

**อย่าประมาท !**

บริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็ง ไอศกรีม  
โปรดระวัง อาจเกิดโรคอาหารเป็นพิษ  
ร้ายแรงถึงชีวิต

ผู้ที่เป็นโรคอาหารเป็นพิษ

ส่วนใหญ่จะมีอาการ ปวดท้อง อาเจียน

ท้องร่วง บางครั้งอาจปวดศีรษะ

ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว หรือเกิดอาการ

อึกเสบที่อวัยวะต่าง ๆ ได้

แต่หากเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิต

อาจทำให้เสียชีวิตจากภาวะโลหิตเป็นพิษ

หรือในรายที่อุจจาระร่วงมาก ๆ อาจช็อก

หมดสติ และเสียชีวิตจากการขาดน้ำ

และเกลือแร่ได้



น้ำดื่ม น้ำแข็ง ไอศกรีม

หากเลือกซื้อไม่ระมัดระวัง

อาจพบผลิตภัณฑ์ที่กระบวนการผลิต  
ไม่สะอาด หรือ มีการขนส่งและเก็บรักษา  
ผลิตภัณฑ์ไม่เหมาะสม ทำให้อาหาร  
ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น เชื้ออีโคไล (*E.coli*)  
เชื้อสแตฟฟีโลคอคคัส ออเรียส  
(*Staphylococcus aureus*)  
เชื้อแซลโมเนลล่า (*Salmonella*) ฯลฯ  
ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ

ซื้ออาหารปลอดภัย

อย่าลืม ใจเคล็ดลัษ **5** ดู

**ดู** ฉลาก

**ดู** ลักษณะอาหาร

**ดู** สภาพภาชนะบรรจุ

**ดู** การเก็บรักษาของร้านค้า

**ดู** ผู้ขาย

จดจำและปฏิบัติ

ผลิต : กรกฎาคม 2552

บริโภค

น้ำดื่ม

น้ำแข็ง

และ ไอศกรีม

อย่างปลอดภัย

อร่อยชื่นใจ

เย็นชื่นฉ่ำ

ไปกับน้ำดื่ม

น้ำแข็ง ไอศกรีม

แต่ต้องรู้จัก "เลือก"

ไม่ว่าฤดูร้อน

หรือฤดูไหน

ไกลห่างจากโรค

อาหารเป็นพิษ




สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข



# บริโภคน้ำดื่ม



## น้ำดื่ม

1. อ่านฉลาก ดูให้มีข้อมูล อาทิ เลขสารบบอาหาร ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต หรือผู้จัดจำหน่าย วันที่ผลิต เป็นต้น ตัวอย่างเลขสารบบอาหาร เช่น 
2. ภาชนะที่บรรจุ ต้องสะอาด ไม่รั่วซึม ไม่บุบ สะอาด ไม่มีคราบตะไคร่อยู่ภายในขวด หรือมีรอยสกปรกเปรอะเปื้อน
3. น้ำที่บรรจุอยู่ ต้องใส ไม่มีตะกอน ไม่มีสี และกลิ่นรสที่ผิดปกติ เช่น กลิ่นเหม็นเน่า หรือกลิ่นพลาสติก แผลงปลอม ตลอดจนไม่มีสิ่งเจือปนอื่น ๆ เช่น ตะไคร่น้ำ
4. ฝาปิดผนึกสนิท ไม่มีร่องรอยการเปิดใช้ หรือพลาสติกที่รัดปากขวดยังปิดสนิทแน่นหนา
5. ร้านค้า ต้องไม่วางน้ำดื่มตากแดด และไม่เก็บน้ำดื่มในที่ร้อน



# ไอศกรีม



## ไอศกรีมในภาชนะบรรจุ

1. อ่านฉลาก ดูข้อมูลประกอบการเลือกซื้อ เช่น ชื่ออาหาร เลขสารบบอาหาร ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิต ส่วนประกอบสำคัญ วันเดือนและปีที่ผลิต และ/หรือวันเดือนและปีที่หมดอายุการบริโภค เป็นต้น
2. ดูภาชนะที่บรรจุไอศกรีม สะอาด ปิดสนิท ไม่ฉีกขาด ไอศกรีมไม่รั่วซึมออกมา
3. ลักษณะไอศกรีม ต้องมีสี กลิ่น รส ตามลักษณะของไอศกรีมนั้น ๆ ตัวไอศกรีมไม่เหลวหรือมีลักษณะเหมือนเคยละลายมาแล้ว
4. สถานที่จำหน่าย จะต้องมิใช่เย็นแช่แข็งไอศกรีม และจัดไอศกรีมเป็นสัดส่วนเรียบร้อย

## ไอศกรีมตักขาย

ตัวไอศกรีมต้อง ไม่มีสี กลิ่น รสผิดปกติ และไม่เหลว หรือมีลักษณะเหมือนละลายมาแล้ว ภาชนะที่ใช้ใส่และตักไอศกรีม ต้องสะอาด และต้องสังเกตสุขลักษณะของผู้ขาย ด้วย เช่น เล็บมือ การแต่งกาย เป็นต้น



# น้ำแข็ง อย่าง...วางใจ

## น้ำแข็งของ



ไม่ควรซื้อน้ำแข็งของ ที่ผู้ขายพาหื้อ ลากกับพื้น

## น้ำแข็งตักขาย



ถ้าใส่สะอาด ไม่สกปรก ไม่ควรมีอาหารหรือวัสดุอื่น ๆ แทรกอยู่ในน้ำแข็งและวางในสถานที่ที่ปราศจากฝุ่นละอองและสิ่งสกปรก

## น้ำแข็งหลอดบรรจุถุง



สังเกตใส่หรือความ น้ำแข็งใส่ ขั้วบรรจุถุงได้ เลขสารบบอาหาร ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือผู้แบ่งบรรจุ ปริมาณบรรจุ

ดูสะอาด ไม่มีคราบ ปิดผนึกแน่นหนา ไม่ใช้พลาสติก และผู้ที่เก็บเข้าภาชนะสะอาด ถูกสุขลักษณะ

ใส สะอาด ไม่มีสีหรือกลิ่นผิดปกติ ตลอดจนไม่มีฝุ่นละออง หรือสิ่งแปลกปลอมในก้อนน้ำแข็ง

แต่ภาชนะสะอาด คัดเก็บเก็บ ผ่องสะอาด ไม่มีคราบสกปรก ไม่เป็นโรคผิวหนังหรือโรคติดต่อ และไม่สามารถส่งป็นน้ำแข็งที่ละลาย หรือปนน้ำแข็งของ

## การเลือกซื้อ

อ่านฉลาก

ภาชนะที่ใส่น้ำแข็ง และลักษณะ การวางจำหน่าย

ลักษณะน้ำแข็ง

ผู้ขาย