



กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช

# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช

Office of Disease Prevention and Control 11, Nakhon Si Thammarat

เลขที่ 478/74 ถนนบุรีศ.โพธิ์เสด็จ.เมืองจ.นครศรีธรรมราช โทรศัพท์ 0 7534 1151

ข่าวที่ 23 / 2567

## ตรุษจีนปลอดภัย ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”

### ป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ”

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 เตือนประชาชนช่วงเทศกาลตรุษจีน ระวังป่วยโรคอาหารเป็นพิษ แนะนำให้ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ หากอาหารมีรูป รส กลิ่น สี ผิดปกติไม่ควรรับประทาน

ดร.นพ.หิรัญวุฒิ แพทย์คุณธรรม รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช กล่าวว่า ช่วงเทศกาลตรุษจีน ประชาชนจะซื้ออาหาร เครื่องไหว้ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ สำหรับไหว้เจ้า และบรรพบุรุษ ซึ่งอาหารบางอย่างที่เสร็จสิ้นจากการไหว้ เมื่อสัมผัสกับอากาศภายนอกเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ประกอบกับสภาพอากาศร้อน อาจทำให้เชื้อแบคทีเรียก่อโรคเจริญเติบโต เมื่อรับประทานอาหารดังกล่าวเข้าไป อาจป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษได้

โรคอาหารเป็นพิษ ผู้ป่วยมักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหรือมีมูกเลือด ปวดมวนท้อง ปวดศีรษะ อาจมีไข้ร่วมด้วย ความรุนแรงขึ้นอยู่กับปริมาณเชื้อที่รับเข้าไป หากเกิดอาการขาดน้ำจะทำให้ช็อก หหมดสติ และเสียชีวิตได้ การช่วยเหลือเบื้องต้น ให้ผู้ป่วยดื่มสารละลายผงเกลือแร่ (ORS) ที่ละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ ซึ่ง ORS ประชาชนสามารถเตรียมเองได้ง่ายๆ โดยเติมน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ และเกลือแกงครึ่งช้อนชา ผสมกับน้ำสะอาด 750 ซีซี (หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน ให้เททิ้งและผสมใหม่) และถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์ทันที

ดร.นพ.หิรัญวุฒิ กล่าวเพิ่มว่า อาหารที่ใช้ไหว้เจ้าหรือบรรพบุรุษ ควรเลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด รูป รส กลิ่น สี ไม่ผิดปกติ และล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุงประกอบด้วยความร้อนให้สุกอย่างทั่วถึง ที่สำคัญขอให้ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” โดยรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ อาหารที่ปรุงไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง เลือกบริโภคอาหารและน้ำดื่มที่สะอาดมีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ ให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงประกอบและรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก หากอาหารที่รับประทานมีรูป รส กลิ่น สี เปลี่ยนไป ไม่ควรนำมารับประทาน สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422

