

## คำแนะนำกรมอนามัย

เรื่อง สุขอนามัยและอาหารสำหรับประชาชนผู้เข้าร่วมพระราชพิธีพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา  
ภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร



ตามประกาศสำนักพระราชวัง เรื่อง พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร สวรรคต เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ ๑๓ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๙ เวลา ๑๕ นาฬิกา ๕๒ นาที และมีประชาชนจำนวนมากเข้าร่วมถวายความอาลัยในพิธีเคลื่อนพระบรมศพตลอดจนพระราชพิธีที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับพลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี แถลงการณ์ผ่านโทรทัศน์รวมการเฉพาะกิจแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๙.๐๐ น. ว่า สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้มีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ ในฐานะผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ พร้อมด้วยนายกรัฐมนตรี เข้าเฝ้าทูลละอองพระบาท ถวายรายงานข้อราชการ ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณ ล้นเกล้าล้นกระหม่อมที่ทรงห่วงใยประชาชนชาวไทยในยามที่บ้านเมืองกำลังอยู่ระหว่างช่วงเวลาทุกข์โศก พร้อมกันนั้นประชาชนหลายคนยังกำลังประสบปัญหาทุกข์ภัย ได้รับความเดือดร้อนขอให้ทุกฝ่ายช่วยกันดูแลความปลอดภัย สุขอนามัย และอาหารการกินของประชาชนที่มาถวายสักการะ

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัยสนองนโยบายของนายกรัฐมนตรี จึงได้จัดทำคำแนะนำกรมอนามัย เรื่องสุขอนามัยและอาหาร เพื่อเผยแพร่แก่ผู้เข้าร่วมพระราชพิธีพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร มีรายละเอียด ดังนี้คือ

๑) สวมเสื้อผ้าโปร่ง สามารถระบายอากาศได้ดี และอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเท หรือมีพัดลมระบายอากาศ  
๒) หากเข้าถึงฤดูหนาว ประชาชนควรสวมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย  
๓) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๒ ลิตรต่อคนต่อวัน และควรดื่มน้ำบรรจุขวดที่มีเลขทะเบียน อย. ระบุไว้ข้างขวด  
๔) ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร หรือหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสอาหาร โดยใช้อุปกรณ์สะอาด เช่น ช้อน ส้อม เป็นต้น

๕) รับประทานอาหารสะอาดร้อน ประสุกใหม่ในวันนั้น ไม่ควรบริโภคอาหารค้างมื้อหรืออาหารมีแมลงวันตอม และไม่ควรเก็บค้างไว้เกิน ๓ ชั่วโมง

๖) สังเกตลักษณะอาหารก่อนบริโภคว่าไม่มีกลิ่น สี รสชาติ หรือลักษณะที่ผิดปกติ อยู่ในภาชนะบรรจุที่สะอาดป้องกันการปนเปื้อนจากสิ่งสกปรก

๗) หลีกเลี่ยงอาหารปรุงสุกๆ ดิบๆ อาหารที่ไม่ผ่านความร้อน เช่น ปลา ยำ อาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ซึ่งอาจบูดเสียง่าย และอาหารหมักดอง หากเป็นอาหารสำเร็จรูปหรือเครื่องดื่มที่บรรจุในกล่องพร้อมรับประทาน ควรสังเกตวันหมดอายุ เลขทะเบียน อย. และสภาพภาชนะบรรจุอาหาร ต้องอยู่ในสภาพดี ปิดสนิท ไม่ฉีกขาด ปูด บวม หรือเป็นสนิม

๘) ผู้มีจิตศรัทธาที่ร่วมปรุง ประกอบ และแจกจ่ายอาหารแก่ประชาชน ควรเลือกชนิดอาหารที่สามารถเก็บได้นาน ไม่บูดเสียง่าย เก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม เน้นเลือกวัตถุดิบสดใหม่ มีคุณภาพ ใช้ภาชนะที่ไม่เป็นอันตราย และหลีกเลี่ยงการใช้โฟมบรรจุอาหาร

๙) ล้างมือก่อนและหลังการใช้ห้องส้วม หากพบว่าห้องส้วมมีกลิ่นเหม็น ไม่สะอาดโปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ

๑๐) ร่วมกันรักษาความสะอาด ด้วยการทิ้งมูลฝอยในภาชนะแยกประเภทที่จัดไว้ให้ เพื่อไม่ให้เป็นที่แหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน

๑๑) หลีกเลี่ยงการถูกยุงกัดโดยเฉพาะช่วงเวลากลางวัน โดยใช้สารเคมีหรือสมุนไพรกันยุง เช่น ตะไคร้หอม เป็นต้น

๑๒) ประชาชน ควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรง นอนหลับให้เพียงพอ งดการดื่มสุราและสูบบุหรี่ รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำ และแปรงความทอนันสเป็นพลังทำความดี

๑๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรเตรียมอาหาร น้ำดื่ม และยาให้เพียงพอ



ด้วยความปรารถนาดีจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (วันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๙)