

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๑๙ ๖๕



ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ทุกจังหวัด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้รับแจ้งจากกรมควบคุมโรคว่า ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูฝน ซึ่งอากาศจะมีความเย็นและชื้น เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของเชื้อก่อโรคหลายชนิด โดยเฉพาะโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันที่เกิดจากเชื้อไวรัสโนโร และไวรัสโรตา รวมถึงเชื้อแบคทีเรีย เอสเชอริเชีย โคลิที่เกิดจากการรับประทานอาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง ที่ไม่สะอาด ปนเปื้อนเชื้อก่อโรค และเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเห็ดหลายชนิดทั้งเห็ดรับประทานได้ และเห็ดพิษ ซึ่งในฤดูฝนของทุกปีจะพบผู้ป่วยจากการรับประทานเห็ดมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น จึงขอความร่วมมือให้กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำช่วงฤดูฝน ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทราบ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงขอความร่วมมือจังหวัดประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำช่วงฤดูฝนดังกล่าว ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทราบ ทั้งนี้ หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ กองโรคติดต่อทั่วไป โทรศัพท์หมายเลข ๐ ๒๕๙๐ ๓๑๘๗ และสามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่ <https://bit.ly/44RkiBp> หรือ QR Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรค

โทร. ๐ ๒๒๕๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๔๐๖

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th

ผู้ประสานงาน นางสาวรัตนภรณ์ สองแก้ว โทร. ๐๘ ๑๑๗๔ ๓๗๓๘

นายกัทธิพัฒน์ อนุจันทร์

มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันในฤดูฝน

ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”

- สุก**
- กินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่กินอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ
 - อาหารหลังปรุงสุกควรกินภายใน 2 ชั่วโมง
 - อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารสดและเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม มีภาชนะปกปิดป้องกันแมลงและสัตว์นำโรค
- ร้อน**
- อาหารปรุงสุกที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนกินทุกครั้ง
- สะอาด**
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงประกอบอาหาร ก่อนกินอาหาร ก่อนและหลังดูแลเด็กและผู้ป่วย หลังเข้าห้องน้ำ หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งสกปรก
 - วัสดุที่ใช้ในการปรุงประกอบอาหารสด สะอาด มีคุณภาพ ไม่หมดอายุ เลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น ตลาดสดน่าซื้อ หรือมีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน เช่น ออย มอก. ฮาลาล Q เป็นต้น



- รักษาความสะอาดของภาชนะ อุปกรณ์ สถานที่ปรุงประกอบอาหาร ให้ปราศจากสิ่งสกปรก แมลง และสัตว์ต่างๆ
- ดื่มน้ำต้มสุก น้ำกรอง น้ำดื่มบรรจุขวดมีเครื่องหมาย ออย. บรรจุภัณฑ์สะอาด ไม่รั่วซึม ฝาปิดสนิท
- บริโภคน้ำแข็งหลอดบรรจุปิดสนิท ได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย ออย. มีข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” และไม่แช่วัตถุดิบหรือสิ่งของอื่นในน้ำแข็งบริโภค

มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยจากการรับประทานเห็ดพิษ

ยึดหลัก “เห็ด ไม่รู้จัก ไม่แน่ใจ ไม่เก็บ ไม่กิน”

๑. ไม่เก็บหรือกินเห็ดที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจว่ากินได้
๒. ไม่เก็บเห็ดที่อยู่ในระยะอ่อนมากิน เช่น ระยะเป็นตุ่มหรือตุ่มที่มีรูปร่างคล้ายไข่อาจจะไม่สามารถแยกเห็ดกินได้และเห็ดพิษออกจากกัน เนื่องจากมีลักษณะคล้ายกันมากจนไม่สามารถแยกได้ด้วยตาเปล่า
๓. ไม่กินเห็ดดิบโดยไม่ปรุงให้สุกก่อนกินทำให้เกิดพิษได้ เช่น เห็ดน้ำหมาก เป็นต้น
๔. ไม่กินเห็ดร่วมกับแอลกอฮอล์ เช่น เห็ดหิงห้อย เห็ดน้ำหมากหรือเห็ดถั่วที่ขึ้นตามธรรมชาติ



กรมควบคุมโรค
Government of Disease Control

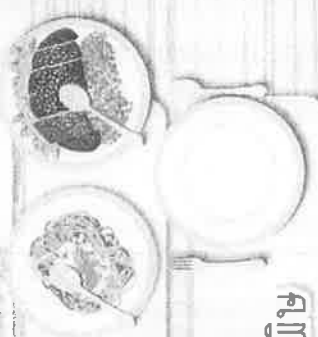
สุก ร้อน สะอาด

ป้องกันโรคติดต่อจากอาหารและน้ำ

เลือกซื้อวัตถุดิบ
ที่สด สะอาด และมีคุณภาพ

ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน

ไม่รับประทานอาหาร
ที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ



สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือ
สุกๆ ดิบๆ




ร้อน

อาหารที่เก็บไว้บนเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมา
อุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง



สะอาด

เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
มีเครื่องหมาย อย. ถ้ายังมีขวดยลู่และน้ำให้สะอาด
ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ
หรือสัมผัสสิ่งสกปรก


กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



กองควบคุมโรค
Department of Disease Control

การระวังกและรักษาผู้ป่วย จากการกินเห็ดพิษ

"ห้ามกินเห็ดป่า เห็ดขึ้นเองตามธรรมชาติ ที่ไม่รู้จักและไม่เคยกิน"



☎1422 โดย กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
กรมควบคุมโรค

อาการหลังกินเห็ดพิษ



ข้อพึงระวัง

1. ไม่เก็บเห็ดที่ขึ้นตามป่า ไร่ สวน ทุ่งนา โดยไม่ทราบชื่อที่แน่ชัด เก็บเห็ดในป่าช้า
2. ไม่เก็บเห็ดหลายชนิด ใส่ภาชนะใส่เห็ดชนิดเดียว โดยไม่แยกเป็นถุงย่อย
3. ไม่เก็บเห็ดในบริเวณที่เพิ่งมีการใช้สารเคมี เช่น ไร่ สวน ทุ่งนา
4. ไม่กินเห็ดที่เริ่มเน่า ออกรสที่ไม่อร่อย และอาจมีพิษ

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สิ่งสำคัญ

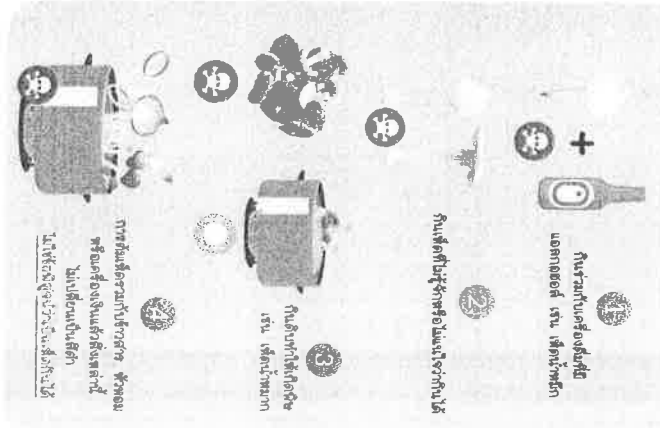
รีบไปส่งตามโรงพยาบาล
นำตัวอย่างเห็ดที่รอด
ภาพเห็ดที่กินไปด้วย

ถ้ามี

ใช้หลอดดูดน้ำสะอาด และรีบจ้ำกวนให้หมด 1 ถ.
หรือใช้น้ำอุ่น 1 ขย. ละลายในน้ำเปล่า 1 แก้ว
ดื่มทันที ไม่ควรผสมน้ำหวาน เนื่องจากทำให้ระดับ
น้ำตาลในเลือดสูงได้ *ถ้าผู้ป่วยมีไม่สำนึกสติให้ใช้
ข้อเท้า

ไม่กระตุกให้เอาเชือก
อาจมีผลต่อการทำงานของไตและตับ
จากการสังคายน์

ปัจจัยเสี่ยงในการกินเห็ด



https://