



สำนักอนามัย
กรุงเทพมหานคร

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
เลขที่ 10 อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 ถ.พญาไท แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2640 9981-2 โทรสาร 0 2640 9981-2 ต่อ 5

E-mail: foodsantiation.bangkok@gmail.com

www.foodsanitation.bangkok.go.th

 @bma.health



มหานครแห่งความสุข

คู่มือบันทึกประวัติผลการตรวจสอบสุขภาพ ผู้สัมผัสอาหารในโรงเรียน



ชื่อ.....สกุล.....
โรงเรียน.....
สำนักงานเขต.....
ศูนย์บริการสาธารณสุขที่รับผิดชอบ.....

สมุดบันทึกประวัติผลการตรวจสอบสุขภาพผู้สัมผัสอาหารในโรงเรียน

ข้อมูลทั่วไป

(นาย/นาง/นางสาว) ชื่อ

นามสกุล.....

เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน.....

วัน/เดือน/ปี เกิด.....

ที่อยู่ปัจจุบัน.....

.....

.....

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้.....

ตำแหน่งงาน แม่ครัว ผู้ช่วยแม่ครัว อื่นๆ (ระบุ).....

บุคคลที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน.....

เกี่ยวข้องเป็น.....

ที่อยู่.....

.....

.....

เบอร์โทรศัพท์.....

ผู้สัมผัสอาหาร คือ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร ได้แก่

- คนเตรียมอาหาร
- คนปรุง ประกอบอาหาร
- คนเสิร์ฟอาหาร
- คนลำเลียง ขนส่งอาหาร
- คนจำหน่ายอาหาร
- คนเก็บและทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์
- บุคคลอื่นๆ ที่มีโอกาสสัมผัสอาหาร

ผู้สัมผัสอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญอันจะทำให้อาหารมีความสะอาดปลอดภัย เนื่องจากตัวผู้สัมผัสอาหารเองเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและสิ่งสกปรกต่างๆ ที่อาจปนเปื้อนลงสู่อาหารได้ และการปฏิบัติงานที่ไม่ถูกสุขลักษณะ อาจเป็นสาเหตุของการปนเปื้อนของอันตรายทั้งทางด้านกายภาพ เคมี และจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภคได้ โดยผู้สัมผัสอาหาร อาจแพร่กระจายโรคไปสู่ผู้บริโภคได้โดย

1. ผู้สัมผัสอาหารที่เจ็บป่วยอยู่ในระยะแพร่โรค ได้แก่

- โรคอุจจาระร่วง บิด ไทฟอยด์ ซึ่งสามารถติดต่อได้ หากไม่ล้างมือให้สะอาดหลังออกจากห้องส้วมแล้วใช้มือหยิบอาหาร
- วัณโรค หวัด ตับอักเสบนิดเอ สามารถติดต่อได้ทางน้ำมูก น้ำลาย ในกรณีไอจาม หรือพูดคุยนาน
- มือมีบาดแผล ฝี หนอง เชื้อโรคในบาดแผลอาจจะปนเปื้อนลงในอาหารระหว่างการเตรียมปรุง ประกอบอาหาร ขณะใช้มือที่เป็นแผลหยิบจับอาหาร

2. ผู้สัมผัสอาหารที่ไม่แสดงอาการเจ็บป่วย แต่เป็นพาหะนำโรค เช่น มีเชื้อไทฟอยด์ แต่ไม่แสดงอาการ ก็สามารถแพร่โรคสู่อาหารได้ เช่นเดียวกับผู้ที่เป็นโรคและมีอาการ

3. ผู้สัมผัสอาหารมีสุขภาพดี ไม่เป็นพาหะนำโรค แต่มีพฤติกรรมในการปรุงประกอบ และจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไอ จามรดอาหาร ใช้มือหยิบจับอาหาร จับต้องสิ่งสกปรก พกขยะ วัตถุประสงค์เพื่อหลีกเลี่ยงและลดการสัมผัสกับเชื้อโรค และสิ่งสกปรกได้

ดังนั้น ผู้สัมผัสอาหารจึงต้องมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่เหมาะสม และต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงไม่เป็นโรค มีการปฏิบัติตนให้อยู่ในสภาวะที่ปลอดภัย ไม่แพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่ผู้บริโภค โดยต้องปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ดังนี้

1. การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี

1.1 รักษาความสะอาดของร่างกายให้ถูกวิธี

- ต้องอาบน้ำ ทำความสะอาดทุกส่วน
- ต้องสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- แปรงฟันให้ถูกวิธีในตอนเช้าและก่อนนอน หลังจากรับประทานอาหารแล้ว ควรบ้วนปากด้วยน้ำสะอาดทุกครั้ง เมื่อมีฟันผุหรือเหงือกบวม หรือเกิดโรคติดเชื้อขึ้นในช่องปากต้องรีบรักษาให้หาย
- ต้องตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ ต้องล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนและหลังการปฏิบัติงาน หลังจากจับต้องสิ่งสกปรก และภายหลังออกจากห้องส้วม

1.2 รับประทานอาหารที่สุกและสะอาด และให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอต่อวันไม่น้อยหรือมากเกินไป

1.3 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพราะน้ำจะช่วยในระบบขับถ่ายของเสีย ทำให้ร่างกายสดชื่น

1.4 ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นเวลาเช้าหรือตอนเย็น ควรรับประทานอาหารที่มีกากมากๆ เช่น ผักและผลไม้ เพื่อช่วยในการขับถ่าย ต้องถ่ายปัสสาวะและอุจจาระในส้วมเท่านั้นไม่ถ่ายตามบริเวณทั่วไป

1.5 ออกกำลังกายให้เพียงพอ และสม่ำเสมอไม่หักโหมจนเกินไป

1.6 พักผ่อนโดยการนอนหลับในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง

1.7 ทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ

1.8 เมื่อเจ็บป่วยควรรีบปรึกษาแพทย์และรักษาให้หาย

1.9 หลีกเลี่ยงแหล่งที่เป็นโรคติดต่อ หรือไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ

1.10 ควรมีการตรวจสุขภาพประจำปี

2. สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

2.1 การเตรียมตัวก่อนปรุง ประกอบอาหาร

- ต้องแต่งกายให้สะอาด สวมเสื้อมีแขน ผูกผ้ากันเปื้อน และสวมหมวกคลุมผมหรือตาข่ายคลุมผมเพื่อป้องกันไม่ให้ผมร่วงลงไป ในอาหาร และใส่รองเท้าน้ำส้น เพื่อป้องกันไม่ให้รองเท้าดินน้ำกระเด็น ในขณะเดิน

- ต้องไม่ทาเล็บและสวมเครื่องประดับที่มือและข้อมือ ต้องล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนและหลังการปฏิบัติงาน หลังจากจับต้องสิ่งสกปรก และภายหลังออกจากห้องส้วม

- กรณีที่มีแผลที่มือ ให้ทำความสะอาด ใส่ยาฆ่าเชื้อ ทำแผล ปิดพลาสติกเกอร์ และสวมถุงมือ เพราะบริเวณแผลหากเป็นหนอง จะเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคลงไปสู่อาหาร ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้

- ผู้ที่มีอาการไอ จาม เป็นไข้ ท้องเสีย ควรหลีกเลี่ยงจากการปฏิบัติงานในส่วนที่สัมผัสอาหาร

2.2 สุขนิสัยในระหว่างการเตรียม-ปรุงอาหาร

- เตรียม-ปรุงอาหารบนโต๊ะที่สะอาด สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

- ใช้ผ้าที่สะอาดปิดปาก จมูก ทุกครั้งเมื่อไอ จาม และควรอยู่ห่างจากบริเวณที่ปรุง ประกอบอาหาร

- ไม่พูดคุยหรือสูบบุหรี่ในขณะที่ปรุง ประกอบอาหาร

- การชิมอาหาร ต้องตักแบ่งใส่ถ้วย และใช้ช้อนชิมเฉพาะ

- เตรียม-ปรุงอาหารให้สะอาด เช่น ล้างอาหารดิบก่อนปรุง และปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง

- ควรดื่มน้ำสะอาด ภูเขา เช่น แกะสิว แคะซิมูก เกาศีระชะ การไอหรือจาม หรือหากจำเป็นต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง

- ใช้อุปกรณ์ที่สะอาดหยิบจับอาหาร

- ไม่รับประทานอาหาร หรือนำสิ่งอื่นใดเข้าปากขณะ

ปฏิบัติงานหรือกระทำอย่างอื่นที่จะก่อให้เกิดความสกปรก

2.3 สุขนิสัยในการเสิร์ฟอาหาร

- ไม่พูด ค่อย หรือไอ จาม รดอาหาร

- การหยิบจับภาชนะอุปกรณ์ ควรปฏิบัติดังนี้

- จาน ชาม ถ้วย จะต้องไม่ให้นิ้วมือถูกส่วนในของภาชนะหรือส่วนของอาหารที่ใส่ภาชนะนั้น

• แก้ว จับถึงส่วนกลางของภาชนะลงมาถึงก้น
ไม่จับปากแก้ว

• ช้อน-ส้อม ตะเกียบ มีด ทัพพี ตะหลิว ควรจับ
เฉพาะที่ด้ามเท่านั้น

3. สุขอนามัยในการบริโภคอาหาร

3.1 การบริโภคอาหารสุก เนื่องจากอาหารสุกเป็นอาหารที่ผ่านการ
ฆ่าเชื้อโรค ด้วยความร้อนจึงปลอดภัยมากกว่าอาหารดิบ

3.2 การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร เพื่อป้องกันการแพร่
กระจายของโรคที่ติดต่อกันได้



ความรู้เรื่องโรค

1. วัณโรค (Tuberculosis)

สาเหตุ : เกิดจากแบคทีเรีย *Mycobacterium tuberculosis* วัณโรคแพร่กระจายทางอากาศเป็นเม็ดขนาดเล็ก (ที่ท่ามองไม่เห็น) สามารถติดต่อจากคนสู่คน ผ่านทางละอองเสมหะที่เกิดจากการไอ จาม หรือการใช้เสียง เชื้อวัณโรคที่ตกลงสู่พื้นหรือติดอยู่กับผิวสัมผัสของวัตถุอื่นๆ จะถูกทำลายไปโดยง่ายด้วยแสงสว่างและบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เราสามารถตีด้วยโรคได้ด้วยการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย เช่น อยู่อาศัยร่วมบ้านเดียวกัน การมีภูมิต้านทานร่างกายอ่อนแอ เช่น เบาหวาน ติดเชื้อเอชไอวี หรือได้รับยากดภูมิต้านทาน เช่น ยารักษาโรคมะเร็ง หรือยาปลูกกลอนที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์

อาการ : ผู้ที่ติดเชื้อแบคทีเรียวัณโรคอาจจะไม่ป่วยก็ได้ คาดกันว่า 1 ใน 3 ของประชากรโลกมีแบคทีเรียวัณโรคอยู่ในร่างกาย แต่มีไม่กี่คนเท่านั้นที่ป่วยเป็นโรค ลักษณะอาการของผู้ป่วยวัณโรคนั้นคล้ายกับผู้ป่วยเป็นโรคเรื้อรังทั่วไป สังเกตได้ยากในผู้ป่วยที่เป็นใหม่ เพราะโรคนี้เกิดขึ้นช้าๆ แบบค่อยเป็นค่อยไป ทำให้เราไม่ทันรู้สึกตัว โดยอาการเริ่มต้นมักมีอาการไข้ต่ำ ไข้ขึ้นเป็นเวลา มีเหงื่อออกตอนกลางคืน ไอแห้งๆ แล้วต่อมาไอแบบมีเสมหะ อาจมีเลือดปนเสมหะ ถ้ามีแผลในโพรงเนื้อปอดอาจจะมีไอเป็นเลือดได้ เมื่อมีอาการไอบ้างๆ อาการที่ตามมาคือเจ็บบริเวณชายโครงทั้ง 2 ข้าง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร

การป้องกัน

- รักษาสุขภาพให้แข็งแรงโดยการออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยวัณโรค

- ถ้ามีผู้ป่วยวัณโรคอยู่ในบ้าน ควรเอาใจใส่ดูแลให้กินยาครบถ้วนสม่ำเสมอทุกวัน
- ควรตรวจร่างกาย โดยการเอกซเรย์ปอดอย่างน้อยปีละครั้ง
- หากมีอาการผิดปกติ สงสัยว่าจะเป็นวัณโรค ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจเสมหะ และเอกซเรย์ปอด

2. อหิวาตกโรค (Cholera)

สาเหตุ : เป็นโรกระบบทางเดินอาหารที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio cholerae* สามารถติดต่อกันได้โดยการกินอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนอุจจาระหรือสิ่งอาเจียนของผู้ป่วยหรือผู้ที่เปื้อนพาหะ เช่น อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารกระป๋องที่เสียแล้ว เชื้อจะเข้าไปเจริญเติบโตและแบ่งตัวเพิ่มจำนวนในลำไส้เล็ก และสร้างสารพิษขึ้นทำให้เกิดอาการของโรคขึ้น เชื้ออหิวาตกโรคนี้อาจมีระยะฟักตัวจาก 2-3 ชั่วโมงถึง 5 วัน โดยทั่วไปอยู่ในระยะ 2-3 วัน เมื่อผู้ป่วยหรือพาหะถ่ายอุจจาระออกมา เชื้อจะลงสู่พื้นดิน พื้นน้ำ แล้วกระจายไปตามแหล่งน้ำต่างๆ เชื้อสามารถอยู่ในน้ำได้นาน จึงทำให้เกิดการแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้

อาการ : มีอาการเกิดขึ้นทันทีทันใด เริ่มด้วยอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำอย่างมาก มีสีขาวเหมือนน้ำข้าวขาว มีกลิ่นเหม็นคาวไหลพุ่งโดยไม่มีอาการปวดท้อง และถ่ายโดยไม่รู้สึกตัวอาจมีอาเจียนโดยไม่มีอาการคลื่นไส้ ทำให้เกิดภาวะการขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรวดเร็ว ความดันโลหิตต่ำ กล้ามเนื้อไม่มีแรง เบื่อตาลึก ผิวน้ำแห้ง ซีพจรเบา ปัสสาวะน้อย เกิดอาการหมดสติและตายได้หากมิได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม โรคนี้อาจจะระบาดในฤดูแล้ง การอยู่อย่างแออัดไม่ถูกหลักสุขาภิบาลจะทำให้เชื้อแพร่กระจายได้รวดเร็วมาก

การป้องกัน

- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก ภาชนะที่ใส่อาหารควรล้างสะอาดทุกครั้งก่อนใช้ หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง สุกๆ ดิบๆ อาหารที่ปรุงทิ้งไว้นานๆ อาหารที่มีแมลงวันตอม
- ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนกินอาหาร หรือก่อนปรุงอาหาร และหลังเข้าส้วม
- ไม่เทอุจจาระ ปัสสาวะและสิ่งปฏิกูลลงในแม่น้ำลำคลอง หรือทิ้งเรี่ยราด ต้องถ่ายลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และกำจัดสิ่งปฏิกูลโดยการเผาหรือฝังดิน เพื่อป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค
- ระวังไม่ให้ น้ำเข้าปาก เมื่อลงเล่นหรืออาบน้ำในลำคลอง
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยที่เป็นอหิวาตกโรค
- สำหรับผู้ที่สัมผัสโรคนี้ ควรรับประทานยาที่แพทย์ให้จนครบ

3. โรคไขรากสาดน้อย (Typhoid Fever)

สาเหตุ : เป็นโรคระบบทางเดินอาหารที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Salmonella typhi* พบได้ทั่วโลกโดยเชื้อเข้าสู่ร่างกายทางปาก ผ่านทางการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนอุจจาระของผู้ป่วย หรือโดยการสัมผัสภาชนะใส่อาหารที่มีเชื้อปนเปื้อนหรือจากมือที่ล้างไม่สะอาด เมื่อเชื้อผ่านถึงลำไส้ เชื้อจะผ่านเข้าสู่ต่อมน้ำเหลืองแล้วเข้ากระแสโลหิต จนเกิดอาการของโรคขึ้น ซึ่งมีระยะฟักตัวนานประมาณ 1-3 สัปดาห์เชื้อนี้สามารถติดต่อกันได้ตลอดเวลาที่ยังพบเชื้อในอุจจาระและปัสสาวะ

อาการ : โรคไขรากสาดน้อย บางที่เรียกว่าโรคไข้ไทฟอยด์ พบได้ในเด็กก่อนวัยเรียนและเด็กวัยเรียน โดยจะมีอาการไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ไอแหว่ง ๆ ตามตัวมีผื่นสีแดงเรียกว่า Rose spots พบอาการท้องผูกมากกว่าท้องเสีย บางรายมีแผลที่ลำไส้เล็กทำให้เกิดเลือดออกในลำไส้

หรือลำไส้ทะลุได้ ผู้ที่ไม่ได้รับการรักษาจะมีอาการไข้ ไม่มีเหงื่อ ประสาทเฉื่อยชา อาจสูญเสียความรู้สึกของการได้ยิน และต่อมน้ำลายข้างแก้มอักเสบได้

การป้องกัน

- ให้ดื่มน้ำต้มสุกทุกครั้ง และเวลาดื่มน้ำไม่ต้องใส่น้ำแข็ง
- รับประทานอาหารที่ทำให้สุกใหม่ๆ และไม่มีแมลงวันตอม
- ผักหรือผลไม้ต้องล้างให้สะอาดจริงๆ และผลไม้ที่มีเปลือก

ให้ปอกเปลือกออก เพราะเชื้อโรคมักติดมากับผักผลไม้ได้ง่าย

- ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
- กำจัดอุจจาระ ปัสสาวะในส้วมที่สะอาด และถูกหลักสุขาภิบาล
- กำจัดแมลงวัน และแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน
- รักษาความสะอาดของบ้านเรือน กำจัดขยะไม่ให้เป็นแหล่ง

เพาะพันธุ์แมลงวัน

- ระมัดระวังการสัมผัสกับอุจจาระของผู้ป่วย และให้ถ่ายอุจจาระ

ลงส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

- ทำลายเชื้อโรคในอุจจาระและปัสสาวะของผู้ป่วยโดยใช้น้ำยา

ฆ่าเชื้อก่อนที่นำไปกำจัด ต้มเสื้อผ้า ภาชนะของใช้ของผู้ป่วยก่อนนำไปซัก และเมื่อผู้ป่วยหายป่วยแล้วให้ทำความสะอาดห้อง ของใช้ และนำหมอนออกผึ่งแดด

4. โครบิด (Dysentery)

สาเหตุ : เป็นโรกระบบทางเดินอาหารที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Shigella Dysenteriae* ซึ่งทำให้เกิดโรคริดไม่มิตัว โดยโรคริดเป็นโรคติดต่อที่พบได้ทุกแห่งในโลก โดยเฉพาะชุมชนที่ยากจน การสุขาภิบาลไม่ดี เกิดได้กับทุกเพศ ทุกวัย โครบิดสามารถติดต่อได้โดยการดื่มน้ำหรือกินอาหารที่มี

เชื้อบิตอย่างใดอย่างหนึ่ง เข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดอาการ มีระยะฟักตัวประมาณ 1-7 วัน เชื้อบิตเมื่อเข้าสู่ร่างกายของคนแล้วจะเจริญเติบโต และเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วที่ลำไส้ใหญ่ แทรกตัวทำลายเนื้อเยื่อและผนังลำไส้ใหญ่แล้วแพร่กระจายเชื้อออกมากับอุจจาระไปปนเปื้อนกับอาหาร และน้ำด้วยมือที่ไม่สะอาด หรือโดยการนำอุจจาระมารดฝัก แล้วแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้

อาการ : มักเกิดการอักเสบของลำไส้ใหญ่ ทำให้มีอาการปวดท้องแบบปวดเบ่งและบิด ถ่ายอุจจาระบ่อย ถ่ายแต่ละครั้งจำนวนไม่มาก และรู้สึกเหมือนอยากเบ่งถ่ายตลอดเวลา แต่ถ่ายไม่ออก ลักษณะอุจจาระเป็นมูก บางครั้งมีเลือดปน บางรายมีอาการไข้ คลื่นไส้ และอาเจียนร่วมด้วย ในรายที่เป็นโรคบิดไม่มีตัวจะมีอาการไข้สูง 38-40 °ซ. อย่างรวดเร็ว และปวดศีรษะมาก ส่วนรายที่เป็นโรคบิดมีตัว อุจจาระมีกลิ่นเหม็นคาวและเหม็นเน่า และเชื้ออาจเข้าสู่กระแสโลหิต ทำให้เกิดอาการอักเสบที่ตับ ปอด หรือสมองได้

การป้องกัน

- ดื่มน้ำต้มสุก
- รับประทานอาหารที่สุกและสะอาด ไม่รับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม
- ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และภายหลังออกจากส้วม
- ระวังตระวังการสัมผัสกับอุจจาระของผู้ป่วย และให้ถ่ายอุจจาระลงส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

5. โรคสุกใส (Chickenpox)

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อไวรัส *Varicella Zoster* ซึ่งอยู่ในกลุ่มของ Herpesvirus โรคสุกใสมีแหล่งรังโรค คือคน ไวรัสชนิดนี้ติดต่อโดยการหายใจ

ไอ จามรดกัน หรือการสัมผัสตุ่มแผลสุกใสโดยตรง หรือสัมผัสตุ่มของใช้ เช่น ที่นอน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม ที่เป็นตุ่มแผลของผู้ป่วย โรคนี้ติดต่อดีเร็วมาก โดยเฉพาะในระยะแรกของการมีตุ่มขึ้น ระยะพักตัวของโรคประมาณ 13-17 วัน ซึ่งระยะติดต่อดีตั้งแต่ 5 วัน ก่อนผื่นขึ้นจนเป็นตุ่มพอง แต่ไม่นานกว่า 6 วัน หลังตุ่มพองระลอกแรกขึ้น

อาการ : โรคสุกใสเป็นโรคติดต่อเฉียบพลัน มีอาการค่อนข้างเร็ว เริ่มด้วยอาการไข้ต่ำๆ ในเด็ก หากเป็นในผู้ใหญ่จะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว และมีผื่นขึ้นตามตัว มีลักษณะเป็นตุ่มนูน แล้วกลายเป็นตุ่มใส และแตกออกเป็นแผลเล็กๆ ตุ่มมักเกิดเป็นกลุ่มๆ พบบริเวณในร่มผ้า มากกว่านอกร่มผ้า พบตุ่มได้ที่หนังศีรษะ รักแร้ เยื่อปากและทางเดินหายใจ ส่วนต้น ลำตัว แขนและขา อาการจะรุนแรงและอันตรายจากการติดเชื้อแทรกซ้อน

การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย และระมัดระวังการไอ จาม รดกัน
- ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
- กระดาษเช็ดน้ำมูก น้ำลายของคนที่เป็นโรคจะต้องทำการเผาส่วนสิ่งของและเครื่องใช้ของคนที่เป็นโรคจะต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรค

6. โรคคางทูม (Mumps)

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อไวรัสคางทูม (*Mumps Virus*) โรคคางทูมมีแหล่งรังโรค คือคน สามารถติดต่อดีทางการหายใจรับละอองเชื้อโรคจากอากาศ หรือโดยการสัมผัส คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้เป็นโรค ผู้ติดเชื้อแต่ไม่มีอาการก็สามารถแพร่เชื้อไปยังบุคคลอื่นได้ ระยะพักตัวของโรคประมาณ 2-3 สัปดาห์

โดยเฉลี่ยประมาณ 18 วัน ปัจจุบันยังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในประเทศโลกที่สาม และมีการระบาดเป็นครั้งๆ ในประเทศที่พัฒนาแล้ว

อาการ : อาการที่พบบ่อยที่สุดคือมีต่อมน้ำลายโตและเจ็บ ส่วนใหญ่เป็นต่อมน้ำลายพารอทิด (ต่อมน้ำลายหน้าหู) อาจพบมีอณฑะอักเสบหรือฝีก็ได้ ผู้ป่วยเด็กส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง ในขณะที่ถ้าผู้ป่วยเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่เพศชายอาจมีภาวะแทรกซ้อนเช่นเป็นหมันหรือมีบุตรยากได้ง่ายกว่าในเด็ก แต่โดยรวมก็ยังถือเป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบน้อย ส่วนใหญ่โรคนี้เป็นแล้วหายได้เอง ไม่จำเป็นต้องได้รับการรักษาจำเพาะที่นอกเหนือไปจากการบรรเทาอาการด้วยยาแก้ปวดและเกลือ อาจเกิดโรคแทรกซ้อนได้ เช่น ภาวะอณฑะอักเสบในชาย รังไข่อักเสบในหญิง สมองและเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ไตอักเสบ และเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ อาการนำของคางทูมได้แก่ไข้และปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร อาการอื่นเช่น ปากแห้ง เจ็บหน้า เจ็บหู หรือหากเป็นรุนแรงอาจมีอาการเสียงแหบ ทั้งนี้ผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสคางทูม เกือบ 20% ไม่มีอาการ จึงอาจแพร่เชื้อได้โดยไม่รู้ตัว

การป้องกัน

- รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ
- ให้ความชื้นป้องกัน
- เมื่อพบว่าเป็นโรคคางทูม ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษา

7. โรคไวรัสตับอักเสบเอ (Viral Hepatitis A)

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อไวรัสตับชนิดเอ (*Hepatitis A Virus*) มักพบการระบาดในแหล่งที่มีการสุขาภิบาลไม่ดี โดยติดต่อกันจากคนสู่คนโดยเชื้อเข้าสู่ปาก เชื้อจะอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วยซึ่งพบระดับสูงสุดในสัปดาห์แรกหรือสองสัปดาห์ก่อนเริ่มแสดงอาการ และลดลงอย่างรวดเร็วหลังจากตับเริ่มแสดงการทำงานลดลงหรือเริ่มแสดงอาการ พร้อมกับพบภูมิคุ้มกันใน

กระแสโลหิต การระบาดของโรคนี้มักจะเกิดจากแหล่งโรคร่วม โดยสัมพันธ์กับการปนเปื้อนเชื้อในน้ำและอาหารที่ปนเปื้อนจากผู้เตรียมอาหารที่เป็นพาหะของโรค รับประทานอาหารที่ไม่ได้ทำให้สุกหรือมีการจับต้องอาหาร ภายหลังปรุงสุก รวมทั้งนม สลัด หอยปรุงไม่สุก ที่เก็บจากน้ำบริเวณที่ปนเปื้อนเชื้อ เชื้อไวรัสมีระยะฟักตัวก่อนปรากฏอาการ 15-50 วัน ขึ้นกับปริมาณของเชื้อโรคระยะเวลาโดยเฉลี่ยประมาณ 28-30 วัน ซึ่งระยะเวลาที่ติดต่อได้ดีที่สุดคือช่วงครึ่งหลังของระยะฟักตัว จนถึงประมาณ 2-3 วัน หลังจากเริ่มมีอาการตัวเหลือง

อาการ : ในผู้ใหญ่อาการเริ่มต้นส่วนมากจะมีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ แน่นท้อง ตามด้วยตัวเหลือง ตาเหลือง ภายใน 2-3 วัน ซึ่งแตกต่างกันตั้งแต่มีอาการเพียงเล็กน้อยและหายไป ใน 1-2 สัปดาห์ จนถึงในรายที่มีอาการรุนแรง และใช้เวลารักษานานหลายเดือน ซึ่งก็พบได้เล็กน้อย ระยะฟักที่พื้นส่วนใหญ่มักใช้เวลาค่อนข้างนาน โดยทั่วไป ความรุนแรงมักจะเพิ่มขึ้นตามอายุ แต่ก็มักจะหายอย่างสมบูรณ์โดยไม่มีโรคแทรกซ้อนเหลืออยู่ และจะไม่มีอาการกลับเป็นใหม่ ในเด็กการติดเชื้อนี้มักจะไม่ปรากฏอาการ มีผู้ติดเชื้อจำนวนมากมีอาการเล็กน้อย โดยไม่มีอาการเหลือ แต่สามารถวินิจฉัยได้โดยการทดสอบการทำงานของตับ อัตราป่วยตายร้อยละ 0.1-0.3 ในผู้ป่วยที่มีอายุมากกว่า 50 ปี พบอัตราป่วยตายร้อยละ 1.8

การป้องกัน

- ดื่มน้ำต้มสุก
- รับประทานอาหารที่สุกและสะอาด
- ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทาน

อาหาร และภายหลังออกจากส้วม

- ระวังการสัมผัสกับอุจจาระของผู้ป่วย และให้ถ่ายอุจจาระลงส้วมที่ถูกสุขลักษณะ