

ฉบับที่ 12/2564

วันที่ 12 มีนาคม 2564

สคร. 12 สงขลา เตือน ปชช. 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง ช่วงหน้าร้อน ระวัง “โรคอาหารเป็นพิษ”

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา (สคร.12 สงขลา) เตือนประชาชนในพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง ระวังโรคอาหารเป็นพิษในช่วงหน้าร้อน ด้วยอุณหภูมิสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้เชื้อโรคหลาย ชนิดเจริญเติบโตได้ดี และอาจทำให้อาหารบูดเสียได้ง่ายกว่าปกติ พร้อมแนะนำประชาชนยึดหลัก “กินร้อน ช้อนตัวเอง ล้างมือ”

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวถึงสถานการณ์โรคอาหารเป็นพิษในพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่างว่า ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม – 3 มีนาคม 2564 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ได้รับรายงานผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษ จำนวน 288 ราย ไม่มีรายงานผู้เสียชีวิต พบผู้ป่วยสูงสุดที่จังหวัดสงขลา จำนวน 163 ราย รองลงมาคือ จังหวัดพัทลุง จำนวน 34 ราย จังหวัดปัตตานี 28 ราย จังหวัดตรัง 20 ราย จังหวัดสตูล 16 ราย จังหวัดยะลา 16 ราย และจังหวัดนราธิวาส 11 ราย ตามลำดับ ซึ่งพบได้ในทุกกลุ่มอายุ อัตราป่วยสูงสุดในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มนักเรียน ร้อยละ 34 และจากข้อมูลในปีที่ผ่านมา พบผู้ป่วยสูงในเดือนพฤษภาคม – มิถุนายน

ขณะนี้ภาคใต้ตอนล่างเข้าสู่ช่วงฤดูร้อน ด้วยสภาพอากาศที่ร้อน อบอ้าว ทำให้เชื้อโรคหลายชนิดเจริญเติบโตได้ดี โดยเฉพาะเชื้อโรคที่ปนเปื้อนในน้ำและอาหาร จะมีการเพิ่มจำนวนได้รวดเร็ว ทำให้อาหารบูดเสียได้ง่ายกว่าปกติ ส่งผลให้ประชาชนมีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ โดยเฉพาะโรคอาหารเป็นพิษ และโรคอุจจาระร่วง

ผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษ จะมีการอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ ปวดศีรษะ คอแห้ง กระหายน้ำ ในรายที่มีอาการถ่ายอุจจาระมาก ๆ ผู้ป่วยอาจช็อค หมดสติได้ สำหรับการช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้น ควรให้จิบสารละลายเกลือแร่ (ORS) บ่อย ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ และถ้าหากอาการไม่ดีขึ้น ควรรีบพบแพทย์ทันที

สคร.12 สงขลา ขอแนะนำ พี่น้องประชาชนยึดหลักปฏิบัติ “กินร้อน ช้อนตัวเอง ล้างมือ” โดยรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ และควรรับประทานอาหารภายใน 2 ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ จัดเก็บอาหารในภาชนะที่มิดชิดให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่น ๆ หากเก็บอาหารนานเกิน 4 ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ ต้องอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานอาหาร รวมทั้งให้ใช้ช้อนกลางหรือช้อนตัวเอง ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหารเป็นประจำ เพื่อลดการปนเปื้อนหรือเชื้อโรคต่าง ๆ ที่ปนเปื้อนเข้าสู่อาหาร

กรณีอาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงหรือเก็บ การเก็บอาหารประเภทต่าง ๆ ต้องแยกเก็บเป็นสัดส่วน อาหารประเภทเนื้อสัตว์ดิบเก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส กรณีอาหารที่ปรุงสำเร็จ หรืออาหารที่พร้อมที่จะรับประทานได้ โดยไม่ผ่านขั้นตอนของการให้ความร้อนหรือการฆ่าเชื้อโรคอีก ต้องเก็บไว้ในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิดอาหารไว้ตลอดเวลาเพื่อป้องกันสัตว์ แมลงนำโรค และฝุ่นละออง และตั้งวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

สำหรับในโรงเรียน ควรหลีกเลี่ยงรายการอาหารที่เสี่ยง ผู้ปรุงอาหารต้องคัดเลือกวัตถุดิบในการนำมาประกอบอาหาร ต้องสะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ กรณีที่มีบาดแผลที่มีต้องปกปิดแผลให้มิดชิด หลีกเลี่ยงการปฏิบัติงานที่มีโอกาสสัมผัสอาหาร นอกจากนี้ต้องตัดเล็บสั้นและไม่สวมเครื่องประดับนิ้วมือและข้อมือ เพราะจะเป็นแหล่งสะสมสิ่งสกปรกและเชื้อโรคได้ รวมทั้งดูแลความสะอาดของห้องครัว เชียง ภาชนะบรรจุอาหาร ทั้งอาหารสุกและอาหารดิบ น้ำดื่ม น้ำใช้ต้องสะอาด กรณีใช้เครื่องกรองน้ำต้องเปลี่ยนไส้กรองตามระยะที่กำหนด หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคอาหารเป็นพิษหรือโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ สามารถโทรติดต่อสอบถามได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา



074-336080 ต่อ 29 โทรสาร 074-336084



168 ถนนสงขลา-นาทวี ตำบล เขารูปช้าง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา 90000

