

สำนักปลัด
 กองคลัง
 กองช่าง
 กองการศึกษา
 อื่นๆ.....

ที่ ชม ๐๐๒๓.๑๓/ว ๕๒๘



เทศบาลตำบลแม่โป่ง
 850
 วันที่.....เดือน.....ปี.....
 วันที่.....เดือน.....ปี..... พ.ศ.....
 เวลา.....น.

ที่ว่าการอำเภอต๋อยสะเก็ด
 ถนนต๋อยสะเก็ด-ป่อสร้าง ชม ๕๐๒๒๐

๒๘ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน

เรียน นายกเทศมนตรีตำบล ทุกแห่ง และนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเทศบาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดเชียงใหม่ ด่วนที่สุด ที่ ชม ๐๐๒๓.๓/ว ๘๖๘๖
 ลงวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๕ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้รับแจ้งจากกระทรวงสาธารณสุขว่า ขณะนี้ประเทศไทย
 ใกล้เข้าสู่ฤดูร้อน สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงหากประชาชนดูแลรักษาสุขภาพอนามัยไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็ก
 และผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ
 โรคบิด อหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์ เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนเสียค่าใช้จ่าย และเกิดความ
 ตื่นตระหนก

ในการนี้ อำเภอต๋อยสะเก็ด จึงขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์แนวทางการ
 ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจสามารถปฏิบัติตนในการ
 ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดแนวทางการป้องกันโรคได้ที่
 เว็บไซต์ <https://bit.ly/3pBgYra> หรือ QR Code ที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการต่อไป

ศึกษา นายกเทศมนตรี
 - ฝึกอบรม
 - ฝึกอบรม
 - ฝึกอบรม
 - ฝึกอบรม

(นางสาวจตุรมาศ สุทองกุล)
 นักจัดการงานทั่วไป



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ
 โทร ๐-๕๓๒๙-๑๗๔๐ โทรสาร ๐-๕๓๒๙-๒๐๗๓
 E-mail : chief.doisaket@gmail.com

ขอแสดงความนับถือ

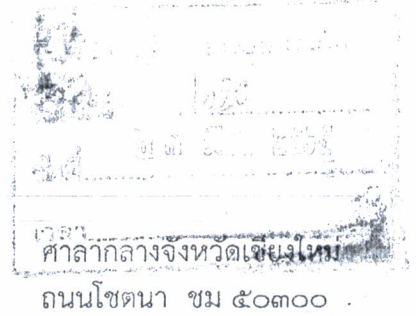
 (นางสมาน เสดะพันธ์)
 ปลัดอำเภอ(เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ)รักษาราชการแทนสำนักปลัดเทศบาล
 นายอำเภอต๋อยสะเก็ด

(นางสาวจตุรมาศ สุทองกุล)
 ปลัดเทศบาลตำบลแม่โป่ง

(นายประยูร ตะริโย)
 นายกเทศมนตรีตำบลแม่โป่ง

ด่วนที่สุด

ที่ ชม ๐๐๒๓.๓/ว สฉง/ว



๒๓ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน
เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงใหม่ นายกเทศมนตรีนครเชียงใหม่
และนายกเทศมนตรีเมืองทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๖๕๓
ลงวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๕ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้รับแจ้งจากกระทรวงสาธารณสุขว่า ขณะนี้ประเทศไทย
ใกล้เข้าสู่ฤดูร้อน สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงหากประชาชนดูแลรักษาสุขภาพอนามัยไม่ถูกต้อง
โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง
โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด อหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์ เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน
เสียค่าใช้จ่าย และเกิดความตื่นตระหนก รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

ในการนี้ จังหวัดเชียงใหม่ จึงขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์แนวทางการ
การป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจสามารถปฏิบัติตน
ในการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดแนวทางการป้องกันโรคฯ
ได้ที่เว็บไซต์ <https://bit.ly/3pBgYra> หรือ QR Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการ สำหรับอำเภอขอให้แจ้งเทศบาลตำบลและองค์การบริหาร
ส่วนตำบลในพื้นที่ดำเนินการด้วย

ขอแสดงความนับถือ


(นายวรวิทย์ ชัยสวัสดิ์)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด
กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น
โทร./โทรสาร ๐-๕๓๑๑-๒๖๒๐
<http://www.chiangmailocal.go.th>
Email:cmlocalsp3@gmail.com

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๒๕๖๓



มีนาคม ๒๕๖๕

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

รับที่ ๐4282

วันที่ 15 มี.ค. 2565

เวลา 15 มี.ค. 2565

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกระทรวงสาธารณสุข ด่วนที่สุด ที่ สธ ๐๔๑๐.๘/ว ๑๓๑ ลงวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพท้องถิ่น

รับที่ 584

วันที่ ๑๒ มี.ค. ๒๕๖๕

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกระทรวงสาธารณสุขแจ้งว่า ขณะนี้ประเทศไทยใกล้เข้าสู่ฤดูร้อน สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง

หากประชาชนดูแลรักษาสุขภาพอนามัยไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด อหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์ เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน เสียค่าใช้จ่าย และเกิดความตื่นตระหนก

ในการนี้ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจสามารถปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำได้อย่างถูกต้อง โดยสามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วย ได้ที่เว็บไซต์ <https://bit.ly/3pBgYra> หรือ QR Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายประยูร รัตนเสนีย์)

อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรคติดต่อ

โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๔๐๗

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th

ด่วนที่สุด

ที่ สร ๐๔๑๐.๘/ว ๐๑๑



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
เลขรับ..... 8638
วันที่ 22 ก.พ. 2565
เวลา.....

กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

กองสาธารณสุขท้องถิ่น
เลขรับ..... 408
วันที่ 22 ก.พ. 2565
เวลา..... [6-2] น.

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน
เรียน อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ด้วยขณะนี้ประเทศไทยใกล้เข้าสู่ฤดูร้อน สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง หากประชาชนดูแลรักษาสุขภาพอนามัยไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด อหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์ เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน เสียค่าใช้จ่าย และเกิดความตื่นตระหนก ทั้งนี้ เพื่อเตรียมพร้อมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำได้อย่างถูกต้อง

กระทรวงสาธารณสุข ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน โดยสามารถดาวน์โหลดแนวทางการดำเนินการดังกล่าว ผ่าน QR Code หายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความร่วมมือประชาสัมพันธ์ และแจ้งผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์)
รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านพัฒนาการสาธารณสุข
ปฏิบัติราชการแทน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

กรมควบคุมโรค
กองโรคติดต่อทั่วไป
โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๓๑๘๗
โทรสาร ๐ ๒๕๕๑ ๘๔๓๒



<https://tinyurl.com/22znk2h9>

แนวทางการดำเนินงานในการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสากน้อย

๑. มาตรการป้องกันโรคไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสากน้อย

- ประชาสัมพันธ์/ให้ความรู้แก่ประชาชนในการเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพ ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน ไม่รับประทานอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ และควรรับประทานภายใน ๒ ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ ควรล้างผัก ผลไม้ ให้สะอาดด้วยน้ำหลายๆ ครั้ง หรือต้องปอกเปลือกผลไม้ก่อนบริโภคเสมอ
- ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก หรือน้ำบรรจุขวดที่ได้รับการรับรองจาก อย. ไม่นำน้ำแข็งที่ใช้แช่ของมารับประทาน
- ก่อนดื่มนมทุกครั้งควรตรวจสอบวันหมดอายุ สี กลิ่น รสไม่ผิดปกติ ไม่เป็นตะกอน บรรจุภัณฑ์อยู่ในสภาพสมบูรณ์
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อน-หลังการเตรียมอาหาร และหลังขับถ่าย
- กำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลให้ถูกหลักสุขาภิบาล และถ่ายอุจจาระในส่วนที่ถูกสุขลักษณะ
- ตรวจสอบ ควบคุม และปรับปรุงด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ เติมคลอรีนในแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ รวมถึงการดูแลควบคุมมาตรฐานน้ำประปา โรงงานผลิตน้ำดื่มบรรจุขวด โรงงานผลิตน้ำแข็งให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- การดำเนินการตลาดสดสะอาด การล้างตลาดประจำทุก ๒ สัปดาห์ ตามข้อแนะนำการล้างตลาดตามหลักสุขาภิบาล กรมอนามัย รวมถึงการประสานให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร โรงแรม แม่ค้า หาบเร่ แผงลอย ร้านอาหาร ตลาดนัด และตลาดน้ำ ให้ดูแลด้านความสะอาดของการประกอบอาหาร และการเก็บรักษาอาหารให้สะอาด ปลอดภัย
- แนะนำการฉีดวัคซีนแก่ผู้ที่จะเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีความชุกของโรคสูง

๒. การแนะนำผู้ป่วย

- ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป
- การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ลดความรุนแรงของโรค และถ่ายอุจจาระในส่วนที่ถูกสุขลักษณะเป็นการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น
- ผู้ที่ติดเชื้อหรือพาหะควรหลีกเลี่ยงจากการประกอบอาหารและการดูแลผู้ป่วย
- หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีไข้สูง ถ่ายบ่อยครั้งขึ้น อาเจียน ถ่ายอุจจาระมีมูกเลือดปน กินอาหารหรือน้ำไม่ได้ ระบายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ควรรีบไปพบแพทย์

๓. การดำเนินการโดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคไข้ไทฟอยด์หรือไข้รากสากน้อย

- เน้นมาตรการทำลายเชื้อที่ถูกต้อง และให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ผู้สัมผัสผู้ป่วย
- ติดตามผู้ป่วยและสถานการณ์การระบาดอย่างต่อเนื่องจนกว่าโรคจะสงบ
- ค้นหาผู้ป่วยรายใหม่ ดำเนินการเฝ้าระวังผู้สัมผัสโรคที่อาศัยร่วมกับผู้ป่วย และสอบสวนโรคในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการสัมผัสโรค
- แหล่งน้ำที่สงสัยว่าอาจมีการปนเปื้อนของเชื้อควรรีเสกคลอรีน หรือหลีกเลี่ยงไม่ใช้ น้ำดื่มต้องใส่คลอรีนหรือต้มก่อน

แนวทางการดำเนินงานในการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคไวรัสตับอักเสบเอ

๑. มาตรการป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบเอ

- ประชาสัมพันธ์/ให้ความรู้แก่ประชาชนในการเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพ ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”
- ตรวจสอบ ควบคุม และปรับปรุงด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ เต็มคลอรีนในน้ำประปาในแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ รวมถึงการดูแลควบคุมมาตรฐานน้ำประปา โรงงานผลิตน้ำดื่มบรรจุขวด โรงงานผลิตน้ำแข็งให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- การดำเนินการตลาดสดสะอาด การล้างตลาด ประจำทุก ๒ สัปดาห์ ตามข้อแนะนำการล้างตลาด ตามหลักสุขาภิบาล กรมอนามัย รวมถึงการประสานให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร โรงแรม แม่ค้า หาบเร่ แผงลอย ร้านอาหาร ตลาดนัด และตลาดน้ำ ให้ดูแลด้านความสะอาดของการประกอบอาหาร และการเก็บรักษาอาหารให้สะอาด ปลอดภัย
- เฝ้าระวังแนวโน้มของสถิติการป่วยด้วยโรคไวรัสตับอักเสบเอในพื้นที่

๒. ตรวจจับการระบาด

- ให้เฝ้าระวังอัตราการป่วยด้วยโรคไวรัสตับอักเสบเอในพื้นที่หรือชุมชนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคไวรัสตับอักเสบเอ ได้แก่ ตลาด แผงลอย โรงครัวของร้านอาหาร โรงน้ำแข็ง โรงฆ่าสัตว์ ชุมชนก่อสร้าง ชุมชนแออัด สถานีขนส่ง สถานีรถไฟ เรือนจำ สถานสงเคราะห์ต่างๆ โรงเรียนหรือสถานที่ที่มีการนำน้ำจากแม่น้ำหรือคลองมาใช้ โดยไม่ปรับปรุงคุณภาพน้ำ บริเวณที่มีการชุมนุมของประชาชนจำนวนมากในเทศกาลต่างๆ เช่น วัด หรือพื้นที่ชุมชนที่เคยมีการระบาด เป็นต้น

๓. การแนะนำผู้ป่วย

- ควรหยุดเรียน/หยุดทำงาน การพักผ่อนจะทำให้ตับที่อักเสบมีการฟื้นตัวได้เร็วขึ้น และลดการแพร่เชื้อ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นผู้ปรุงอาหารควรหยุดงาน ๗ วัน หลังวันเริ่มป่วย
- กินอาหารสุกสะอาด ดื่มน้ำสะอาด รักษาความสะอาดเครื่องใช้ทุกชนิด แยกของใช้ส่วนตัวต่างๆ รวมทั้ง จาน ชาม ช้อน และแก้วน้ำ และรักษาความสะอาดในการขับถ่าย
- พบแพทย์ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือแยลง
- งดดื่มเครื่องดื่มประเภทสุรา ฯลฯ
- ให้ความร่วมมือในการให้ประวัติการเจ็บป่วยแก่เจ้าหน้าที่

๔. การทำลายไวรัสตับอักเสบเอ

การทำลายเชื้อ : มีการกำจัดอุจจาระ ปัสสาวะและเลือด รวมทั้งวัสดุอุปกรณ์ที่ผู้ป่วยไปสัมผัส และเสื้อผ้าของผู้ป่วยอย่างถูกหลักสุขาภิบาล ซึ่งเชื้อ ไวรัสตับอักเสบเอ ถูกทำลายโดย

- chlorine (free residual chlorine ๐.๕-๑ ppm)
- ความร้อนที่ ๘๕° c นาน ๑ นาที
- ใช้ autoclave (๑๒๑° c นาน ๒๐ นาที)
- แสง Ultraviolet (๑.๑W ที่ความลึก ๐.๙ ซม. นาน ๑ นาที)
- Formalin (ร้อยละ ๘ นาน ๑ นาทีที่ ๒๕° c)

- Potassium permanganate (๓๐ mg/ลิตร นาน ๕ นาที)
- Iodine (๓ mg/ลิตร นาน ๕ นาที)
- ในสัตว์น้ำจำพวกมีเปลือกเช่น หอย กุ้ง ปูที่มาจากทะเลที่มีการปนเปื้อนเชื้อนี้ควรทำให้สุกอย่างน้อยที่อุณหภูมิ ๙๐°C นาน ๔ นาที หรือใช้บิภายใต้ความดัน นาน ๙๐ นาที
- เชื้อนี้จะอยู่ได้หลายปีภายใต้อุณหภูมิ -๒๐° C
- ทำความสะอาดอุปกรณ์และสิ่งของ สถานที่ปนเปื้อนรวมทั้งเสื้อผ้า ควรสวมถุงมือยางชนิดใส่ครั้งเดียว และการจัดการกับเสื้อผ้าที่ปนเปื้อน

๕. การดำเนินการโดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคไวรัสตับอักเสบบี

- เน้นมาตรการทำลายเชื้อที่ถูกต้อง และให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไป
- ติดตามผู้ป่วยและสถานการณ์การระบาดอย่างต่อเนื่องจนกว่าโรคจะสงบ
- ค้นหาผู้ป่วยรายใหม่ และดำเนินการเฝ้าระวังผู้สัมผัสโรคในบ้านผู้ป่วย และสอบสวนโรคในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการสัมผัสโรค

กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

แนวทางการดำเนินงานในการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคบิด

๑. มาตรการป้องกันโรคบิด

- ประชาสัมพันธ์/ให้ความรู้แก่ประชาชนในการเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพ ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน ไม่รับประทานอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ และควรรับประทานภายใน ๒ ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ ควรล้างผัก ผลไม้ ให้สะอาดด้วยน้ำหลายๆ ครั้ง หรือต้องปอกเปลือกผลไม้ก่อนบริโภคเสมอ
- ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก หรือน้ำบรรจุขวดที่ได้รับการรับรองจาก อย. ไม่นำน้ำแข็งที่ใช้แช่ของมารับประทาน
- ก่อนดื่มนมทุกครั้งควรตรวจสอบวันหมดอายุ สี กลิ่น รสไม่ผิดปกติ ไม่เป็นตะกอน บรรจุภัณฑ์อยู่ในสภาพสมบูรณ์
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อน-หลังการเตรียมอาหาร และหลังขับถ่าย
- ตรวจสอบ ควบคุม และปรับปรุงด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ เดิมคลอรีนในแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ รวมถึงการดูแลควบคุมมาตรฐานน้ำประปา โรงงานผลิตน้ำดื่มบรรจุขวด โรงงานผลิตน้ำแข็งให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- กำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลให้ถูกหลักสุขาภิบาล และถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

๒. การแนะนำผู้ป่วย

- ให้ดื่มน้ำละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป
- การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ลดความรุนแรงของโรค และถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะเป็นการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น
- หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีไข้สูง ถ่ายบ่อยครั้งขึ้น อาเจียน ถ่ายอุจจาระมีมูกเลือดปน กินอาหารหรือน้ำไม่ได้ ระบายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ควรรีบไปพบแพทย์
- ผู้เลี้ยงเด็กต้องหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนหยิบจับอาหารหรือของนมให้เด็ก ขวดนม จุกนม ต้องล้างทำความสะอาดหลังการใช้ทันที และฆ่าเชื้อโดยการต้มจนเดือดอย่างน้อย ๑๐-๑๕ นาที
- เด็กเล็กควรให้นมตามปกติ และให้เด็กดูนมบ่อยขึ้น หากเห็นว่ากระหม่อมด้านหน้าบวมลงไป ถ่ายปัสสาวะน้อยลงหรือไม่ถ่ายเลย ลูกนั่งเป็นลม ซึมมาก ความดันโลหิตต่ำชีพจรเบาและเร็ว ควรรีบไปพบแพทย์

๓. การดำเนินการโดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคบิด

- เน้นมาตรการทำลายเชื้อที่ถูกต้อง และให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ผู้สัมผัสผู้ป่วย

แนวทางการดำเนินงานในการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมอหิวาตกโรค

๑. มาตรการป้องกันอหิวาตกโรค

- ประชาสัมพันธ์/ให้ความรู้แก่ประชาชนในการเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพ ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน ไม่รับประทานอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ และควรรับประทานภายใน ๒ ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ ควรล้างผัก ผลไม้ ให้สะอาดด้วยน้ำหลายๆ ครั้ง หรือต้องปอกเปลือกผลไม้ก่อนบริโภคเสมอ
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อน-หลังการเตรียมอาหาร และหลังขับถ่าย
- ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก หรือน้ำบรรจุขวดที่ได้รับการรับรองจาก อย. ไม่นำน้ำแข็งที่ใช้แช่ของมารับประทาน
- ผู้ที่ต้องเดินทางไปยังท้องที่ซึ่งมีความเสี่ยงในการติดโรคสูงอาจกินยาปฏิชีวนะ จะช่วยป้องกันโรคได้สำหรับระยะเวลาสั้นๆ เช่น ภายใน ๒ สัปดาห์แต่เชื่ออาจดื้อยาได้
- การรับวัคซีนป้องกันโรคอหิวาตกโรคสำหรับผู้ที่จะเดินทางไปพื้นที่เสี่ยง/ประเทศที่มีการแพร่ระบาด
- การป้องกันการระบาดในสถานเลี้ยงเด็กเล็ก โดยรักษาความสะอาดสถานชั่วคราวของเครื่องใช้เจ้าหน้าที่ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่อย่างสม่ำเสมอ แยกผู้ป่วยที่มีอาการและเพาะเชื้อหาสาเหตุของการป่วย
- ตรวจสอบ ควบคุม และปรับปรุงด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ เติมคลอรีนในแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ รวมถึงการดูแลควบคุมมาตรฐานน้ำประปา โรงงานผลิตน้ำดื่มบรรจุขวด โรงงานผลิตน้ำแข็งให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- การดำเนินการตลาดสดสะอาด การล้างตลาดประจำทุก ๒ สัปดาห์ ตามข้อเสนอแนะการล้างตลาดตามหลักสุขาภิบาล กรมอนามัย รวมถึงการประสานให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร โรงแรม แม่ค้า หาบเร่ แผงลอย ร้านอาหาร ตลาดนัด และตลาดน้ำ ให้ความสำคัญด้านความสะอาดของการประกอบอาหาร และการเก็บรักษาอาหารให้สะอาด ปลอดภัย
- กำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลให้ถูกหลักสุขาภิบาล และถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

๒. การแนะนำผู้ป่วย

- ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป
- การรักษา สุขอนามัยส่วนบุคคล เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ลดความรุนแรงของโรค และลดการแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น
- หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีไข้สูง ถ่ายบ่อยครั้งขึ้น อาเจียน ถ่ายอุจจาระมีมูกเลือดปน กินอาหารหรือน้ำไม่ได้ ระบายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลีย ปวดท้องมาก ควรรีบไปพบแพทย์

๓. การดำเนินการโดยเฉพาะในพื้นที่พบผู้ป่วย

- เน้นมาตรการทำลายเชื้อที่ถูกต้อง และให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ผู้สัมผัสผู้ป่วย
- การเก็บตัวอย่างส่งตรวจ ควรเก็บในช่วงระยะ ๓ วันแรกของการอุจจาระร่วง จะมีโอกาสพบเชื้อก่อโรคมามากที่สุด
- กำจัดอุจจาระและอาเจียนของผู้ป่วยโดยใช้ความร้อน กรดคาร์บอริกหรือสารทำลายเชื้อตัวอื่นๆ และฆ่าเชื้อในน้ำของเครื่องใช้
- การแยกผู้ต้องสงสัย รมัถระวังการปนเปื้อนเชื้อจากอุจจาระผู้ป่วย
- การสอบสวนผู้สัมผัส โดยการสอบสวนโรคดูตามบุคคล เวลา และสถานที่ และพยายามสอบสวนหาปัจจัยเสี่ยงและแหล่งแพร่กระจายของเชื้อ เช่น น้ำ หรืออาหาร เป็นต้น การเพาะเชื้อจากอุจจาระผู้ป่วยแนะนำให้ทำในผู้สัมผัสโรคในพื้นที่ที่ไม่เคยมีการติดเชื้อมาก่อนเพื่อดำเนินการควบคุม

กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

ข้อเสนอแนะอาหารสำหรับการเข้าค่าย

การจัดเตรียมอาหารกล่อง

1. เลือกร้านอาหารที่สะอาดตามเกณฑ์ Clean Food Good Taste
2. กรณีที่สั่งอาหารกล่องจำนวนมาก ควรแยกสั่งจากหลายๆ ร้าน (ระยะเวลาหลังการปรุงเสร็จจนถึงเวลาบริโภคไม่ควรเกิน ๒ ชม.)
3. ไม่ควรราดกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง ควรแยกกับข้าวใส่ถุงพลาสติกต่างหาก
4. กับข้าวควรเลือกเป็นอาหารประเภทแห้งเช่น ข้าวหมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง ไข่เค็ม และกุนเชียง ฯลฯ
5. บณกล่องบรรจุอาหาร ต้องติดป้ายแสดงสถานที่ผลิต วันเวลาที่ผลิตและบริโภคและต้องรีบแจกจ่ายโดยทันที

การเตรียม ปรุง อาหาร

1. ผู้เตรียมปรุงอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุงอาหาร และต้องสวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม
2. ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบทั้งเนื้อสัตว์และผักด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาปรุง
3. วิธีล้างผักเพื่อช่วยลดสารตกค้าง(หากต้องล้างผักในปริมาณมาก)
 - ๓.๑ ล้างด้วยผงฟูหรือเบกกิ้งโซดา โดยผสม ½ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ ๑๐ ลิตร แช่ทิ้งไว้ ๑๕ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
 - ๓.๒ ล้างด้วยน้ำส้มสายชู โดยผสม ๑ ช้อนโต๊ะต่อน้ำ ๔ ลิตร แช่ทิ้งไว้ ๑๐ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
4. เนื้อสัตว์ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำกว่า ๕ องศาเซลเซียส และเก็บผักผลไม้ ๗-๑๐ องศาเซลเซียส
5. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อน
6. อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วให้เก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด วางบนโต๊ะที่สูง ไม่ตากแดด และไม่วางใกล้กับอาหารดิบ
7. การขนส่งอาหารไปยังผู้บริโภคควรทำอย่างรวดเร็ว
8. ภาชนะสำหรับใส่อาหารและน้ำดื่มสำหรับผู้บริโภค ต้องล้างให้สะอาด และแห้ง
9. น้ำใช้ในการประกอบอาหารต้องสะอาดไม่มีสิ่งปนเปื้อน สังเกตโดยหากมีกลิ่นคลอรีนแสดงว่าน้ำได้ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว (มาตรฐานคลอรีนคงเหลือในน้ำประปาไว้ ๐.๒ - ๐.๕ มิลลิกรัมต่อลิตร)

การเลือกซื้อน้ำดื่มและน้ำแข็ง

1. เลือกน้ำแข็งสำหรับบริโภคที่มีข้อความระบุว่า “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” และมีเครื่องหมาย ออย.
2. เลือกน้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย ออย.

แนวทางการดำเนินงานในการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษและโรคอุจจาระร่วง

๑. มาตรการป้องกันโรคอาหารเป็นพิษและโรคอุจจาระร่วง

- ประชาสัมพันธ์/ให้ความรู้แก่ประชาชนในการเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพ ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน ไม่รับประทานอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ และควรรับประทานภายใน ๒ ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ ควรล้างผัก ผลไม้ ให้สะอาดด้วยน้ำหลายๆ ครั้ง
- ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก หรือน้ำบรรจุขวดที่ได้รับการรับรองจาก อย. ไม่นำน้ำแข็งที่ใช้แช่ของมารับประทาน
- ก่อนดื่มนมทุกครั้งควรตรวจสอบวันหมดอายุ สี กลิ่น รสไม่ผิดปกติ ไม่เป็นตะกอน บรรจุภัณฑ์อยู่ในสภาพสมบูรณ์
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อน-หลังการเตรียมอาหาร และหลังขับถ่าย
- หลีกเลี่ยงการใช้มีด เขียง หั่นอาหารดิบและอาหารสุกร่วมกัน เพื่อไม่ให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรค
- เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆ
- กำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลให้ถูกหลักสุขาภิบาล และถ่ายอุจจาระในส่วนที่ถูกสุขลักษณะ
- ตรวจสอบ ควบคุม และปรับปรุงด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ เต็มคลอรีนในแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ รวมถึงการดูแลควบคุมมาตรฐานน้ำประปา โรงงานผลิตน้ำดื่มบรรจุขวด โรงงานผลิตน้ำแข็งให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- การดำเนินการตลาดสดสะอาด การล้างตลาดประจำทุก ๒ สัปดาห์ ตามข้อเสนอแนะการล้างตลาดตามหลักสุขาภิบาล กรมอนามัย รวมถึงการประสานให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร โรงแรม แม่ค้า หาบเร่ แผงลอย ร้านอาหาร ตลาดนัด และตลาดน้ำ ให้ดูแลด้านความสะอาดของการประกอบอาหาร และการเก็บรักษาอาหารให้สะอาด ปลอดภัย

๒. การแนะนำผู้ป่วย

- ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป
- หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีไข้สูง ถ่ายบ่อยครั้งขึ้น อาเจียน ถ่ายอุจจาระมีมูกเลือดปน กินอาหารหรือน้ำไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลีย ควรรีบไปพบแพทย์

๓. การดำเนินการโดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคอาหารเป็นพิษและอุจจาระร่วง

- ติดตามผู้ป่วยและสถานการณ์การระบาดอย่างต่อเนื่องจนกว่าโรคจะสงบ
- ค้นหาผู้ป่วยรายใหม่ ดำเนินการเฝ้าระวังผู้สัมผัสโรคที่อาศัยร่วมกับผู้ป่วย และสอบสวนโรคในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการสัมผัสโรค
- เน้นมาตรการทำลายเชื้อที่ถูกต้อง และให้ความรู้แก่ผู้สัมผัสอาหาร
- เฝ้าระวังแนวโน้มของสถิติการป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษและโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันในพื้นที่นั้นๆ ที่ไม่ทราบเชื้อสาเหตุ และหากมีอาการป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำที่เกิดจากเชื้อไวรัสให้สุ่มตัวอย่างตรวจทางไวรัสวิทยา
- สำหรับทีมสอบสวนโรคให้เฝ้าระวังอัตราการป่วยที่สูงกว่า ๒ เท่า ของค่ามัธยฐานในกลุ่มคนที่อยู่รวมกัน เช่น สถานที่ท่องเที่ยว วัด ตลาดนัด ตลาดน้ำ

ข้อมูลสำหรับจัดทำ Info graphic “โนโรไวรัส (Norovirus)”

โนโรไวรัส (Norovirus) คือ ?

- เป็นเชื้อก่อโรคในทางเดินอาหาร
- สามารถอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อมได้นานถึง 2 สัปดาห์
- แพร่ระบาดได้ง่ายโดยเฉพาะช่วงฤดูหนาว
- ไม่สามารถทำลายเชื้อได้ด้วยแอลกอฮอล์

ติดต่อโดย

- การบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่มีการปนเปื้อนเชื้อเข้าไป
- การหายใจเอาละอองฝอยของเชื้อเข้าไป
- มือที่สัมผัสพื้นผิว ของเล่น ที่ปนเปื้อนอาเจียนหรืออุจจาระแล้วหยิบอาหารเข้าปาก
- ติดเชื้อได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ (ผู้สูงอายุและเด็กเล็กอาจจะมีอาการรุนแรง)

อาการของโรค

- หลังจากได้รับเชื้อ มักจะมีอาการภายใน 12-48 ชั่วโมง ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเป็นน้ำ ปวดท้อง และอาจมีไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว และภาวะขาดน้ำที่อาจเกิดในผู้ป่วยเด็กเล็ก หรือผู้สูงอายุ
- ส่วนใหญ่จะหายได้เองภายใน 1-3 วัน
- ผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการสามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้

ป้องกันโดย...ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”

- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารดิบ
- อาหารที่เก็บไว้นานเกินกว่า 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทาน
- เลือกบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย “อย.”
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดอย่างน้อย 20 วินาที ก่อนสัมผัสอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก
- แช่ผักและผลไม้ในน้ำสะอาด 15 นาที และเปิดน้ำไหล โดยใช้มือถูไปมาบนใบหรือผิวของผัก ผลไม้ นานประมาณ 2 นาที
- ชับน้ำล้างลงส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และปิดฝาก่อนกดชักโครก (ป้องกันการฟุ้งกระจายของเชื้อ)
- ทำความสะอาดพื้นผิว และของเล่น ที่อาจปนเปื้อนอาเจียนหรืออุจจาระด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน หรือสารฟอกขาว
- แยกซักผ้าอ้อม เสื้อผ้าที่เปื้อนอาเจียน หรืออุจจาระ ของผู้ป่วยด้วยน้ำยาซักผ้าขาว
- หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารให้ผู้อื่นเมื่อมีอาการอุจจาระร่วงจากการติดเชื้อโนโรไวรัส

การรักษาเบื้องต้น

- จิบน้ำผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS) บ่อย ๆ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ หรือผสมเอง โดยใช้น้ำตาลสุก ๑ ขวด (ขวดน้ำปลาใหญ่) น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ และเกลือแกงครึ่งช้อนชา ผสมให้เข้ากัน ทิ้งให้เย็น ต้มแทนน้ำ
- หากอาการไม่ดีขึ้น หรืออาเจียนมากขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที