

## ๖ มาตรการป้องกันโรคอาหารเป็นพิษในสถานศึกษา

เพื่อให้การดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในสถานศึกษา เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถลดปัญหาการเกิดโรคอย่างจริงจังและต่อเนื่อง บุคลากรทางการศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมความรู้ ความเข้าใจ และดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้เข้ามามีส่วนร่วมสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี จนนำไปสู่อาหารปลอดภัย นักเรียน ครูและบุคลากรในโรงเรียนปลอดโรค โดยดำเนินการตาม ๖ มาตรการ ดังต่อไปนี้

๑. การจัดระบบสุขาภิบาลอาหารในสถานศึกษา
๒. การเก็บรักษานมในอุณหภูมิที่เหมาะสมตามชนิดของนม
๓. อาหารบริจาค
๔. อาหารในกรณีจัดกิจกรรม เช่น เข้าค่าย ทักษะศึกษา กิจกรรมวิชาการ เป็นต้น
๕. พิษพิษ
๖. การประสานส่งต่อ และการสื่อสารความเสี่ยงเมื่อพบเด็กป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบาดในสถานศึกษา

### มาตรการที่ ๑ การจัดระบบสุขาภิบาลอาหารในสถานศึกษา

ครูและบุคลากรทางการศึกษา มีความสำคัญในการจัดระบบโรงอาหารในสถานศึกษา โดยกำกับติดตามให้ผู้เกี่ยวข้องกับขั้นตอนการเตรียม ประงประกอบ การบริการ ผู้ประกอบการร้านอาหาร นักการภารโรง ฯลฯ ได้ดำเนินการตามมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสำหรับโรงอาหารในสถานศึกษา จำนวน ๗๕ ข้อ ของกรมอนามัย เพื่อป้องกันการเกิดโรคอาหารเป็นพิษ โดยเฉพาะในหัวข้อดังต่อไปนี้

#### ๑.๑ สถานที่ปรุงประกอบ รับประทานอาหารและบริเวณทั่วไป

- ห่างไกลจากแหล่งปนเปื้อนเชื้อก่อโรค เช่น ห้องส้วม จุดพักขยะ น้ำทิ้ง สัตว์เลี้ยง เป็นต้น
- เตรียม ประงประกอบ และจัดเก็บอาหารสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ เซนติเมตร
- มีจุดล้างมือและสบู่ หรืออุปกรณ์ทำความสะอาดมือ ที่เพียงพอ พร้อมใช้
- ดูแลรักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ ไม่พบแมลงและสัตว์นำโรค

#### ๑.๒ อาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง เครื่องดื่ม

- วางสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ เซนติเมตร มีการป้องกันการปนเปื้อนจากแมลงและสัตว์นำโรค
- อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ มีคุณภาพดี แยกเก็บเป็นสัดส่วน เก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม และต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง
- อาหารแห้ง เช่น ถั่ว พริกแห้ง มีคุณภาพดี ไม่ขึ้นรา ไม่หมดอายุ เก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม
- อาหารกระป๋อง น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ในบรรจุภัณฑ์ปิดสนิท มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน เช่น ออย. มอก. หรือ ฮาลาล บรรจุภัณฑ์สะอาด มีสภาพดี ไม่หมดอายุ เก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม
- อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารดิบในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด และไม่ปรุงประกอบทิ้งไว้นานเกิน ๒ ชั่วโมง ก่อนนำมารับประทาน
- เก็บตัวอย่างอาหารที่ปรุงให้นักเรียนรับประทานทุกมื้อ ระบุวัน เวลา อย่างละ ๓ ทักพี เก็บไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย ๓ วัน (กรณีเจ็บป่วยด้วยอาการอุจจาระร่วงสามารถนำตัวอย่างอาหารส่งตรวจเพื่อหาเชื้อก่อโรคได้)

- น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ (ไม่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่ปิดสนิท) ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำ หรือมีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตักโดยเฉพาะ
- น้ำแข็งบริโภค บรรจุในภาชนะสะอาด มีฝาปิด มีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับคีบหรือตักโดยเฉพาะ และต้องไม่มีสิ่งของอื่นแซมรวมไว้
- น้ำสำหรับปรุงประกอบอาหารและเครื่องดื่ม สะอาด มีมาตรฐานตามที่หน่วยงานราชการกำหนด โดยน้ำประปาต้องมีปริมาณคลอรีนอิสระคงเหลือปลายท่อ (Residual Free Chlorine) ๐.๒ - ๐.๕ มิลลิกรัมต่อลิตร

#### ๑.๓ ภาชนะอุปกรณ์

- ล้างภาชนะอุปกรณ์ให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง เก็บในที่ป้องกันแมลงและสัตว์นำโรค สถานที่ล้างและจัดเก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ เซนติเมตร
- ไม่ใช้ภาชนะรับประทานอาหารและน้ำ เช่น จาน ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ร่วมกัน
- ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาดหรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาด และมีการปกปิด ตั้งสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ เซนติเมตร
- ภาชนะอุปกรณ์ เช่น เขียง มีดมีสภาพดี แยกใช้เฉพาะอาหารสุกและอาหารดิบ หากไม่สามารถแยกใช้ ต้องล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้งก่อนนำมาใช้ครั้งต่อไป (ป้องกันการปนเปื้อนเชื้อก่อโรคอาหารเป็นพิษ ระหว่างอาหารดิบและอาหารสุก)
- ตู้เย็น ตู้แช่ อุปกรณ์เก็บรักษาความเย็น สะอาด มีสภาพดี เพียงพอ เก็บรักษาคุณภาพอาหารได้
- อุปกรณ์สำหรับปรุงประกอบอาหาร เช่น ตู้อบ เตาย่าง ไหมโครเวฟ สะอาด มีสภาพดี

#### ๑.๔ การจัดการขยะและน้ำทิ้ง

- ใช้ถังขยะที่ไม่รั่วซึม และมีฝาปิด
- ท่อหรือรางระบายน้ำมีสภาพดี ไม่แตกรั่ว ระบายน้ำลงสู่ท่อระบายน้ำหรือแหล่งบำบัดน้ำได้ดี และ ไม่ระบายน้ำทิ้งลงสู่ท่อน้ำสาธารณะโดยตรง

#### ๑.๕ ห้องน้ำ ห้องส้วม

- สะอาด พร้อมใช้ ไม่มีแมลงพาหะนำโรค มีน้ำใช้เพียงพอ อยู่ห่างจากแหล่งน้ำและสถานที่ปรุงประกอบ/รับประทานอาหารอย่างน้อย ๓๐ เมตร
- มีจุดล้างมือและสบู่ หรืออุปกรณ์ทำความสะอาดมือ ที่เพียงพอ พร้อมใช้

#### ๑.๖ ผู้สัมผัสอาหาร (เตรียม ปรุงประกอบ ขนส่ง เสิร์ฟ เก็บล้าง)

- มีสุขภาพดี หากเจ็บป่วยด้วยอาการอุจจาระร่วงหรือมีแผล ฝี หนองที่มือ ควรงดการปฏิบัติหน้าที่
- แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน สวมผ้ากันเปื้อน ใส่หมวกหรือเน็คคลุม เก็บผมเรียบร้อย ตัดเล็บสั้น ไม่สวมแหวน หรือนาฬิกาข้อมือ ไม่ไว้หนวดไว้เครา ไม่สูบบุหรี่ขณะปฏิบัติหน้าที่
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงประกอบหรือหยิบจับอาหาร ภาชนะอุปกรณ์
- อาหารปรุงสุก ใช้อุปกรณ์คีบ ตัก หรือสวมถุงมือ ไม่ใช่มือหยิบจับโดยตรง
- ใช้ทัพพีตักอาหารใส่ถ้วยหรือตักใส่ช้อนสำหรับชิมแยกต่างหาก ไม่ใช่ช้อนหรือทัพพีตักชิมอาหารโดยตรง และไม่เอาอาหารที่เหลือจากการชิมกลับลงที่เดิม

ผู้สัมผัสอาหาร คือ ร้านจำหน่ายอาหารหรือจ้างบุคคลภายนอก

- มีบัตรประจำตัวผู้สัมผัสอาหารหรือหลักฐานการอบรมหลักสูตรผู้สัมผัสอาหารทุกคน (บัตรมีอายุ ๓ ปี)

- มีหลักฐานการตรวจสุขภาพประจำปี (ตรวจอุจจาระเพื่อหาเชื้อก่อโรค ได้แก่ ซัลโมเนลลา (*Salmonella*), อหิวาตกโรค (*Vibrio Cholera*), เอสเชอริเชีย โคลิ (*Escherichia coli : E.coli*), พยาธิ+ไข่พยาธิ, ตรวจเลือดหาไวรัสตับอักเสบบีและอี, X-ray ปอด)

ผู้สัมผัสอาหาร คือ นักเรียน ครู บุคลากรในโรงเรียน

- มีหลักฐานการอบรมให้ความรู้เรื่องการสุขาภิบาลอาหารแก่นักเรียน ครูและบุคลากรในโรงเรียน ที่ปฏิบัติหน้าที่ผู้สัมผัสอาหาร

#### ๑.๗ การเฝ้าระวังทางสุขาภิบาลอาหาร

- มีผลการทดสอบการปนเปื้อนโคลิฟอร์มแบคทีเรียในอาหาร ภาชนะและมือผู้สัมผัสอาหาร (๐.๑๓) ความถี่ ๓ เดือน/ครั้ง หรือภาคการศึกษาละ ๒ ครั้ง
- มีผลการตรวจคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำที่ปลายท่อ (มีค่า ๐.๒-๐.๕ มิลลิกรัมต่อลิตร) อย่างน้อย เทอมละ ๑ ครั้ง

### มาตรการที่ ๒ การเก็บรักษานมในอุณหภูมิที่เหมาะสมตามชนิดของนม (เฉพาะสถานศึกษาที่มีนมโรงเรียน)

#### ๒.๑ การตรวจรับนม

- มีการตรวจลักษณะบรรจุภัณฑ์ให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ ไม่บวม หรือมีรอยร้าว ฉีก ขาด สัตว์กัดแทะ
- มีการตรวจเช็ควันหมดอายุของนม
- มีการสุ่มตรวจสอบคุณภาพนม (รูป สี กลิ่น รส)

#### ๒.๒ การขนส่งและการเก็บรักษานมให้มีคุณภาพ

นมพาสเจอร์ไรส์

- รถขนส่งเป็นห้องเย็น มีหลักฐานการบันทึกอุณหภูมิภายในรถ (ไม่เกิน ๔ องศาเซลเซียส)
- สถานที่จัดเก็บสะอาด ไม่ถูกแสงแดด ห่างไกลจากแมลงและสัตว์นำโรค
- เก็บนมไว้ในตู้เย็นหรือถังแช่ที่มีน้ำแข็งสะอาด อุณหภูมิไม่เกิน ๘ องศาเซลเซียส ไม่แช่สิ่งอื่นปน และต้องล้างให้สะอาดก่อนบรรจุนมทุกครั้ง
- ควรให้นักเรียนดื่มนมภายในวันที่ตรวจรับนม หากไม่สามารถทำได้ไม่ควรเกิน ๑๐ วันนับจากวันที่ผลิตนมยู เอช ที
- รถขนส่งมีหลังคาหรือวัสดุปิดคลุม ไม่ซ้อนกล่องกระดาษเกิน ๑๐ ชั้น
- สถานที่จัดเก็บสะอาด ไม่เปียกชื้น ไม่ถูกแสงแดด มีการระบายอากาศที่ดี สามารถป้องกันแมลงและสัตว์นำโรค วางบนชั้นสูงจากพื้นอย่างน้อย ๑๐ เซนติเมตร
- กล่องนมบรรจุในลังกระดาษไม่ควรซ้อนลังเกิน ๘ ชั้น กล่องนมหุ้มพลาสติกไม่ควรวางซ้อนเกิน ๕ ชั้น

#### ๒.๓ การตรวจสอบคุณภาพนมก่อนให้นักเรียนดื่ม

- ลักษณะบรรจุภัณฑ์อยู่ในสภาพสมบูรณ์ ไม่บวม หรือมีรอยร้าว ฉีก ขาด สัตว์กัดแทะ
- ตรวจสอบวันหมดอายุ และสุ่มตรวจสอบคุณภาพนมก่อนให้นักเรียนดื่ม รูป สี กลิ่น รสไม่ผิดปกติ
- ไม่ให้นักเรียนใช้ปากกัดถุงนมหรือดื่มนมจากถุงโดยตรง ควรใช้หลอดดูด หรือเทใส่แก้ว
- ให้นักเรียนดื่มนมให้หมดในคราวเดียว ไม่ควรเก็บไว้ดื่มต่อภายหลัง

### มาตรการที่ ๓ อาหารบริจาค

- มีการจัดเก็บข้อมูลอาหารบริจาค เช่น รายการอาหาร วันเดือนปีที่บริจาค

อาหารปรุงเสร็จพร้อมบริโภค

กลุ่มงานโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค (๓๐/๓/๖๖)

- มีรูป รส กลิ่น สี ไม่ผิดปกติไปจากเดิม
- ระยะเวลาหลังปรุงเสร็จถึงเวลาบริโภคไม่เกิน ๒ ชั่วโมง

#### อาหารในบรรจุภัณฑ์

- มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อาหาร (อย.) และไม่หมดอายุ
- บรรจุภัณฑ์มีสภาพดี ไม่มีรอยร้าว บวม ฉีกขาด หรือรอยสัตว์กัดแทะ

#### อาหารแห้ง

- สภาพดี ไม่มีเชื้อรา ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีมอด สีสดใหม่ ไม่แตกหัก

### มาตรการที่ ๔ อาหารกรณีจัดกิจกรรม เช่น กีฬาสี เข้าค่าย ทักษะศึกษา ประชุมวิชาการ เป็นต้น

- ขอรับการสนับสนุนการดำเนินงานเฝ้าระวังสุขภาพอาหาร เช่น การให้ความรู้ผู้สัมผัสอาหาร การสุ่มตรวจโคลิฟอร์มแบคทีเรีย เป็นต้น จากหน่วยงานในพื้นที่ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น)

#### ปรุงประกอบอาหารในโรงเรียน

- จัดเตรียมภาชนะอุปกรณ์ส่วนบุคคล เช่น แก้วน้ำ ถ้วย จาน ชาม ช้อน ส้อม ให้เพียงพอสำหรับทุกคน หรือใช้ภาชนะอุปกรณ์ชนิดใช้ครั้งเดียวทิ้ง
- ควรหลีกเลี่ยงอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ
- อาหารปรุงเสร็จพร้อมบริโภค ควรรับประทานภายใน ๒ ชั่วโมง

#### อาหารกล่อง

- เลือกร้านอาหารที่สะอาด ผ่านการรับรองมาตรฐาน เช่น อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)
- ไม่เลือกอาหารที่บูดเสียง่าย ไม่ราดกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง แยกบรรจุอาหาร ผัก ผลไม้
- ควรเลือกกับข้าวที่เป็นอาหารแห้ง เช่น ไข่ทอด หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง
- ระบุวัน เดือน ปี เวลาที่ปรุงเสร็จ และเวลาบริโภค (ไม่เกิน ๒ ชม. หลังปรุงเสร็จ)

#### ตัวอย่าง

ปรุงเมื่อ	1 ม.ค. 66	เวลา	11.00 น.
ควรบริโภค	1 ม.ค. 66	ก่อนเวลา	13.00 น.

### มาตรการที่ ๕ พืชพิษ

- กรณีมีพืชพิษในสถานศึกษา ต้องมีรั้วล้อม มีป้ายชื่อและคำเตือนว่า “พืชพิษห้ามรับประทาน”
- มีกิจกรรมเรียนรู้เรื่องการป้องกันตัวเองจากพืชพิษ

### มาตรการที่ ๖ การประสานส่งต่อและการสื่อสารความเสี่ยงเมื่อพบเด็กป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบาด ในสถานศึกษา

- มีแนวทางหรือคู่มือการปฏิบัติงานเมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาดในสถานศึกษา
- มีแผนกำกับหรือผังการดำเนินงานที่ระบุผู้รับผิดชอบ ผู้เกี่ยวข้อง พร้อมช่องทางการติดต่อสื่อสาร ขั้นตอนและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน เพื่อสะดวกต่อผู้ปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาด

กลุ่มงานโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค (๓๐/๓/๖๖)

- มีการบันทึกภาวะสุขภาพนักเรียนในกรณีเจ็บป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ
- มีการแยกนักเรียนป่วยไปห้องพยาบาลของสถานศึกษา สังเกตอาการ ดูแลวินิจฉัยเบื้องต้น และแจ้งผู้ปกครอง
- มีแนวทางการส่งต่อเมื่อพบเด็กป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบาดในสถานศึกษา
- มีระบบการแจ้งข้อมูลแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาดในสถานศึกษา
- มีระบบการสื่อสารความเสี่ยงแก่ผู้บริหาร ผู้ปกครอง ครู นักเรียน และบุคลากรในสถานศึกษา