



โรค อาหาร เป็นพิษ

1



สาเหตุ



สบูดำ

เกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อน สารพิษของแบคทีเรีย ไวรัส ที่สร้างขึ้น สารพิษจากพืชและสัตว์บางชนิด สารเคมี หรือโลหะหนัก ทำให้เกิดอาการต่างๆ

2

อาการ



คลื่นไส้ อาเจียน

ถ่ายอุจจาระ เป็นน้ำหรือเป็นมูกเลือด

ปวดมวนท้อง

เป็นไข้

3

การรักษาเบื้องต้น

- ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลกลูโคสหรือ โอ อาร์ เอส ทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- หลังดื่มแล้ว 8-12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมากให้รีบไปพบแพทย์



4

ปลอดภัยจากโรคอาหารเป็นพิษ?



เลือกซื้ออาหารที่สด ล้างให้สะอาด



อาหารที่ปรุงไว้เกิน 2 ชม. ทำให้สุกหรือเดือดก่อนจะนำไปรับประทาน



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ก่อนปรุงอาหาร ก่อนกินอาหารหลังการเล่นหรือหยิบของสกปรก หลังจากเข้าห้องน้ำห้องส้วม



อาหารค่องสำหรับการเดินทาง เข้าย้ายทัศนศึกษา ควรเป็นซองแห้ง เช่น ข้าวไก่ทอด ไม่ควรราดบนข้าว และไม่ควรรับประทานถ้าเกิน 2 ชั่วโมง หลังปรุงเสร็จ



ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน

หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ



เลือกอาหารที่สะอาด



เก็บอาหารให้มิดชิด



น้ำดื่มและน้ำแข็งบรรจุอยู่ในภาชนะที่สะอาด มีเครื่องหมาย อย.



ไม่ควรนำน้ำแข็งสำหรับแช่อาหารมารับประทาน



เครื่องดื่มผง บรรจุในภาชนะสะอาด ปิดผนึกเรียบร้อย ไม่ขึ้นจิบเป็นก้อน หรือมีสีคล้ำผิดปกติ



นมและผลิตภัณฑ์จากนม สภาพบรรจุภัณฑ์ดี มีตรา อย. บอกรับหมดอายุ



นมพาสเจอร์ไรต์ ต้องไว้ในตู้เย็น



นม ยู เอส ที ไม่ควรถูกแสงแดด



กินร้อน

ช้อนกลาง

ล้างมือ



สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

1422 สายด่วนกรมควบคุมโรค

<http://thaigcd.ddc.moph.go.th>

อากาศร้อน อาหารบูดง่าย เสี่ยงป่วยโรคอาหารเป็นพิษ

9:45 Sun 8 May

80%

พยากรณ์โรค

และภัยสุขภาพ รายสัปดาห์

ฉบับที่ 18/2565 วันที่ 8 - 14 พ.ค. 65

สถานการณ์

โรคอาหารเป็นพิษ ตั้งแต่ 1 ม.ค. - 25 เม.ย. 65



ผู้ป่วย 16,641 ราย



ไม่มีผู้เสียชีวิต

ส่วนใหญ่อายุ 15-24 ปี รองลงมาคือ 25-34 ปี

อาการ

มีไข้ →

← ปวดศีรษะ

คลื่นไส้อาเจียน →

← ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ
มากกว่า 3 ครั้ง/วัน

ปวดท้อง →



ป้องกันได้ ด้วยหลัก “สุก ร้อน สะอาด”



เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด
และล้างก่อนนำมาปรุงอาหาร

กินอาหารปรุงสุกใหม่
หากทิ้งไว้เกิน 2 ชั่วโมง ให้อุ่นร้อนก่อนกิน



เลือกบริโภคน้ำแข็ง และน้ำดื่มที่สะอาด
มีเครื่องหมาย อย.

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง
ก่อน-หลังทำอาหาร กินอาหาร

