

คู่มือผู้สัมผัสอาหาร



กลุ่มงานส่งเสริมสิ่งแวดล้อม
สำนักการสาธารณสุขฯ เทศบาลนครหาดใหญ่



สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ ม.อ.



คำนำ

ผู้สัมผัสอาหาร เป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการจัดหาอาหาร
ปรุงประกอบ และให้บริการอาหาร ที่สะอาดปลอดภัย และมีคุณค่า
ทางโภชนาการ ฉะนั้นจึงต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องหลัก
การสุขาภิบาล และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะทำให้
ผู้บริโภคเกิดความเชื่อมั่นว่าจะได้บริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัยและ
มีคุณค่าทางโภชนาการ

กลุ่มงานส่งเสริมสิ่งแวดล้อม สำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลนครหาดใหญ่ หวังว่าคู่มือผู้สัมผัสอาหารเล่มนี้ จะสามารถใช้เป็น
สื่อในการถ่ายทอดความรู้และสร้างความเข้าใจให้แก่ผู้สัมผัสอาหาร และ
นำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ขอขอบคุณงบประมาณสนับสนุนจากสถาบัน
การจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และสำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ในการจัดทำคู่มือในครั้งนี้ด้วย

กลุ่มงานส่งเสริมฯ สำนักการสาธารณสุขฯ

เทศบาลนครหาดใหญ่

กันยายน 2559



หลักการและมาตรฐานการสุขาภิบาลอาหาร ในสถานประกอบกิจการด้านอาหาร

1.1 ความหมายของการสุขาภิบาลอาหาร

การสุขาภิบาลอาหาร หมายถึง การจัดการและควบคุมเพื่อให้
อาหารสะอาดปลอดภัยจากเชื้อโรค พยาธิ และสารเคมีที่มีพิษต่างๆ
ซึ่งเป็นอันตรายหรืออาจเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย
สุขภาพอนามัยและการดำรงชีวิตของมนุษย์

สรุป การสุขาภิบาลอาหาร หมายถึง การทำอาหารให้สะอาด
และปลอดภัย รับประทานแล้วไม่ทำให้เกิดโรค

ในขณะที่การโภชนาการ หมายถึง การจัดอาหารให้มีคุณค่า
คุณประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย
ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย บำรุงสมอง ทำให้ร่างกายแข็งแรง
อวัยวะต่างๆ ทำงานเป็นปกติ

สรุป การโภชนาการ คือ การจัดการให้ร่างกายได้รับอาหารที่มี
คุณค่าเพียงพอกับความต้องการในแต่ละช่วงอายุ

ฉะนั้น ผู้สัมผัสอาหาร จึงต้องมีความรู้ในเรื่องการสุขาภิบาลอาหาร
เพื่อจะได้จัดการและควบคุมอาหารที่ปรุงประกอบ ให้สะอาดปลอดภัย
ต่อผู้บริโภค นอกจากจะคำนึงถึงความปลอดภัยแล้ว ยังต้อง
คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการควบคู่ไปด้วย ดังคำที่ว่า “อาหารดีต้อง
สะอาด ปราศจากพิษภัย และมีคุณค่าครบถ้วน”

1.2 หลักการสุขาภิบาลอาหาร

อาหารอาจถูกปนเปื้อนได้โดยเชื้อโรค สิ่งสกปรก และสารพิษต่างๆ ในขั้นตอนการเตรียม ประคบประกำ และการจำหน่ายอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้อาหารนั้นไม่สะอาดปลอดภัยต่อผู้บริโภค

1.3 อันตรายที่เกิดจากอาหารที่ถูกปนเปื้อน

แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

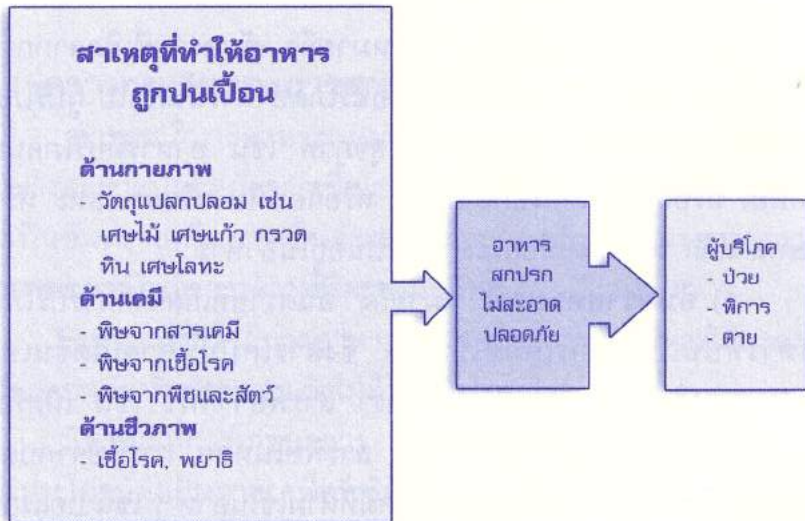
1) **อันตรายทางกายภาพ** หมายถึง อันตรายที่เกิดจากการมีวัตถุแปลกปลอมปนอยู่ในอาหาร เมื่อบริโภคอาหารนั้นเข้าไป ผู้บริโภคอาจได้รับบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่บริโภคนั้นมีเศษไม้ หรือเศษแก้ว หรือก้อนกรวด หรือก้อนหิน หรือเศษโลหะ หรือเศษพลาสติก หรือลวดเย็บกระดาษปะปนอยู่ในอาหาร

2) **อันตรายทางเคมี** หมายถึง อันตรายที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมีที่เป็นพิษ ซึ่งสารเคมีนั้นอาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่ สารพิษจากเชื้อรา สารพิษจากพืช เช่น เห็ดพิษ กลายเป็นพิษ สารพิษจากสัตว์ เช่น สารพิษในหอย สารพิษจากปลา บักเป่าทะเล เป็นต้น หรือมีการนำสารเคมีที่ห้ามใช้ในอาหาร เช่น บอแรกซ์ สารฟอกขาว ฟอรัมาลิน มาใส่เพื่อปลอมปนในอาหาร หรือเครื่องปรุงรส หรือมีสารเคมีตกค้างอยู่ในสิ่งแวดล้อม แล้วมาปนเปื้อนอาหารโดยไม่เจตนา หรือเกิดขึ้นโดยบังเอิญ

3) **อันตรายทางชีวภาพ** หมายถึง อันตรายที่เกิดจากสิ่งมีชีวิตที่ก่อให้เกิดโรค ได้แก่

- โรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เช่น อหิวาตกโรค ไทฟอยด์ วัณโรค

- โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส เช่น ตับอักเสบบ ีโฬโ
- โรคที่เกิดจากปรสิต เช่นพยาธิใบไม้ในตับ พยาธิตัวตืด พยาธิไส้เดือน
- โรคที่เกิดจากพิษของแบคทีเรีย เช่น โรคอาหารเป็นพิษ
- โรคที่เกิดจากสัตว์สู่คน เช่น โรคไข้หวัดนก โรคคว่ำบ้า



ภาพที่ 1 แสดงสาเหตุที่ทำให้อาหารถูกปนเปื้อน

ฉะนั้น การจัดการและควบคุมป้องกันอาหารให้สะอาด ปลอดภัย จึงทำได้โดยวิธีการทางสุขาภิบาลอาหาร คือ การควบคุมปัจจัยที่สำคัญ ที่เป็นสาเหตุทำให้อาหารสกปรก ได้แก่

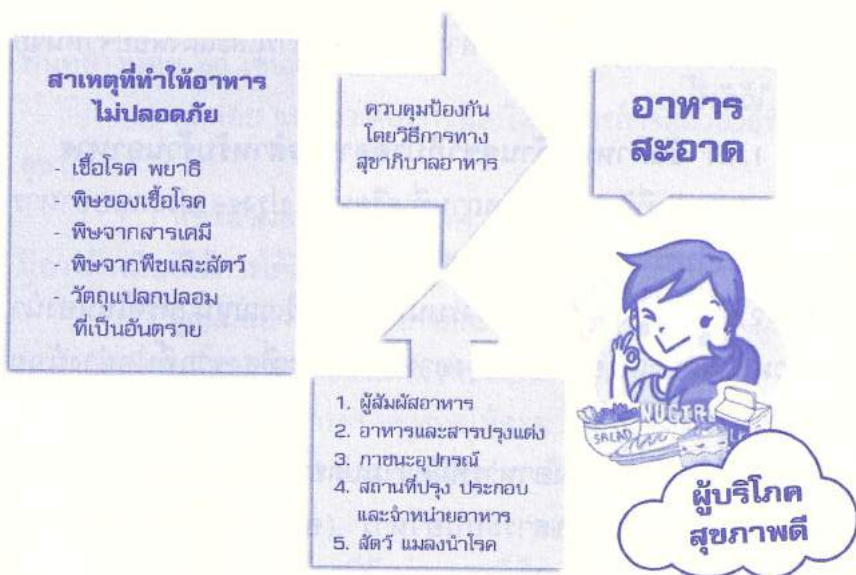
ปัจจัยที่ 1 บุคคล คือ ผู้สัมผัสอาหาร ได้แก่ผู้เตรียมอาหารผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ผู้จำหน่ายอาหาร เป็นต้น

ปัจจัยที่ 2 อาหาร คือ อาหารที่นำมาปรุง ได้แก่อาหารสด เนื้อสัตว์ผักสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋องรวมถึง น้ำแข็ง น้ำดื่ม และ สารปรุงแต่งอาหาร

ปัจจัยที่ 3 ภาชนะอุปกรณ์ ได้แก่ จาน ชาม ช้อน ส้อม ตะเกียบ หม้อ กระทะ เป็นต้น

ปัจจัยที่ 4 สถานที่ ได้แก่ บริเวณที่เตรียม ปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหาร สถานที่รับประทานอาหาร รวมถึง แฉงลอยจำหน่ายอาหาร

ปัจจัยที่ 5 สัตว์แมลงนำโรค ได้แก่ หนู แมลงวัน แมลงสาบ มด รวมทั้งสัตว์เลื้อย เช่น สุนัข แมว นก เป็นต้น



ภาพที่ 2 แสดงการควบคุมป้องกันอาหารให้สะอาดปลอดภัย โดยวิธีการทางสุขาภิบาลอาหาร

1.4 มาตรฐานการสุขาภิบาลอาหารในสถานประกอบกิจการด้านอาหาร

สถานประกอบกิจการด้านอาหาร ทั้งร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร เป็นสถานที่ที่มีผู้มาใช้บริการเป็นจำนวนมากในแต่ละวัน ฉะนั้นจึงมีโอกาสที่จะแพร่กระจายโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อไปสู่ผู้บริโภคได้ หากร้านอาหารหรือแผงลอยจำหน่ายอาหารนั้น ไม่สะอาดและไม่ถูกสุขลักษณะ

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค สถานประกอบกิจการด้านอาหาร ทั้งร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหารจึงต้องปรับปรุงและควบคุมดูแลให้สถานประกอบกิจการฯ ถูกต้องตามข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร ซึ่งสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย ได้ออกข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร สำหรับร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร ไว้ดังนี้

1.4.1 ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับร้านอาหาร

- 1) สถานที่รับประทานสถานที่เตรียม -ปรุง - ประกอบอาหาร ต้องสะอาดเป็นระเบียบและจัดเป็นสัดส่วน
- 2) ไม่เตรียม - ปรุงอาหารบนพื้นและบริเวณหน้าหรือในห้องน้ำ ห้องส้วมและต้องเตรียม - ปรุงอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- 3) ใช้สารปรุงแต่งอาหารที่มีความปลอดภัยมีเครื่องหมายรับรองของทางราชการเช่นมีเลขสารบบอาหาร (อย.) เครื่องหมายรับรองมาตรฐาน (มอก.) ของกระทรวงอุตสาหกรรม
- 4) อาหารสดต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงหรือเก็บการเก็บอาหารประเภทต่าง ๆ ต้องแยกเก็บเป็นสัดส่วนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ดิบ เก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส

5) อาหารปรุงสำเร็จแล้วเก็บในภาชนะที่สะอาดมีการปกปิดวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

6) น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาดเก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับคืบหรือตักโดยเฉพาะวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตรและต้องไม่มีสิ่งของอื่นแฉะรวมไว้

7) ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และที่ล้างภาชนะ ต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

8) เชียงและมิด ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ และผักผลไม้

9) ช้อน ล้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาด และมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

10) มูลฝอย และน้ำเสียทุกชนิด ได้รับการกำจัดด้วยวิธีที่ถูกหลักสุขาภิบาล

11) ห้องล้างสำหรับผู้บริโภค และผู้สัมผัสอาหารต้องสะอาด มีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดี และมีสบู่ใช้ตลอดเวลา

12) ผู้สัมผัสอาหาร แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อนที่สะอาดและสวมหมวกหรือเน็คคลุมผม

13) ผู้สัมผัสอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุงประกอบ และจำหน่ายอาหารทุกครั้ง และต้องใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วทุกชนิด

14) ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มีมือ ต้องปกปิดแผลให้มิดชิด และหลีกเลี่ยงการปฏิบัติงานที่มีโอกาสสัมผัสอาหาร

15) ผู้สัมผัสอาหารที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถติดต่อไปยังผู้บริโภคได้ โดยมีน้ำและอาหารเป็นสื่อให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะรักษาให้หายขาด

1.4.2 ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับแผงลอยจำหน่ายอาหาร

- 1) แผงลอยจำหน่ายอาหารทำจากวัสดุที่ทำให้ความสะดวกสบาย มีสภาพดี เป็นระเบียบ อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- 2) อาหารปรุงสุก มีการปกปิดหรือมีการป้องกัน สัตว์แมลงนำโรค
- 3) สารปรุงแต่งอาหารต้องมีเลขสารบบอาหาร
- 4) น้ำดื่ม ต้องเป็นน้ำที่สะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำ
- 5) เครื่องดื่ม ต้องใส่ในภาชนะที่สะอาดมีการปกปิด และมีที่ตัก ที่มีด้ามยาว หรือมีก๊อกหรือทางเทริน้ำ
- 6) น้ำแข็งที่ใช้บริโภค ต้องสะอาด เก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ที่ตักน้ำแข็งมีด้ามยาว ต้องไม่นำอาหารหรือสิ่งของอย่างอื่นไปแช่ไว้ในน้ำแข็ง
- 7) ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้งหรือล้างด้วยน้ำไหล และอุปกรณ์การล้างต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- 8) ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้น หรือวางนอนเป็นระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาด และมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- 9) มีการรวบรวมมูลฝอยและเศษอาหารเพื่อนำไปกำจัด
- 10) ผู้สัมผัสอาหาร แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อนและสวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม
- 11) ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว
- 12) ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มีมือ ต้องปกปิดแผลให้มิดชิด



สุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร

2.1 ความหมายของสุขวิทยาส่วนบุคคล และผู้สัมผัสอาหาร

สุขวิทยาส่วนบุคคล หมายถึง การดูแล บำรุงรักษา และส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงไม่เป็นโรค มีการปฏิบัติตนให้อยู่ในสภาวะที่ปลอดภัย และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคทั้งจากตนเองไปสู่ผู้อื่น และการรับเอาเชื้อโรคหรือสิ่งปนเปื้อนจากภายนอกสู่ตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม

ผู้สัมผัสอาหาร หมายถึง บุคคลซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอาหารทั้งหมด ได้แก่

- ผู้เตรียมอาหาร
- ผู้ปรุง-ผู้เสิร์ฟอาหาร
- ผู้จำหน่ายอาหาร
- ผู้ค้าเลี้ยงอาหาร ผู้ขนส่งอาหาร
- ผู้เก็บและทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์

สุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร หมายถึง การดูแลส่งเสริมสุขภาพร่างกายของบุคคลที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอาหารให้สมบูรณ์แข็งแรงไม่เป็นโรค และมีการปฏิบัติตนให้อยู่ในสภาวะที่ปลอดภัยไม่แพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่ผู้บริโภค

2.2 ผู้สัมผัสอาหารแพร่กระจายโรคได้อย่างไร

ผู้สัมผัสอาหาร เป็นบุคคลสำคัญที่อาจทำให้อาหารปนเปื้อนและเกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค สารเคมี วัตถุปลอมปนต่างๆ ไปสู่ผู้บริโภคได้ โดยสามารถแพร่กระจายโรคได้ ดังนี้

1) ในกรณีที่เป็นพาหะของโรคติดต่อทางเดินอาหาร ได้แก่ ผู้สัมผัสอาหารที่มีเชื้อโรค อยู่ในตัวเช่น เชื้อไทฟอยด์ แต่ไม่แสดงอาการ

2) ในกรณีป่วยเป็นโรคที่สามารถติดต่อได้ทางการสัมผัส ทางน้ำมูก น้ำลาย ได้แก่

- โรคอุจจาระร่วง บิด ไทฟอยด์ ซึ่งสามารถติดต่อได้ หากไม่ล้างมือให้สะอาดหลังออกจากห้องส้วมแล้วใช้มือหยิบอาหาร
- วัณโรค หวัด ตับอักเสบชนิดเอ สามารถติดต่อได้ทางน้ำมูก น้ำลาย ในกรณีไอจาม หรือพูดคุยกินอาหาร

3) ในกรณีที่มีมือมีบาดแผล ฝี หนอง เชื้อโรคในบาดแผลอาจจะปนเปื้อนลงในอาหารระหว่างการเตรียมปรุง ประกอบอาหาร ขณะใช้มือที่เป็นแผลหยิบจับอาหาร

4) ในกรณีที่ผู้สัมผัสอาหารมีสุขภาพดี ไม่เป็นพาหะนำโรค แต่มีพฤติกรรมในการปรุงประกอบ และจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไอ จามรดอาหาร ใช้มือหยิบจับอาหาร เป็นต้น ก็อาจจะทำให้อาหารถูกปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค และสิ่งสกปรกได้

2.3 การปฏิบัติตนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี

1) รักษาความสะอาดของร่างกายให้ถูกวิธีและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดย

- อาบน้ำทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง
- สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- แปรงฟันให้ถูกวิธีในตอนเช้า และก่อนนอนทุกวัน หลังรับประทานอาหารควรบ้วนปากด้วยน้ำสะอาดหรือแปรงฟันทุกครั้ง
- มือ ต้องดูแลให้สะอาดเสมอ ตัดเล็บให้สั้น ไม่ทาสีเล็บ ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งหลังจากจับต้องสิ่งสกปรก หลังออกจากห้องส้วมหรือก่อนปรุงอาหาร

2) รับประทานอาหารที่สะอาดปลอดภัย และมีคุณค่าครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอเหมาะสมกับวัยในแต่ละวัน

3) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพราะน้ำจะช่วยในการขับถ่ายของเสีย ทำให้ร่างกายสดชื่น

4) ถ่ายอุจจาระในส้วมให้เป็นเวลาทุกวัน และควรรับประทานอาหารที่มีกากมาก ๆ เช่น ผัก และผลไม้ เป็นต้น เพื่อช่วยในการขับถ่าย

5) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่หักโหมจนเกินไป

6) พักผ่อน นอนหลับในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง ทั้งนี้ต้องหลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับ หรือยากล่อมประสาท

7) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ จะทำให้สุขภาพจิตดี และสุขภาพกายก็จะดีตามด้วย

8) ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ หรือหลีกเลี่ยงแหล่งที่มีโรคติดต่อ เช่น โรงพยาบาล เป็นต้น

9) ควรมีการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี เพื่อทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ถึงแม้ไม่มีการเจ็บป่วยก็ตาม

10) หลีกเลี่ยงอบายมุขต่างๆ เช่น อดหรือเลิกการสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา และสิ่งเสพติดอื่นๆ

2.4 สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

2.4.1 การเตรียมตัวก่อนปรุงและจำหน่ายอาหาร

- ต้องแต่งกายให้สะอาด สวมเสื้อมีแขน ผูกผ้ากันเปื้อน สวมหมวกคลุมผมหรือเน็ตคลุมผม
- ติดบัตรประจำตัวผู้สัมผัสอาหารเพื่อแสดงตัวทุกครั้งปฏิบัติหน้าที่
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร และหลังออกจากห้องส้วม
- ตัดเล็บให้สั้น ไม่สวมเครื่องประดับ เช่น นาฬิกาข้อมือ หวีวน เป็นต้น

2.4.2 ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

- ต้องปรุง ประกอบอาหารบนโต๊ะสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
- ทุกครั้งที่ไอ หรือจาม ต้องใช้ผ้าสะอาดปิดปาก จมูก ทุกครั้ง และควรอยู่ห่างจากบริเวณที่มีการปรุงและประกอบอาหาร
- ไม่พูดคุย หรือไม่สูบบุหรี่ ในขณะที่ปรุง ประกอบอาหาร
- การชิมอาหารระหว่างการปรุง ต้องตักแบ่งใส่ถ้วย และใช้ช้อนชิม
- ปรุงอาหารให้สุก สะอาดเสมอ โดยเฉพาะอาหารประเภท เนื้อสัตว์ต้องปรุงให้สุก

2.4.3 การจำหน่ายอาหารและการเสิร์ฟอาหาร

- 1) ใช้อุปกรณ์ที่สะอาดหยิบจับอาหาร ไม่ใช้มือหยิบหรือจับอาหารโดยตรง
- 2) หยิบจับภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกวิธี
 - เสิร์ฟจาน ชาม ต้องไม่ให้นิ้วมือสัมผัสภาชนะส่วนที่จะสัมผัสอาหาร ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือและที่ซอบจาน และใช้ส้อมนิ้วรองที่กั้นจาน อาหารร้อน ควรใช้จานรอง ถ้าต้องการเสิร์ฟอาหารหลายจานควรใช้ถาดไม้วางซ้อนกัน
 - เสิร์ฟช้อน ส้อม ตะเกียบ ให้จับเฉพาะที่ด้ามเท่านั้น
 - เสิร์ฟแก้วน้ำต้องจับต่ำกว่ากึ่งกลางแก้วลงมา อย่าให้นิ้วแตะถูกบริเวณปากแก้ว เสิร์ฟแก้วน้ำหลายใบต้องใช้ถาดช่วย
 - เสิร์ฟน้ำแข็ง ต้องใช้ช้อนหรือทัพพีด้ามยาวจับ
 - เสิร์ฟช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อลูกค้าสั่งอาหารมารับประทานร่วมกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

บทที่ 3

กฎหมายสำคัญ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สัมผัสอาหาร

3.1 การประกอบกิจการสถานที่จำหน่ายอาหารให้ถูกต้อง กฎหมาย

กิจการร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร จัดเป็นกิจการสถานที่จำหน่ายอาหารตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ.2535 (หมวด 8 หมวด 9) ดังนั้นการดำเนินกิจการจะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของราชการส่วนท้องถิ่นดังนี้

1) เจ้าของร้าน เจ้าของแผงลอยจำหน่ายอาหารต้องยื่นคำขอใบอนุญาต ต่ออายุใบอนุญาต และขอหนังสือรับรองการแจ้งต่อเจ้าพนักงานท้องถิ่น ตามหลักเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด ได้ที่ส่วนราชการที่ร้านอาหาร แผงลอยจำหน่ายอาหารตั้งอยู่ คือ

- สำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร
- สำนักงานเทศบาล
- สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบล
- สำนักงานเมืองพัทยา

2) เจ้าของร้าน เจ้าของแผงลอยจำหน่ายอาหาร ต้องผ่านขั้นตอนการขอมิบัติประจำตัวผู้ประกอบการด้านอาหาร หรือ บัตรประจำตัวผู้สัมผัสอาหาร

3) ผู้ประกอบกิจการร้านอาหาร แผลลอยจำหน่ายอาหาร จะต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร และเงื่อนไขที่ราชการส่วนท้องถิ่นกำหนด หากฝ่าฝืนต้องระวางโทษจำคุก หรือปรับตามที่กฎหมายกำหนด

4) ผู้ประกอบกิจการร้านอาหาร แผลลอยจำหน่ายอาหาร ต้องแสดงใบอนุญาต หนังสือรับรองการแจ้งไว้โดยเปิดเผย และเห็นได้ง่าย

3.2 หลักเกณฑ์การขอใบอนุญาต/หนังสือรับรองการแจ้ง

3.2.1 ข้อกำหนดของการขอใบอนุญาต/ขอหนังสือรับรองการแจ้ง

- ร้านอาหารที่มีพื้นที่ของร้านมากกว่า 200 ตารางเมตร จะต้องขออนุญาตประกอบกิจการต่อเจ้าพนักงานท้องถิ่น เมื่อได้รับใบอนุญาตแล้วจึงจะเปิดกิจการได้
- ร้านอาหารที่มีพื้นที่ของร้านไม่เกิน 200 ตารางเมตร เมื่อเปิดดำเนินการต้องแจ้งต่อเจ้าพนักงานท้องถิ่น เพื่อขอหนังสือรับรองการแจ้งและเมื่อประสงค์จะเลิกกิจการ ต้องแจ้งให้เจ้าพนักงานท้องถิ่นทราบด้วย
- แผลลอยจำหน่ายอาหาร จะต้องยื่นคำขอใบอนุญาต พร้อมระบุพื้นที่ที่จะต้องแผลลอย ชนิดหรือประเภทของอาหาร และลักษณะวิธีการขาย

3.2.2 หลักฐานแนบคำขอใบอนุญาต/หนังสือรับรองการแจ้ง

- รูปถ่ายหน้าตราช้างตัว ไม่สวมหมวก ไม่สวมแว่นดำ ขนาด 1 นิ้ว จำนวน 2 รูป
- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน/ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ
- สำเนาทะเบียนบ้าน
- หลักฐานอื่นๆ ที่เจ้าพนักงานท้องถิ่นกำหนด

3.2.3 ผู้ประกอบกิจการร้านอาหารจะต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดด้านสุขลักษณะ และเงื่อนไขที่ราชการส่วนท้องถิ่นกำหนด

3.2.4 ใบอนุญาตมีอายุ 1 ปี นับจากวันออกใบอนุญาต และจะต้องยื่นคำขอต่ออายุก่อนใบอนุญาตหมดอายุ

3.2.5 บทลงโทษ

- ผู้ประกอบกิจการร้านอาหารโดยไม่มีใบอนุญาต ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท
- ผู้ประกอบกิจการร้านอาหารโดยไม่มีหนังสือรับรองการแจ้ง ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 5,000 บาท
- ผู้ประกอบกิจการแผงลอยจำหน่ายอาหาร โดยไม่มีใบอนุญาตมีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท



บทที่ 3

กฎหมายสำคัญ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สัมผัสอาหาร

3.1 การประกอบกิจการสถานที่จำหน่ายอาหารให้ถูกต้องตามกฎหมาย

กิจการร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหาร จัดเป็นกิจการสถานที่จำหน่ายอาหารตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ.2535 (หมวด 8 หมวด 9) ดังนั้นการดำเนินกิจการจะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของราชการส่วนท้องถิ่นดังนี้

1) เจ้าของร้าน เจ้าของแผงลอยจำหน่ายอาหารต้องยื่นคำขอใบอนุญาต ต่ออายุใบอนุญาต และขอหนังสือรับรองการแจ้งต่อเจ้าพนักงานท้องถิ่น ตามหลักเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด ได้ที่ส่วนราชการที่ร้านอาหาร แผงลอยจำหน่ายอาหารตั้งอยู่ คือ

- สำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร
- สำนักงานเทศบาล
- สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบล
- สำนักงานเมืองพัทยา

2) เจ้าของร้าน เจ้าของแผงลอยจำหน่ายอาหาร ต้องผ่านขั้นตอนการขอมิบัติประจำตัวผู้ประกอบการด้านอาหาร หรือ บัตรประจำตัวผู้สัมผัสอาหาร

ภาคผนวก

ข้อปฏิบัติเบื้องต้น 10 ประการ สำหรับผู้สัมผัสอาหาร
เพื่อให้อาหารมีความปลอดภัยในการบริโภค

ข้อปฏิบัติที่ 1 ต้องควบคุมอุณหภูมิของตู้เย็นไว้ที่ 4 องศาเซลเซียส
หรือต่ำกว่า เพื่อช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียให้ช้าลง

ข้อปฏิบัติที่ 2 เก็บอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว และยังไม่ได้นำไป
รับประทานหรืออาหารที่บูดเสียง่ายในตู้เย็นทันที ภายใน 2 ชั่วโมงเพื่อลด
การบูดเสียของอาหารและควรบริโภคให้หมดภายใน 2-3 วัน

ข้อปฏิบัติที่ 3 ผ้าเช็ดโต๊ะหรือผ้าทำความสะอาด และฟองน้ำหรือ
ใยสังเคราะห์ที่ใช้ล้างจาน หรือทำความสะอาดในห้องครัวควรซักทำความสะอาด
ด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้าและอาจใช้ผงปูนคลอรีนผสมน้ำ
แล้วแช่ผ้าเช็ดโต๊ะหรือฟองน้ำภายหลังการซักเพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรค เพราะ
ผ้าเช็ดโต๊ะหรือฟองน้ำ เป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียจำนวนมากหากดูแล
รักษาไม่ดีจะก่อให้เกิดการปนเปื้อนและการแพร่เชื้อโรคได้

ข้อปฏิบัติที่ 4 ต้องล้างและทำความสะอาดเชิงสำหรับเตรียม
อาหาร ด้วยน้ำยาล้างจานหรือน้ำยาทำความสะอาดและน้ำทุกครั้งภายหลัง
การใช้งานและแยกใช้ระหว่างอาหารสด อาหารที่ปรุงสุกแล้ว ผักสด

ข้อปฏิบัติที่ 5 การปรุงเนื้อสัตว์ต้องปรุงให้สุกถึงข้างในชิ้นเนื้อ โดยใช้เวลาไม่น้อยต่ำกว่า 72 องศาเซลเซียส เพื่อฆ่าเชื้อโรค และแบคทีเรีย ให้นหมดไป สังเกตชิ้นเนื้อสัตว์จะแห้งไม่มีน้ำหรือเลือดจากเนื้อสัตว์นั้น ๆ คงเหลืออยู่

ข้อปฏิบัติที่ 6 การปรุงอาหารพวกไข่ต้องปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง เพราะไข่ดิบหรือไข่ที่ปรุงไม่สุกอาจมีเชื้อซัลโมเนลลา (Salmonella) ปนเปื้อนอยู่อาจทำให้เจ็บป่วยได้จึงควรปรุงไข่ให้สุกอย่างทั่วถึงก่อนนำมาบริโภค

ข้อปฏิบัติที่ 7 ทำความสะอาดพื้นที่ผิวสัมผัสบนโต๊ะบริเวณที่ใช้ในการเตรียมปรุงประกอบอาหารด้วยน้ำหรือน้ำร้อนและน้ำยาทำความสะอาดหรือผงซักฟอกเป็นประจำ

ข้อปฏิบัติที่ 8 การล้างทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ที่ใช้แล้ว ต้องทำภายใน 2 ชั่วโมงหลังการใช้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมของแบคทีเรียจำนวนมากบนภาชนะนั้น ๆ และควรคว่ำให้แห้งเองบนตะแกรงสูงจากพื้น ไม่ควรใช้ผ้าเช็ด

ข้อปฏิบัติที่ 9 การละลายอาหารแช่แข็งพวกเนื้อสัตว์ไก่ปลา ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่กำหนดไว้บนภาชนะบรรจุ โดยละลายน้ำแข็งในตู้เย็น หรือไมโครเวฟ หรือในน้ำเย็นซึ่งต้องเปลี่ยนน้ำทุก 30 นาที เพื่อให้อาหารยังคงความเย็นอยู่ และน้ำนั้นไม่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย และนำอาหารนั้น ๆ ไปปรุงทันทีที่ละลายน้ำแข็งออกหมด

ข้อปฏิบัติที่ 10 การล้างมือที่ถูกสุขลักษณะ ต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียมปรุง จำหน่ายอาหาร หลังหยิบจับเนื้อสัตว์สด และหลังออกจากห้องส้วม

วิธีการเลือกซื้อผักสด

1. เลือกซื้อผักสดที่สะอาดไม่มีคราบดินหรือคราบขาวของสารพิษกำจัดศัตรูพืชหรือเชื้อราตามใบ ตามซอกหรือก้านผัก
2. เลือกซื้อผักสดที่มีรูปทรงเป็นรอยกักตุนของหนอนแมลงวันอยู่บ้างไม่ควรเลือกซื้อผักที่มีใบสวยงามเพราะหนอนกัดเจาะผักได้แสดงว่ามีสารพิษกำจัดศัตรูพืชในปริมาณที่ไม่เป็นอันตรายมาก
3. เลือกซื้อผักสดคอนามัยหรือผักกางมุ้งตามโครงการพิเศษของกรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

วิธีการล้างผักสด เพื่อลดปริมาณเชื้อโรค ไขพยาธิ สารพิษ ตกค้าง

1. ปอกเปลือกหรือลอกเปลือกชั้นนอกของผักสดออก แกะเป็นกลีบ หรือแกะใบออกจากต้น
2. ล้างผักสดด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้งและคลี่ใบดูหรือล้างด้วยการใช้น้ำก๊อกไหลผ่านผักสดนานอย่างน้อย 2 นาที หรือใช้สารละลายอื่นๆ ในการล้างผักดังนี้
 - 2.1 ใช้น้ำยาล้างผัก (ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ)
 - 2.2 ใช้น้ำปูนคลอรีน ความเข้มข้น 50 พีพีเอ็ม (ppm) (ผสมผง ปูนคลอรีน $\frac{1}{2}$ ช้อนชา ในน้ำ 1 แก้ว คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ให้ตกตะกอน ริน เฉพาะส่วนที่เป็นน้ำใสผสมในน้ำสะอาด 20 ลิตร)
 - 2.3 ใช้น้ำเกลือ (เกลือ 2 ช้อนโต๊ะพูน ต่อน้ำ 4 ลิตร)
 - 2.4 ใช้น้ำโซดา (โซเดียมไปคาร์บอเนต 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร)
 - 2.5 ใช้น้ำส้มสายชู (น้ำส้มสายชู $\frac{1}{2}$ ถ้วย ต่อน้ำ 4 ลิตร) แล้วจึงนำมาล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ก็สามารถลดหรือขจัดพิษภัยต่างๆ ในผักสดออกได้ ผู้บริโภคก็จะปลอดภัยในการบริโภคผักสด

การล้างภาชนะที่ถูกหลักสุขาภิบาลอาหารมีขั้นตอนดังนี้

1. แยกภาชนะออกเป็น 2 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 ภาชนะใส่อาหารคาว

ประเภทที่ 2 ภาชนะใส่อาหารหวานและแก้วนํ้า โดยล้างภาชนะ
ใส่อาหารหวานและแก้วนํ้าก่อน

2. ก่อนล้างควรกวาดเศษอาหารทั้งหมดทิ้งในถังขยะ

3. ล้างภาชนะด้วยน้ำผสมนํ้ายาล้างจาน เพื่อล้างคราบไขมัน
เศษอาหารและสิ่งสกปรกที่ติดค้างอยู่ โดยใช้ฟองนํ้า ผ้าสะอาด หรือ
แผ่นใยสังเคราะห์ ช่วยในการทำความสะอาด ในฤดูหนาวหากใช้นํ้าอุ่น
ผสมนํ้ายา ล้างจานจะช่วยกำจัดไขมันได้ง่ายขึ้น

4. ล้างด้วยนํ้าสะอาดอีก 2 ครั้ง เพื่อล้างนํ้ายาล้างจานและ
สิ่งสกปรกต่างๆ ที่ยังค้างอยู่ออกให้หมด และคว่ำให้แห้งเองหรือผึ่งแดด
ในบริเวณที่ ไม่มีฝุ่น แมลงวัน ห้ามใช้ผ้าเช็ด

5. ในกรณีที่เกิดโรคระบาด ให้ใช้นํ้าร้อนอุณหภูมิ 82 - 87
องศาเซลเซียส หรือนํ้าผสมนํ้าปูนคลอรีนที่มีความเข้มข้น 100 พีพีเอ็ม
(ทำได้โดยใช้ผงปูนคลอรีน 60% 1 ช้อนชาละลายในนํ้า 1 แก้ว ทิ้งให้
ตกตะกอน และนำเฉพาะส่วนนํ้าใส ผสมกับนํ้าสะอาด 20 ลิตร)
แช่ภาชนะไว้อย่างน้อย 2 นาที เพื่อฆ่าเชื้อโรค



บรรณานุกรม

1. สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือผู้สัมผัสอาหาร, โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด 2553, พิมพ์ครั้งที่ 2
2. นันทกา หนูเทพ และคณะ คู่มือ FOOD INSPECTOR โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2549, พิมพ์ครั้งที่ 1