



# ชะมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลชะมาย

ฉบับที่ ๔๓/๒๕๖๔

“เรื่อง เตือนประชาชนช่วงอากาศร้อน ทำให้อาหารบูดเสียได้ง่าย เสี่ยงป่วยโรคอาหารเป็นพิษ”



**กรมควบคุมโรค** เตือนประชาชนในช่วงนี้อากาศร้อน ทำให้อาหารบูดเสียได้ง่าย อาจเสี่ยงป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ ขอให้ระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร โดยยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ หากอาหารมีรูป รส กลิ่น สี ผิดปกติไม่ควร รับประทาน ในช่วงนี้อากาศร้อนทำให้เชื้อโรคหลายชนิดเจริญเติบโตได้ดี และอาจทำให้อาหารบูดเสียได้ง่ายกว่าปกติ ส่งผลให้ประชาชนมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ กรมควบคุมโรค จึงขอแนะนำให้ประชาชน ระมัดระวังในเรื่องการรับประทานอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งเป็นพิเศษ กลุ่มอายุที่พบผู้ป่วยมากที่สุด ๓ อันดับแรก คือ อายุ ๑๕-๒๔ ปี รองลงมา อายุ ๒๕-๓๔ ปี และอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป ตามลำดับ โรคอาหารเป็นพิษเกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ไวรัสพยาธิ และสารพิษ ที่มากับอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาด อาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารที่ปรุงไว้เวลานานเกิน ๒ ชั่วโมงโดยไม่แช่เย็นหรือนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทาน สำหรับอาการของโรคอาหารเป็นพิษ จะมีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ ปวดศีรษะ คอแห้งกระหายน้ำ อาจมีไข้ร่วมด้วย ในรายที่มีภาวะขาดน้ำ ผู้ป่วยอาจช็อกหมดสติ ไตวายและเสียชีวิตได้ การช่วยเหลือเบื้องต้น ควรให้จิบสารละลายเกลือแร่บ่อยๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์ทันที ทั้งนี้ ขอแนะนำให้ประชาชนยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” คือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน เลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่และล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงประกอบอาหาร ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงประกอบและรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก ในส่วนอาหารที่ปรุงไว้นานแล้ว ควรนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทาน หากอาหารมีรูป รส กลิ่น สี เปลี่ยนไป ไม่ควรรับประทาน ซึ่งมาตรการ “สุก ร้อน สะอาด” นี้ นอกจากจะป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำแล้ว ยังเป็นการลดความกังวลต่อการติดเชื้อของโรคโควิด-๑๙ด้วย

งานประชาสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน

เทศบาลตำบลชะมาย

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔

(นายสิทธิพงษ์ ช้วนช่วย)  
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

(นางอารีย์ รักศรีทอง)  
ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน

(นางญาณวดี เครือช)  
รองปลัดเทศบาลตำบลชะมาย

(นายรัตนวัฒน์ เทวเดช)  
ปลัดเทศบาลตำบลชะมาย

(นายประพัฒน์ รักศรีทอง)  
นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย