



ข่าวสารสำหรับประชาชน

เรื่องโรคติดต่อทั่วไปและภัยสุขภาพ

ฉบับที่ ๓/๕๕ พ.ศ. ๒๕๕๕ (วันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๕)

สำนักโรคติดต่อทั่วไป

กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

โทร ๐ ๒๕๙๐ ๓๑๘๓

กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย สำนักโรคติดต่อทั่วไป ได้ติดตามเฝ้าระวังข่าวสารโรคติดต่อทั่วไป ระหว่างวันที่ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๕- วันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๕ มีข่าวที่จะสื่อสารประชาสัมพันธ์ถึงประชาชน เพื่อตระหนัก และมีพฤติกรรมสุขภาพอนามัยป้องกันโรคตามเนื้อข่าวทางหน้าเว็บไซต์ <http://www.bkkparttime.com> ทั้งนี้ กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค ขอแจ้งเวียนประเด็นสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้แก่เครือข่ายตามแนวทางทำนอชิตีกรมควบคุมโรค เรื่องโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ รายละเอียดดังนี้

ช่วงหน้าร้อนอากาศแล้งเช่นนี้ นอกจากต้องเตรียมกายใจไม่ให้อ่อนไปตามสภาพอากาศแล้วเรื่องอาหารการกินก็ถือเป็นเรื่องสำคัญลำดับต้นๆ หากกินดื่ม แบบไม่ระมัดระวังบวกกับเจ้าเชื้อโรคที่มักเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงนี้ด้วยแล้ว อาจเกิดโรคติดต่อร้ายๆจนต้องหามส่งโรงพยาบาลเสียทั้งเงินเสียทั้งเวลาตามมาก็ได้ เพื่อความไม่ประมาทต่อการดื่มกินอย่างไรให้ปลอดภัยจากโรค ในช่วงหน้าร้อนนี้

ดร.นพ.พรเทพ ศิรินารังสรรค์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข แนะนำว่า ช่วงหน้าร้อนสิ่งที่ต้องระมัดระวังคือ โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อโรคแบคทีเรียที่ฟักตัวได้ดีในสภาพอากาศร้อน หากดื่มกินของไม่สะอาดย่อมเกิดโรคติดต่อหน้าร้อนต่างๆ ตามมาได้ การป้องกันไม่ให้ป่วยก็ทำได้โดยง่าย ขอให้ดูแลความสะอาดของอาหาร น้ำดื่ม ภาชนะที่ใส่อาหาร ใช้ส้อมที่ถูกต้องสุขลักษณะ กำจัดขยะมูลฝอย แยกเชิงและมิดหันอาหารดิบกับอาหารสุก และให้ยึดหลักปฏิบัติคือ

1. กินร้อน โดยรับประทานอาหารที่ปรุงสุกสนิทและปรุงเสร็จใหม่ๆ หากเป็นอาหารข้ามมื้อให้อุ่นให้ร้อนหรือเดือดก่อน

2. ใช้ช้อนกลาง ตักอาหารขณะกินอาหารร่วมวงกับผู้อื่น

3. ล้างมือ ฟอกสบู่ทุกครั้งภายหลังจากใช้ห้องส้วม และก่อนรับประทานหรือก่อนเตรียมนมให้เด็กทุกครั้ง นอกจากนั้น



อาหารประเภทปรุงสุกๆ ดิบๆ เช่น ลาบ ก้อย ก็ขอให้ระวัง เพราะอาจติดโรคพยาธิตามมาได้ ขณะที่อาหารที่มีแมลงวันตอมหรืออาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านานๆ โดยไม่แช่เย็นก็ขอให้ระวัง ก่อนรับประทานก็ควรอุ่นให้ร้อนก่อน เพราะ

หากไม่ระมัดระวังอาจติดโรคบิดและอหิวาตกโรคได้ ซึ่งโรคที่ว่านี้สามารถแพร่เชื้อได้ทางอุจจาระและติดมากับมือ หากไม่ล้างมือให้สะอาดอาจเป็นการแพร่เชื้อให้ผู้อื่นกลายเป็นโรคติดต่อได้

“**เที่ยว ฉลองให้ปลอดภัย ใส่ใจกิน สุก ร้อน สะอาด**”