



เลียง...อาหารเป็นพิษ



BMA
กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

โรคอาหารเป็นพิษ

อาหารเป็นพิษเกิดจากการรับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป ซึ่งโรคอาหารเป็นพิษพบมากในช่วงฤดูร้อน เพราะอากาศที่มีอุณหภูมิสูงทำให้เชื้อโรคที่ปนเปื้อนในอาหารมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว และยังทำให้อาหารเน่าเสียได้ง่ายขึ้น

อาหารเป็นพิษเกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน

เชื้อโรค เช่น **แบคทีเรีย ไวรัส ปรสิต**



หรือ

พิษที่สร้างจากเชื้อโรคและสิ่งอื่นๆ
ที่ไม่ใช่เชื้อโรค เช่น **สารเคมี เห็ดพิษ**



โรคอาหารเป็นพิษจากเชื้อโรค



ทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

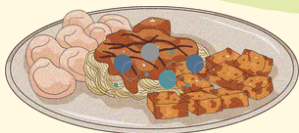


เชื้อโรคเพิ่มจำนวนในลำไส้
และสร้างพิษที่ทำลายเยื่อบุผิวลำไส้



ปวดท้อง อาเจียน ท้องเสีย

โรคอาหารเป็นพิษจากพิษ



ทานอาหารที่ปนเปื้อนพิษที่สร้างจากเชื้อ
โรคหรือสิ่งอื่นๆที่ไม่ใช่เชื้อโรค



พิษทำให้เกิดปฏิกิริยาเฉียบพลันกับระบบที่สำคัญ
ของร่างกายทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย

การป้องกัน

ในช่วงที่อากาศร้อน ควร**เลียง**อาหารที่
ปรุงสุกแล้ว อาหารค้างคืน และระวังอาหารที่มี
ส่วนประกอบของกะทิ เนื่องจากบูดได้ง่าย



ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร
ก่อนปรุงประกอบอาหาร หลังขับถ่าย
หลังสัมผัสสิ่งสกปรก



เลียงการกินเห็ดที่ไม่รู้จัก



วัตถุดิบ เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ต้อง**ล้างให้
สะอาด**ก่อนนำมาปรุงประกอบอาหาร



ดื่มน้ำและน้ำแข็งที่**สะอาด**



รับประทานอาหารที่**ปรุงสุกใหม่ๆ**
ไม่รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ



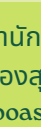
อาหารค้างคืนหรือเก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้อง
นำมา**อุ่นให้ร้อนทั่วถึง**ก่อนรับประทานทุกครั้ง



เรียบเรียงโดย นางสาวรากรณ์ สรสง พนักงานช่วยงานด้านสาธารณสุข

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. อาหารเป็นพิษ โรคอาหารเป็นพิษ: โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th/ (ออนไลน์) 7 เม.ย. 65
2. โรคอาหารเป็นพิษ: สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<http://ded.dde.moph.go.th/uploads/pdf/โรคอาหารเป็นพิษ%20260259.pdf> (ออนไลน์) 7 เม.ย. 65



สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
กองสุขาภิบาลอาหาร
fooas sanitation Devision Health Department BMA