



ที่ ลย ๗๓๒๐๑/ว ๗๐

สำนักงานเทศบาลตำบลดอกคำ
อำเภอเมือง จังหวัดเลย ๔๒๒๑๐

๒๔ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน

เรียน กำนัน / ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน

อ้างถึง หนังสือ ที่ ลย ๐๐๒๓.๑๐/ว ๘๙๘ ลงวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์

จำนวน ๒ ฉบับ

ด้วยเทศบาลตำบลดอกคำ ได้รับแจ้งจากอำเภอเมืองว่า ขณะนี้ประเทศไทยสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยและใกล้เข้าสู่ฤดูร้อน อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิดอหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์ เป็นต้น

ดังนั้นเทศบาลตำบลดอกคำ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อนรายละเอียดตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายเสียง อาจแก้ว)

นายกเทศมนตรีตำบลดอกคำ

งานสาธารณสุข สำนักปลัด

โทรศัพท์ ๐-๔๒๐๓-๙๘๖๕

โทรสาร ๐-๔๒๐๓-๙๘๖๔

“เมืองน่าอยู่ เมืองแห่งการท่องเที่ยว การค้า และการลงทุนภายใต้การพัฒนาที่ยั่งยืน”

สุก ร้อน สะอาด

ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



เลือกซื้อวัตถุดิบ
ที่สด สะอาด และมีคุณภาพ

ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน



ไม่รับประทานอาหาร
ที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ

สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือ
สุกๆ ดิบๆ



ร้อน

อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมา
อุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
มีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด
ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ
หรือสัมผัสสิ่งสกปรก

โรคอาหารเป็นพิษ

Food Poisoning

เป็นกลุ่มอาการป่วยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีการ
ปนเปื้อนเชื้อ

1. แผลที่เย็บ ไ่วรัส หรือพยาธิและสารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น
2. สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์
3. สารเคมี หรือโลหะหนัก



อาการ

หลังจากรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อน ภายในระยะเวลา
อย่างน้อย 2-6 ชั่วโมง หรือ 2-3 วัน ได้แก่



การรักษาเบื้องต้น

- ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) ทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- หลังดื่มสารละลายเกลือแร่แล้ว 8-12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมาก ให้รีบไปพบแพทย์

วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)



หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่



ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

แนวยึดหลัก

สุก



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ

ร้อน



อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อน
ให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
มีเครื่องหมาย อย.



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อน
รับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัส
สิ่งสกปรก

วิธีการป้องกัน โรคอุจจาระร่วงด้วยตนเอง

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด
ทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร
ก่อนรับประทานอาหาร
หลังเข้าห้องน้ำ และสัมผัส
สิ่งสกปรก



ดื่มน้ำต้มสุก หรือน้ำดื่ม
บรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย
อย. และน้ำแข็งสะอาด
ได้มาตรฐาน GMP



รับประทานอาหารที่ปรุง
สุกใหม่ ไม่รับประทาน
อาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ



อาหารคาวมือ หรืออาหาร
สำเร็จรูป ต้องนำมาอุ่นร้อน
ให้ทั่วถึง ก่อนรับประทาน
ทุกครั้ง



ผัก ผลไม้ต้องล้างผ่าน
น้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง



ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง
ควรดื่มประกอบอาหาร
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
ไปสู่ผู้อื่น



อุปกรณ์ที่ใช้ใน
การประกอบอาหารต้องล้าง
ให้สะอาด และเก็บให้พ้น
จากพาหนะน้ำโรค เช่น หนู
แมลงสาบ แมลงวัน



แยกประเภทขยะ ทั้งลงใน
ถังที่มีฝาปิด และกำจัดขยะ
อย่างถูกวิธีทุกวัน



ถ่ายอุจจาระลงในส้วม
ที่ถูกสุขลักษณะ



โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

คือ ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน
อาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
ร่วมด้วย

โรคอุจจาระร่วงแบ่งได้ 2 ชนิด ดังนี้

1 อุจจาระร่วงเฉียบพลัน ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงทันทีทันใดในระยะสั้น และหายได้ภายใน 2 สัปดาห์

2 อุจจาระร่วงเรื้อรัง ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจาก
ภาวะหรือโรคอื่นที่ส่งผลต่อลำไส้ เช่น โรคลำไส้อักเสบ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงเป็นๆ หายๆ นานกว่า 2 สัปดาห์

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส
หรือพยาธิ โดยได้รับเชื้อผ่านการ
รับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน
เชื้อเหล่านี้



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

อหิวาตกโรค

เป็นโรคติดต่อทางอาหารและน้ำชนิดหนึ่ง
ที่ทำให้เกิดอาการอุจจาระร่วงอย่างรุนแรง
จนถึงขั้นเสียชีวิต



สาเหตุ



เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio Cholerae* ที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม
โดยเฉพาะในอาหารทะเล ซึ่งสามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น ผ่านทางอุจจาระ
อาเจียนของผู้ป่วย หรือแมลงวันที่เป็นพาหนะนำโรค ระยะฟักตัว 1-5 วัน
(เฉลี่ยประมาณ 1-2 วัน)

อาการ

มีได้ตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงรุนแรง

ผู้ที่ไม่มีอาการ

จะเป็นแหล่งสะสม
และแพร่เชื้อโรคไปสู่
ผู้อื่น เรียกว่าเป็นพาหะ



ผู้ที่อาการไม่รุนแรง

จะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละ
หลายครั้ง อาการคล้ายโรคอุจจาระร่วง
หรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน
1 วัน หรืออย่างช้า 5 วัน

ผู้ที่มีอาการรุนแรง

จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีขุ่น คล้าย
น้ำข้าวโจ๊ก กลิ่นเหม็นคาว และอาจมี
อาเจียนร่วมด้วย

ถ้าไม่รักษา

ร่างกายจะสูญเสีย น้ำ และเกลือแร่
จากการถ่ายอุจจาระ และอาเจียน
บ่อยครั้ง จนเกิดอาการอ่อนเพลีย
ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย
ตาเหลือง ซิพจรเต้นเบาและเสียชีวิตได้

การป้องกัน



รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ไม่มีแมลงวันตอม ไม่รับประทาน
อาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะอาหารทะเล เช่น หอยแครง หอยแมลงภู่
ต้องล้างให้สะอาดก่อนปรุงทุกครั้ง และทำให้สุกก่อนรับประทาน สำหรับอาหาร
คาวมือต้องอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง



ผักสด ผลไม้ ต้องล้างผ่านน้ำให้สะอาดก่อนรับประทาน



ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน
น้ำดื่มบรรจุขวดต้องมีเครื่องหมาย อย. น้ำแข็งสะอาดได้มาตรฐาน GMP
และมีข้อความ น้ำแข็งไว้รับประทานได้ ด้วยตัวอักษรสีน้ำเงิน



ภาชนะ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม ปรุงประกอบ บรรจุ รับประทาน และ
ดื่ม ต้องล้างให้สะอาดทุกครั้งก่อนใช้



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด ก่อนเตรียมปรุงประกอบอาหาร ก่อน
รับประทานอาหาร ก่อนใช้มือหยิบอาหารป้อนเด็ก หลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม
และหลังสัมผัสสิ่งสกปรกทุกครั้ง



อาหารหลังปรุงสุกต้องมีฝาปิดครอบ หรือเก็บในตู้กับข้าว ป้องกันแมลงวันตอม



ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และกำจัดสิ่งปฏิกูลโดยการเผา
หรือฝังดิน เพื่อป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค



ถังขยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะพันธุ์
ของสัตว์ที่เป็นพาหนะนำโรค



หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยที่เป็นอหิวาตกโรค