

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๖ / ๒๕๖๔ วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน กรมควบคุมโรค
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมควบคุมโรค
ช่องทางการติดต่อ สายด่วน โทร. ๑๔๒๒

๑) หัวข้อเรื่อง เตือนประชาชนช่วงอากาศร้อน ทำให้อาหารบูดเสียได้ง่าย เสี่ยงป่วยโรคอาหารเป็นพิษ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง เตือนประชาชนช่วงอากาศร้อน ทำให้อาหารบูดเสียได้ง่าย เสี่ยงป่วยโรคอาหารเป็นพิษ

กรมควบคุมโรค เตือนประชาชนในช่วงนี้อากาศร้อน ทำให้อาหารบูดเสียได้ง่าย อาจเสี่ยงป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ ขอให้ระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร โดยยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ หากอาหารมีรูป รส กลิ่น สี ผิดปกติไม่ควรรับประทาน

ในช่วงนี้อากาศร้อน ทำให้เชื้อโรคหลายชนิดเจริญเติบโตได้ดี และอาจทำให้อาหารบูดเสียได้ง่ายกว่าปกติ ส่งผลให้ประชาชนมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ กรมควบคุมโรค จึงขอแนะนำให้ประชาชนระมัดระวังในเรื่องการรับประทานอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งเป็นพิเศษ กลุ่มอายุที่พบผู้ป่วยมากที่สุด ๓ อันดับแรก คือ อายุ ๑๕-๒๔ ปี รองลงมา อายุ ๒๕-๓๔ ปี และอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป ตามลำดับ จังหวัดที่มีอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนสูงสุด ๕ อันดับ ได้แก่ อุบลราชธานี มุกดาหาร ร้อยเอ็ด เชียงราย และศรีสะเกษ ตามลำดับ

โรคอาหารเป็นพิษเกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ และสารพิษ ที่มากับอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาด อาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารที่ปรุงไว้นานเกิน ๒ ชั่วโมง โดยไม่แช่เย็นหรือนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทาน สำหรับอาการของโรคอาหารเป็นพิษ จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ ปวดศีรษะ คอแห้งกระหายน้ำ อาจมีไข้ร่วมด้วย ในรายที่มีภาวะขาดน้ำ ผู้ป่วยอาจช็อก หหมดสติ ไตวายและเสียชีวิตได้ การช่วยเหลือเบื้องต้น ควรให้จิบสารละลายเกลือแร่ (โออาร์เอส) บ่อยๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์ทันที

ทั้งนี้ ขอแนะนำให้ประชาชนยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” คือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน เลือกซื้อวัตถุดิบที่สด และล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงประกอบอาหาร ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงประกอบและรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก ในส่วนอาหารที่ปรุงไว้นานแล้ว ควรนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทาน หากอาหารมีรูป รส กลิ่น สี เปลี่ยนไปไม่ควรรับประทาน ซึ่งมาตรการ “สุก ร้อน สะอาด” นี้ นอกจากจะป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำแล้ว ยังเป็นการลดความกังวลต่อการติดเชื้อของโรคโควิด-19 ด้วย สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.๑๔๒๒