



บริโภคอาหาร

อย่างไรให้ปลอดภัยจาก COVID - 19



BMA
กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION



สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า ในระหว่างที่รอและหลังกินอาหาร

ล้างมือบ่อยที่สุดด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์ 70%

ควรกินอาหารแยกเป็นเซตเฉพาะบุคคล ไม่ใช้ภาชนะอุปกรณ์ร่วมกัน

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารดิบหรือ กึ่งสุกกึ่งดิบ

หลีกเลี่ยงการรับประทานเมนูพิสดารหรือเมนูอาหารป่า

สามารถบริโภคเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ได้ ถ้ามีการปรุงสุกอย่างทั่วถึง และสัตว์ไม่ป่วยหรือตายจากโรค

ผู้สัมผัสอาหารต้องมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดีในการปรุงประกอบอาหาร

เขียงและมีด แยกกันระหว่างอาหารที่ปรุงสุกและเนื้อดิบ

ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ หรือ ผู้ที่สงสัยติดเชื้อโควิด ควรแยกใช้ ภาชนะและอุปกรณ์ เครื่องใช้ ไม่ใช่ปะปนกับบุคคลในครอบครัว



เมนูที่มีความเสี่ยงสูง

- ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวขาหมู
- เมนูยำ น้ำตก ลาบ หรือส้มตำ
- ก๋วยเตี๋ยวหลอด ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน
- ปอเปี๊ยะสด
- ชาบู หม้อไฟ ปิ้งย่าง
- สลัดผัก
- ไอศกรีม น้ำแข็งใส บิงซู

เนื่องจาก

- 🍴 อาหารบางชนิดไม่ได้ผ่านหรือไม่สามารถผ่านความร้อนได้ ในขั้นตอนก่อนบริโภค อาจสัมผัสเสี่ยงการปนเปื้อนจากพนักงานที่ปฏิบัติไม่ถูกสุขลักษณะ
- 🍴 สุ่มเสี่ยงจากการกินรวมกันเป็นกลุ่ม

* หากสามารถเลือกได้เราต้องเลือกสั่งอาหารจากร้านที่ถูกหลักอนามัย ก็สามารถกินอาหารเมนูเหล่านี้ได้เหมือนกัน **



เรียบเรียงและออกแบบโดย นางสาววิภาพร คอกขุนทด นักวิชาการสุขาภิบาลสาธารณสุข

ที่มา : 1. กิน - อยู่ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัยจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่.(ออนไลน์).เข้าถึงได้จาก: <https://pages.facebook.com/ChulalongkornHospital/photos/a.706248069418069/2908616549181199/?type=3&source=48/> (วันที่ค้นข้อมูล: 30 พฤศจิกายน 2564).
 2. Novel Coronavirus (COVID-19) advice for the public. (ออนไลน์).เข้าถึงได้จาก: <https://www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> (วันที่ค้นข้อมูล: 30 พฤศจิกายน 2564).
 3. กินอย่างไร ให้ปลอดภัยและห่างไกลโควิด-19. (ออนไลน์).เข้าถึงได้จาก: <https://www.bangkruihospital.go.th/category/%e0%b8%82%e0%b9%88%e0%b8%b2%e0%b8%a7%e0%b8%aa%e0%b8%b2%e0%b8%a3%e0%b8%aa%e0%b8%b8%e0%b8%82%e0%b8%a0%e0%b8%b2%e0%b8%9e/> (วันที่ค้นข้อมูล: 30 พฤศจิกายน 2564).