

ข่าวประชาสัมพันธ์



กรมควบคุมโรค
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา

สคร.9
นครราชสีมา
กรมควบคุมโรค DDC

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

กินเลี้ยงปีใหม่ เนะกินอาหารสุก ร้อน สะอาด ห่างไกลโรคอุจจาระร่วง

เทศกาลปีใหม่ ปี 2562 นี้ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เนะประชาชนกินอาหารที่ปรุงสุก ใหม่ อุ่นให้ร้อน และสะอาด ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่ซื้อมาทำกินเองภายในครอบครัว หรือไปรับประทานอาหารตามร้านอาหาร โดยเฉพาะอาหารทะเล อาหารประเภทยำ อาหารที่มีกะทิเป็นส่วนผสม และอาหารปิ้งย่าง เพื่อหลีกเลี่ยงการป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง หรืออาการท้องเสีย เพราะอาจทำให้หมดสนุกได้

นายแพทย์กิตติพงษ์ สัตยชาติวิรุฬห์ ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงเทศกาลปีใหม่ ปี 2562 ว่า นอกจากเรื่องการเดินทางและอุบัติเหตุบนท้องถนนแล้วที่อาจเกิดขึ้นแล้ว สิ่งที่ยากเดือนประชาชนในช่วงเทศกาลปีใหม่ คือ เรื่องอาหารการกิน เนื่องจากช่วงปีใหม่เป็นช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลอง คนในครอบครัวที่ไปทำงานต่างถิ่นต่างแดนได้กลับมาพบปะ พูดคุยกัน และรับประทานอาหารร่วมกัน เพื่อส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ซึ่งมีหลายเมนูที่นิยมทำ หรือสั่งมารับประทาน เช่น หมูกระทะ เนื้อย่าง อาหารทะเลเผา ยำ ลาบ ส้มตำ ขนมหุ้น ซึ่งบางคนอาจกินอาหารแบบสุกๆดิบๆ เช่น ลาบเลือด ก้อยเนื้อ และดื่มเครื่องดื่มใส่น้ำแข็งอีกด้วย

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า ในการเลือกอาหารมาปรุง ควรเลือกวัตถุดิบที่สดใหม่ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู กุ้ง ปลาหมึก ต้องปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง และรับประทานอาหารเมื่อปรุงเสร็จใหม่ๆ ไม่ทิ้งไว้นานเกิน 4 ชั่วโมง เพราะอาหารอาจบูดเสียได้ อาหารประเภทปิ้งย่าง เช่น หมูกระทะ กุ้งกระทะ ขอให้ปิ้งให้สุกก่อน ผักและผลไม้ต้องล้างด้วยน้ำสะอาด น้ำแข็งสำหรับบริโภคต้องสะอาด ไม่นำไปแช่ร่วมกับอาหารสด ที่สำคัญผู้บริโภคต้องยึดหลัก กินร้อน ช้อนกลาง และล้างมือบ่อยๆ หากท้องเสีย ให้ดื่มน้ำผสมผงน้ำตาลเกลือแร่โออาร์เอสแทนน้ำ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ขอให้รีบไปพบแพทย์ทันที

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



กลุ่มสื่อสารความเสี่ยง และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ก.ราชสีมา-โชคชัย ต.หนองบัวศาลา อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000

โทร.0-4421-2900 ต่อ 125 โทรสาร 0-4421-8018 <http://www.odpc9.org>



สื่อสารความเสี่ยง สคร.9 นครราชสีมา Fanpage : ก้าวไกลโรคกับ สคร.9

กรมควบคุมโรค กรมคุณธรรม

“ซื่อสัตย์ • เสียสละ • รับผิดชอบ”