

สุก ร้อน สะอาด
ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



เลือกซื้อวัตถุดิบ
ที่สด สะอาด และมีคุณภาพ

ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน



ไม่รับประทานอาหาร
ที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ

สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือ
สุกๆ ดิบๆ



ร้อน

อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมา
อุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
มีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด
ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ
หรือสัมผัสสิ่งสกปรก



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

อาหารทะเล



อาหารประเภทยำ



จ่อม/ก้อย/ลาบดิบ



ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้อมู



ขนมจีน



ส้มตำ



ข้าวมันไก่



น้ำแข็งที่ไม่สะอาด



อาหารหรือขนม
ที่มีส่วนประกอบของกะทิ



สลัดผัก

10

เมนู..เสี่ยง

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

การจัดเตรียมอาหารกล่อง



เลือกร้านอาหารที่สะอาด
ผ่านการรับรองมาตรฐาน
เช่น อาหารสะอาด รสชาติ
อร่อย (Clean Food
Good Taste)



กรณีสั่งอาหารกล่อง
จำนวนมาก ควรแยกสั่ง
จากหลายๆ ร้าน (เพราะ
อาจเกิดเชื้อก่อโรคอาหาร
เป็นพิษได้ หากปรุง
ประกอบไว้นานเกิน 2 ชม.)



กับข้าวควรเลือกเป็น
อาหารแห้ง เช่น หมูทอด
ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว
น้ำพริกแห้ง



ไม่ควรราดกับข้าวลงบน
ข้าวโดยตรง ควรแยก
กับข้าวต่างหาก

นมและผลิตภัณฑ์จากนม

ต้องอยู่ในสภาพปกติเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่แยกชั้นหรือ
เป็นตะกอน มีสี กลิ่น รส ตามลักษณะของผลิตภัณฑ์



นมพาสเจอร์ไรส์
ควรเก็บในตู้เย็น
ที่อุณหภูมิไม่เกิน
8°C



นมสเตอริไลส์หรือ
นมยูเอชที ควรเก็บ
ที่อุณหภูมิสูงไม่เกิน
45°C และระวัง
ไม่ให้ถูกแสงแดด



โรคอาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



โรคอาหารเป็นพิษ

Food Poisoning

เป็นกลุ่มอาการป่วยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อนของ

1. แบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิและสารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น
2. สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์
3. สารเคมี หรือโลหะหนัก



อาการ

หลังจากรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อน ภายในระยะเวลาอย่างน้อย 2-6 ชั่วโมง หรือ 2-3 วัน ได้แก่



การรักษาเบื้องต้น

- ➡ ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) ทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- ➡ หลังดื่มสารละลายเกลือแร่แล้ว 8-12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมาก ให้รีบไปพบแพทย์



วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)



หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่



ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

แนะนำหลัก

สุก



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ

ร้อน



อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อน ให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย อย.



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก

วิธีการป้องกัน โรคอุจจาระร่วงด้วยตนเอง

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด
ทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร
ก่อนรับประทานอาหาร
หลังเข้าห้องน้ำ และสัมผัส
สิ่งสกปรก



ดื่มน้ำต้มสุก หรือน้ำดื่ม
บรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย
อย. และน้ำแข็งสะอาด
ได้มาตรฐาน GMP



รับประทานอาหารที่ปรุง
สุกใหม่ ไม่รับประทานอาหาร
ดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ



อาหารค้างมือ หรืออาหาร
สำเร็จรูป ต้องนำมาอุ่นร้อน
ให้ทั่วถึง ก่อนรับประทาน
ทุกครั้ง



ผัก ผลไม้ต้องล้างผ่าน
น้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง



ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง
ควรงดประกอบอาหาร
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
ไปสู่ผู้อื่น



ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ใน
การประกอบอาหารต้องล้าง
ให้สะอาด และเก็บให้พ้น
จากพาหะนำโรค เช่น หนู
แมลงสาบ แมลงวัน



แยกประเภทขยะ ทั้งลงใน
ถังที่มีฝาปิด และกำจัดขยะ
อย่างถูกวิธีทุกวัน



ถ่ายอุจจาระลงในส้วม
ที่ถูกสุขลักษณะ



โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)



คือ ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน
อาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
ร่วมด้วย

โรคอุจจาระร่วงแบ่งได้ 2 ชนิด ดังนี้

1 อุจจาระร่วงเฉียบพลัน ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงทันทีทันใดในระยะสั้น และหายได้ภายใน 2 สัปดาห์

2 อุจจาระร่วงเรื้อรัง ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจาก
ภาวะหรือโรคอื่นที่ส่งผลต่อลำไส้ เช่น โรคลำไส้อักเสบ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงเป็นๆ หายๆ นานกว่า 2 สัปดาห์



สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส
หรือพยาธิ โดยได้รับเชื้อผ่านการ
รับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน
เชื้อเหล่านี้



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

อาการและอาการแสดง

ถ่ายอุจจาระเหลวตั้งแต่ 3 ครั้ง ขึ้นไป หรือถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายมีมูกเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 1 วัน นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับสาเหตุของโรคอุจจาระร่วง

เกิดจากเชื้อไวรัส

เชื้อไวรัสที่พบบ่อย ได้แก่

ไวรัสโรต้า

อุจจาระ มีลักษณะเป็นฟอง กลิ่นเหม็นเปรี้ยว กลิ่นกรด พบบ่อยในเด็กที่รับประทานนม



เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

อีโคไล (Escherichia coli)

อุจจาระมีลักษณะเป็นน้ำใสเหมือนปัสสาวะ มีกลิ่นคาว

อหิวาตกโรค (Vibrio Cholerae)

ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมากๆ ในรายที่เป็นรุนแรง อุจจาระมักมีสีขาวขุ่นเหมือนน้ำข้าวข้าว มีกลิ่นคาว

ซัลโมเนลลา (Salmonella)

อาจเป็นไข้หรือไม่มีไข้ก็ได้ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีเขียว 2-3 ครั้ง ต่อมาอาจถ่ายเหลวมีมูกและเลือดปน

ชิเกลลา (Shigella)

ในเด็กมักมีไข้สูง อาจพบอาการชักร่วมด้วย ช่วงแรกอาจถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ต่อมาถ่ายกะปริดะปรอย มีมูกเลือดปน มีอาการปวดท้องเหมือนถ่ายไม่สุด

อันตรายจากโรคอุจจาระร่วง



ภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อก หดสติ และเสียชีวิต

ภาวะขาดสารอาหารในช่วงหลัง ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยในกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ เกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้



วิธีการรักษาโรคอุจจาระร่วงที่บ้าน ด้วยกฎ 3 ข้อ ขององค์การอนามัยโลก (WHO)

1

ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) หรือของเหลวมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และไม่ควรกินยาหยุดถ่าย



2

ให้อาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก น้ำข้าว หรือแกงจืด ไม่งดอาหาร รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผง ให้ผสมเหมือนเดิมแต่ลดปริมาณลง และให้สลับกับสารละลายเกลือแร่ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร



3

หากอาการไม่ดีขึ้น ได้แก่ ถ่ายเป็นน้ำมากขึ้น ถ่ายเป็นมูกเลือด อาเจียนบ่อย กินอาหารไม่ได้ กระจายน้ำมากกว่าปกติ มีไข้สูง ควรไปพบแพทย์ทันที



วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)



1 ซอง

+



240 ซีซี

น้ำต้มสุก
ที่เย็นแล้ว



1 ช้อนชา

+



2 ช้อนโต๊ะ

+



750 ซีซี

น้ำต้มสุก
ที่เย็นแล้ว

หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่



ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)



โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea) คือ ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน อาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ร่วมด้วย



โรคอุจจาระร่วง แบ่งได้เป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. อุจจาระร่วงเฉียบพลัน ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ทำให้ผู้ป่วยอุจจาระร่วงทันทีทันใดในระยะสั้น และหายได้ภายใน 2 สัปดาห์
2. อุจจาระร่วงเรื้อรัง ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจากภาวะหรือโรคอื่นที่ส่งผลต่อลำไส้ เช่น โรคลำไส้อักเสบ ทำให้ผู้ป่วยอุจจาระร่วงเป็นๆ หายๆ นานกว่า 2 สัปดาห์

อาการ



สาเหตุ

ภาวะท้องร่วงเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ ภูมิแพ้อาหารแฝง (น้ำตาลแลคโตส) ภูมิแพ้อาหาร ผลข้างเคียงจากยา การติดเชื้อ (ไวรัส แบคทีเรีย โปรโตซัว) โรคลำไส้ หลังการผ่าตัดทางเดินอาหาร (ถุงน้ำดี กระเพาะอาหาร ลำไส้)

อันตรายจากโรคอุจจาระร่วง



ภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อก หมดสติ และเสียชีวิต



ภาวะขาดสารอาหารในช่วงหลัง ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วย ในกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ เกิดภาวะแทรกซ้อน เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้



วิธีการป้องกัน



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ และสัมผัสสิ่งสกปรก

ดื่มน้ำต้มสุก หรือน้ำดื่มบรรจุขวด ที่ไม่มีเครื่องหมาย อย. และน้ำแข็งสะอาดได้มาตรฐาน OMP



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ



อาหารค้างมื้อ หรืออาหารสำเร็จรูป ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึง ก่อนรับประทานทุกครั้ง

ผัก ผลไม้ต้องล้างผ่าน น้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง



ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหารต้องล้างให้สะอาด และเก็บให้พ้นจากพาหะนำโรค เช่น หนู แมลงสาบ แมลงวัน



ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง ควรดื่มน้ำสะอาดมากๆ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น



แยกประเภทขยะ ทั้งลงในถังที่มีฝาปิด และกำจัดขยะอย่างถูกวิธีทุกวัน



ถ่ายอุจจาระลงใน ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

การดูแลผู้ป่วยอหิวาตกโรค

1. ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ควรปฏิบัติดังนี้



อายุน้อยกว่า 2 ปี

ให้ดื่มครั้งละ 1/4 - 1/2 แก้ว โดยใช้ช้อนค่อยๆ ป้อน 1 ช้อนชา ทุก 1-2 นาที ไม่ต้องงดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลวบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับนมผสมให้ผสมเหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลง และให้สลับกับสารละลายเกลือแร่



อายุมากกว่า 2 ปี

ให้ดื่ม 1/2 - 1 แก้ว โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้น ให้หยุดดื่มสารละลายเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหาร และฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

2. ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลังขับถ่าย
3. กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงในส้วม ราดน้ำให้สะอาด แล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาฟอกขาว หรือน้ำผสมผงซักฟอกราดซ้ำ
4. รักษาความสะอาด สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย รวมทั้งซักเสื้อผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดดให้แห้ง
5. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ



6. หากมีอาการรุนแรงมากขึ้น หลังดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) ไปแล้วภายใน 8-12 ชั่วโมง เช่น ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก มีมูกเลือด อาเจียนบ่อย รับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาลึกโหล ไข้สูง ชัก หรือซึม ให้รีบพบแพทย์โดยด่วน

อหิวาตกโรค Cholerae



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

อหิวาตกโรค

เป็นโรคติดต่อทางอาหารและน้ำชนิดหนึ่ง
ที่ทำให้เกิดอาการอุจจาระร่วงอย่างรุนแรง
จนถึงขั้นเสียชีวิต



สาเหตุ



เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio Cholerae* ที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม โดยเฉพาะในอาหารทะเล ซึ่งสามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น ผ่านทางอุจจาระ อาเจียนของผู้ป่วย หรือแมลงวันที่เป็นพาหะนำโรค ระยะฟักตัว 1-5 วัน (เฉลี่ยประมาณ 1-2 วัน)

อาการ

มีได้ตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงรุนแรง

ผู้ที่ไม่มีอาการ

จะเป็นแหล่งสะสม และแพร่เชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น เรียกว่าเป็นพาหะ



ผู้ที่อาการไม่รุนแรง

จะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละหลายครั้ง อาการคล้ายโรคอุจจาระร่วงหรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน 1 วัน หรืออย่างช้า 5 วัน

ผู้ที่มีอาการรุนแรง

จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีขุ่น คล้ายน้ำข้าวขำ กลิ่นเหม็นคาว และอาจมีอาเจียนร่วมด้วย

ถ้าไม่รักษา

ร่างกายจะสูญเสียน้ำ และเกลือแร่จากการถ่ายอุจจาระ และอาเจียนบ่อยครั้ง จนเกิดอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบาและเสียชีวิตได้

การป้องกัน



รับประทานอาหารที่สะอาด ประสุกใหม่ ไม่มีแมลงวันตอม ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะอาหารทะเล เช่น หอยแครง หอยแมลงภู่ ต้องล้างให้สะอาดก่อนปรุงทุกครั้ง และทำให้สุกก่อนรับประทาน สำหรับอาหารคาวต้องอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง



ผักสด ผลไม้ ต้องล้างผ่านน้ำให้สะอาดก่อนรับประทาน



ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน น้ำดื่มบรรจุขวดต้องมีเครื่องหมาย อย. น้ำแข็งสะอาดได้มาตรฐาน GMP และมีข้อความ น้ำแข็งใช้รับประทานได้ ด้วยตัวอักษรสีน้ำเงิน



ภาชนะ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม ปรุงประกอบ บรรจุ รับประทาน และดื่ม ต้องล้างให้สะอาดทุกครั้งก่อนใช้



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด ก่อนเตรียมปรุงประกอบอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนใช้มือหยิบอาหารป้อนเด็ก หลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม และหลังสัมผัสสิ่งสกปรกทุกครั้ง



อาหารหลังปรุงสุกต้องมีฝาครอบ หรือเก็บในตู้กับข้าว ป้องกันแมลงวันตอม



ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และกำจัดสิ่งปฏิกูลโดยการเผาหรือฝังดิน เพื่อป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค



ถึงขยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค



หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยที่เป็นอหิวาตกโรค



เห็ดพิษ (Mushroom poisoning)



เห็ดพิษ (Mushroom poisoning) พบมากช่วงเดือนพฤษภาคมถึงพฤศจิกายน โดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ เห็ดหลายชนิดขึ้นเองตามธรรมชาติในป่า ส่วน ไร่ ทั้งรับประทานได้และรับประทานไม่ได้ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกันมากโดยเฉพาะในระยะตูม จึงเกิดความเข้าใจผิด และนำเห็ดพิษมารับประทาน ส่งผลให้ผู้ป่วยและเสียชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ดังนั้น **ควรหลีกเลี่ยงการกินเห็ดที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจว่าเป็นเห็ดพิษ**

ตัวอย่าง ภาพเห็ดพิษและเห็ดกินได้



ภาพจาก : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี บกร. ล้านนา จ. น่าน

ปัจจัยเสี่ยงในการบริโภคเห็ด



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

อ้างอิง: 1. กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค 2. ศูนย์พิษวิทยาพิษร้าย โรงพยาบาลศิริราช 3. สถาบันพิษวิทยาคลินิก 4. ศูนย์พิษวิทยา โรงพยาบาลรามาธิบดี 5. มหาวิทยาลัยมหิดล 6. มหาวิทยาลัยขอนแก่น



โรคอุจจาระร่วงจาก

โนโรไวรัส (Norovirus)



เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบของระบบทางเดินอาหารหรือโรคหวัดลงกระเพาะ (Stomach Flu) พบระบาดมากในฤดูหนาว ติดต่อกันได้ง่าย รวดเร็ว ทนต่อความร้อนและน้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆ ได้ดี ทำให้เกิดโรคทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

สาเหตุ

- เกิดจากการรับประทานอาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง การใช้ภาชนะที่ปนเปื้อนเชื้อ โดยเฉพาะอาหารที่ผ่านกรรมวิธีการปรุงที่ไม่สะอาด หรือปรุงไม่สุก
- การนำนิ้วมือที่สัมผัสกับสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าปาก
- การสัมผัสใกล้ชิดหรือรับประทานอาหารร่วมกับผู้ติดเชื้อโนโรไวรัส

อาการ

หลังได้รับเชื้อภายใน 12-48 ชั่วโมง จะมีอาการปวดท้อง ถ่ายเหลวเป็นน้ำ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ไข้ต่ำ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามร่างกาย หากมีอาการรุนแรงหรือมีโรคประจำตัว ดังต่อไปนี้ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

- อุจจาระมีเลือดปน
- ทารกหรือเด็กที่ถ่ายเหลวมากกว่า 5 ครั้ง หรืออาเจียนมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน
- มีอาการของภาวะขาดน้ำ เช่น ปากแห้ง ลิ้นแห้ง ตาโหล อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ รู้สึกมึนงง หัวใจเต้นเร็ว ผิดปกติ ปัสสาวะน้อยลงและมีสีเข้ม ในทารกอาจไม่ปัสสาวะเลยใน 6-8 ชั่วโมง ส่วนเด็กอาจไม่ปัสสาวะเลยใน 12 ชั่วโมง ร้องไห้โดยไม่มีน้ำตา
- ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวร่วมกับมีอาการ ท้องเสียและอาเจียน หรืออาการป่วยไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน



การรักษา

ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาโดยเฉพาะ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการดีขึ้นและหายเป็นปกติได้เอง โดยปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

- ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ
- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม แกงจืด
- รับประทานยาพาราเซตามอล เมื่อมีไข้หรือรู้สึกปวดเมื่อยตัว ปวดศีรษะ และพักผ่อนให้เพียงพอ

การป้องกัน



- 1 รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ถูกสุขลักษณะ ดื่มน้ำและน้ำแข็งที่สะอาด



- 2 ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ หลังดูแลผู้ป่วย หลังสัมผัสสิ่งสกปรก

- 3 ทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ รวมทั้งห้องน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ



- 4 หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน



- 5 หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัดและเสี่ยงต่อการแพร่เชื้ออย่างน้อย 2 วันหลังจากไม่มีอาการป่วยแสดงให้เห็นแล้ว



- 6 เสื้อผ้า เครื่องนอนที่เปื้อนอุจจาระ อาเจียน ควรแยกซักให้สะอาด หรือต้มด้วยน้ำ และผึ่งแดดให้แห้ง



- 7 ทำความสะอาดพื้นผิวที่เปื้อนอุจจาระหรืออาเจียนด้วยน้ำยาที่มีส่วนผสมของคลอรีน ทั้งใว้อย่างน้อย 10-20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

โนโรไวรัส (Norovirus)

ป้องกันโดย...ยึดหลัก **“สูก ร้อน สะอาด”**

NOTES

เป็นเชื้อก่อโรคในทางเดินอาหาร สามารถอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อมได้นานถึง 2 สัปดาห์ แพร่ระบาดได้ง่ายโดยเฉพาะช่วงฤดูหนาว ไม่สามารถทำลายเชื้อได้ด้วยแอลกอฮอล์



การติดต่อ



การบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่มีการปนเปื้อนเชื้อ

การหายใจเอาละอองฝอยของเชื้อ



มือที่สัมผัสพื้นผิว ของเล่นที่ปนเปื้อน อาเจียนหรืออุจจาระแล้วหยิบอาหารเข้าปาก



NOTES

ติดเชื้อมากได้ในเด็กและผู้ใหญ่ (ผู้สูงอายุและเด็กเล็กอาจจะมี **อาการรุนแรง**)

อาการของโรค

คลื่นไส้ อาเจียน

ถ่ายเป็นน้ำ ปวดท้อง

อาจมีไข้ ปวดศีรษะ

อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว

ภาวะขาดน้ำ



โรค อหิวาต์ จากไวรัสโรต้า

(Rotavirus)



ไวรัสโรต้า

เป็นเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคอหิวาต์เฉียบพลัน พบการระบาดมากในช่วงฤดูหนาว ไวรัสนี้ติดต่อได้ง่าย เพราะมักแฝงตัวอยู่ตามสิ่งของ อาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง โดยเฉพาะในเด็กเล็กพบอัตราการเสียชีวิตสูง นอกจากนี้ เชื้อยังสามารถติดต่อได้ในผู้ใหญ่ แต่ไม่บ่อยนัก หากร่างกาย มีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น อดนอน หรือป่วยอยู่ ก็สามารถก่อให้เกิด อาการท้องร่วงอย่างรุนแรงได้เช่นกัน

กลุ่มเสี่ยง

1. เด็กอายุระหว่าง 6 เดือน - 2 ปี
2. ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ
3. ผู้สูงอายุ

ระยะฟักตัว

2-3 วัน

อาการ

มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และถ่ายเหลว เป็นน้ำ ไม่มีมูกหรือเลือดปน หากอาการไม่รุนแรง เด็กจะหายได้เองใน 2-3 วัน หรือไม่เกิน 1 สัปดาห์ แต่ถ้ามีอาการ รุนแรง จนเกิดภาวะขาดน้ำ อาจเกิดภาวะช็อก และเสียชีวิตได้

การติดต่อ

เกิดจากการได้รับเชื้อเข้าสู่ปากโดยตรง เช่น การบริโภคอาหาร น้ำ น้ำแข็ง ที่ปนเปื้อนเชื้อ การสัมผัสกับคน สิ่งของ หรือพื้นผิวต่างๆ ที่มีการปนเปื้อนอุจจาระของผู้ป่วย และไม่ทำความสะอาด เช่น ของเล่น ของใช้เด็ก ทำให้ได้รับเชื้อจากมือที่หยิบจับสิ่งสกปรกแล้วนำเข้าปาก

การรักษา

รักษาตามอาการ โดยให้สารละลายเกลือแร่ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ

การป้องกัน

1 ให้เด็กได้รับ วัคซีนป้องกัน เชื้อไวรัสโรต้า ตามช่วงวัย



2 บริโภคอาหาร สุก ร้อน สะอาด ดื่มน้ำดื่มสุกหรือน้ำดื่มบรรจุขวด ที่มีเครื่องหมาย อย. น้ำแข็งสะอาด ได้มาตรฐาน GMP



3 ล้างมือด้วยสบู่ และน้ำสะอาดทุกครั้ง ก่อนการเตรียมอาหาร เติร์มนม และรักษา ความสะอาดของภาชนะ ของเล่น เป็นต้น





6 มาตรการ

ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน



1 การจัดระบบสุขภาพอาหารในโรงเรียน



เตรียม-ปรุงอาหารและน้ำดื่ม
สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



อาหาร เครื่องดื่มในภาชนะที่ปิดสนิท ไม่หมดอายุ
มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน เช่น ออย. มอก. ฮาลาล



เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาด
ก่อนนำมาปรุง เก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม



เนื้อสัตว์ ควรเก็บไว้ใน
อุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C

ผักผลไม้ควรเก็บไว้ใน
อุณหภูมิ 7-10 °C



เก็บตัวอย่างอาหารที่ปรุงให้นักเรียน
รับประทานทุกวัน (ระบุวัน เวลา)
ไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย 1 วัน



ห้องน้ำ ห้องส้วม สะอาด
ไม่มีกลิ่นเหม็นและแมลงพาหะนำโรค



ถังขยะไม่รั่วซึม
และมีฝาปิด



ล้างภาชนะอุปกรณ์ให้สะอาด
อย่างน้อย 2 ขั้นตอน



ท่อหรือรางระบายน้ำ
มีสภาพดี



ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟอาหาร แต่งกายสะอาด สวมหน้ากาก
สวมผ้ากันเปื้อน ใส่หมวกหรือหน้ากากคลุม มีสุขนิสัยที่ดี ล้างมือ
ด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงหรือสัมผัสอาหาร

3 อาหารบริจาค



เก็บข้อมูลอาหารบริจาค
เช่น ชื่อ-สกุล ผู้บริจาค
ประเภทอาหาร วันเดือนปีที่บริจาค



อาหารในบรรจุภัณฑ์
มีคุณภาพดี
ไม่มีรอยสักรัดฉีกฉีก



อาหารมีรูป รส กลิ่น สี ไม่ผิด
ไปจากเดิมและบริโภคภายใน 2 ชั่วโมง
หลังปรุงเสร็จ

4 อาหารในกรณีนำนักเรียนเข้าค่ายหรือทัศนศึกษา



อาหารกล่อง ควรเป็นอาหารแห้ง
แยกอาหาร ผัก ผลไม้ ไม่ราดกับเนยขาว



ระยะเวลาในการปรุงเสร็จ
จนถึงเวลาบริโภคไม่เกิน 2 ชั่วโมง

5 พืชพิษ



กรณีมีพืชพิษในโรงเรียน ต้องล้อมรั้ว มีป้ายชื่อ
และคำแนะนำว่า "พืชพิษ ห้ามรับประทาน"



มีกิจกรรมเรียนรู้เรื่อง
การป้องกันตัวจากพืชพิษ

2 การเก็บรักษานมในอุณหภูมิที่เหมาะสมตามชนิดของนม



ตรวจรับนม
บรรจุภัณฑ์สภาพสมบูรณ์ ตรวจสอบ
วันหมดอายุ สับตรวจสอบคุณภาพนม



รถขนส่ง
เป็นระบบปิด
และมีการควบคุมอุณหภูมิ



นักเรียน
ไม่ไปปากดื่มนม
จากถุงโดยตรง



นมพาสเจอร์ไรส์

บริโภคภายใน 10 วัน นับจากวันผลิต
เก็บในอุณหภูมิไม่เกิน 8 °C



นมยูเอชที

เก็บในที่สะอาด ไม่ถูกแสงแดด วางสูงจากพื้น
อย่างน้อย 10 ซม. และไม่ชื้นหลังสูงเกิน 8 ซม.

6 การประสานส่งต่อ และการสื่อสารความเสี่ยง เมื่อพบเด็กป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบาดในโรงเรียน

แยกนักเรียนป่วย สังเกตอาการ
ดูแลนักเรียนป่วยเบื้องต้น แจ้งผู้ปกครอง



มีการบันทึกภาวะสุขภาพ
นักเรียนในกรณีเจ็บป่วย
ด้วยโรคอาหารเป็นพิษ

มีแผนกำกับที่ระบุผู้รับผิดชอบ
ขั้นตอนและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน

มีแนวทางการส่งต่อเมื่อพบเด็กป่วย
หรือเกิดเหตุการณ์ระบาดในโรงเรียน

แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
เมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาดในโรงเรียน

มีการสื่อสารความเสี่ยงแก่ผู้บริหาร
ผู้ปกครอง ครู นักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน

