

สุขวิทยา

**การปฏิบัติตนให้ปราศจากโรค ด้วยการดูแล
บำรุงรักษา ส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์
แข็งแรง ไม่เป็นโรค**



สุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร



**การดูแล ส่งเสริมสุขภาพ ของ
บุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร
ให้สมบูรณ์ แข็งแรงไม่เป็นโรค**



**1. ความหมาย ความสำคัญของผู้
สัมผัสอาหาร**

2. การปฏิบัติตนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี

3. สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

1.ความหมาย ความสำคัญของผู้สัมผัสอาหาร

● ผู้สัมผัสอาหาร คือ ใคร ?

● ผู้สัมผัสอาหารแพร์โรค ได้อย่างไร ?



ผู้สัมผัสอาหาร

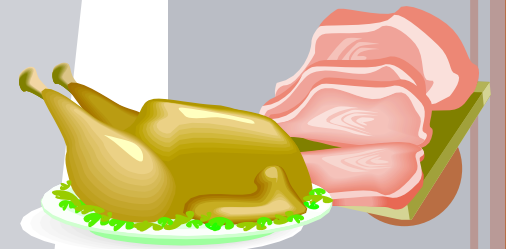
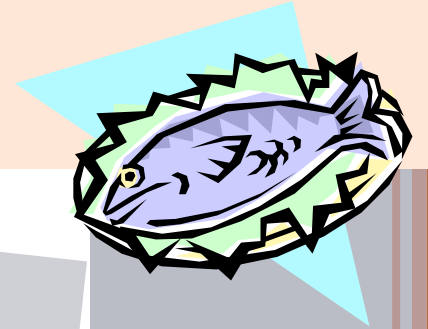
บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปรุง ประกอบ และ
จำหน่ายอาหาร ได้แก่ ผู้เตรียมอาหาร ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ
ผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ล้างเสิร์ฟอาหาร ผู้ขนส่งอาหาร
รวมถึงผู้ทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์

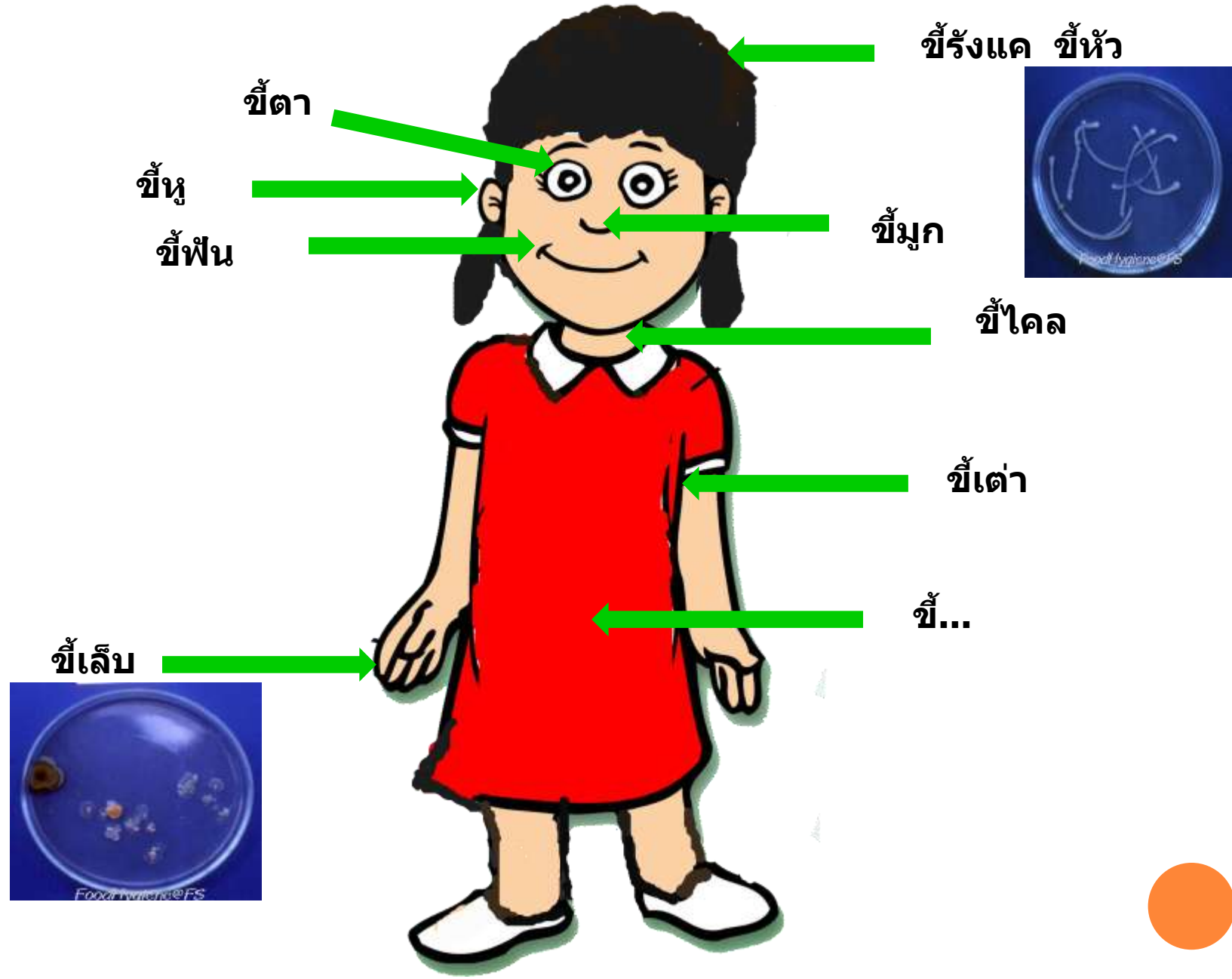




ผู้สัมผัสอาหาร

- 1 ผู้ปรุงอาหาร
- 2 ผู้เตรียมอาหาร
- 3 ผู้เสิร์ฟอาหาร
- 4 ผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์
- 5 ผู้ล้างล้างอาหาร
- 6 ผู้ขายอาหาร





กรณี เป็นพาหะของโรคติดต่อทางเดินอาหาร เช่น มีเชื้อโรคไทฟอยด์ อยู่ในตัว

กรณี เป็นโรคที่สามารถติดต่อได้ทางการสัมผัส หรือ ติดต่อได้ทางน้ำมูกน้ำลาย

กรณี ที่มีบาดแผล ฝี หนอง

กรณี มีพฤติกรรมไม่ถูกต้อง ก็อาจทำให้อาหารถูกปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค และสังเกตได้

2. การปฏิบัติตนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี



1.รักษาความสะอาดร่างกายให้ถูกวิธีและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ



อาบน้ำ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



สระผม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง



แปรงฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



เล็บมือควรตัดให้สั้นอยู่เสมอ



**ล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง, หลังจับ
ต้องสิ่งสกปรก, หลังออกจากห้องส้วม,
ก่อนปรุงอาหาร**



2. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ

3. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว

4. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน ควรกินอาหารที่มีกากอาหารมากๆ เช่น ผัก ผลไม้ เพื่อช่วยในการขับถ่าย

5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่หักโหมจนเกินไป

**6. พักผ่อน นอนหลับในที่ที่มีอากาศถ่ายเท
สะดวก อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง**

7. ทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ

**8. หลีกเลี้ยงแหล่งที่มีโรคติดต่อ หรือไม่คลุกคลี
กับผู้ป่วยโรคติดต่อ**

**9. หลีกเลี้ยงอบายมุขต่างๆ เช่น บุหรี่ สุรา
สิ่งเสพติด**

10. ควรมีการตรวจร่างกายประจำปี

โรคที่ผู้สัมผัสอาหารไม่ควรเป็น ในขณะที่ปฏิบัติงาน

อหิวาตกโรค

โรคบิด

วัณโรค

ไข้สุกไส

โรคคางทูม

ไข้หัด

โรคผิวหนังที่นำรังเกียจ

อาหารเป็นพิษ

โรคไทฟอยด์

ไวรัสตับอักเสบบี



3. สุขนิสัยที่ดีใน การปฏิบัติงาน



การเตรียมตัวก่อนปรุง – จำหน่ายอาหาร

1. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมี
แขน ผูกผ้ากันเปื้อน ใส่หมวก
หรือเนทคลุมผม

2. ตัดเล็บให้สั้น ไม่สวมแหวน
กรณีที่มีแผลที่มือ ต้องรักษา และ
ปิดพลาสติก



**3. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ทุกครั้งก่อน
ปรุงอาหาร และหลังจากออกจากห้องส้วม**



ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

1. ต้องปรุง และประกอบอาหารบนโต๊ะ สูงจากพื้น

2. เมื่อไอ หรือจาม ต้องใช้ผ้าสะอาดปิดปากและจมูกทุกครั้ง

3. ไม่พูดคุย หรือไม่สบบุหรี

4. การชิมอาหาร ต้องตักแบ่งใส่ถ้วย และใช้ช้อนชิมเฉพาะ

5. ปรุงอาหารให้สุก สะอาดเสมอ โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต้องปรุงให้สุก



การจำหน่ายอาหารและการเสิร์ฟอาหาร

1. ใช้อุปกรณ์ที่สะอาด หยิบจับอาหาร ไม่ใช่มือหยิบหรือจับอาหารโดยตรง

2. หยิบจับภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกวิธี โดย



เสิร์ฟจาน ชาม

- ต้องไม่ให้นิ้วมือสัมผัสภาชนะในส่วนที่จะสัมผัสอาหาร
- อาหารร้อนควรใช้จานรอง
- เสิร์ฟอาหารหลายจานควรใช้ถาด ไม่วางซ้อนกัน



เสิร์ฟช้อน ส้อม ตะเกียบ ให้จับเฉพาะที่ด้ามเท่านั้น

**เสิร์ฟแก้วน้ำ ต้องจับต่ำกว่ากึ่งกลางแก้วลงมา
อย่าให้นิ้วแตะขอบบริเวณปากแก้ว**

เสิร์ฟน้ำแข็ง ต้องใช้ช้อนหรือทัพพีด้ามยาวตัก

**เสิร์ฟช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อลูกค้าสั่งอาหารมา
รับประทานร่วมกัน ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป**







สวัสดี

