



# ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4444 โทรสาร 0 2590 4443

## คำแนะนำด้านสุขาภิบาล เรื่อง การเตรียมปรุงอาหารเพื่อผู้ประสบภัย

1. อาหารประเภทผักสด เนื้อสัตว์สด ต้องล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุง
2. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อน
3. มีการปกปิดอาหารปรุงสำเร็จ และอาหารพร้อมบริโภคทุกชนิด
4. ไม่วางอาหารและภาชนะบรรจุอาหารบนพื้นโดยตรง
5. ควรแยกบรรจุกับข้าวที่มีส่วนผสมของน้ำใสในถุงพลาสติกก่อนใส่ในกล่องข้าว
6. อาหารกล่อง (ข้าวกล่อง) ต้องระบุประเภทอาหารและวัน-เวลาที่ปรุงบนภาชนะบรรจุ และไม่ควรรับประทานภายใน 4 ชั่วโมง
7. อาหารกล่องที่ควรทำ ได้แก่ ข้าวหมู/ไก่/ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง ไข่เค็ม กุนเชียง ไข่ต้มสุก
8. ผู้เตรียม ปรุงอาหารต้องสวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม
9. ผู้เตรียม ปรุงอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุงอาหาร และหลังใช้ห้องส้วม
10. ผู้เตรียม ปรุงอาหารไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จโดยตรง

ด้วยความปรารถนาดีจาก สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

ฉบับที่ 16 วันที่ 24 กันยายน 2556