



# หน้าร้อน...ระวัง!

ชมายสาร  
ฉบับที่ 108/2569

## อาหารเน่าเสีย เสี่ยงติดเชื้

อากาศร้อน = เชื้อโรคโตเร็วขึ้นหลายเท่า!

### เชื้อโรคโตไวในหน้าร้อน

- ✓ อาหารบูด “เร็วขึ้น 2-3 เท่า”
- ✓ เสี่ยงเชื้ก่อโรค เช่น

- ◆ Salmonella
- ◆ E. coli
- ◆ Vibrio



▶ แตงงทิ้งไว้ 1-2 ชม...ก็อันตราย!

### รู้ทันอาการอาหารเป็นพิษ

- 🤢 คลื่นไส้ อาเจียน
- 💩 ท้องเสีย ถ่ายเหลว
- 👤 ปวดบิดท้อง
- 🔥 มีไข้ อ่อนเพลีย

▶ เด็ก-ผู้สูงอายุ เสี่ยงรุนแรงกว่าปกติ!



### อาหารที่ต้องระวัง!

- ✓ อาหารค้างคืน
- ✓ อาหารทะเลสด/ดิบ
- ✓ ส้มตำ ยำ อาหารหนักดอง
- ✓ น้ำแข็ง/น้ำดื่มไม่สะอาด



### ป้องกันง่าย ๆ ทำได้ทันที

- ✓ กิน 'ร้อน'ปรุงสุกใหม่
- ✓ ไม่กินอาหารค้างนาน
- ✓ ล้างมือก่อนกินทุกครั้ง
- ✓ แยกอาหารดิบ-สุก
- ✓ อาหารปรุงสุกแช่ตู้เย็นทันที



✗ อย่าชะล่าใจ! อาหารเสีย = เสี่ยง “ติดเชื้ในลำไส้”

▶▶ หากอาการรุนแรง รีบพบแพทย์ทันที