



ปีที่ 2 ฉบับที่ 1/2548 เดือนมกราคม 2548

www.fda.moph.go.th

ข่าวอย.



สาระในเล่ม

หลัก 5 ประการสู่อาหารปลอดภัย



ข่าวนำรัฐจาก อย.



มุมมอง อย.น้อย



โครงการพัฒนาร้านยา...
สู่ร้านยาคุณภาพ

1. รักษาความสะอาด



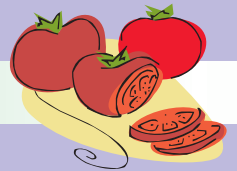
- ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และในระหว่างการเตรียมอาหาร
- ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
- ดูแลสถานที่ประกอบอาหารและอาหารให้ปลอดภัยจากแมลงและสัตว์ต่างๆ



เหตุผล

แม้ว่าเชื้อจุลินทรีย์ส่วนใหญ่จะไม่ใช้สาเหตุของโรคร้ายแรง แต่ก็มีความเสี่ยงที่อันตรายบางชนิดอาศัยอยู่ในพื้นดิน น้ำ สัตว์และคน เชื้อจุลินทรีย์เหล่านี้จะอยู่ตามผ้าเช็ดหน้า และเครื่องใช้ในครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เชียง ซึ่งมีโอกาสที่เชื้อเหล่านี้จะติดมากับมือของผู้ประกอบการอาหาร รวมไปถึงเงื้อมมือไปในอาหาร เป็นสาเหตุให้เกิดโรคที่มากับอาหาร

2. แยกอาหารที่ปรุงสุกแล้วออกจากอาหารสด



- แยกเนื้อสดออกจากอาหารประเภทอื่น
- แยกอุปกรณ์และภาชนะประกอบอาหาร เช่น มีดและเขียงในการเตรียมอาหารสด
- เก็บอาหารในภาชนะที่มีการปิดผนึก ไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วกับอาหารสดอยู่รวมกัน

เหตุผล

อาหารดิบโดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์และอาหารทะเล รวมไปถึงของเหลวจากเนื้อสัตว์ อาจมีเชื้อจุลินทรีย์ปนเปื้อนอยู่ ซึ่งอาจแพร่กระจายไปสู่อาหารอื่นๆ ในขณะที่ปรุงอาหารหรือเก็บอาหาร

3. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง



- ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงโดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อ เนื้อไก่ ไข่ และอาหารทะเล
- การปรุงอาหารประเภทน้ำแกงและสัตว์ จะต้องต้มให้เดือดและใช้อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียส สำหรับอาหารประเภทเนื้อ และเนื้อไก่ จะต้องแน่ใจว่าของเหลวจากเนื้อสัตว์สีไม่เป็นสีชมพู
- เวลาอุ่นอาหารที่ปรุงแล้วจะต้องอุ่นให้ทั่วถึง

เหตุผล

การปรุงอาหารที่ถูกวิธีและถูกสุขลักษณะจะทำลายเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายได้เกือบทุกชนิดจากการศึกษาพบว่าอาหารที่ปรุง ณ อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นอาหารที่ปลอดภัย อาหารบางชนิดจะต้องใส่ใจเป็นพิเศษ อาหารจำพวกนี้ ได้แก่ เนื้อบด ซอต่อสัตว์ และสัตว์ปีกทั้งตัว



บท. แฉล๖

สว้สดีปีใหม่ 2548 ทุกท่่านคร้บ

ล้ันสุดค้กฐราชเก้ดด้ว้ความเศร้้าและเส้ยใจของประชชนไทย และอ้กหลายประเทศที่ประสบความสูญเส้ยจากธรณีวิบัติและคล้ันส้ินามิ การสูญเส้ยลักษณะน้ีเป็นล้ิงที่ยากจะหล้กเส้ียง แต่สามารถที่จะบรรเทาหรือลดการสูญเส้ยได้หากมีการจัดการด้านองค์ความรู้ที่ดีพอ เช่น หากเกิดแผ่นดินไหวต้องปฏิบัติตนอย่างไร ลักษณะการเกิดคล้ันส้ินามิ ความรุนแรง และการปฏิบัติตนของผู้เส้ียงภัยต้องทำอย่างไร เป็นต้น รวมถึงการจัดการด้านระบบการเตือนภัย การฝ้กซ้อม และการบริหารจัดการในภาวะวิกฤติ ซึ่งคงต้องยอมรับว่าเรายังไม่ค้่อยให้ความล้้าค้ัญในเรื่องน้ีมากนัก

วันที่ 26 ธันวาคม 2547 เกิดแผ่นดินไหว และคล้ันส้ินามิโถมถล้ม 6 จ้งหวัด ภาคใต้ วันที่ 27 ธันวาคม 2547 ออย.ก็ด้จัดตั้งศูนย์รับบริจาคเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยโดยทันที และสามารถส่งยา เวชภักดิ์ และอาหารแห้งให้กับผู้ประสบภัยได้ภายในวันเด้ียวกัน และยังคงรับการบริจาคและดำเนินการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องตามความต้องการของพื้นที่ ก็ต้องขอขอบคุนทุกท่่านที่ร่วมกันช่วยเหลือในครั้งนี้ และ ออย.จะจัดให้มีโรงงานผลิตน้ำดื่มต้นแบบในพื้นที่มีน้ำดื่มที่สะอาด เป็นการป้องกันโรคติดต่อทางเดินอาหาร

“ข่ว ออย.” ฉบับน้ี จึงนำเรื่อง **“หลัก 5 ประการสู่อาหารปลอดภัย”** มาฝาก เพื่อนำไปปฏิบัติในการเตรียม และการบริโภคอาหารด้้อย่างปลอดภัย เนื้อหาต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ใน “ข่ว ออย.” เราไม่สงวนลิขสิทธิ์ ท่่านสามารถนำไปเผยแพร่ต่อได้ ก็จะเป็นบุญกุศล ทำให้อัตราการเจ็บป่วยด้ว้โรคอุจจาระร่วง ซึ่งติดอันดับ 1 เสมอมา ลดลงได้ซ้กที่

ล้้าหรับท่่านที่มองหา **“ร้านยาคุณภาพ”** เพื่อที่จะปรึกษาเภสัชรหรือไปรับบริการด้านยา ฉบับน้ี เราก้มีวิธีการสังเกตร้านยาคุณภาพมาฝาก ขึ้นช้ือว่า **“ยา”** ก็ต้องมีประโยชน์ในการบำบัด บรรเทา รักษาโรค แต่หากใช้ไม่ถูก ไม่เหมาะสม ก็อาจเป็นโทษ และบางครั้งรุนแรงถึงเส้ยชีวิตได้ การมีร้านยาคุณภาพมากๆ เราก้เชื่อว่าจะทำให้ผู้บริโภคได้บริโภคด้้อย่างปลอดภัย เพราะร้านยาคุณภาพไม่ได้มุ่งในเรื่องการค้าขายยาเพื่อเอากำไรอย่างเด้ียว แต่อยากเห็นประชชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้ว้

กิจกรรม ออย.น้อยเรือข่วย ขณะน้ีก็ดำเนินไปอย่างค้กค้กทุกเขตพื้นที่การศึกษา ผมไม่ทราบว่ามีสมาชิก ออย.น้อย ประสบเหตุคล้ันส้ินามิบ้างหรือไม่ อย่่างไรก็ส่งข่วครวให้กับกองบรรณาธิการได้ทราบบ้าง

ทุกข่วยใดๆ ก็ขอให้พ้นไปกับปีเก่าที่ผ่านไป ปีใหม่ 2548 ทาง “ข่ว ออย.” ก็ขออาราธนาคุนพระศรีรัตนตรัย และล้ิงศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ทุกท่่านเคารพนับถือ ด้ไปรดอภิบาล ประทานพร ให้ทุกท่่านมีสุขภาพที่แข็งแรง มีความเจริญรุ่งเรือง และก้าวหน้าในหน้าที่และกิจการงาน และแคล้วคลาดจากภัยอันตรายใดๆ ตลอดปี 2548 เทอญ

พบอาหารแสดงฉลากไม่ถูกต้อง
หรือพบการผลิตอาหารไม่สะอาด
ไม่เหมาะสม ร้องเรียน แจ้งเบาะแสที่
สายด่วน ออย. 1556

ต้งจ้งหวัดจ้งก้
สำนักงานสาธารณสุขจ้งหวัด ทุกจ้งหวัด



กระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักงาน

คณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

ร่วมระดมเงินบริจาคและสิ่งของจำเป็น
ช่วยเหลือผู้ประสบภัยภาคใต้เป็นการด่วน



อย. ร่วมเป็นส่วนหนึ่งช่วยซัพพอร์ตพี่น้องชาวไทยใต้ เปิดศูนย์รับบริจาคในนามกระทรวงสาธารณสุข เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากคลื่นยักษ์สึนามิ ขอเชิญชวนประชาชนและผู้ประกอบการร่วมบริจาค โดยยอดบริจาคและสิ่งของทั้งหมดเป็นจำนวนเงินกว่า 33 ล้านบาท (สรุปยอด ณ วันที่ 3 มกราคม 2548) โดยแยกเป็นสิ่งของจำนวน 26 ล้านบาท และเงินสดจำนวน 7 ล้านบาท ซึ่งสิ่งของทั้งหมด อย. ที่ได้รับบริจาคครั้งที่ 1 ตั้งแต่วันที่ 27 ธันวาคม 2547 ได้นำส่งถึงมือพี่น้องชาวไทยใต้แล้วผ่านสายการบินไทย เมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2547 เวลา 18.15 น. ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์รถบรรทุกใหญ่ของ กรมตำรวจ จำนวน 3 คัน มารับสิ่งของดังกล่าวที่ อย. นอกจากนี้ อย. ยังขอความร่วมมือกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 6 จังหวัดที่ประสบเหตุ ได้แก่ ภูเก็ต กระบี่ พังงา ระนอง สตูล และตรัง ให้การดูแลพี่น้องชาวไทยใต้อย่างใกล้ชิดในทุกด้าน และ อย. จะไม่หยุดนิ่งเพียงเท่านี้ ขอเป็นช่องทางหนึ่งในการช่วยเหลือพี่น้องชาวไทยใต้ โดยจะเปิดการรับบริจาคต่อไป ซึ่งในวันที่ 28 ธันวาคม 2547 จะมีการขนส่งผลิตภัณฑ์จำเป็นต่างๆ เป็นระลอกที่ 2 ขึ้นไปช่วยเหลือพี่น้องชาวไทยใต้ และจะส่งไปช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง ท้ายสุดนี้ ขอขอบคุณทุกท่านที่ช่วยกันบริจาคเพื่อผู้ประสบภัยภาคใต้ ซึ่งทาง อย. ยินดีเป็นสื่อกลาง โดยเงินทุกบาททุกสตางค์จะส่งมอบโดยไม่หักค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น หากท่านใดมีความประสงค์ที่จะบริจาคสามารถบริจาคได้ที่ ศูนย์รับบริจาค อย. หรือเป็นเงินสดผ่านบัญชี “กระทรวงสาธารณสุขเพื่อผู้ประสบภัย” บัญชีเดินสะพัด เลขที่ 340-3-00313-4 ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาย่อยกระทรวงสาธารณสุข หรือติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 0 2590 7231, 0 2590 7131, 0 2590 7137 ในเวลาราชการ ♥



สธ. ส่งเสริมกิจกรรม อย.น้อย ทั่วประเทศ สร้างภูมิคุ้มกันเด็กไทยแข็งแรง เดินหน้ารณรงค์อาหารปลอดภัยในโรงเรียน มิให้มีการใช้สารปนเปื้อน โดยเฉพาะการใช้ น้ำมันทอดซ้ำ



จากการที่รัฐบาลดำเนินการทุกวิถีทางให้ประชาชนคนไทยได้บริโภคอาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย ปราศจากสารปนเปื้อน เพื่อลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคร้ายโดยเฉพาะโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นสาเหตุ การเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทย โดยจะพุ่งเป้าไปยังเยาวชนไทยต้องได้รับความรู้ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ การบริโภคอาหารที่ปลอดภัยอย่างถูกต้อง เพื่อให้เกิดการดูแลตนเองครบข้างและชุมชนใกล้เคียง ซึ่งผลพวงของการรณรงค์โครงการอาหารปลอดภัย ก่อให้เกิดโครงการ อย.น้อย ขึ้น ปัจจุบันมีนักเรียนมัธยมศึกษาทั่วประเทศสมัครเป็นสมาชิก อย.น้อย แล้วถึง 300,000 คน และในอนาคตอันใกล้นี้ โครงการ อย.น้อย จะขยายไปสู่โรงเรียนระดับประถมศึกษาที่มีอยู่ถึง 30,000 แห่ง เพื่อสร้างเด็กไทยให้เติบโตอย่างแข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป โดยเมื่อวันที่ 22 ธันวาคม 2547 ได้นำทีมตรวจเยี่ยมกิจกรรม อย.น้อย ดีเด่นของโรงเรียนสายปัญญาฯรังสิต จ.ปทุมธานี ซึ่งเป็นหนึ่งในโรงเรียนตัวอย่างที่ได้มาตรฐาน ในการจัดกิจกรรมคุ้มครองผู้บริโภคในโรงเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ และยังได้รับรางวัลประกวดนิทรรศการ อย. ดีเด่น ประจำปี 2547 จากกระทรวง สาธารณสุขด้วย ซึ่งได้มีการตรวจน้ำมันที่ใช้ทอดอาหารขายให้นักเรียน ได้แก่ ร้านลูกชิ้นทอด และร้านไก่ทอด ผลปรากฏว่า วัดค่าโพลาไรได้ 15.5% และ 15.5% ซึ่งแสดงว่าร้านค้าดังกล่าวใช้น้ำมันที่ได้มาตรฐาน อย่างไรก็ตาม กระทรวงสาธารณสุขได้มีการกำหนดมาตรฐานของน้ำมันเมื่อสองที่จะนำมาทอด ประกอบอาหารจำหน่าย จะต้องมีการวัดค่าโพลาไรไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก โดยมีผลบังคับตั้งแต่วันที่ 6 พฤศจิกายน 2547 ที่ผ่านมา ดังนั้น ขอให้ผู้ขาย อาหารทอดทุกรายปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด หากฝ่าฝืนถือว่ามีความผิดฐานจำหน่ายอาหารผิดมาตรฐาน มีโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท

อย่าหลงเชื่อ ผู้ฉวยโอกาส แอบอ้างทำหนังสือครบรอบ 30 ปี อย.

อย.เผย ไกล้วาระครบรอบปี มักมีผู้แอบอ้างชื่อ อย. ขอสปอนเซอร์ทำหนังสือครบรอบปีอยู่เสมอ ขณะนี้ อย. ครบรอบ 30 ปี แล้ว แต่ไม่มีนโยบาย ให้หนังสือพิมพ์ขอสปอนเซอร์กับผู้ประกอบการเพื่อทำรายงานฉบับพิเศษ หรือหนังสือครบรอบปีใดๆ ขออย่าได้หลงเชื่อการแอบอ้างดังกล่าวเด็ดขาด

ศ.ดร.ภักดี โพธิศิริ เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า เมื่อใกล้ถึงวาระครบรอบปีของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ซึ่งตรงกับวันที่ 11 ธันวาคม ของทุกปี นั้น มักมีผู้แอบอ้างชื่อ อย. เพื่อขอสปอนเซอร์ ซึ่งปีนี้ได้มีหนังสือพิมพ์กระแสรูจิงแอบอ้างชื่อ อย. ขอสปอนเซอร์ จากโรงงานเภสัชกรรมทหาร ศูนย์การอุตสาหกรรมป้องกันประเทศและพลังงาน เพื่อจัดทำหนังสือครบรอบ 30 ปี อย. ซึ่งเป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง อย. จึงขอแจ้งยืนยันเจตนาว่า อย. ไม่มีนโยบายในการจัดทำหนังสือครบรอบ 30 ปี หรือรายงานฉบับพิเศษใดๆ โดยให้หนังสือพิมพ์ขอสปอนเซอร์กับ ผู้ประกอบการแต่อย่างใด ดังนั้น เพื่อป้องกันมิให้มีการขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากผู้ประกอบการ ซึ่งอาจทำให้ อย. เกิดภาพลักษณ์ไม่ดีในสายตา ของกลุ่มผู้ประกอบการได้ หากผู้ประกอบการได้รับการติดต่อขอสปอนเซอร์ในโอกาสครบรอบปี ขออย่าได้หลงเชื่อเด็ดขาด โดยสามารถแจ้งเบาะแสหรือ ร้องเรียนมาที่สายด่วน อย. โทร. 1556

“ในแต่ละปีมักจะมีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นเสมอ จึงอยากขอความร่วมมือจากทุกฝ่าย โดยเฉพาะสื่อมวลชน ช่วยกันเผยแพร่ข่าวนี้ออกไป ส่วนทาง อย. เองก็จะติดประกาศและแจ้งให้ผู้มาติดต่อได้ทราบว่าเราไม่มีนโยบายดังกล่าว ” เลขาธิการฯ กล่าวในที่สุด



เดือนรณรงค์ **อ.น.อ.** ทั่วประเทศ



เดือนธันวาคม 2547 เป็นเดือนที่ อ.น.อ. แต่ละเครือข่าย รวม 177 เครือข่ายทั่วประเทศ เดินทางรณรงค์อาหารปลอดภัย มีการถ่ายทอดความรู้ให้กับโรงเรียนต่างๆ มากมาย บางเครือข่ายมี 10 โรงเรียน บางเครือข่ายมีถึง 15 - 20 โรงเรียน ดุ๊กคักมาก และมีหลายรูปแบบ ผมได้มีโอกาสไปเยี่ยมบางจังหวัด จึงขอนำมาเล่าสู่กันฟัง

เริ่มจากวันที่ 2 ธันวาคม 2547 โรงเรียนหอวัง ซึ่งเป็นแม่ข่ายของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 2 ได้จัดถ่ายทอดความรู้สู่โรงเรียนลูกข่ายในเขต รวม 10 โรงเรียน และทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ประสานนำชุดทดสอบจุลินทรีย์ไปแจกจ่ายให้กับโรงเรียนต่างๆ โดยใช้ห้องประชุมโรงเรียนหอวังเป็นสถานที่ประชุม

วันที่ 13 ธันวาคม 2547 จังหวัดพิษณุโลก จัด Day Camp โดยใช้สถานที่โรงเรียนแม่ข่าย และนำรถ Mobile Unit มาสาธิตให้ห้องๆ อ.น.อ. และยังมีกิจกรรมพิเศษมอบป้าย อ.น.อ. เป็นแผ่นป้ายเคลือบวิทยาศาสตร์ให้กับโรงเรียนต่างๆ และยังมีเงินเหลือพอจัดทำของที่ระลึกให้กับนักเรียนต่างๆ อีกด้วย


วันที่ 14 ธันวาคม 2547 จังหวัดกระบี่ จัด Day Camp ที่โรงแรมเวียงทอง ให้กับโรงเรียนในเครือข่าย 5 โรงเรียน ซึ่งมีนักเรียนเข้าร่วมประชุมอย่างตั้งอกตั้งใจ

วันที่ 16 ธันวาคม 2547 จังหวัดสระบุรี จัด Day Camp ที่โรงแรมเกี้ยวอัน มีผู้บริหารโรงเรียนให้ความสนใจเข้าร่วมรับฟังด้วย ซึ่งเชื่อว่าโครงการอ.น.อ. จะเดินทางอย่างรวดเร็ว เนื่องจากผู้บริหารได้ให้การสนใจ

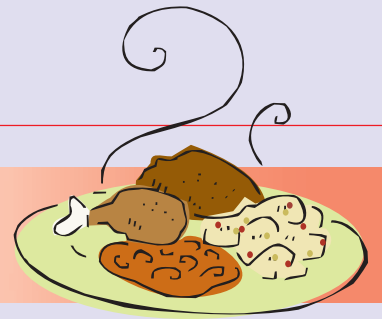
วันที่ 17 ธันวาคม 2547 จังหวัดลพบุรี ได้จัด Day Camp อ.น.อ. โรงเรียนในเขต 2 ที่รีสอร์ท ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์จากเจ้าของคิดค่าใช้จ่ายในราคาประหยัด และจังหวัดยังมีเงินเหลือจัดทำเป็นสื่อรณรงค์แจกจ่ายให้กับนักเรียนที่เข้าประชุมด้วย

วันที่ 21 ธันวาคม 2547 โรงเรียนทวีธาภิเศก ได้จัดสัมมนาถ่ายทอดความรู้ให้กับโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษา รวม 10 โรงเรียน และยังได้รับเกียรติจากท่านผู้อำนวยการโรงเรียนโพธิสารพิทยากร มอบประกาศนียบัตรให้กับครู อ.น.อ. จากโรงเรียนต่างๆ มีการแบ่งงานกันทำ และผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนที่อยู่ในเครือข่ายมาร่วมประชุมอย่างแข็งขัน

นอกจากนี้ ในเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2548 ทางกระทรวงสาธารณสุข จะจัดกิจกรรมให้ อ.น.อ. โรงเรียนต่างๆ ได้มีโอกาสมาพบปะพูดคุยกับท่านรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (นางสุดารัตน์ เกตุราพันธ์) และมาเรียนรู้ที่กรมต่างๆ ในกระทรวงสาธารณสุขอีกด้วย

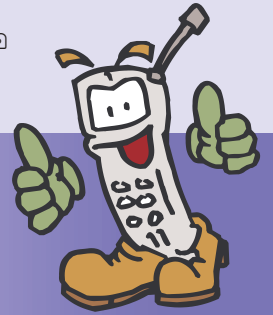
เดือนหน้าจะนำรายละเอียดอื่นๆ มาเล่าสู่กันฟังอีกนะครับ 





สุขนัยการกินที่ดี นำมาซึ่งอาหารที่ปลอดภัย

อาหารจะปลอดภัยได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ อาทิ การเลือกซื้อวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหาร วิธีการปรุงอาหาร และแม้ว่าจะมีการระมัดระวังในการเลือกซื้ออาหารแล้ว แต่หากผู้ที่กินอาหารซึ่งเป็นผู้หยิบจับอาหารเป็นคนสุดท้ายเลยละเลย ไม่เอาใจใส่ให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติตนเพื่อให้อาหารสะอาดโดยการมีสุขนัยการกินที่ดีแล้ว ก็จะทำให้สิ่งที่ระมัดระวังเพื่อให้อาหารปลอดภัยมาตั้งแต่ต้นนั้นเสียเปล่าได้ ซึ่งสุขนัยการบริโภคที่ดีสามารถกระทำได้โดยการสร้างนิสัยตนเองให้กินแต่อาหารสุกที่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อน เนื่องจากจะปลอดภัยกว่าการกินอาหารดิบ มีการล้างมือก่อนกินอาหาร หลังออกจากห้องน้ำก็ควรต้องล้างมือ มีการใช้ช้อนกลางสำหรับตักอาหาร เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคที่อาจติดต่อกันได้ ไม่หยิบจับภาชนะบริเวณที่สัมผัสกับอาหาร ระมัดระวังไม่ไอหรือจามลงอาหาร เพราะเชื้อโรคจะลงสู่อาหารและภาชนะได้ และหากที่บ้านมีผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ ก็ควรใช้ภาชนะแยกต่างหาก โปรดจำไว้ว่าสุขนัยการกินที่ดีมีส่วนสำคัญในการทำให้ได้รับอาหารที่ปลอดภัย ♥



พบอาหารแสดงฉลากไม่ถูกต้องหรือพบการผลิตอาหารไม่สะอาด

ไม่เหมาะสม ร้องเรียน แจ้งเบาะแส **สายด่วน อย. 1556**

ต่างจังหวัดแจ้งที่ สำนักงานสาธารณสุข ทุกจังหวัด

“ข่าว อย.” กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11000

fdanews@fda.moph.go.th

ถาม เหตุใดอาหารบางประเภทถึงไม่ระบุวันหมดอายุ

ตอบ อาหารที่จำหน่ายในท้องตลาดจะแบ่งเป็น 2 ประเภท คืออาหารที่มีอายุการเก็บรักษาสั้นคือไม่เกิน 90 วันนับจากวันที่ผลิต ซึ่งผู้ผลิตต้องแสดงทั้งวันผลิต และวันหมดอายุบนฉลาก ส่วนอีกประเภทหนึ่งคืออาหารที่มีอายุการเก็บรักษาเกิน 90 วันนับจากวันผลิต ซึ่งผู้ผลิตสามารถระบุเพียงเดือนปีที่ผลิตโดยไม่ต้องแสดงวันหมดอายุก็ได้ แต่ถ้าวินิจฉัยจะระบุวันหมดอายุบนฉลากด้วยก็ได้ เหตุที่กฎหมายระบุเช่นนั้นเพราะถึงแม้จะเป็นอาหารประเภทเดียวกัน แต่อายุการเก็บรักษาอาหารชนิดนั้นอาจช้าหรือเร็วแตกต่างกันได้ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบของอาหาร กรรมวิธีการผลิต ภาชนะที่บรรจุอาหาร และวิธีการในการเก็บรักษา ด้วยเหตุผลดังกล่าวเราจึงเห็นอาหารบางประเภทระบุแต่วันผลิต ไม่บอกวันหมดอายุ

อยากรู้ อยากรวม ได้ที่ “**ข่าว อย.**” กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11000
หรือที่ fdanews@fda.moph.go.th

ทุกวันนี้เวลาเราไปซื้ออาหารในตลาดต้องสังเกต “ป้ายอาหารปลอดภัย” ก่อนเลือกซื้ออาหารสด เพื่อจะได้อาหารปลอดภัยตามที่โฆษณาบอกกันในทีวี ทำให้เราง่ายต่อการตัดสินใจมากขึ้น ทางสภาเภสัชกรรมก็พยายามที่จะทำป้ายสัญลักษณ์ บอกผู้ซื้อทุกคนว่าจะเลือกใช้บริการจากร้านยาให้ดูป้าย “ร้านยาคุณภาพ” ที่ผ่านการรับรองทางสภาเภสัชกรรมเสียก่อนจะเลือกซื้อ ซึ่งน่าจะทำให้ผู้ซื้อที่มีข้อมูลเพียงพอในการตัดสินใจเลือกใช้บริการกับร้านยาที่มีคุณภาพหรือไม่ นอกจากสังเกตป้ายแล้ว ผู้บริโภคควรยึดหลัก 10 ประการ เพื่อสังเกตร้านยาที่มีคุณภาพ



สังเกตร้านยาคุณภาพอย่างไร

1. มีเครื่องหมาย  แสดงที่ด้านหน้าร้านขายยา
2. มีเภสัชกรให้บริการท่าน**ทุกวัน** ในช่วงเวลาที่มีป้ายบอกเด่นชัด
3. ท่านจะรู้ได้อย่างชัดเจนว่า คนที่ให้บริการท่านนั้น**เป็นเภสัชกร**

หรือผู้ช่วย

4. เภสัชกรจะ**ช่วยท่านเลือกยา**ที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับท่าน แต่ไม่ตามใจท่านหากท่านเลือกซื้อยาที่ไม่เหมาะสมและอันตราย
5. มีการบอก ชื่อยา รักษาอะไร วิธีใช้อย่างไร มีค่าเตือนอะไร โดยระบุบนซองยาและฉลาก ให้ความรู้เพิ่ม
6. เภสัชกรจะให้**คำแนะนำ**การใช้ยาที่จำเป็นแก่ท่าน หากท่านมีปัญหาด้านการใช้ยาหรือเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ เภสัชกรจะให้คำปรึกษาแก่ท่าน
7. ท่านเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องมารับบริการต่อเนื่อง จะมีแฟ้มเก็บ **“ประวัติการใช้ยา”** เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ และความปลอดภัยจากการใช้ยา
8. เมื่อโรคและอาการที่มาเกินความสามารถของเภสัชกรในการดูแลรักษา จะมีการ**ส่งต่อ**ให้แพทย์ดูแล
9. มี**สื่อให้ความรู้**ด้านสุขภาพ และมีประกาศสิทธิผู้ป่วยให้เห็นชัดเจน
10. มีการจัดยาเป็น**หมวดหมู่** ให้ท่านรู้ว่ายาใดท่านซื้อไปใช้ได้โดยตัวเอง ยาใดอันตรายต้องให้เภสัชกรช่วยเลือก



ดูป้าย

“ร้านยาคุณภาพ”

ก่อนเลือกใช้บริการ

ด้านยาทุกครั้ง

4. เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม

- ไม่ทิ้งอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้ ณ อุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง
- เก็บอาหารที่ปรุงแล้วและอาหารที่เน่าเสียได้ง่ายไว้ในตู้เย็น (อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส)
 - อาหารที่ปรุงแล้วจะต้องนำไปอุ่น (ที่อุณหภูมิ 60 องศาขึ้นไป) ทุกครั้งก่อนที่จะนำมารับประทาน
 - ไม่เก็บอาหารไว้นานจนเกินไป ถึงแม้ว่าจะเก็บในตู้เย็น
 - อย่าละลายอาหารแช่แข็งที่อุณหภูมิห้อง

เหตุผล

เชื้อจุลินทรีย์สามารถเพิ่มจำนวนได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ณ อุณหภูมิห้อง และจะหยุดเจริญหรือเพิ่มจำนวนช้าลง ณ อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส และ ณ อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างไรก็ตาม เชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายบางชนิดจะยังคงเจริญและเพิ่มจำนวนได้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส



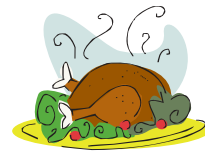
5. ใช้น้ำและวัตถุดิบที่ปลอดภัยในการปรุงอาหาร

- ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร / ทำให้น้ำสะอาดก่อนนำปรุงอาหาร
- เลือกใช้เฉพาะวัตถุดิบที่สด
- เลือกใช้วัตถุดิบที่ผ่านขั้นตอนฆ่าเชื้อโรคมาแล้ว เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์
 - ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่ต้องรับประทานสดๆ
 - ไม่นำวัตถุดิบที่หมดอายุแล้วมาใช้ในการปรุงอาหาร



เหตุผล

วัตถุดิบในการปรุงอาหารรวมไปถึงน้ำและน้ำแข็งอาจจะมีเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายบางชนิดและสารเคมีปนเปื้อนอยู่ สารพิษอาจเกิดในอาหารที่กำลังเน่าเสีย การเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหารอย่างถูกวิธีและการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยเบื้องต้นจะลดความเสี่ยงจากการบริโภคสารปนเปื้อนในอาหาร



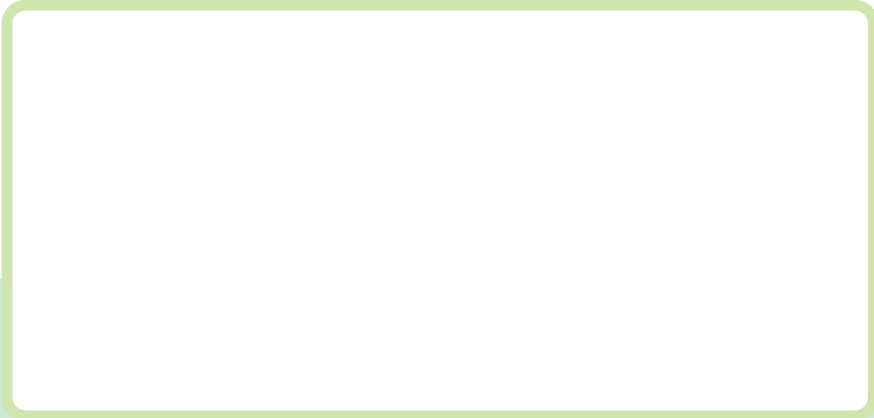
ความรู้ = การป้องกัน



ที่ สธ 1008 / 02 / พิเศษ

ใช้ในราชการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 54/2537
ไปรษณีย์นนทบุรี



- กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร. 0 2590 7121, 7125 โทรสาร : 0 2591 8472