

กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ



เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่
สายพันธุ์ใหม่ 2009



กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

กินร้อน
ช้อนกลาง
ล้างมือ
เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่
สายพันธุ์ใหม่ 2009

กรมอนามัย ห่วงใยคนไทย จากสถานการณ์โรคติดต่อที่ระบาดในต่างประเทศและแพร่กระจายไปยังประเทศต่างๆ ในปัจจุบัน โดยเฉพาะโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด เอ เอช1 เอ็น1 ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส เป็นเชื้อไข้หวัดใหญ่ตัวใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อน สามารถติดต่อจากคนสู่คนได้ทางการหายใจ สัมผัสสิ่งคัดหลั่ง เสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย การแก้ปัญหาที่ดีและเหมาะสมคือการป้องกันไม่ให้รับเชื้อจากแหล่งชุมชน และมีหลักการป้องกันตนเองง่ายๆ คือ “กินร้อน...ช้อนกลาง...ล้างมือ...”



กินร้อน... กินอย่างไร ?

1. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่

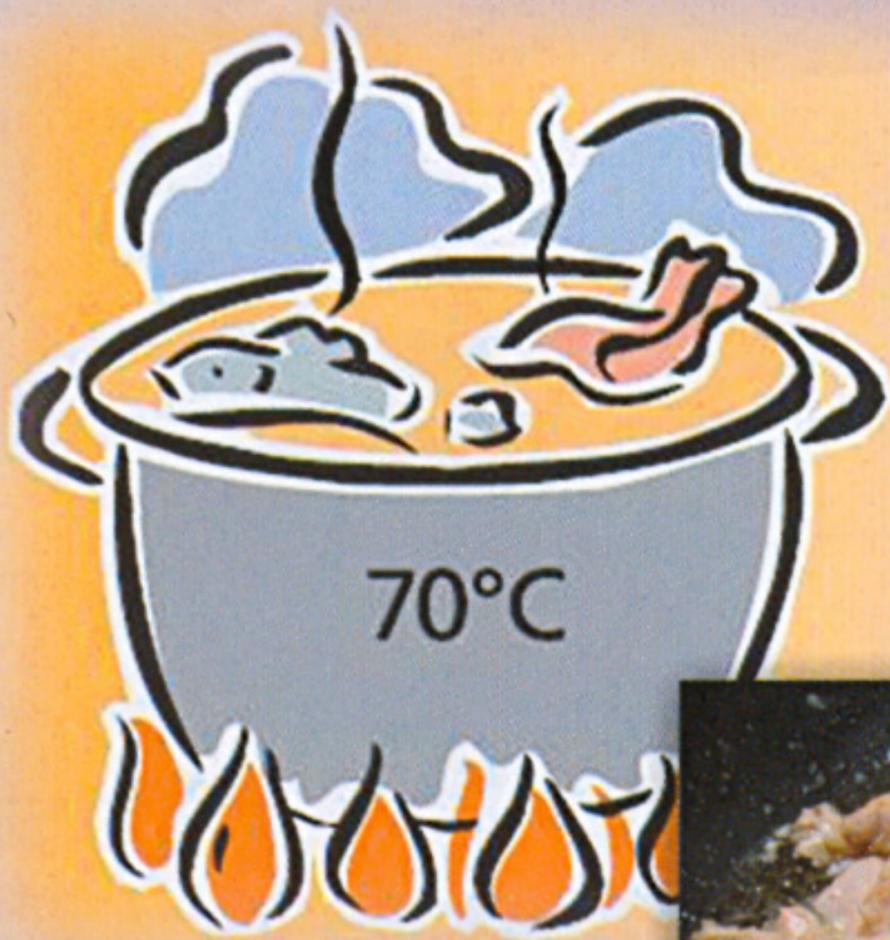
กินอาหารทันที หลังจากปรุงอาหารให้สุกด้วยความร้อนแล้ว

2. ปรุงอาหารด้วยความร้อนให้สุกอย่างทั่วถึง

อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ต้องใช้ความร้อนสูงอย่างน้อย 70°C เพื่อให้ทำให้อาหารสุกทั่วถึงทุกส่วน ไม่ปรุงอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ

3. เก็บอาหารปรุงสุกอย่างเหมาะสม

อาหารที่เหลือจากการกิน เก็บไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง ก่อนนำมากินอีกครั้ง



ซอญกลาง... สำคัญอย่างไร ?

ซอญกลาง เป็นซอญที่มีไว้ในสำหรับกับข้าว เพื่อใช้ ตักแบ่งอาหารมาใส่จานของผู้กิน โดยอาจเป็นอุปกรณ์อื่น ที่เหมาะสมกับประเภทของอาหารนั้นๆ ก็ได้ เช่น ส้อม ที่คืบ ซึ่งต้องมีการจัดวางไว้ในจานของอาหารทุกจาน



ซอญกลาง ช่วยป้องกันโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลาย ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คอตีบ คางทูม วัณโรค โปลิโอ ไวรัสตับอักเสบ ไม่ให้แพร่กระจายระหว่างบุคคลได้ นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันน้ำลายของผู้กิน ไม่ให้ลงไปปนเปื้อนอาหารทำให้บูดเสียง่ายอีกด้วย ทั้งยังเป็นการสร้าง พฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง ให้เป็นวัฒนธรรมที่งดงามในการ กินอาหารร่วมกัน

ล้างมือ... ทำไมต้องล้างมือ ?

มือเป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย เรามีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสสิ่งของรอบๆ ตัว ที่อาจปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เช่น ลูกบิดประตู แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า โทรศัพท์ ราวบันได ซึ่งจะทำให้มือสกปรก และได้รับเชื้อโรค ปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายได้ โดยเชื้อจะเข้าทางเยื่อจมูก ตา และปาก

ฉะนั้น จึงต้องดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ทุกครั้ง

- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการเตรียมปรุงอาหาร
- หลังเข้าห้องส้วม
- หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังการไอ จาม สัมผัสน้ำมูก
- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด

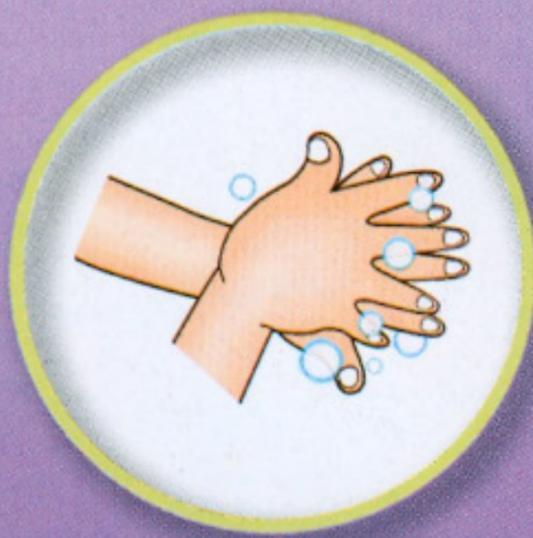


จากการศึกษา พบว่า บริเวณที่มักจะล้างมือไม่ทั่วถึง คือ **บริเวณสี่แดง** บริเวณที่ยังพบความสกปรกมาก
บริเวณสี่ส้ม บริเวณที่ยังพบความสกปรกปานกลาง

การล้างมือให้สะอาด ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่
โดยวิธีการ 7 ขั้นตอน ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง
สลับกันทั้ง 2 ข้าง



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูซอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6. ปลายนิ้วมือถูขว้างฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ

พิมพ์ครั้งที่ 1/2552 จำนวน 60,000 แผ่น

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด