



# สารบัญ

## คำนำ

	หน้า
<b>บทที่ 1</b> หลักการและมาตรฐานการสุขาภิบาลอาหาร ในสถานประกอบกิจการด้านอาหาร	4
<b>บทที่ 2</b> สุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร	12
<b>บทที่ 3</b> กฎหมายสำคัญที่เกี่ยวข้องกับผู้สัมผัสอาหาร	18
<b>บทที่ 4</b> การบริการของร้านอาหาร	24

## ภาคผนวก

- ข้อปฏิบัติเบื้องต้น 10 ประการ สำหรับผู้สัมผัสอาหาร เพื่อให้อาหารมีความปลอดภัยในการบริโภค	28
- วิธีการเลือกซื้อผักสด และวิธีการล้างผักสด เพื่อลดปริมาณเชื้อโรค ไช้พยาธิ และสารพิษตกค้าง	29
- การล้างภาชนะที่ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร	30
- ล้างมืออย่างไรให้สะอาด	31

## คำนำ

ผู้สัมผัสอาหาร นับว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการจัดหาอาหารปรุงประกอบ และให้บริการอาหาร ที่สะอาดปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ ฉะนั้นจึงต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องหลักการสุขาภิบาลอาหาร รวมทั้งกฎเกณฑ์และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้สัมผัสอาหารจะต้องรู้ และสามารถนำความรู้นั้น ไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะให้ผู้บริโภคมั่นใจได้ว่า จะได้รับโรคอาหารที่ปฏิบัติได้ตามข้อกำหนดของกรมอนามัยหรือท้องถิ่น ทั้งยังมีการบริการที่ดีอีกด้วย

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย หวังว่าหนังสือผู้สัมผัสอาหารเล่มนี้ จะสามารถใช้เป็นสื่อในการถ่ายทอดความรู้ และสร้างความเข้าใจให้แก่ผู้สัมผัสอาหาร ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพอนามัยของผู้บริโภคต่อไป

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

บทที่ 1



# บทที่ 1

## หลักการและมาตรฐานการ สุขาภิบาลอาหารในสถานประกอบ กิจการด้านอาหาร

### ความหมายของการสุขาภิบาลอาหาร

**การสุขาภิบาลอาหาร** หมายถึง การจัดการและควบคุมเพื่อให้ อาหารสะอาดปลอดภัยจากเชื้อโรค พยาธิ และสารเคมีที่มีพิษต่างๆ ซึ่งเป็นอันตรายหรืออาจเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพ อนามัยและการดำรงชีวิตของมนุษย์

สรุป **การสุขาภิบาลอาหาร** หมายถึง การทำอาหารให้สะอาดและ ปลอดภัย รับประทานแล้วไม่ทำให้เกิดโรค

ในขณะที่ **การโภชนาการ** หมายถึง การจัดอาหารให้มีคุณค่า คุณ ประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย ช่วย ช่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย บำรุงสมอง ทำให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะต่างๆ ทำงานเป็นปกติ

สรุป **การโภชนาการ** คือ การจัดการให้ร่างกายได้รับอาหารที่มี คุณค่าเพียงพอกับความต้องการในแต่ละช่วงอายุ

ฉะนั้น ผู้สัมผัสอาหาร จึงต้องมีความรู้ในเรื่องการสุขาภิบาลอาหาร เพื่อจะได้จัดการและควบคุมอาหารที่ปรุงประกอบ ให้สะอาดปลอดภัยต่อ ผู้บริโภค นอกจากจะคำนึงถึงความสะอาดปลอดภัยแล้ว ยังต้องคำนึงถึง คุณค่าทางโภชนาการควบคู่ไปด้วย ดังคำที่ว่า “อาหารดีต้องสะอาด ปราศจากพิษภัยและมีคุณค่าครบถ้วน”

## หลักการสุขาภิบาลอาหาร

อาหารอาจถูกปนเปื้อนได้โดยเชื้อโรค สิ่งสกปรก และสารพิษต่าง ๆ ในขั้นตอนการเตรียม บรรจุประกอบและการจำหน่ายอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้อาหารนั้นไม่สะอาดปลอดภัยต่อผู้บริโภค

### อันตรายที่เกิดจากอาหารที่ถูกปนเปื้อน แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

**1) อันตรายทางกายภาพ** หมายถึง อันตรายที่เกิดจากการมีวัตถุแปลกปลอมปนอยู่ในอาหาร เมื่อบริโภคอาหารนั้นเข้าไป ผู้บริโภคอาจได้รับบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่บริโภคานั้น มีเศษไม้หรือเศษแก้ว หรือก้อนกรวด หรือก้อนหิน หรือเศษโลหะ หรือเศษพลาสติก หรือลวดเย็บกระดาษปะปนอยู่ในอาหาร

**2) อันตรายทางเคมี** หมายถึง อันตรายที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมีเป็นพิษ ซึ่งสารเคมีนั้นอาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่ สารพิษจากเชื้อรา สารพิษจากพืช เช่น เห็ดพิษ กลอยเป็นพิษ สารพิษจากสัตว์ เช่น สารพิษในหอย สารพิษในปลาปักเป้าทะเล เป็นต้น หรือมีการนำสารเคมีที่ห้ามใช้ในอาหาร เช่น บอแรกซ์ สารฟอกขาว ฟอรัมาลิน มาใส่เพื่อปลอมปนในอาหาร หรือเครื่องปรุงรส หรือ มีสารเคมีตกค้างอยู่ในสิ่งแวดล้อม แล้วมาปนเปื้อนอาหารโดยไม่เจตนา หรือเกิดขึ้นโดยบังเอิญ

**3) อันตรายทางชีวภาพ** หมายถึง อันตรายที่เกิดจากสิ่งมีชีวิตที่ก่อให้เกิดโรค ได้แก่

- โรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น อหิวาตกโรค ไทฟอยด์ วัณโรค
- โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส เช่น ตับอักเสบบ โปลิโอ
- โรคที่เกิดจากปรสิต เช่น พยาธิใบไม้ในตับ พยาธิตัวตืด พยาธิไส้เดือน
- โรคที่เกิดจากพิษของแบคทีเรีย เช่น โรคอาหารเป็นพิษ
- โรคที่เกิดจากสัตว์สู่คน เช่น โรคไขหวัดนก โรควัวบ้า

## ภาพที่ 1 แสดงสาเหตุที่ทำให้อาหารถูกปนเปื้อน

### สาเหตุที่ทำให้อาหารถูกปนเปื้อน

#### ด้านกายภาพ

- วัตถุแปลกปลอม เช่น เศษไม้ เศษแก้ว กรวด หิน เศษโลหะ

#### ด้านเคมี

- พิษจากสารเคมี
- พิษของเชื้อโรค
- พิษจากพืชและสัตว์

#### ด้านชีวภาพ

- เชื้อโรค, พยาธิ

ทำให้



อาหาร  
สกปรก  
ไม่สะอาด  
ปลอดภัย



ผู้บริโภค

- ป่วย
- พิการ
- ตาย

ฉะนั้น การจัดการและควบคุมป้องกันอาหารให้สะอาด ปลอดภัยจึงทำได้โดยวิธีการทางสุขาภิบาลอาหาร คือ การควบคุมปัจจัยที่สำคัญ ที่เป็นสาเหตุทำให้อาหารสกปรก ได้แก่

ปัจจัยที่ 1 **บุคคล** คือ ผู้สัมผัสอาหาร ได้แก่ผู้เตรียมอาหารผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ผู้จำหน่ายอาหาร เป็นต้น

ปัจจัยที่ 2 **อาหาร** คือ อาหารที่นำมาปรุง ได้แก่อาหารสด เนื้อสัตว์ ผักสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋องรวมถึง น้ำแข็ง น้ำดื่ม และสารปรุงแต่งอาหาร

ปัจจัยที่ 3 **ภาชนะอุปกรณ์** ได้แก่ จาน ชาม ช้อน ส้อม ตะเกียบ หม้อ กระทะ เป็นต้น

ปัจจัยที่ 4 **สถานที่** ได้แก่ บริเวณที่เตรียม ปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหาร สถานที่รับประทานอาหาร รวมถึง แผงลอยจำหน่ายอาหาร

ปัจจัยที่ 5 สัตว์แมลงนำโรค ได้แก่ หนู แมลงวัน แมลงสาบ มด รวมทั้งสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว นก เป็นต้น

## ภาพที่ 2 แสดงการควบคุมป้องกันอาหารให้สะอาดปลอดภัย โดยวิธีการทางสุขาภิบาลอาหาร

สาเหตุที่ทำให้อาหารไม่ปลอดภัย

- เชื้อโรค พยาธิ
- พิษของเชื้อโรค
- พิษจากสารเคมี
- พิษจากพืชและสัตว์
- วัตถุแปลกปลอมที่เป็นอันตราย



ควบคุมป้องกันโดยวิธีการทางสุขาภิบาลอาหาร



อาหารสะอาด

ผู้บริโภคสุขภาพดี

1. ผู้สัมผัสอาหาร
2. อาหารและสารปรุงแต่ง
3. ภาชนะอุปกรณ์
4. สถานที่ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร
5. สัตว์ แมลงนำโรค

### มาตรฐานการสุขาภิบาลอาหารในสถานประกอบการกิจการด้านอาหาร

สถานประกอบการกิจการด้านอาหาร ทั้งร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร เป็นสถานที่ที่มีผู้มาใช้บริการเป็นจำนวนมากในแต่ละวัน ฉะนั้นจึงมีโอกาสที่จะแพร่กระจายโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อไปสู่ผู้บริโภคได้ หากร้านอาหารหรือแผงลอยจำหน่ายอาหารนั้น ไม่สะอาด และไม่ถูกสุขลักษณะ



ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค สถานประกอบการกิจการด้านอาหาร ทั้งร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหารจึงต้องปรับปรุงและควบคุมดูแลให้สถานประกอบการฯ ถูกต้องตามข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร ซึ่งสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย ได้ออกข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร สำหรับร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร ไว้ดังนี้

## 1. ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับร้านอาหาร

1) สถานที่รับประทาน สถานที่เตรียม - ประปรุง - ประกอบอาหาร ต้องสะอาด เป็นระเบียบและจัดเป็นสัดส่วน

2) ไม่เตรียม - ประปรุงอาหารบนพื้นและบริเวณหน้าหรือในห้องน้ำ ห้องส้วม และต้องเตรียม - ประปรุงอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

3) ใช้สารปรุงแต่งอาหารที่มีความปลอดภัย มีเครื่องหมายรับรองของทางราชการ เช่น มีเลขสารบบอาหาร (อย.) เครื่องหมายรับรองมาตรฐาน (มอก.) ของกระทรวงอุตสาหกรรม

4) อาหารสด ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง หรือเก็บ การเก็บอาหารประเภทต่างๆ ต้องแยกเก็บเป็นสัดส่วน อาหารประเภทเนื้อสัตว์ดิบ เก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส

5) อาหารปรุงเสร็จแล้วเก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิดวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

6) น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาด เก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับคีบหรือตักโดยเฉพาะ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร และต้องไม่มีสิ่งของอื่นแฉะรวมไว้

7) ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และที่ล้างภาชนะ ต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

8) เชียงและมัต ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ และผักผลไม้

9) ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาตามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาด และมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

10) มูลฝอย และน้ำเสียทุกชนิด ได้รับการกำจัดด้วยวิธีที่ถูกหลักสุขาภิบาล

11) ห้องส้วมสำหรับผู้บริโภค และผู้สัมผัสอาหารต้องสะอาดมีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดี และมีสบู่ใช้ตลอดเวลา

12) ผู้สัมผัสอาหาร แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อนที่สะอาดและสวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม

13) ผู้สัมผัสอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุงประกอบ และจำหน่ายอาหารทุกครั้ง และต้องใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วทุกชนิด

14) ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มือ ต้องปกปิดแผลให้มิดชิด และหลีกเลี่ยงการปฏิบัติงานที่มีโอกาสสัมผัสอาหาร

15) ผู้สัมผัสอาหารที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถติดต่อไปยังผู้บริโภคได้ โดยมีน้ำและอาหารเป็นสื่อให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะรักษาให้หายขาด

## 2. ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับแพลงลอยจำหน่ายอาหาร

- 1) แพลงลอยจำหน่ายอาหารทำจากวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย มีสภาพดี เป็นระเบียบ อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- 2) อาหารปรุงสุก มีการปกปิด หรือมีการป้องกัน สัตว์แมลงนำโรค
- 3) สารปรุงแต่งอาหารต้องมีเลขสารบบอาหาร
- 4) น้ำดื่ม ต้องเป็นน้ำที่สะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำ
- 5) เครื่องดื่ม ต้องใสในภาชนะที่สะอาดมีการปกปิด และมีที่ดักที่มีด้ามยาว หรือมีก๊อกหรือทางเทริน้ำ
- 6) น้ำแข็งที่ใช้บริโภค ต้องสะอาด เก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ที่ดักน้ำแข็งมีด้ามยาว ต้องไม่นำอาหารหรือสิ่งของอย่างอื่นไปแช่ไว้ในน้ำแข็ง
- 7) ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และอุปกรณ์การล้างต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- 8) ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้น หรือวางนอนเป็นระเบียบ ในภาชนะโปร่งสะอาด และมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- 9) มีการรวบรวมมูลฝอยและเศษอาหารเพื่อนำไปกำจัด
- 10) ผู้สัมผัสอาหาร แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อนและสวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม
- 11) ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว
- 12) ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มือ ต้องปกปิดแผลให้มิดชิด

บทที่ 2



## บทที่ 2

สุขวิทยาส่วนบุคคล  
ของผู้สัมผัสอาหาร

## ความหมายของสุขวิทยาส่วนบุคคล และผู้สัมผัสอาหาร

**สุขวิทยาส่วนบุคคล** หมายถึง การดูแล บำรุงรักษา และส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงไม่เป็นโรค มีการปฏิบัติตนให้อยู่ในสภาวะที่ปลอดภัย และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคทั้งจากตนเองไปสู่ผู้อื่น และการรับเอาเชื้อโรคหรือสิ่งปนเปื้อนจากภายนอกสู่ตนเอง ทั้งทางตรงและทางอ้อม

**ผู้สัมผัสอาหาร** หมายถึง บุคคลซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอาหารทั้งหมด ได้แก่

- ผู้เตรียมอาหาร
- ผู้ปรุง-ผู้เสิร์ฟอาหาร
- ผู้จำหน่ายอาหาร
- ผู้ล้างเสิร์ฟอาหาร ผู้ขนส่งอาหาร
- ผู้เก็บและทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์



**สุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร** หมายถึง การดูแลส่งเสริมสุขภาพร่างกายของบุคคลที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอาหารให้สมบูรณ์แข็งแรงไม่เป็นโรค และมีการปฏิบัติตนให้อยู่ในสภาวะที่ปลอดภัยไม่แพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่ผู้บริโภค

## ผู้สัมผัสอาหารแพร่กระจายโรคได้อย่างไร

ผู้สัมผัสอาหาร เป็นบุคคลสำคัญที่อาจทำให้อาหารปนเปื้อนและเกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค สารเคมี วัตถุปลอมปนต่างๆ ไปสู่ผู้บริโภคได้ โดยสามารถแพร่กระจายโรคได้ ดังนี้

1) ในกรณีที่เป็นพาหะของโรคติดต่อทางเดินอาหาร ได้แก่ ผู้สัมผัสอาหารที่มีเชื้อโรค อยู่ในตัวเช่น เชื้อไทฟอยด์ แต่ไม่แสดงอาการ

2) ในกรณีป่วยเป็นโรคที่สามารถติดต่อได้ทางการสัมผัส ทางน้ำมูก น้ำลาย ได้แก่

- โรคอุจจาระร่วง บิด ไทฟอยด์ ซึ่งสามารถติดต่อได้ หากไม่ล้างมือให้สะอาดหลังออกจากห้องส้วมแล้วใช้มือหยิบอาหาร

- วัณโรค หวัด ตับอักเสบนชนิดเอ สามารถติดต่อได้ทางน้ำมูก น้ำลาย ในกรณีไอจาม หรือพูดคุยรดอาหาร

3) ในกรณีที่มีมือมีบาดแผล ฝี หนอง เชื้อโรคในบาดแผลอาจจะปนเปื้อนลงในอาหารระหว่างการเตรียมปรุง ประกอบอาหาร ขณะใช้มือที่เป็นแผลหยิบจับอาหาร

4) ในกรณีที่ผู้สัมผัสอาหารมีสุขภาพดี ไม่เป็นพาหะนำโรค แต่มีพฤติกรรมในการปรุงประกอบ และจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไอ จามรดอาหาร ใช้มือหยิบจับอาหาร เป็นต้น ก็อาจจะทำให้อาหารถูกปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค และสิ่งสกปรกได้



## การปฏิบัติตนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี

1) รักษาความสะอาดของร่างกายให้ถูกวิธีและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดย

- อาบน้ำทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง
- สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- แปรงฟันให้ถูกวิธีในตอนเช้า และก่อนนอนทุกวัน หลังรับประทานอาหาร

อาหารควรควรบ้วนปากด้วยน้ำสะอาดหรือแปรงฟันทุกครั้ง

- มือ ต้องดูแลให้สะอาดเสมอ ตัดเล็บให้สั้น ไม่ทาสีเล็บ ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งหลังจากจับต้องสิ่งสกปรก หลังออกจากห้องส้วมหรือก่อนปรุงอาหาร

2) รับประทานอาหารที่สะอาดปลอดภัย และมีคุณค่าครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอเหมาะสมกับวัยในแต่ละวัน

3) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว เพราะน้ำจะช่วยในการขับถ่ายของเสีย ทำให้ร่างกายสดชื่น

4) งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ และควรรับประทานอาหารที่มีกากมาก ๆ เช่น ผัก และผลไม้ เป็นต้น เพื่อช่วยในการขับถ่าย

5) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่หักโหมจนเกินไป

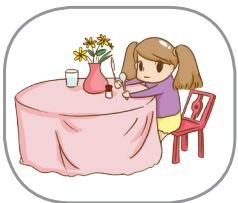
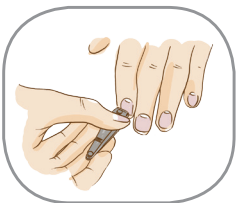
6) พักผ่อน นอนหลับในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก อย่างน้อยวันละ 7 – 8 ชั่วโมง ทั้งนี้ต้องหลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับ หรือยาแก้ปวดประสาทรักษา

7) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ จะทำให้สุขภาพจิตดี และสุขภาพกายก็จะดีตามด้วย

8) ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ หรือหลีกเลี่ยงแหล่งที่มีโรคติดต่อ เช่น โรงพยาบาล เป็นต้น

9) ควรมีการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี เพื่อทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ถึงแม้ไม่มีการเจ็บป่วยก็ตาม

10) หลีกเลี่ยงอบายมุขต่างๆ เช่น อดหรือเลิกการสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา และสิ่งเสพติดอื่นๆ



## สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

### 1. การเตรียมตัวก่อนปรุงและจำหน่ายอาหาร

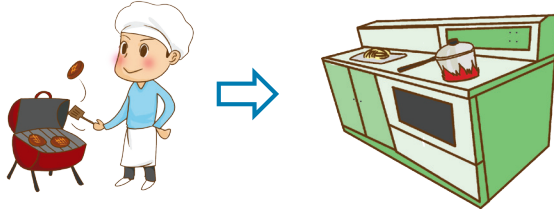
- ต้องแต่งกายให้สะอาด สวมเสื้อมีแขน ผูกผ้ากันเปื้อน สวมหมวกคลุมผมหรือเน็ตคลุมผม
- ติดบัตรประจำตัวผู้สัมผัสอาหารเพื่อแสดงตัวทุกครั้งที่ปฏิบัติหน้าที่
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร และหลังออกจากห้องส้วม
- ตัดเล็บให้สั้น ไม่สวมเครื่องประดับ เช่น นาฬิกา ข้อมือ แหวน เป็นต้น
- กรณีที่มีแผลที่มือ ให้ทำความสะอาด ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค ทำแผลปิดพลาสติก และสวมถุงมือให้เรียบร้อย



### 2. ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

- ต้องปรุง ประกอบอาหารบนโต๊ะ สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- ทุกครั้งที่ไอ หรือจาม ต้องใช้ผ้าสะอาดปิดปาก จมูกทุกครั้ง และควรอยู่ห่างจากบริเวณที่มีการปรุงและประกอบอาหาร
- ไม่พูดคุย หรือไม่สูบบุหรี่ ในขณะที่ปรุง ประกอบอาหาร
- การชิมอาหารระหว่างการปรุง ต้องตักแบ่งใส่ถ้วย และใช้ช้อนชิมเฉพาะ
- ปรุงอาหารให้สุก สะอาดเสมอ โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ต้องปรุงให้สุก





### 3. การจำหน่ายอาหารและการเสิร์ฟอาหาร

1) ใช้อุปกรณ์ที่สะอาดหยิบจับอาหาร ไม่ใช้มือหยิบหรือจับอาหารโดยตรง

2) หยิบจับภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกวิธี

- เสิร์ฟจาน ชาม ต้องไม่ให้นิ้วมือสัมผัสภาชนะส่วนที่จะสัมผัสอาหาร ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่ขอบจาน และใช้ส้อมนิ้วรองที่ก้นจาน อาหารร้อน ควรใช้จานรอง ถ้าต้องการเสิร์ฟอาหารหลายจานควรใช้ถาดไม้วางซ้อนกัน

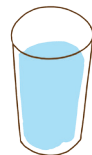
- เสิร์ฟช้อน ส้อม ตะเกียบ ให้จับเฉพาะที่ด้ามเท่านั้น

- เสิร์ฟแก้วน้ำต้องจับต่ำกว่ากึ่งกลางแก้วลงมา อย่าให้นิ้วแตะถูกบริเวณปากแก้ว เสิร์ฟแก้วน้ำหลายใบต้องใช้ถาดช่วย

- เสิร์ฟน้ำแข็ง ต้องใช้ช้อนหรือทัพพีด้ามยาวจับ

- เสิร์ฟช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อลูกค้าสั่งอาหารมารับประทานร่วมกัน

ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป



บทที่ 3



## บทที่ 3

# กฎหมายสำคัญที่เกี่ยวข้องกับ ผู้สัมผัสอาหาร

## 1. การประกอบกิจการสถานที่จำหน่ายอาหารให้ถูกกฎหมาย

กิจการร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร จัดเป็นกิจการสถานที่จำหน่ายอาหาร ตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 (หมวด 8 หมวด 9) ดังนั้นการดำเนินกิจการจะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของราชการส่วนท้องถิ่นดังนี้

1. เจ้าของร้าน เจ้าของแผงลอยจำหน่ายอาหาร

ต้องยื่นคำขอใบอนุญาต ต่ออายุใบอนุญาต และขอหนังสือรับรองการแจ้งต่อเจ้าพนักงานท้องถิ่น ตามหลักเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด ได้ที่ส่วนราชการ ที่ร้านอาหาร แผงลอยจำหน่ายอาหารตั้งอยู่ คือ

- สำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร
- สำนักงานเทศบาล
- สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบล
- สำนักงานเมืองพัทยา

2. เจ้าของร้าน เจ้าของแผงลอยจำหน่ายอาหาร ต้องผ่านขั้นตอนการขอมีบัตรประจำตัวผู้ประกอบการด้านอาหาร หรือ บัตรประจำตัวผู้สัมผัสอาหาร

3. ผู้ประกอบกิจการร้านอาหาร แผงลอยจำหน่ายอาหาร จะต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร และเงื่อนไขที่ราชการส่วนท้องถิ่นกำหนด หากฝ่าฝืนต้องระวางโทษจำคุก หรือปรับตามที่กฎหมายกำหนด

4. ผู้ประกอบกิจการร้านอาหาร แผงลอยจำหน่ายอาหาร ต้องแสดงใบอนุญาต หนังสือรับรองการแจ้งไว้โดยเปิดเผย และเห็นได้ง่าย

## 2. หลักเกณฑ์การขอใบอนุญาต/หนังสือรับรองการแจ้ง

2.1 ข้อกำหนดของการขอใบอนุญาต/ขอหนังสือรับรองการแจ้ง

- ร้านอาหารที่มีพื้นที่ของร้านมากกว่า 200 ตารางเมตร จะต้องขออนุญาตประกอบกิจการต่อเจ้าพนักงานท้องถิ่นเมื่อได้รับใบอนุญาตแล้ว จึงจะเปิดกิจการได้

- ร้านอาหารที่มีพื้นที่ของร้านไม่เกิน 200 ตารางเมตร เมื่อเปิดดำเนินการต้องแจ้งต่อเจ้าพนักงานท้องถิ่นเพื่อขอหนังสือรับรองการแจ้ง และเมื่อประสงค์จะเลิกกิจการ ต้องแจ้งให้เจ้าพนักงานท้องถิ่นทราบด้วย

- แผงลอยจำหน่ายอาหาร จะต้องยื่นคำขอใบอนุญาตพร้อมระบุพื้นที่ที่จะตั้งแผงลอย ชนิดหรือประเภทของอาหาร และลักษณะวิธีการขาย

2.2 หลักฐานแนบคำขอใบอนุญาต/หนังสือรับรองการแจ้ง

- รูปถ่ายหน้าตรงครึ่งตัว ไม่สวมหมวก ไม่สวมแว่นดำ ขนาด 1 นิ้ว จำนวน 2 รูป

- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน / ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ / พนักงานของรัฐ

- สำเนาทะเบียนบ้าน

- หลักฐานอื่นๆ ที่เจ้าพนักงานท้องถิ่นกำหนด

2.3 ผู้ประกอบกิจการร้านอาหารจะต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดด้านสุขลักษณะ และเงื่อนไขที่ราชการส่วนท้องถิ่นกำหนด

2.4 ใบอนุญาตมีอายุ 1 ปี นับจากวันออกใบอนุญาต และจะต้องยื่นคำขอต่ออายุก่อนใบอนุญาตหมดอายุ

### 2.5 บทลงโทษ

- ผู้ประกอบกิจการร้านอาหารโดยไม่มีใบอนุญาต ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท
- ผู้ประกอบกิจการร้านอาหารโดยไม่มีหนังสือรับรองการแจ้ง ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 5,000 บาท
- ผู้ประกอบกิจการแผงลอยจำหน่ายอาหาร โดยไม่มีใบอนุญาต มีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท

## 3. การขอมิบัติประจำตัวผู้สัมผัสอาหาร

3.1 ผู้สัมผัสอาหารต้องมีความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร โดยผ่านการอบรมจากหน่วยราชการส่วนท้องถิ่น “หลักสูตรการสุขาภิบาลอาหารสำหรับผู้สัมผัสอาหาร” ของกรมอนามัยหรือผ่านการทดสอบความรู้จากหน่วยราชการส่วนท้องถิ่น ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย ผลการทดสอบต้องผ่านเกณฑ์ 60% ขึ้นไป

3.2 ผู้สัมผัสอาหาร จากข้อ 3.1 ต้องยื่นคำขอมิบัติประจำตัวผู้สัมผัสอาหาร พร้อมเอกสารหลักฐานต่างๆ ตามที่หน่วยราชการส่วนท้องถิ่นกำหนดได้แก่

3.2.1 วุฒิบัตรผ่านการอบรม หรือวุฒิบัตรผ่านการทดสอบความรู้

3.2.2 รูปถ่าย ขนาด 1 นิ้ว จำนวน 2 รูป (ถ่ายไว้ไม่เกิน 6 เดือน)

3.2.3 สำเนาบัตรประจำประชาชน หรือ สำเนาทะเบียนบ้าน

3.3 ผู้สัมผัสอาหาร ต้องติดบัตรประจำตัวผู้สัมผัสอาหารทุกครั้งที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับอาหาร

## แบบฟอร์มคำขอมิบัตรประจำตัวผู้สัมผัสอาหาร/ผู้ประกอบการด้านอาหาร

รูปถ่าย

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้าชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล.....  
มีที่อยู่ขณะนี้ที่บ้านเลขที่.....ตรอก/ซอย.....ถนน.....  
รหัสไปรษณีย์.....

เลขประจำตัวประชาชนของผู้ยื่นคำขอ.....  
ที่อยู่ปัจจุบันที่สามารถติดต่อได้ บ้านเลขที่.....ตรอก/ซอย.....ถนน.....  
รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ประเภทกิจการ ( ) ร้านอาหาร ( ) แผงลอยจำหน่ายอาหาร ( ) โรงอาหารในโรงเรียน  
( ) อื่นๆ ระบุ

ชื่อกิจการ.....ที่ตั้งกิจการ.....

ตำแหน่ง ( ) เจ้าของ/ผู้จัดการ/ผู้ดูแล

( ) ผู้เตรียมอาหาร ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์  
มีความประสงค์มีบัตรประจำตัว

( ) ผู้สัมผัสอาหาร (หมายถึง เจ้าของแผงลอยจำหน่ายอาหาร ผู้เตรียมอาหาร ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ  
ผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์)

( ) ผู้ประกอบกิจการด้านอาหาร (หมายถึง เจ้าของ/ผู้จัดการ/ผู้ดูแลสถานประกอบการด้าน  
อาหาร)

ซึ่งมีความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร โดย

( ) ผ่านการอบรม จากท้องถิ่น เมื่อวันที่.....

( ) ผ่านการทดสอบความรู้ จากท้องถิ่น เมื่อวันที่.....

กรณี

( ) ขอมิบัตรครั้งแรก

( ) บัตรหมดอายุ

( ) อื่นๆ .....

และได้แนบเอกสารหลักฐาน ดังต่อไปนี้

( ) รูปถ่าย 1 นิ้ว จำนวน 2 รูป (ถ่ายไว้ไม่เกิน 6 เดือน)

( ) สำเนาบัตรประชาชน หรือ สำเนาทะเบียนบ้าน

( ) วุฒิบัตรผู้ผ่านการอบรม/ผู้ผ่านการทดสอบความรู้ หลักสูตรการสุขาภิบาลอาหาร สำหรับ

( ) ผู้สัมผัสอาหาร

( ) ผู้ประกอบกิจการด้านอาหาร

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....ผู้ยื่นคำขอมิบัตร

(.....)

## แบบฟอร์มการตรวจสอบ ใบรับรองแพทย์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้านายแพทย์/แพทย์หญิง.....

ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพเวชกรรมเลขที่.....สถานที่ประกอบวิชาชีพเวชกรรม  
หรือสถานที่ปฏิบัติงานประจำ อยู่ที่.....

ได้ทำการตรวจร่างกาย นาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....

แล้วเมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....ตามรายการโรคดังต่อไปนี้

- |   |  |
|---|--|
| (1) อหิวาตกโรค  | (2) ไข้รากสาดน้อย  |
| (3) บิด   | (4) ไข้สวกใส   |
| (5) หัด   | (6) คางทูม   |
| (7) วัณโรคในระยะอันตราย   | (8) โรคเรื้อนในระยะติดต่อก่อน หรือใน<br>ระยะที่ปรากฏ อาการเป็นที่น่ารังเกียจแก่สังคม |
| (9) โรคผิวหนังที่น่ารังเกียจ  | (10) โรคไวรัสตับอักเสบบ  |
| (11) ไข้หวัดใหญ่  | (12) ไข้หวัดใหญ่ที่ติดต่อกับสัตว์  |
| (13) โรคอันตรายที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ อื่นๆ ระบุ.....        |  |
| (14) โรคที่เจ้าพนักงานสาธารณสุขหรือแพทย์ แจ้งให้มีการหยุดปฏิบัติงาน |  |

ระบุ.....

มีความเห็นว่า บุคคลดังกล่าว

ไม่เป็นผู้มีจิตฟั่นเฟือน ไม่สมประกอบ และปราศจากโรคดังกล่าวข้างต้น เป็นผู้  
ผู้มีร่างกาย และสุขภาพสมบูรณ์ สามารถปฏิบัติงานในฐานะผู้สัมผัสอาหารได้

เป็นโรค.....อยู่ในระยะ.....

ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงานในฐานะผู้สัมผัสอาหาร/ผู้ประกอบการด้าน  
อาหาร

ลงชื่อ.....แพทย์ผู้ตรวจ

บทที่ 4





## บทที่ 4

### การบริการของร้านอาหาร

การที่ผู้บริโภคจะเลือกเข้าร้านอาหารสักร้านหนึ่ง คงจะต้องพิจารณาในหลายองค์ประกอบ องค์ประกอบแรกก็คือ เรื่องของความสะอาดปลอดภัย ในการจัดเตรียมอาหาร และสถานที่ รองลงมาเป็นเรื่องของรสชาติอาหาร และที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ เรื่องของการบริการ

การบริการที่ดีนั้น เป็นสิ่งที่สร้างความประทับใจให้ลูกค้าผู้ใช้บริการเป็นอย่างยิ่ง และมีส่วนที่จะดึงดูดให้ลูกค้ากลับมาใช้บริการในครั้งต่อไปอีก การบริการควรคำนึงถึงสิ่งสำคัญ 9 ประการ ดังนี้

#### 1. การต้อนรับ

เมื่อลูกค้าเดินเข้ามาในร้าน หรือภัตตาคาร พนักงานบริการควรจะต้องต้อนรับด้วยหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นการสร้างความประทับใจตั้งแต่ครั้งแรก แล้วเลือกโต๊ะที่มีขนาดพอดี พอเหมาะกับจำนวนลูกค้า โดยเสนอแนะให้ลูกค้าตัดสินใจเอง

การพาลูกค้ามานั่งที่โต๊ะ พนักงานบริการจะต้องเดินนำหน้าในเส้นทางที่เหมาะสม กว้างขวางพอสมควร หาทีให้คนชรา เด็ก และผู้หญิงก่อนเลื่อนเก้าอี้ ช่วยเหลือตามความเหมาะสม จัดหาที่วางสัมภาระ จัดผ้าเย็น และรายการอาหารมาให้ครบทุกคน

#### 2. การแนะนำรายการอาหาร

พนักงานบริการควรจะต้องรับคำสั่งเครื่องดื่ม และไปนำเครื่องดื่มมาเสิร์ฟให้เรียบร้อยก่อน จึงมาประจำที่โต๊ะเพื่อแนะนำรายการอาหาร

รายการอาหารที่นำมาให้ลูกค้า ต้องมีรูปเล่มที่สะอาด มีราคาปัจจุบันทุกรายการ พนักงานบริการควรอยู่ประจำโต๊ะ ขณะที่ลูกค้ากำลังอ่านรายการอาหาร เพื่อจะได้ตอบคำถามและอธิบายรายการอาหารให้ได้ทราบ

พนักงานบริการควรจะต้องมีความรู้เรื่องอาหารและเครื่องดื่มตามรายการอาหารของทางร้าน หรือเครื่องดื่มประเภทไหนที่เข้ากับอาหารได้

พนักงานควรพูดภาษาอังกฤษได้ แต่ถ้าทำไม่ได้ต้องตามผู้ที่สามารถพูดและฟังได้ และมีความรู้เรื่องอาหารมาบริการแทน กรณีที่มีลูกค้าชาวต่างประเทศเข้ามาใช้บริการ

### 3. การรับคำสั่ง

ควรรับคำสั่งอย่างสุภาพ ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นกันเองและจดทุกครั้งที่ลูกค้าสั่งอย่างถูกต้อง และชัดเจน เมื่อรับคำสั่งเสร็จแล้วจะต้องอ่านทวนคำสั่งรายการอาหาร จำนวนจาน ให้ลูกค้าฟัง หากรับคำสั่งเพิ่มเติมจะต้องจดว่าเป็นการสั่งเพิ่มเติมเพื่อจะได้สามารถทำได้ก่อน

อย่าลืมความต้องการของลูกค้า ต้องได้รับการตอบสนองอย่างรวดเร็ว เรียบร้อยด้วยความยิ้มแย้ม แจ่มใส

### 4. การเสิร์ฟอาหาร

พนักงานบริการต้องเสิร์ฟอาหารให้ถูกต้อง ไม่ให้มือสัมผัสผักอาหารหรืออุปกรณ์เครื่องใช้ในส่วนที่ต้องสัมผัสกับอาหาร เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม ตะเกียบ เครื่องปรุงรสต่างๆ ก็ต้องตรวจสอบความสะอาดและภาชนะที่ใส่ต้องเหมาะสม มีฝาปิด เมื่อรับอาหารมาเสิร์ฟต้องตรวจสอบว่ามีเศษผง เศษผม หรือสิ่งไม่พึงปรารถนาอยู่ในอาหารนั้นๆ หรือไม่ ก่อนเสิร์ฟผลไม้ของหวาน ให้เก็บโต๊ะก่อนทุกครั้ง

### 5. การเก็บเงิน

เมื่อได้รับคำสั่งให้คิดเงินแล้ว พนักงานบริการต้องมาบอกเลขโต๊ะให้พนักงานเก็บเงินรวมใบสั่งทั้งหมด และนำไปเสร็จไปให้ลูกค้าโดยใส่ภาชนะหรือถาดสำหรับเก็บเงิน หากมีปัญหาหรือข้อผิดพลาดใดๆ ต้องชี้แจงพร้อมทั้งขอโทษ และจัดการแก้ไขโดยเร็วที่สุด

การคิดเงินผิด หรือคิดค่าอาหารเกินราคาถือเป็นความผิดร้ายแรงที่ต้องระวังให้มาก

## 6. การส่งลูกค้ำ

เมื่อเก็บเงินเรียบร้อยแล้ว ลูกค้ำเริ่มขยับตัว ต้องให้ความช่วยเหลือพอสมควร เช่น เลื่อนเก้าอี้ ส่งของ สังเกตดูว่ามีลูกค้ำลืมสิ่งใดหรือไม่ ถ้ามีต้องรีบเตือน หรือนำไปให้ทันที กล่าวขอบคุณด้วยความสุภาพ อ่อนน้อม ยิ้มแย้ม แจ่มใส และเดินไปส่งลูกค้ำตามสมควร

## 7. การเก็บโต๊ะและทำความสะอาด

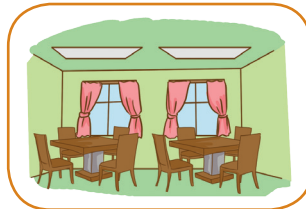
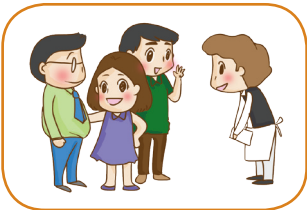
หลังจากส่งลูกค้ำแล้ว ต้องเก็บจาน ชาม ช้อนส้อม แก้วน้ำ และอุปกรณ์ ต่างๆ ที่ใช้บนโต๊ะให้หมด เพื่อให้โต๊ะว่างและเช็ดทำความสะอาดให้เรียบร้อยกรณีที่ผ้าปูโต๊ะ และเห็นว่าผ้าปูโต๊ะสกปรกเลอะเทอะก็ควรเปลี่ยนผ้าปูโต๊ะใหม่

## 8. การจัดโต๊ะ

เมื่อเก็บโต๊ะหลังจากที่ลูกค้ำออกไปแล้ว ต้องจัดโต๊ะให้อยู่ในสภาพพร้อมที่จะรับลูกค้ำชุดใหม่ได้ทันที

## 9. การดูแลรักษาความสะอาดภายในร้าน

หลังเลิกกิจการในแต่ละวัน ต้องทำความสะอาด เช็ด ล้าง ห้องครัว ห้องรับประทานอาหาร และดูแลรักษาความสะอาดห้องส้วมอยู่เสมอ



כרת  
הכשרה



## ข้อปฏิบัติเบื้องต้น 10 ประการ สำหรับผู้สัมผัสอาหาร เพื่อให้อาหารมีความปลอดภัยในการบริโภค

- ข้อปฏิบัติที่ 1** ต้องควบคุมอุณหภูมิของตู้เย็นไว้ที่ 4 องศาเซลเซียส หรือต่ำกว่า เพื่อช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียให้ช้าลง
- ข้อปฏิบัติที่ 2** เก็บอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว และยังไม่ได้นำไปรับประทาน หรืออาหารที่บูดเสียง่าย ในตู้เย็นทันที ภายใน 2 ชั่วโมง เพื่อลดการสูญเสียของอาหาร และควรบริโภคให้หมด ภายใน 2 - 3 วัน
- ข้อปฏิบัติที่ 3** ผ้าเช็ดโต๊ะ หรือผ้าทำความสะอาด และฟองน้ำหรือยีสังเคราะห์ที่ใช้ล้างจาน หรือทำความสะอาดในห้องครัว ควรซักทำความสะอาดด้วยผงซักฟอก หรือน้ำยาซักผ้า และอาจใช้ผงปูนคลอรีนผสมน้ำ แล้วแช่ผ้าเช็ดโต๊ะหรือฟองน้ำภายหลังการซัก เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรค เพราะผ้าเช็ดโต๊ะหรือฟองน้ำ เป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียจำนวนมาก หากดูแลรักษาไม่ดีจะก่อให้เกิดการปนเปื้อน และการแพร่เชื้อโรคได้
- ข้อปฏิบัติที่ 4** ต้องล้างและทำความสะอาดเชิงสำหรับเตรียมอาหาร ด้วยน้ำยาล้างจานหรือน้ำยาทำความสะอาดและน้ำทุกครั้ง ภายหลังการใช้งานและแยกใช้ระหว่างอาหารสด อาหารที่ปรุงสุกแล้ว ผักสด
- ข้อปฏิบัติที่ 5** การปรุงเนื้อสัตว์ ต้องปรุงให้สุกถึงข้างในชิ้นเนื้อ โดยใช้ความร้อนไม่ต่ำกว่า 72 องศาเซลเซียส เพื่อฆ่าเชื้อโรค และแบคทีเรียให้หมดไป สังเกตชิ้นเนื้อสัตว์จะแห้งไม่มีน้ำหรือเลือดจากเนื้อสัตว์นั้นๆ คงเหลืออยู่
- ข้อปฏิบัติที่ 6** การปรุงอาหารพวกไข่ ต้องปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง เพราะไข่ดิบหรือไข่ที่ปรุงไม่สุกอาจมีเชื้อ ซัลโมเนลลา (Salmonella) ปนเปื้อนอยู่ อาจทำให้เจ็บป่วยได้ จึงควรปรุงไข่ให้สุกอย่างทั่วถึงก่อนนำมาบริโภค

- ข้อปฏิบัติที่ 7** ทำความสะอาดพื้นที่ผิวสัมผัสบนโต๊ะบริเวณที่ใช้ในการเตรียมปรุงประกอบอาหารด้วยน้ำหรือน้ำร้อน และน้ำยาทำความสะอาดหรือผงซักฟอกเป็นประจำ
- ข้อปฏิบัติที่ 8** การล้างทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ที่ใช้แล้ว ต้องทำภายใน 2 ชั่วโมง หลังการใช้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมของแบคทีเรียจำนวนมากบนภาชนะนั้นๆ และควรคว่ำให้แห้งเองบนตะแกรงสูงจากพื้น ไม่ควรใช้ผ้าเช็ด
- ข้อปฏิบัติที่ 9** การละลายอาหารแช่แข็งพวกเนื้อสัตว์ ไข่ ปลา ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่กำหนดไว้บนภาชนะบรรจุ โดยละลายน้ำแข็งในตู้เย็น หรือไมโครเวฟ หรือในน้ำเย็นซึ่งต้องเปลี่ยนน้ำทุก 30 นาที เพื่อให้อาหารยังคงความเย็นอยู่ และน้ำนั้นไม่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรียและนำอาหารนั้นๆ ไปปรุงทันทีที่ละลายน้ำแข็งออกหมด
- ข้อปฏิบัติที่ 10** การล้างมือที่ถูกสุขลักษณะ ต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียมปรุง จำหน่ายอาหาร หลังหยิบจับเนื้อสัตว์สด และหลังออกจากห้องส้วม

### วิธีการเลือกซื้อผักสด

1. เลือกซื้อผักสดที่สะอาดไม่มีคราบดินหรือคราบขาวของสารพิษกำจัดศัตรูพืช หรือเชื้อรา ตามใบ ตามซอก หรือก้านผัก
2. เลือกซื้อผักสดที่มีรูพรุนเป็นรอยกัดแทะของหนอนแมลงวันอยู่บ้าง ไม่ควรเลือกซื้อผักที่มีใบสวยงามเพราะหนอนกัดเจาะผักได้แสดงว่ามีสารพิษกำจัดศัตรูพืชในปริมาณที่ไม่เป็นอันตรายมาก
3. เลือกซื้อผักสดอนามัย หรือผักกางมุ้งตามโครงการพิเศษของกรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

### วิธีการล้างผักสด เพื่อลดปริมาณเชื้อโรค ไข่พยาธิ สารพิษตกค้าง

1. ปอกเปลือกหรือลอกเปลือกชั้นนอกของผักสดออก แกะเป็นกลีบหรือแกะใบออกจากต้น
2. ล้างผักสดด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง และคลี่ใบดู หรือล้างด้วย

การใช้น้ำก๊อกไหลผ่านฝักสแตนเลสอย่างน้อย 2 นาที หรือใช้สารละลายอื่นๆ ในการล้างฝักดังนี้

2.1 ใช้น้ำเกลือ (เกลือ 2 ช้อนโต๊ะพูน ต่อน้ำ 4 ลิตร)

2.2 ใช้น้ำส้มสายชู (น้ำส้มสายชู  $\frac{1}{2}$  ถ้วย ต่อน้ำ 4 ลิตร)

2.3 ใช้น้ำโซดา (โซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร)

2.4 ใช้น้ำปุ๋ยคลอรีน ความเข้มข้น 50 พีพีเอ็ม (ppm) (ผสมผงปุ๋ยคลอรีน ช้อนชา ในน้ำ 1 แก้ว คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ให้ตกตะกอน รินเฉพาะส่วนที่เป็นน้ำใสผสมในน้ำสะอาด 20 ลิตร)

2.5 ใช้น้ำยาล้างฝัก (ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ)

แล้วจึงนำมาล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ก็สามารถลดหรือขจัดพิษภัยต่างๆ ในฝักสดออกได้ ผู้บริโภคก็จะปลอดภัยในการบริโภคฝักสด

### การล้างภาชนะที่ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร มี3ขั้นตอนดังนี้ การเตรียม

- แยกภาชนะออกเป็น 2 ประเภท คือ
  - ประเภทที่ 1 ภาชนะใส่อาหารคาว
  - ประเภทที่ 2 ภาชนะใส่อาหารหวานและแก้วน้ำ
 โดยล้างภาชนะใส่อาหารหวานและแก้วน้ำก่อน
- ก่อนล้าง ควรกวาดเศษอาหารทั้งหมดทิ้งในถังขยะ

1. ล้างภาชนะด้วยน้ำผสมน้ำยาล้างจาน เพื่อล้างคราบไขมัน เศษอาหารและสิ่งสกปรกที่ติดค้างอยู่ โดยใช้ฟองน้ำ ผ้าสะอาด หรือแผ่นใยสังเคราะห์ ช่วยในการทำมาสะอาด ในฤดูหนาว หากใช้น้ำอุ่นผสมน้ำยาล้างจานจะช่วยกำจัดไขมันได้ง่ายขึ้น

2. ล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง เพื่อล้างน้ำยาล้างจานและสิ่งสกปรกต่างๆ ที่ยังคงอยู่ออกให้หมด และคว่ำให้แห้งเองหรือผึ่งแดดในบริเวณที่ไม่มีฝุ่น แมลงวัน ห้ามใช้ผ้าเช็ด

3. ในกรณีที่เกิดโรคระบาด ให้ใช้น้ำร้อนอุณหภูมิ 82 – 87 องศาเซลเซียส หรือน้ำผสมน้ำปุ๋ยคลอรีนที่มีความเข้มข้น 100 พีพีเอ็ม (ทำได้โดยใช้ผงปุ๋ยคลอรีน 60% 1 ช้อนชา ละลายในน้ำ 1 แก้ว ทิ้งให้ตกตะกอน และนำเฉพาะส่วนน้ำใส ผสมกับน้ำสะอาด 20 ลิตร) แช่ภาชนะไว้อย่างน้อย 2 นาที เพื่อฆ่าเชื้อโรค

# “ล้างมืออย่างไรให้สะอาด”

บริเวณที่มีก็จะล้างมือไม่ทั่วถึง



เป็นบริเวณที่พบ  
ความสกปรกมาก



เป็นบริเวณที่พบ  
ความสกปรกปานกลาง



การล้างมือให้สะอาด ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่  
โดยวิธีการ 7 ขั้นตอน ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง  
สลับกันทั่ว 2 ข้าง ดังนี้



1. ฝ่ามือถูกัน



7. ถูรอบข้อมือ



2. ฝ่ามือถูหลังมือ  
และนิ้วถูขอกนิ้ว



6. ปลายนิ้วมือ  
ถูขวางฝ่ามือ



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ  
และนิ้วถูขอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือ  
โดยรอบด้วยฝ่ามือ

ควรล้างมือทุกครั้ง หลังออกจากห้องส้วม หลังสัมผัสสิ่งสกปรก  
ก่อนเตรียมปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร



## บรรณานุกรม

1. นันทกา หนูเทพ และคณะ คู่มือ FOOD INSPECTOR โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2549, พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 1,500 เล่ม
2. ลีลาณัฐ สุเทพารักษ์ คู่มือผู้สัมผัสอาหาร โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2546, พิมพ์ครั้งที่ 3 จำนวน 25,000 เล่ม
3. อรสา เลิศสุโภชนวิชัย ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับร้านอาหาร โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2550
4. อรสา เลิศสุโภชนวิชัย ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับแผงลอยจำหน่ายอาหาร โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2550

## ที่ปรึกษา

นางนันทกา หนูเทพ

วิชาการผู้อำนวยการ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

## ผู้จัดทำ

- |                 |              |                           |
|-----------------|--------------|---------------------------|
| 1. นายสุชาติ    | สุขเจริญ     | สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ |
| 2. นายรัชชผดุง  | ดำรงพิงคสกุล | สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ |
| 3. นายกิตติพงษ์ | ภูอุดม       | สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ |
| 4. นายเอกชัย    | ชัยเดช       | สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ |
| 5. น.ส.อรพรรณ   | สุภาพ        | สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ |
| 6. น.ส.ปาริชาติ | สร้อยสูงเนิน | สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ |

พิมพ์ครั้งที่ 1/2553 จำนวน 10,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2/2553 จำนวน 11,100 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3/2556 จำนวน 10,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 4/2557 จำนวน 5,000 เล่ม

โรงพิมพ์ ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม