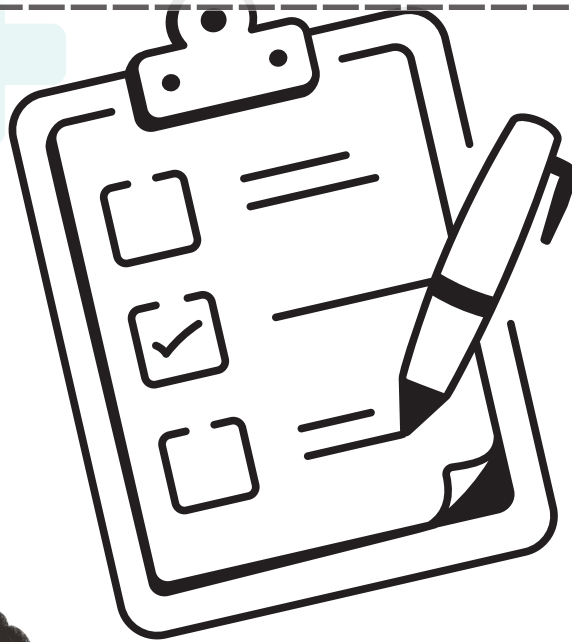


คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคอาหารเป็นพิษ ในโรงเรียนสาริตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



โดย..สำนักงานกิจการพิเศษ และ
โรงเรียนสาริตละอออุทิศ



ISBN : 978 - 616 - 322 - 071 - 4



Suan Dusit
The Office of Business Affairs



คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคอาหารเป็นพิษ ในโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



โดย..สำนักงานกิจการพิเศษ และ
โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ



ISBN : 978 - 616 - 322 - 071 - 4

คำนำ

การจัดการด้านความปลอดภัยอาหารในโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ เป็นภารกิจที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับสุขภาพและคุณภาพชีวิตของนักเรียน โดยเฉพาะในบริบทของโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ที่มุ่งเน้นการจัดการศึกษาควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพอนามัยที่ได้มาตรฐาน เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้ปกครองและสังคม

คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคอาหารเป็นพิษฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นมาตรฐานกลางในการปฏิบัติงานของโรงเรียนสาธิตละอออุทิศทุกแห่ง ทั้งในกรุงเทพมหานครและศูนย์การศึกษา โดยรวบรวมหลักการสุขาภิบาลอาหาร การเฝ้าระวังและแนวทางการจัดการเหตุการณ์ฉุกเฉินอย่างเป็นระบบ เนื้อหาภายในคู่มือครอบคลุมตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ กระบวนการปรุงประกอบอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ไปจนถึงมาตรการตอบโต้เมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาด เพื่อให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพสูงสุด

สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นกลไกสำคัญในการยกระดับมาตรฐานความปลอดภัยด้านอาหาร และเป็นเครื่องมือที่จะช่วยป้องกันความเสี่ยงด้านสุขภาพให้แก่นักเรียนอย่างยั่งยืน เพื่อให้โรงเรียนสาธิตละอออุทิศเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยและเอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็กทุกคนอย่างแท้จริง

คณะผู้จัดทำ
สำนักกิจการพิเศษ
โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
นโยบายคุณภาพและความปลอดภัยของอาหารในโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ จันทร์เจริญ อธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต	1
ส่วนที่ 1 บทนำ	4
1. หลักการและเหตุผล	
2. วัตถุประสงค์ของคู่มือ	
3. ขอบเขตการใช้	
4. โครงสร้างผู้รับผิดชอบด้านความปลอดภัยอาหาร	
5. ช่องทางการรายงานเหตุผิดปกติ	
6. ประโยชน์ของการเขียนกระบวนการปฏิบัติงาน	
7. ประโยชน์ของการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน (Work Manual)	
ส่วนที่ 2 มาตรการป้องกันอาหารเป็นพิษ	8
1. ระบบสุขาภิบาลอาหารในครัวและโรงเรียน	
2. การควบคุมวัตถุดิบและนมโรงเรียน	
3. การจัดการอาหารบริจาคที่นำมาใช้ในกิจกรรมของโรงเรียน	
4. การจัดการอาหารกล่องและอาหารกิจกรรม	
5. การป้องกันอันตรายจากพิษพิษ	
6. การเฝ้าระวังอาการป่วยและเหตุระบาด	
ส่วนที่ 3 มาตรการป้องกันความปลอดภัยด้านอาหาร สำหรับบริการนักเรียน ตามแนวทางกรมควบคุมโรค โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัย สวนดุสิต	10
- ข้อปฏิบัติเบื้องต้น 10 ประการ สำหรับผู้สัมผัสอาหารเพื่อให้อาหารมี ความปลอดภัยในการบริโภค	
- ขั้นตอนการผลิตและบริการอาหาร โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ	
- แนวทางปฏิบัติในการผลิตและบริการอาหารโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ เพื่อ ป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น	
- การประยุกต์ใช้ระบบการวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤตที่ต้องควบคุม	

เรื่อง	หน้า
ส่วนที่ 4 แบบตรวจสอบ (Checklist)	20
ส่วนที่ 5 การป้องกันและการจัดการ เมื่อเกิดเหตุโรคอาหารเป็นพิษ	24
- หลัก 5 ประการสู่อาหารปลอดภัย ขององค์การอนามัยโลก	
- บทบาทหน้าที่ครูในการดำเนินงาน ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษ	
- การเลือกซื้อ เลือกรับประทานอาหารกล่อง	
- การดำเนินการเมื่อเกิดเหตุอาหารเป็นพิษ (Emergency Flow)	
- การจัดการเมื่อเกิดเหตุอาหารเป็นพิษ	
เอกสารอ้างอิง	34

นโยบายคุณภาพและความปลอดภัยของอาหารในโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ

การจัดการด้านความปลอดภัยอาหารในโรงเรียนสาธิตละอออุทิศเป็นภารกิจสำคัญที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพของผู้เรียน คุณภาพการจัดการศึกษา และความเชื่อมั่นของสังคมต่อสถาบันการศึกษา ในบริบทของโรงเรียนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหารแก่ผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง การกำหนดมาตรฐานและระบบการป้องกันควบคุมความเสี่ยงด้านโรคอาหารเป็นพิษจึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ



มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ในฐานะหน่วยงานกำกับดูแลโรงเรียนสาธิตละอออุทิศทุกพื้นที่ทั้งในกรุงเทพมหานคร วิทยาเขตสุพรรณบุรี ศูนย์การศึกษา ลำปาง และศูนย์การศึกษา นครนายก ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาโลกเชิงนโยบายและการบริหารจัดการที่สามารถรองรับความเสี่ยงด้านสุขภาพในสถานศึกษาได้อย่างรอบด้าน จึงได้กำหนดให้มีการจัดทำ คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน เพื่อใช้เป็นมาตรฐานกลางในการดำเนินงานของโรงเรียนสาธิตในกำกับ

คู่มือฉบับนี้มุ่งเน้นการสร้างระบบการป้องกัน เฝ้าระวัง และจัดการเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยอาหาร โดยอาศัยหลักวิชาการด้านสาธารณสุขและแนวทางของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้บุคลากรทุกฝ่ายมีความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องและสอดคล้องในทิศทางเดียวกัน ตลอดจนเสริมสร้างความพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เรียน

มหาวิทยาลัยคาดหวังว่าการนำคู่มือฉบับนี้ไปใช้จะช่วยยกระดับมาตรฐานการบริหารจัดการด้านความปลอดภัยอาหารในโรงเรียนสาธิตละอออุทิศทุกแห่ง และเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาระบบการจัดการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับความปลอดภัย สุขภาพ และคุณภาพชีวิตของผู้เรียนอย่างยั่งยืน

ขอให้ทุกหน่วยงานและบุคลากรที่เกี่ยวข้องตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินงานตามแนวทางที่กำหนด และร่วมกันขับเคลื่อนให้เกิดผลในทางปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ จันท์เจริญ
อธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



6 มาตรการ

ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน



1 การจัดระบบสุขภาพโภชนาการในโรงเรียน



เตรียม-ปรุง อาหารและน้ำดื่ม
สุขจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



อาหาร เครื่องดื่มในภาชนะที่ปลอดภัย ไม่หมดอายุ
มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน เช่น ฮย. มกท. ซาqual



เมื่อล้างมือ ต้องใช้ สบู่ล้างให้สะอาด
ก่อนนำมาปรุง เก็บไว้ในตู้แช่เย็นที่สะอาด



เมื่อจัดตู้ ควรเก็บไว้ใน
อุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C

ถังและไม้ควรเก็บไว้ใน
อุณหภูมิ 7-10 °C



เก็บถ้วยอย่างอาหารที่ปรุงขึ้น
รับประทานทันที (ระบุวัน เวลา)
ใช้ในตู้เย็นอย่างน้อย 1 วัน



ห้องน้ำ ห้องสุขา ธรอบาด
ไม่มีกลิ่นเหม็นและแฉะอาหารเน่าเสีย



ถังขยะไม่รั่วซึม
และมีฝาปิด



ล้างภาชนะอุปกรณ์ใช้สะอาด
อย่างน้อย 2 ชั้นตอน



พัดหรือสารละลายน้ำ
ยิปซัม



ผู้ปรุง ผู้ให้บริการ แอดมินคนขาย สวมเสื้อกัน
ทนมิดชิดและหน้ากากป้องกันเชื้อ มีชุดมือสะอาด ถ้ามีข้อ
ติงพบให้นำไปใส่ภาชนะที่ปิดหรือเก็บทิ้งอย่างเหมาะสม

2 การเก็บรักษาในอุณหภูมิที่เหมาะสมชนิดของนม



ตรวจรับนม
บรรจุภัณฑ์สภาพสมบูรณ์ สดวางซ้อน
วิธีหมักอย่าง ถูกตรงจุดอุณหภูมิ



นมผงแห้งใช้
บริโภคภายใน 10 วัน นับจากวันผลิต
เก็บในอุณหภูมิไม่เกิน 8 °C



รถขนส่ง
เก็บตรงจุด
และเก็บควบคุมอุณหภูมิ



น้ำปรุงนม
ไม่ใส่ปรุงนม
จากจุดผลิตตรง

นมยูเอชที
เก็บในที่สะอาด ไม่ถูกแดด แสงสูงจากพื้น
อย่างน้อย 10 ซม. และไม่ชื้นหรืออุณหภูมิ 8 °C

3 อาหารบริจาค



เก็บข้อมูลอาหารบริจาค
เช่น ชื่อ-สกุล ผู้บริจาค
ประเภทอาหาร วันเดือนปีรับบริจาค



อาหารบริจาค
บริจาคจากผู้บริจาค
ไม่รับอาหารเพื่อแลก



อาหารปรุงสุก เก็บใน ตู้ ไม้เปิด
ไม่แช่ตู้เย็นและบริโภคภายใน 2 ชั่วโมง
หลังปรุงสุกเสร็จ

4 อาหารในกรณีนำนักเรียนเข้าค่ายหรือทัศนศึกษา



อาหารที่ปลอดภัย
และสะอาด จัด เก็บใน ตู้ ไม้แช่ตู้เย็น



ระยะเวลาในการปรุงสุก
จนรับประทานได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง

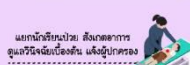


กรณีมีพืชผักในโรงเรียน ต้องมีสาร
E11ป้องกัน
และล้างดินที่นำ "พืชผัก" ที่มารับประทาน"



มีอาหารที่ปรุงสุกที่โรงเรียน
การป้องกันเชื้อจากสัตว์เลี้ยง

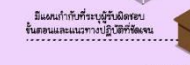
6 การประสานส่งต่อ และการสื่อสารความเสี่ยง เมื่อพบเด็กป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบอบในโรงเรียน



แยกนักเรียนป่วย ส่งบุคลากร
ดูแลกรณีฉุกเฉินแจ้งผู้ปกครอง



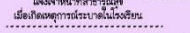
มีการบันทึกภาวะสุขภาพ
นักเรียนในกรณีเจ็บป่วย
ด้วยโรคอาหารเป็นพิษ



มีแผนการที่จะดูแลผู้สัมผัส
ขั้นตอนและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน



มีแผนการการส่งต่อเมื่อพบเด็กป่วย
หรือเกิดเหตุการณ์ระบอบในโรงเรียน



แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
เมื่อเกิดเหตุการณ์ระบอบในโรงเรียน



มีการขอความช่วยเหลือจากผู้เกี่ยวข้อง
ผู้ปกครอง ครู นักศึกษา และบุคลากรในโรงเรียน



โทรปรึกษาคัดต่อไว้
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

ส่วนที่ 1

บทนำ

1. หลักการและเหตุผล

โรคอาหารเป็นพิษเป็นปัญหาสาธารณสุขที่พบได้บ่อยในสถานศึกษา โดยเฉพาะโรงเรียนที่มีการจัดบริการอาหารกลางวัน อาหารว่าง นมโรงเรียน และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารร่วมกัน หากไม่มีระบบการควบคุมที่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดการเจ็บป่วยเป็นกลุ่ม (Outbreak) ส่งผลกระทบต่อสุขภาพนักเรียน ความเชื่อมั่นของผู้ปกครอง และภาพลักษณ์ของสถานศึกษา

โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ซึ่งอยู่ภายใต้การกำกับของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีการดำเนินงานในหลายพื้นที่ ได้แก่ กรุงเทพมหานคร สุพรรณบุรี ลำปาง และนครนายก จึงมีความจำเป็นต้องกำหนดมาตรฐานกลางด้านการป้องกันและควบคุมโรคอาหารเป็นพิษ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปในทิศทางเดียวกัน สามารถป้องกันความเสี่ยง และจัดการเหตุการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยอ้างอิงแนวทางด้านสุขาภิบาลอาหารและการควบคุมโรคติดต่อของหน่วยงานสาธารณสุข เพื่อใช้เป็นแนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรในสถานศึกษา ในการป้องกัน ฝ้าระวัง และควบคุมโรคอาหารเป็นพิษอย่างเป็นระบบ

2. วัตถุประสงค์ของคู่มือ

1. เพื่อกำหนดแนวทางการป้องกันและควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ
2. เพื่อสร้างมาตรฐานการดำเนินงานด้านสุขาภิบาลอาหารให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันทุกพื้นที่
3. เพื่อส่งเสริมความรู้และความเข้าใจแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดบริการอาหารในโรงเรียน
4. เพื่อให้สามารถฝ้าระวัง ตรวจสอบ และจัดการเหตุการณ์อาหารเป็นพิษได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดการระบาดของโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน
6. เพื่อการบริหารจัดการเมื่อเกิดเหตุอาหารเป็นพิษขึ้นในโรงเรียน

3. ขอบเขตการใช้

คู่มือฉบับนี้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการป้องกัน ฝ้าระวัง และควบคุมโรคอาหารเป็นพิษ สำหรับโรงเรียนสาธิตละอออุทิศทุกพื้นที่ ได้แก่

- โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ กรุงเทพมหานคร
- โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
- โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ศูนย์การศึกษา ลำปาง
- โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ศูนย์การศึกษา นครนายก

โดยครอบคลุมการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับ

- การจัดเตรียมและบริการอาหาร
- การจัดการวัตถุดิบและนมโรงเรียน
- การจัดกิจกรรมที่มีการบริโภคอาหาร
- การฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับอาหาร
- การจัดการเมื่อเกิดเหตุอาหารเป็นพิษ

4. โครงสร้างผู้รับผิดชอบด้านความปลอดภัยอาหาร

การดำเนินงานด้านการป้องกันและควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของบุคลากรหลายฝ่าย โดยกำหนดบทบาทหน้าที่หลัก ดังนี้

1. ผู้อำนวยการโรงเรียน กำกับดูแลการดำเนินงานด้านความปลอดภัยอาหาร และสั่งการเมื่อเกิดเหตุผิดปกติ
2. คณะกรรมการของโรงเรียน กำหนดแนวทาง ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานด้านสุขาภิบาลอาหาร
3. ครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของนักเรียน และรายงานเหตุผิดปกติ
4. ผู้ประกอบอาหาร / ผู้ให้บริการอาหาร ปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารและมาตรฐานความปลอดภัยอาหาร
5. หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ ให้การสนับสนุนด้านวิชาการ การสอบสวนโรค และการควบคุมการระบาด

5. ช่องทางการรายงานเหตุผิดปกติ

เมื่อพบเหตุการณ์ที่สงสัยว่าเกี่ยวข้องกับโรคอาหารเป็นพิษ เช่น นักเรียนมีอาการอาเจียน ท้องเสีย หรือปวดท้องเป็นกลุ่ม ให้ดำเนินการรายงานตามลำดับ ดังนี้

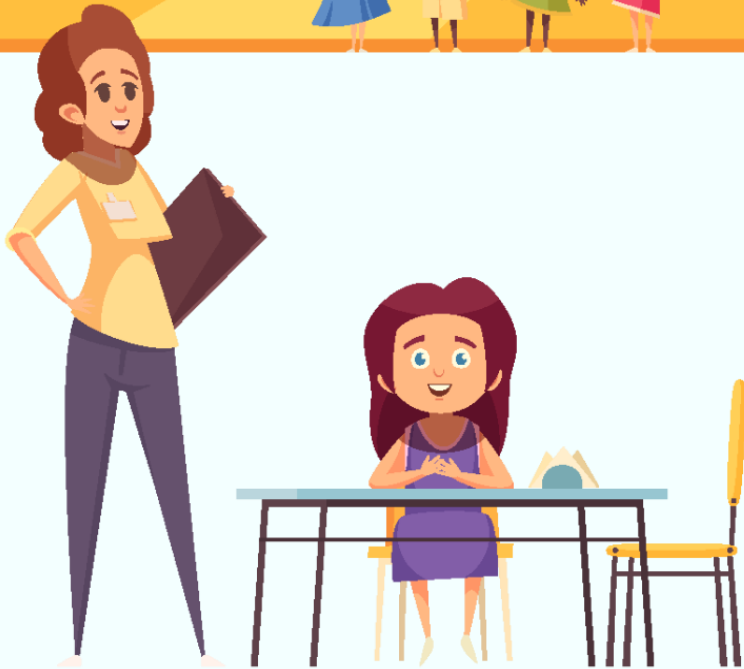
1. รายงานสรุปประจำชั้นทันที
2. แจ้งผู้บริหารโรงเรียน และผู้บริหารมหาวิทยาลัยทราบโดยทันที
3. ประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่
4. บันทึกข้อมูลเหตุการณ์ตามแบบฟอร์มที่กำหนด
5. ดำเนินการตามแนวทางใน ส่วนที่ 3 ของคู่มือ

6. ประโยชน์ของการเขียนกระบวนการปฏิบัติงาน

1. แผนที่บอกเส้นทางการทำงานที่มีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของกระบวนการ
2. ระบุถึงขั้นตอนและรายละเอียดต่าง ๆ ของกระบวนการ มักจัดทำขึ้นสำหรับงานที่มีความซับซ้อน มีหลายขั้นตอนและเกี่ยวข้องกับหลายคน
3. สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติงาน
4. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานไว้ใช้อ้างอิง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน

7. ประโยชน์ของการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน (Work Manual)

1. มีขั้นตอนในการทำงานที่แน่นอน สามารถใช้ในการฝึกอบรมบุคลากรใหม่ โดยผ่านการจัดการความรู้ และ/หรือเป็นคู่มือในการประเมินผลการปฏิบัติงาน (Performance Review) ของบุคลากร
2. ทำให้การกำหนดหน้าที่การงานชัดเจนไม่ซ้ำซ้อน และบุคลากรรับทราบภาระหน้าที่ของตนเองชัดเจนยิ่ง โดยบุคลากรสามารถเรียนรู้งานเร็วขึ้น
3. ใช้ในการควบคุมงานและการติดตามผลการปฏิบัติงานให้มีความผิดพลาดในการทำงานลดน้อยลง
4. ช่วยในการปรับปรุงงานและออกแบบกระบวนการใหม่ และสามารถใช้เป็นฐานในการประกาศเวลามาตรฐานการให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น รวมถึงสร้างความเชื่อมั่นอาชีพในการปฏิบัติงาน
5. สามารถใช้เป็นแนวทางเพื่อการวิเคราะห์งานและวางแผนการทำงานเป็นไปตามเป้าหมาย
6. ประหยัดงบประมาณในการฝึกอบรม เนื่องจากหัวหน้างานใช้เป็นคู่มือในการสอนงาน



มาตรการป้องกันอาหารเป็นพิษ

1. ระบบสุขาภิบาลอาหารในครัวและโรงเรือน

ความเสี่ยง

การเตรียม ปรง และบริการอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ อาจทำให้เกิดการปนเปื้อน เชื้อจุลินทรีย์ สารเคมี หรือสิ่งแปลกปลอม ส่งผลให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ

แนวปฏิบัติ

- โรงอาหารและครัวต้องสะอาด เป็นระเบียบ และมีการแยกพื้นที่ปรงสุก-ดิบ
- ผู้ประกอบอาหารต้องมีสุขภาพแข็งแรง แต่งกายสะอาด สวมหมวกคลุมผม และล้าง

มีก่อนปฏิบัติงาน

- ภาชนะและอุปกรณ์ต้องล้างทำความสะอาดและผึ่งให้แห้งทุกครั้งหลังใช้
- จัดให้มีน้ำสะอาดเพียงพอสำหรับปรงอาหารและล้างภาชนะ
- กำจัดขยะทุกวัน และไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงหรือสัตว์พาหะ

การติดตาม

- ตรวจสอบสุขาภิบาลครัวอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

2. การควบคุมวัตถุดิบและนมโรงเรือน

ความเสี่ยง

วัตถุดิบที่ไม่ได้มาตรฐานหรือเก็บรักษาไม่เหมาะสม อาจเกิดการปนเปื้อนเชื้อก่อโรค

แนวปฏิบัติ

- รับวัตถุดิบจากแหล่งที่เชื่อถือได้ และตรวจสอบสภาพก่อนรับทุกครั้ง
- เก็บอาหารสดในอุณหภูมิที่เหมาะสม (อาหารสด $\leq 5^{\circ}\text{C}$ อาหารร้อน $\geq 60^{\circ}\text{C}$)
- นมโรงเรือนต้องเก็บในที่เย็น หลีกเลี้ยงแสงแดด และแจกภายในเวลาที่กำหนด
- เก็บตัวอย่างอาหารปรงสุกอย่างน้อย 1 มื้อ ต่อ 24 ชั่วโมง

การติดตาม

- บันทึกอุณหภูมิการเก็บรักษาอาหารเป็นประจำ

3. การจัดการอาหารบริจาคที่นำมาร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน

ความเสี่ยง

อาหารบริจาคที่นำมาร่วมกิจกรรมของโรงเรียนไม่ผ่านการควบคุมคุณภาพ อาจเสื่อมสภาพหรือปนเปื้อน

แนวปฏิบัติ

- รับเฉพาะอาหารที่ปรุงใหม่ บรรจุสะอาด และมีแหล่งที่มาชัดเจน
- หลีกเลี่ยงอาหารที่เสี้ง่าย เช่น อาหารกะทิ อาหารทะเลดิบ เป็นต้น
- ตรวจสอบกลิ่น สี และสภาพก่อนแจก
- แจกอาหารภายใน 2 ชั่วโมงหลังรับ

การติดตาม

- บันทึกข้อมูลอาหารบริจาคที่นำมาร่วมกิจกรรมของโรงเรียนทุกครั้ง

4. การจัดการอาหารกล่องและอาหารกิจกรรม

ความเสี่ยง

การเก็บอาหารไว้นานในอุณหภูมิไม่เหมาะสม อาจทำให้เชื้อโรคเพิ่มจำนวน

แนวปฏิบัติ

- เลือกผู้ผลิตอาหารที่ผ่านการรับรองมาตรฐาน
- แจกอาหารภายใน 4 ชั่วโมงหลังปรุง
- หลีกเลี่ยงการเก็บอาหารในที่ร้อนหรือกลางแดด
- จัดระบบการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

การติดตาม

- ตรวจสอบเวลาและสภาพอาหารก่อนแจกทุกครั้ง

5. การป้องกันอันตรายจากพืชพิษ

ความเสี่ยง

นักเรียนอาจบริโภคพืชที่มีพิษจากบริเวณโรงเรียนโดยไม่รู้ตัว

แนวปฏิบัติ

- สำรวจและกำจัดพืชที่มีพิษในพื้นที่โรงเรียน
- ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับพืชที่ไม่ควรรับประทาน
- กำกับดูแลนักเรียนในกิจกรรมกลางแจ้ง

การติดตาม

- ตรวจสอบพื้นที่เสี่ยงอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง

6. การเฝ้าระวังอาการป่วยและเหตุระบาด

ความเสี่ยง

การตรวจพบอาการล่าช้าอาจทำให้เกิดการระบาดเป็นกลุ่ม

แนวปฏิบัติ

- ครูสังเกตอาการอาเจียน ท้องเสีย ปวดท้อง ของนักเรียน
- หากพบผู้ป่วยตั้งแต่ 2 รายขึ้นไป ให้รายงานทันที
- แยกผู้ป่วยออกจากกลุ่ม และดูแลเบื้องต้น
- ประสานหน่วยงานสาธารณสุขเมื่อสงสัยการระบาด

การติดตาม

- บันทึกอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับอาหาร



มาตรการ

ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน

1. การจัดการระบบสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน

- เตรียม-ปรุงอาหารและปาดัม สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
- เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง
- เก็บตัวอย่างอาหารที่ปรุงสุกรับใช้ดูเย็น(ระบุ วันเวลา อย่างน้อย 1 วัน)
- ล้างภาชนะอุปกรณ์ให้สะอาด
- อาหาร เครื่องดื่มต้องไม่หมดอายุ มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน เช่น เอ. มอก. ฮาลาล
- เนื้อสัตว์เก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C
- ผัก ผลไม้เก็บไว้ในอุณหภูมิ 7-10 °C
- ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟอาหารต้องมีสุขนิสัยที่ดี ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงหรือสัมผัสอาหาร
- กังยະในบริเวณสถานที่ปรุงอาหารต้องไม่รั่วซึมและมีฝาปิด
- ก่อหรือวางระบายน้ำ ห้องน้ำสะอาดไม่มีกลิ่นเหม็น และแสงพาทะฆ่าโรค



2. การเก็บรักษาหมักในอุณหภูมิที่เหมาะสม

- ตรวจสอบแบบ บรรจุภัณฑ์ต้องสมบูรณ์ ตรวจสอบวันหมดอายุ สับตรวจสอบคุณภาพ
- รถขนส่งเป็นระบบปิดและมีการควบคุมอุณหภูมิ
- แบบพาสเจอร์ไรส์บริโภคภายใน 10 วันนับจากวันผลิต
- เก็บในอุณหภูมิไม่เกิน 8 °C
- แบบ UHT เก็บในที่สะอาด ไม่ถูกแสงแดด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 10 ซม. และ**ไม่ขึ้นตั้งสูงเกิน 8 ชั้น**
- นักเรียน**ไม่ใช้ปากดื่ม**แบบจากถุงโดยตรง



3. อาหารบริจาค

- เก็บข้อมูลอาหารบริจาค เช่น ชื่อ-สกุล ผู้บริจาค ประเภทของอาหาร วันเดือนปีที่บริจาค
- อาหารในบรรจุภัณฑ์มีคุณภาพดี **ไม่มีรอยสัตว์กัดแทะ**
- อาหารมีรูป รส กลิ่น สี ไม่ผิดไปจากเดิม และบริโภคภายใน **2 ชั่วโมง** หลังปรุงเสร็จ



4. อาหารในกรณีนำนักเรียนเข้าค่ายหรือทัศนศึกษา

- อาหารกล่อง ควรเป็นอาหารแห้ง แยกอาหาร ผัก ผลไม้ **ไม่ราดกับเนยข้าว**
- ระยะเวลาในการปรุงเสร็จจนถึงเวลารับบริโภค **ไม่เกิน 2 ชั่วโมง**



5. พิษพิษ

- กรณีมีพิษพิษในโรงเรียน ต้องล้อมรั้ว ตัดป้ายชื่อ และล่าแนะป้าย **"พิษพิษห้ามรับประทาน"**
- มีกิจกรรมเรียนรู้ "เรื่องการป้องกันตัวเองจากพิษพิษ"



6. การประสานส่งต่อ และการสื่อสารความเสียงเมื่อพบเด็กป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบาดในโรงเรียน

- แยกนักเรียนป่วย สังเกตอาการดูแลวิธีเบื้องต้น แจ้งผู้ปกครอง
- มีแผนกำกับที่ระบุผู้รับผิดชอบ ขั้นตอน และแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน
- บันทึกภาวะสุขภาพนักเรียน ในกรณีเจ็บป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ
- แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และมีแนวทางส่งต่อเมื่อพบเด็กป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบาดในโรงเรียน
- มีการสื่อสารความเสียงแก่ผู้บริหารผู้ปกครอง ครู นักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน





ส่วนที่ 3

มาตรการป้องกันความปลอดภัยด้านอาหาร สำหรับบริการนักเรียน ตามแนวทางกรมควบคุมโรค โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

การส่งมอบและการจัดบริการอาหาร

- 1) อาหารปรุงสำเร็จต้องบรรจุในภาชนะสะอาด และมีฝาปิดมิดชิดก่อนส่งมอบให้โรงเรียน
- 2) ควบคุมอุณหภูมิในอาหารให้อุ่นร้อนอย่างต่อเนื่องตั้งแต่การส่งมอบ การเตรียม และการบริการ โดยจัดเป็นอาหารอุ่นร้อนทุกระดับชั้น
- 3) พื้นที่เตรียมและรับประทานอาหารต้องสะอาด ถูกสุขลักษณะ เป็นสัดส่วน ปลอดภัยจากสัตว์พาหะ และเป็นพื้นที่ปิด
- 4) หลีกเลี่ยงการเก็บพักอาหารนาน ควรบริโภคภายใน 1 – 2 ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ
- 5) นมพาสเจอร์ไรซ์ต้องเก็บในอุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศาเซลเซียส ตลอดเวลาและนำออกมาเมื่อถึงเวลาบริการเท่านั้น โดยจะบริการนักเรียนเป็นนมกล่อง
- 6) ผู้สัมผัสอาหารต้องผ่านการตรวจสอบสุขภาพ และงดปฏิบัติงานเมื่อเจ็บป่วยหรือมีบาดแผล

การตรวจสอบและการควบคุมคุณภาพ

- 1) ตรวจสอบคุณภาพอาหารก่อนจัดบริการให้นักเรียน
- 2) เก็บตัวอย่างอาหารประจำวัน (เก็บไว้ 3 วัน/เมนู) เพื่อใช้ตรวจสอบกรณีฉุกเฉิน
- 3) ตรวจสอบตัวอย่างน้ำอุบิโคคบริโคคภายในโรงเรียน
- 4) ตรวจสอบระบบปรับอากาศบนภาชนะและมือสัมผัสอาหาร (SWAB TEST) อย่างน้อยทุก 3 เดือน (ภาคเรียนละ 1 ครั้ง)
- 5) เก็บแหล่งข้อมูล แหล่งวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารในโรงเรียน

การเฝ้าระวังสุขภาพนักเรียน

- 1) หากพบนักเรียนมีอาการผิดปกติในโรงเรียน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มีไข้ หรือปวดท้อง ให้แจ้งต่อผู้ปกครองทันที
- 2) หากนักเรียนมีการเจ็บป่วยในขณะที่อยู่บ้าน ให้ผู้ปกครองแจ้งข้อมูลต่อครูประจำชั้นทันที
- 3) จัดทำทะเบียนผู้ป่วยและสถิติข้อมูลร่วมกัยหน่วยงานสาธารณสุข เพื่อใช้วิเคราะห์ และตรวจหาสาเหตุการเจ็บป่วยได้อย่างรวดเร็ว
- 4) ดำเนินการตรวจสอบหาสาเหตุย้อนหลังและควบคุมสถานการณ์อย่างทันทั่วทั้ง

การให้ความรู้ด้านสุขอนามัย

- 1) ส่งเสริมให้นักเรียนล้างมือก่อน - หลังรับประทานอาหาร และก่อน - หลังกิจกรรมการเรียนการสอน
- 2) ให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัยแก่ นักเรียน ครู และบุคลากรทุกฝ่าย
- 3) จัดอบรมเกี่ยวกับโรคระบาด โรคติดต่อ และงานอนามัย ให้แก่บุคลากรอย่างสม่ำเสมอ

การผลิตและบริการอาหารโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ครีวสวนดุสิต

เนื่องจากการจัดบริการกลางวันในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจำเป็นต้องจัด “อาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมแก่วัย พอเพียง ปลอดภัย และสอดคล้องกับหลักโภชนาการ” เพราะเด็กเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตสูงสุด จึงต้องการอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน สะอาด ปลอดภัย โดยอาหารที่ปลอดภัยโดยอาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสมที่จะจัดให้เด็ก จะต้องไม่เป็นอาหารที่ทำให้เด็กสำลั้งง่าย ต้องไม่สิ้นและขนาดไม่เล็ก เช่น ไข่กรอบแผ่นบางกลม ๆ องุ่นเม็ดถั่ว เป็นต้น นอกจากนี้ลักษณะของอาหารพบว่าปัจจุบันมีสารอาหารปนเปื้อนมากมายที่ควรระวัง ตลอดจนกระบวนการผลิต จนถึงการบริโภค อาหารที่มีสารปนเปื้อนและไม่สะอาดสามารถทำให้เกิดอันตรายกับเด็กได้มาก เช่น โรคที่มีอาหารและน้ำเป็นสื่อ โรคพยาธิต่าง ๆ โรคจากอาหารเป็นพิษ พิษจากพืชและสัตว์จากธรรมชาติ และพิษจากสารเคมี ดังนั้นเพื่อการคุ้มครองสุขภาพเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจึงควรจัดอาหารที่สะอาด ปลอดภัยในเด็ก โดยพิจารณาทุกขั้นตอนในกระบวนการผลิตอาหารและเน้นพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ถูกต้อง ได้แก่ การใช้ช้อนกลาง และการล้างมือที่สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง การดูแลให้เด็กได้รับอาหารและน้ำที่สะอาด ปลอดภัย โดยอาหารที่เรากินนั้นมีมากมาย แต่ละชนิดก็มีธาตุอาหารอยู่เล็กน้อยแตกต่างกันไปตามธรรมชาติ จึงนิยมจัดเข้าร่วมไว้เป็นหมวดหมู่ โดยถือความสำคัญที่จะได้รับประโยชน์ของธาตุอาหารเป็นหลัก ดังนี้

1. หมูข้าว มีธาตุน้ำตาลเป็นสำคัญ ได้แก่ ข้าว ข้าวโพด น้ำตาล เผือก มัน และของหวานต่าง ๆ
2. หมูเนื้อ มีธาตุเนื้อเป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังมีเกลือแร่และวิตามินด้วยได้แก่เนื้อสัตว์ นม ไข่ ปลา หอย เลือด ไข่เยี่ยวเครือ งา และพวกถั่ววนานาชนิด
3. หมูไขมัน มีธาตุไขมันเป็นสำคัญ มีวิตามินที่ละลายในไขมันด้วย ได้แก่ น้ำมันจากพืชและจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันรำ น้ำมันถั่ว ไข่แดง เนย นม และมะพร้าว
4. หมูผัก มีเกลือแร่และวิตามิน
5. หมูผลไม้ มีเกลือแร่ วิตามิน และธาตุน้ำตาล

นอกจากนี้ยังมีเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้รสชาติหรือกลิ่นของอาหารดีขึ้น เช่น เครื่องเทศ น้ำปลา พริกป่น พริกไทย น้ำส้ม ฯลฯ ถึงแม้ว่าเราจะกินกันไม่มากมายนัก แต่ก็ นับว่ามีความสำคัญในการ ที่ช่วยให้กินอาหารได้มากขึ้น กับช่วยให้ร่างกายได้รับธาตุเนื้อ เกลือแร่ และวิตามินบางอย่างด้วย แต่ถ้ากินมากเกินไป เช่น พริกหรือเครื่องเทศ ก็อาจเป็น ผลร้าย ทำให้เกิดเป็นโรคแผลของกระเพาะอาหารได้ จึงต้องพึงระวัง และโดยที่ร่างกายของ คนเราต้องการสารอาหารหลายอย่าง ซึ่งจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายแตกต่างกัน แต่ไม่มี อาหารชนิดใดเพียงชนิดเดียว ที่จะมีสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอแก่ความ ต้องการของร่างกาย ดังนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เราจึงต้องกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้ ธาตุอาหารครบถ้วน

ข้อปฏิบัติที่ 1 ต้องควบคุมอุณหภูมิของตู้เย็นไว้ที่ 4 องศาเซลเซียส หรือต่ำกว่าเพื่อช่วย ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียให้ช้าลง

ข้อปฏิบัติที่ 2 เก็บอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว และยังไม่ได้นำไปรับประทานหรืออาหารที่บูด เสียง่าย ในตู้เย็นทันทีภายใน 2 ชั่วโมง เพื่อลดการบูดเสียของอาหาร และ ควรบริโภคให้หมดภายใน 2 - 3 วัน

ข้อปฏิบัติที่ 3 ผ้าเช็ดโต๊ะ หรือผ้าทำความสะอาด และฟองน้ำหรือใยสังเคราะห์ที่ใช้ ล้างจาน หรือทำความสะอาดในห้องครัว ควรซักทำความสะอาดด้วย ผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้าและอาจใช้ปูนคลอรีนผสมน้ำแล้วเช็ดโต๊ะ หรือฟองน้ำภายหลังการซัก เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรค เพราะผ้าเช็ดโต๊ะหรือ ฟองน้ำเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียจำนวนมากหากดูแลรักษาไม่ดียัง ก่อให้เกิดการปนเปื้อนและการแพร่ของเชื้อโรคได้

ข้อปฏิบัติที่ 4 ต้องล้างทำความสะอาดเชิงสำหรับการเตรียมอาหารด้วยน้ำยาล้างจานหรือน้ำยาทำความสะอาดและน้ำทุกครั้ง ภายหลังการใช้งานและยกกระถาง อาหารสด อาหารที่ปรุงสุกแล้ว

ข้อปฏิบัติที่ 5 การปรุงเนื้อสัตว์ ต้องปรุงให้สุกข้างในชิ้นเนื้อ โดยใช้ความร้อนไม่ต่ำกว่า 72 องศาเซลเซียสเพื่อฆ่าเชื้อโรคและแบคทีเรียให้หมดไป สังเกตชิ้น เนื้อสัตว์จะแห้งไม่มีน้ำเลือดจากเนื้อสัตว์นั้น ๆ คงเหลืออยู่

ข้อปฏิบัติที่ 6 การปรุงอาหารพวกไข่ ต้องปรุงให้สุกอย่างทั่วถึงเพราะไข่ดิบหรือไข่ที่ปรุงไม่ สุกอาจมีเชื้อซัลโมเนลลา ปนเปื้อนอยู่อย่างทำให้เจ็บป่วยได้ จึงควรปรุงให้ สุกอย่างทั่วถึงก่อนนำมาบริโภค



ขั้นตอน

การผลิตและการบริการอาหาร โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ

01

วางแผนเมนู
อาหาร/
สูตรอาหารและ
ความสามารถ

ผู้รับผิดชอบ : นักการอาหาร โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ
มาตรฐาน : ตามหลักโภชนาการ
ลักษณะงาน : ทบทวนเมนูอาหาร และสูตรอาหารร่วมกันระหว่าง
โรงเรียนสาธิตฯ และโครงการอาหารกลางวัน 1 โดยพิจารณาถึงความ
สามารถในการผลิต วิธีทำ อุดหนุนและระยะเวลาในการปรุง

02

จัดเตรียม
บุคลากร
อุปกรณ์และ
สถานที่

ผู้รับผิดชอบ : โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)
มาตรฐาน : ตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
ลักษณะงาน : บุคลากรผ่านการอบรมผู้สัมผัสอาหารและมีทักษะ ใน
การประกอบอาหารและการใช้อุปกรณ์/เครื่องมือ รวมถึงทำความสะอาด
สะอาดอุปกรณ์/เครื่องมือและพื้นที่ต่างๆ เพื่อพร้อมผลิตอาหาร โดยมี
การสุ่มตรวจเช็คด้วยชุดตรวจมาตรฐาน

03

คำนวณปริมาณ
และวัตถุดิบต่าง ๆ
ตรวจรับตาม
คุณภาพวัตถุดิบ
และจัดเตรียม
วัตถุดิบ

ผู้รับผิดชอบ : โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)
มาตรฐาน : ตามคู่มือ คุณภาพวัตถุดิบของครัวสวนดุสิต
ลักษณะงาน : คำนวณปริมาณวัตถุดิบ สั่งซื้อ และจัดส่งล่วงหน้าก่อน
การผลิต 1 วันเพื่อตรวจสอบคุณภาพและจัดเตรียมวัตถุดิบให้ได้ตาม
ปริมาณ และลักษณะของอาหารแต่ละเมนู

04

ประกอบอาหาร
ตามเมนูที่
กำหนด

ผู้รับผิดชอบ : โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)
มาตรฐาน : ผลิตตามตำรับอาหารอนุบาล และสูตรอาหารจาก
โรงเรียน สาธิตละอออุทิศ
ลักษณะงาน : ประกอบ/ผลิตอาหารตามใบสั่งผลิตตามปริมาณที่
กำหนด/หลักโภชนาการ โดยปรุงสุกตามอุณหภูมิที่เหมาะสมของอาหาร
ประเภทนั้นๆ สะอาด และปลอดภัย

05

ตรวจสอบ
คุณภาพ

ผู้รับผิดชอบ : โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)
มาตรฐาน : GMP HACCP ISO
ลักษณะงาน : โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) ตรวจสอบ
คุณภาพอาหาร ความสะอาด สิ่งปนเปื้อน ปริมาณ และรสชาติ รวมถึง
เก็บตัวอย่าง Lot การผลิต เพื่อตรวจสอบ

ผลิตและบริการอาหาร โดย...โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)



ขั้นตอน

การผลิตและการบริการอาหาร

โรงเรียนสาริตถะอ้ออุทิศ

06

จัดแบ่งตาม
ปริมาณที่
กำหนด

ผู้รับผิดชอบ : โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)
มาตรฐาน : ปริมาณตามหลักโภชนาการ สะอาด ไม่มีสิ่งปนเปื้อน และครบตามจุดส่งอาหาร/จุดบริการ
ลักษณะงาน : ครัวสวนดุสิต นับจำนวน ซึ่ง และดักแบ่งแยกจุด จากนั้น ปิดคลุมภาชนะ ตัดฉลากจุดส่งอาหาร
• **นักรอาหาร** โรงเรียนสาริตถะอ้ออุทิศ ตรวจสอบ รสชาติ และ สิ่งปนเปื้อน รวมถึงปริมาณที่ดักแบ่งในแต่ละจุดส่งอาหาร/จุดบริการ

07

ขนส่งอาหาร
ตามจุดบริการ
1

ผู้รับผิดชอบ : โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)
มาตรฐาน : อุปกรณ์ขนส่งสะอาดตามหลักสุขอนามัย ทันเวลา ส่งถูกต้องตามจุดรับอาหาร
ลักษณะงาน : ปิดคลุมอาหารให้สนิท พร้อมขนอาหารอย่างระมัดระวัง และกระจายส่งอาหารตามจุดรับอาหาร/จุดบริการ ให้ทันตามเวลาที่กำหนด

08

ขนส่งอาหาร
ตามจุดบริการ
2

ผู้รับผิดชอบ : โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)
มาตรฐาน : แบ่งอาหารตามหลักโภชนาการ และหลักสุขอนามัย
ลักษณะงาน : บริการอาหารให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีการอุ่นอาหารตามอุณหภูมิ

09

ขนส่งอาหาร
ตามจุดบริการ
3

ผู้รับผิดชอบ : โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)
มาตรฐาน : บริการตามหลักสุขอนามัย
ลักษณะงาน :

10

ล้างทำความสะอาด
สะอาด

ผู้รับผิดชอบ : โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)
มาตรฐาน : สะอาด เรียบร้อย ถูกหลักอนามัย และหลักสุขาภิบาลด้านอาหาร
ลักษณะงาน : แบ่งเป็นพื้นที่บริการ พื้นที่ครัวผลิต และภาชนะอุปกรณ์
พื้นที่บริการ : เก็บภาชนะตามจุดบริการส่งโรงล้าง ทำความสะอาดพื้นที่บริการ จัดเก็บขยะในพื้นที่โดยบริการ
พื้นที่ครัวผลิต : ทำความสะอาดพื้นที่โดยรอบ (Big clean) ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ หลังเสร็จสิ้นการผลิตอาหาร ตามหลักสุขาภิบาล
ภาชนะ/อุปกรณ์ : กำจัดเศษอาหารก่อนนำเข้าเครื่องล้างจาน อบฆ่าเชื้อ และ จัดเก็บในพื้นที่ที่สะอาด และถูกสุขอนามัย

ผลิตและบริการอาหาร โดย...โครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต)

แนวปฏิบัติ

ในการผลิตและการบริการอาหารโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ

เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

1.การจัดการวัตถุดิบ : | เกณฑ์การคัดเลือก ตรวจสอบคุณภาพ การตรวจรับ การจัดเก็บ และการจัดเตรียม ก่อนการประกอบอาหาร

2.เครื่องมือ/อุปกรณ์ : | สะอาด พร้อม และเพียงพอต่อการใช้งาน

3.บุคลากร : | ผ่านการตรวจสอบสุขภาพ มีใบผู้สัมผัสอาหาร ถูกสุขอนามัย/สุขาภิบาลอาหาร มีทักษะ ในการประกอบอาหารและการบริการ มีความรู้ในการใช้เครื่องมือ/อุปกรณ์

4.การประกอบอาหาร : | เกณฑ์การคัดเลือก ตรวจสอบคุณภาพ การตรวจรับ การจัดเก็บ และการจัดเตรียม ก่อนการประกอบอาหาร
ประมาณ 2 ชั่วโมง

5.จัดแบ่ง : | เกณฑ์การคัดเลือก ตรวจสอบคุณภาพ การตรวจรับ การจัดเก็บ และการจัดเตรียม ก่อนการประกอบอาหาร
ประมาณ 40 นาที

6.ขนส่ง : | เกณฑ์การคัดเลือก ตรวจสอบคุณภาพ การตรวจรับ การจัดเก็บ และการจัดเตรียม ก่อนการประกอบอาหาร
ประมาณ 20 นาที

7.แบ่งอาหารตามห้อง : | เกณฑ์การคัดเลือก ตรวจสอบคุณภาพ การตรวจรับ การจัดเก็บ และการจัดเตรียม ก่อนการประกอบอาหาร
ประมาณ 15 นาที

8.บริการในชั้นประถม : | เกณฑ์การคัดเลือก ตรวจสอบคุณภาพ การตรวจรับ การจัดเก็บ และการจัดเตรียม ก่อนการประกอบอาหาร
ประมาณ 15 นาที

9.ล้างทำความสะอาด : | เกณฑ์การคัดเลือก ตรวจสอบคุณภาพ การตรวจรับ การจัดเก็บ และการจัดเตรียม ก่อนการประกอบอาหาร

ผลิตและบริการอาหาร โดย...โครงการอาหารกลางวัน 1 (ศรีวสวนดุสิต)

การประยุกต์ใช้ระบบการวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤตที่ต้องควบคุม

โรงเรียนสาธิตและอออุทิศ

ครัวสวนดุสิต โครงการอาหารกลางวัน 1

เพื่อควบคุมความปลอดภัย ในกระบวนการผลิต และบริการอาหาร

จุดที่ต้อง ควบคุม

ด้านกายภาพ

1. สถานที่เตรียมการ ปูรองประกอบอาหาร
2. สถานที่ และบริการอาหาร
3. สถานที่ล้างทำความสะอาด และจัดเก็บภาชนะ/อุปกรณ์
4. ระบบน้ำดื่ม น้ำใช้
5. บริการจัดการของเสีย, ของ, น้ำเสียและของใช้ปนเปื้อน
6. การกำจัดสิ่งปนเปื้อนและของปน
7. การทำความสะอาด และการฆ่าเชื้อ

ด้านคุณภาพอาหาร

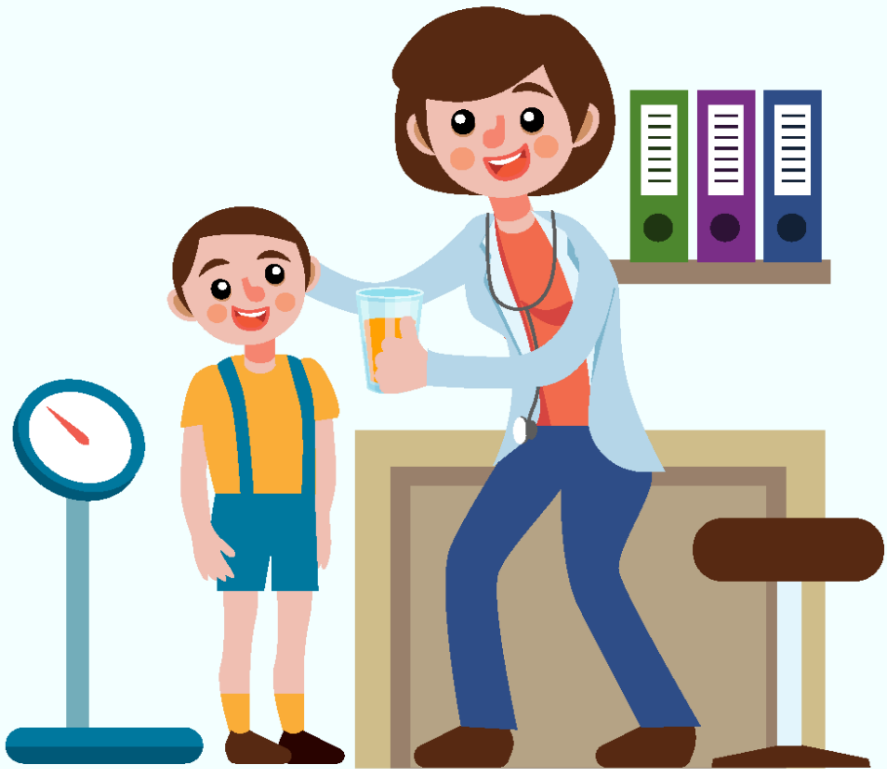
1. วัตถุดิบ, การตรวจสอบคุณภาพวัตถุดิบทางเคมีภาพ (ในระหว่างการผลิตหรือรับ) ทางเคมี, (ใช้ชุด Test kit) และทางจุลินทรีย์ (ทางห้องปฏิบัติการ) และ Aspatose detector
2. อาหาร, การควบคุมเวลาและอุณหภูมิในการเตรียม/จัดเก็บ/ปรุง, การตรวจสอบคุณภาพทางประสาทสัมผัส, การกำหนดระยะเวลาการผสม, การควบคุมอุณหภูมิและเวลาในระหว่างการบริการ, และการเก็บตัวอย่างอาหาร การป้องกัน การปนเปื้อนข้ามและอาหารสำหรับสัตว์แพทย์

ด้านบุคลากร (ผู้สัมผัสอาหาร)

1. ผู้ล้างและส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร : ผู้ปรุงประกอบ, ผู้บริการ และผู้จัดส่งถึงที่ความสะดวก
2. การตรวจสุขภาพบุคลากรประจำอย่างน้อยที่สุด 1 ครั้ง (ก่อนเปิด)
3. การอบรมหลักการสุขาภิบาลอาหาร
4. การอบรมความรู้ในการบริการอาหารสำหรับเด็กป่วยและประม
5. การใช้ชุดตรวจได้ลิเอบแบบพกพาหรือผู้สัมผัสอาหารเป็นประจำ

มาตรการควบคุม

1. การตรวจประเมินสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน โดยผ่านสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาล สำนักงานเขตดุสิต และศูนย์อนามัย ปีละ 2 ครั้ง
2. การตรวจสถานที่จำหน่ายและเสิร์ฟอาหาร ตามข้อกำหนดกรุงเทพมหานคร ฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาล สำนักงานเขตดุสิต ปีละ 1 ครั้ง



ส่วนที่ 4

แบบตรวจสอบ (Checklist)

การจัดทำแบบตรวจสอบงานสุขาภิบาลของครัวและโรงอาหารที่ให้บริการสำหรับนักเรียนในโรงเรียนต่าง ๆ นั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการบริหารจัดการความปลอดภัยของอาหาร โดยมีเหตุผลสำคัญดังนี้ :

1. เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำ (Foodborne Diseases) : แบบตรวจเป็นเครื่องมือสำคัญในการควบคุมและป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค (เช่น แบคทีเรีย ไวรัส) พยาธิ และสารเคมีอันตราย ข้อมูลจากกองระบาดวิทยาชี้ให้เห็นว่าอัตราป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันยังคงสูง การมีแบบตรวจจึงช่วยเฝ้าระวังไม่ให้อาหารเป็นสื่อนำโรคไปสู่ผู้บริโภค

2. เพื่อใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการปฏิบัติงาน (Standardization) คือ

2.1 สร้างแนวทางที่ชัดเจน : แบบตรวจช่วยให้ผู้ประกอบการและผู้สัมผัสอาหารทราบถึงข้อกำหนดที่ถูกต้องตามหลักวิชาการและกฎหมาย เช่น การวางอาหารสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร หรือการแยกเขียงดิบ - สุก

2.2 ความเท่าเทียมในการประเมิน : ช่วยให้เจ้าหน้าที่ผู้ตรวจมีเกณฑ์การตัดสินที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน (เช่น มาตรฐาน SAN หรือเกณฑ์ 15 ข้อ) ไม่ว่าจะใช้ตรวจในโรงเรียน โรงพยาบาล หรือร้านอาหารทั่วไป

3. เพื่อการเฝ้าระวังและรวบรวมข้อมูล (Monitoring & Surveillance) : แบบตรวจใช้สำหรับรวบรวมข้อมูลด้านกายภาพ สุขวิทยาส่วนบุคคล และการตรวจทางชีวภาพ (เช่น การใช้ชุดทดสอบ อ.13 ตรวจเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรียที่มีหรือภาวะ) ข้อมูลเหล่านี้จะถูกนำไปใช้ในการวางแผน ปรับปรุง และประเมินผลการดำเนินงานเพื่อยกระดับความปลอดภัย

4. เพื่อปฏิบัติตามกฎหมายและสร้างความเชื่อมั่น ดังนี้

4.1 การบังคับตามกฎหมาย : เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติตาม กฎกระทรวง สุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 ซึ่งกำหนดให้สถานที่จำหน่ายอาหาร ต้องถูกสุขลักษณะตามที่ระบุในแบบประเมิน

4.2 สร้างความมั่นใจ : สถานประกอบการที่ผ่านการตรวจสอบตามแบบตรวจจะได้รับความไว้วางใจจากผู้บริโภคและนักท่องเที่ยว ช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีของหน่วยงาน

5. เพื่อพัฒนาสุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร ซึ่งแบบตรวจกำหนดให้มีการตรวจสอบสุขภาพและการแต่งกายของผู้ปรุงและผู้เสิร์ฟ (เช่น สวมผ้ากันเปื้อน สวมหมวกคลุมผม ตัดเล็บสั้น) และต้องผ่านการอบรมตามหลักสูตรที่กรมอนามัยกำหนด เพื่อลดโอกาสที่ผู้ปฏิบัติงานจะเป็นผู้แพร่กระจายเชื้อลงสู่อาหาร

➤ **แบบตรวจสุขาภิบาลครัวและโรงอาหาร**

รายการตรวจ	ใช่	ไม่ใช่	หมายเหตุ
1. พื้นที่ครัวสะอาด ไม่มีเศษอาหารตกค้าง			
2. มีการแยกพื้นที่อาหารดิบและอาหารสุก			
3. อุปกรณ์ปรุงอาหารสะอาดและจัดเก็บเป็นระเบียบ			
4. มีน้ำสะอาดเพียงพอสำหรับปรุงและล้าง			
5. มีการกำจัดขยะทุกวัน			
6. ไม่มีแมลงหรือสัตว์พาหะในพื้นที่ครัว			
7. ผู้ประกอบอาหารแต่งกายถูกสุขลักษณะ			
8. มีจุดล้างมือพร้อมสบู่			

➤ **แบบตรวจการควบคุมวัตถุดิบและนมโรงเรียน**

รายการตรวจ	ใช่	ไม่ใช่	หมายเหตุ
1. วัตถุดิบมีแหล่งที่มาชัดเจน			
2. อาหารสดเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม			
3. อาหารร้อนเก็บในอุณหภูมิ $\geq 60^{\circ}\text{C}$			
4. นมโรงเรียนเก็บในที่เย็นและพ้นแสงแดด			
5. ไม่มีอาหารหมดอายุหรือเสื่อมสภาพ			
6. มีการเก็บตัวอย่างอาหารประจำวัน			

➤ **แบบตรวจอาหารบริจาค**

รายการตรวจ	ใช่	ไม่ใช่	หมายเหตุ
1. อาหารปรุงใหม่และยังอุ่น			
2. ภาชนะบรรจุสะอาดและปิดสนิท			
3. ทราบแหล่งที่มาของอาหาร			
4. ไม่มีอาหารเสียง่าย เช่น กะทิ อาหารดิบ			
5. แจกภายในเวลาที่กำหนด			

➤ แบบเฝ้าระวังอาการนักเรียน

รายการตรวจ	ใช่	ไม่ใช่	หมายเหตุ
1. พบผู้มีอาการอาเจียน			
2. พบผู้มีอาการท้องเสีย			
3. พบผู้ปวดท้องผิดปกติ			
4. พบผู้ป่วยมากกว่า 2 รายในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน			
5. มีการรายงานผู้บริหารทันที			

➤ แบบรายงานเหตุอาหารเป็นพิษ

ข้อมูลผู้รายงาน

ข้อมูลเหตุการณ์

ชื่อ _____ วันที่เกิดเหตุ _____

ตำแหน่ง _____ สถานที่ _____

วันที่ _____ จำนวนผู้ป่วย _____

อาการที่พบ

อาเจียน

ท้องเสีย

ปวดท้อง

คลื่นไส้

อื่น ๆ _____

อาหารที่สงสัย

การดำเนินการเบื้องต้น

หน่วยงานที่แจ้ง



ส่วนที่ 5

การป้องกันและการจัดการ เมื่อเกิดเหตุโรคอาหารเป็นพิษ

เพื่อให้การดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถลดปัญหาการเกิดโรคอย่างจริงจังและต่อเนื่อง บุคลากรจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมความรู้ ความเข้าใจ และดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ นักเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้เข้ามามีส่วนร่วมสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี จนนำไปสู่อาหารปลอดภัยแก่นักเรียน ครูและบุคลากรในโรงเรียนปลอดภัย โดยยึดหลัก สุข ร้อน สะอาด กล่าวคือ

สุข : รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือ สุก ๆ ดิบ ๆ

ร้อน : อาหารที่ปรุงประกอบไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด : บริโภคอาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานการผลิต เช่น อย. มอก. ฮาลาล เป็นต้น

: ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนสัมผัสหรือรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก

: ภาชนะสำหรับตักและบรรจุอาหาร น้ำ น้ำแข็ง ต้องล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง เก็บให้พ้นจากแมลง พาหะนำโรค

: วัตถุดิบต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงประกอบอาหาร



หลัก 5 ประการสู่อาหารปลอดภัย ขององค์การอนามัยโลก

เป็นหลักปฏิบัติทั่วไปสำหรับประชาชนในการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ โดยครูสามารถใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้แก่นักเรียนผู้ปกครอง รวมทั้งผู้สัมผัสอาหารในโรงเรียนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องในการป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ ดังต่อไปนี้

1. รักษาความสะอาด
 - ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และระหว่างการเตรียมอาหาร
 - ล้างมือทุกครั้ง หลังเข้าห้องน้ำและสัมผัสสิ่งสกปรก
 - ทำความสะอาด ผ้าเช็ด ฝืนผิว และอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
 - ดูแลสถานที่ประกอบอาหารและอาหารให้ปลอดภัยจากแมลงและสัตว์ต่าง ๆ
2. แยกอาหารปรุงสุกออกจากอาหารสด
 - แยกเนื้อสดออกจากอาหารประเภทอื่น
 - แยกอุปกรณ์ ภาชนะประกอบอาหาร เช่น มีด เขียง เป็นต้น
 - เก็บอาหารในภาชนะที่มีการปิดผนึก
 - แยกอาหารปรุงสุกออกจากอาหารดิบ
3. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง
 - โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และอาหารทะเล
 - อาหารประเภทน้ำต้องต้มให้เดือด อุณหภูมิไม่ควรต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียส
4. เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม
 - ไม่เก็บอาหารปรุงสุกไว้ในอุณหภูมิห้องนานเกิน 2 ชั่วโมง
 - เก็บอาหารปรุงสุกและอาหารเน่าเสียง่ายในตู้เย็น (อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส)
 - อาหารค้างมือต้องอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนนำมารับประทานทุกครั้ง (ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสขึ้นไป)
 - ไม่เก็บอาหารไว้นานเกินไปแม้จะเก็บในตู้เย็น
5. ใช้น้ำและวัตถุดิบที่ปลอดภัยในการปรุงอาหาร
 - ใช้น้ำสะอาดปรุงประกอบอาหาร
 - เลือกใช้วัตถุดิบมีคุณภาพ สด ไม่เน่าเสีย ไม่มีเชื้อรา ไม่หมดอายุ
 - วัตถุดิบที่ใช้ปรุงประกอบอาหารต้องล้างให้สะอาด ทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ อาหารแห้ง

บทบาทหน้าที่ครูในการดำเนินงาน ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษ

กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักกิจการพิเศษ สำนักงาน ปลัดกระทรวงศึกษาธิการได้ร่วมจัดทำคู่มือการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ และพฤติกรรมเสี่ยงในสถานศึกษาเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินงานป้องกันแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้เกี่ยวข้อง โดยกล่าวถึง รายละเอียดแนวปฏิบัติและบทบาทหน้าที่สำหรับ ผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษาซึ่งประกอบด้วยผู้บริหารสถานศึกษา ครูที่ปรึกษา ครูประจำชั้น ครูอนามัย โรงเรียน ครูพยาบาล ไว้อย่างละเอียด ซึ่งในฉบับนี้จะเน้นถึงบทบาทของครู ในการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษ ดังต่อไปนี้

- 1) มีระบบการตรวจสอบสภาพแวดล้อมในโรงเรียนตามมาตรฐานการสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน
- 2) ให้ความรู้ ตรวจสอบผู้ประกอบการอาหาร เรื่อง การเก็บการปรุงประกอบ และการจำหน่ายอาหารอย่างถูกวิธี
- 3) ให้ความรู้และสอดแทรกกิจกรรมเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษแก่นักเรียน
- 4) มีแผนฉุกเฉินในการดำเนินงาน เมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาดของโรคอาหารเป็นพิษ
- 5) การประสาน ส่งต่อ บันทึกรายละเอียด และแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันที เมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาด เพื่อป้องกันควบคุมโรคในสถานศึกษา
- 6) การสื่อสารข้อมูลระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- 7) ติดตามดูแลนักเรียนป่วยให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพอนามัย ที่เหมาะสมจนหายป่วยจากโรค

การเลือกซื้อ เลือกับประทานอาหารกล่อง

1. การเตรียม ประุง และการเก็บรักษาอาหารกล่อง

- ผู้เตรียม ประุงประกอบอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมประุงอาหาร และต้องสวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม
- ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบในการประุงอาหารทั้งเนื้อสัตว์และผักสดด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาเก็บและประุง
- อาหารสดแต่ละชนิด ควรเก็บในตู้เย็นหรือถังน้ำแข็งในอุณหภูมิที่เหมาะสม เช่น เนื้อสัตว์เก็บไว้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส ผัก ผลไม้ เก็บไว้ในอุณหภูมิ 7 – 10 องศาเซลเซียส เป็นต้น
- ประุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อน
- อาหารกล่องหลังประุงเสร็จต้องวางบนโต๊ะสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. ไม่ให้ถูกแสงแดดหรือใกล้เตาไฟ เก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด ไม้วางใกล้กับอาหารดิบหรือสิ่งปกปรกต่างๆ
- เวลาในการขนส่งอาหารกล่องหลังประุงเสร็จจนถึงเวลาบริโภค ไม้ควรเกิน 2 ชม.

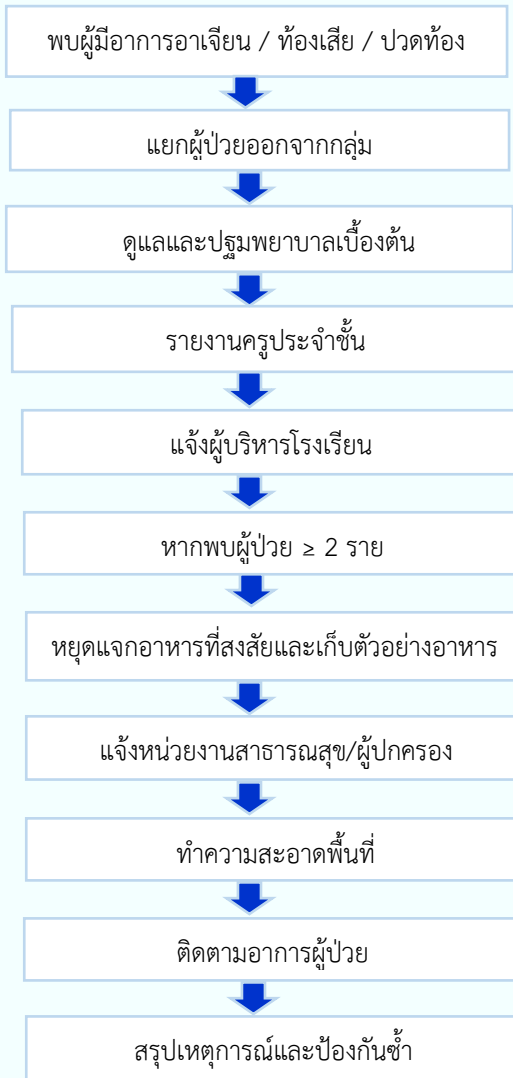
2. ลักษณะของอาหารที่ควรนำมาทำเป็นอาหารกล่อง

- ไม้ควรเป็นอาหารที่บูดเสียง่าย เช่น แกงกะทิ ขนมจีน สลัด ยำ ส้มตำ เป็นต้น
- ควรเป็นอาหารแห้ง เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง ไข่เค็ม กุนเชียง
- ควรเป็นอาหารประุงสุกใหม่ ในการผลิตแต่ละครั้ง

3. การบรรจุอาหารกล่องที่มีคุณภาพ

- ไม้รูดกับบนข้าวโดยตรง ควรแยกบรรจุต่างหาก
- ใช้อุปกรณ์ตักคีบอาหารใส่กล่อง ไม้ใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง
- บนกล่องบรรจุอาหาร ต้องติดป้ายแสดงสถานที่ผลิต วัน เวลาผลิต และต้องรึบนำแจกจ่ายโดยทันที

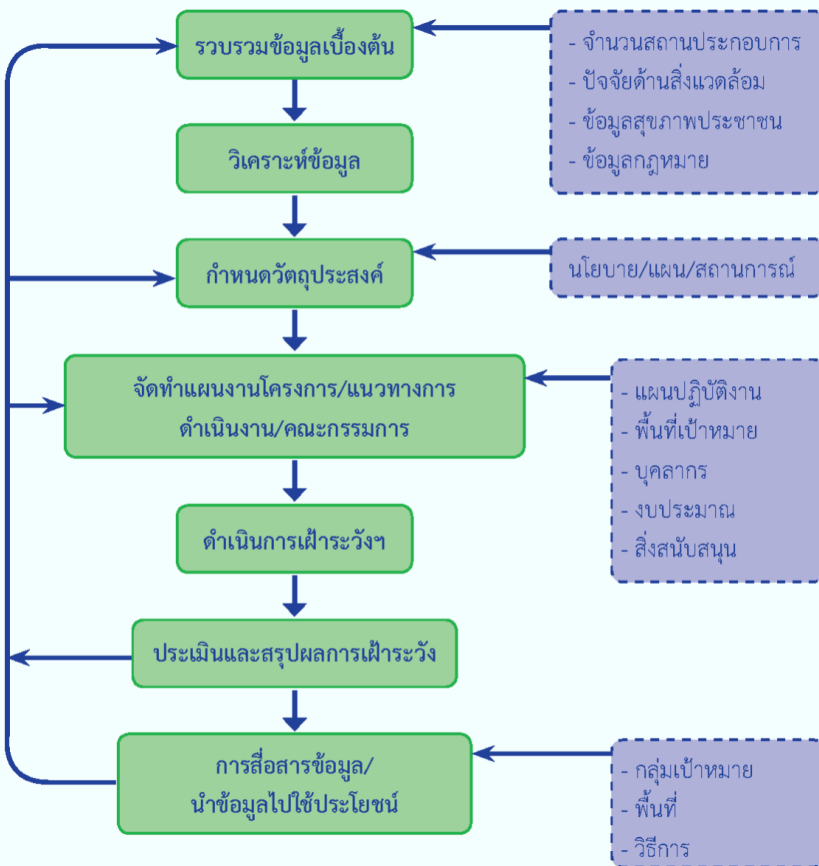
การดำเนินการเมื่อเกิดเหตุอาหารเป็นพิษ (Emergency Flow)



การจัดการเมื่อเกิดเหตุอาหารเป็นพิษ

ควรมีการดำเนินการอย่างเป็นระบบ ทั้งการช่วยเหลือผู้ป่วย การหาสาเหตุ และการวางมาตรการป้องกันระยะยาว โดยอ้างอิงมาตรการป้องกันโรคอาหารเป็นพิษในสถานศึกษา ตามแนวทางของกรมควบคุมโรค กล่าวคือ เมื่อเกิดเหตุสงสัยโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน จำเป็นต้องดำเนินการอย่างรวดเร็ว เป็นระบบ และประสานความร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุข เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นและควบคุมการระบาด

แผนภูมิ : แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังการสุวกาภิบาลอาหาร



➤ การดำเนินการทันทีเมื่อพบผู้ป่วย

เมื่อพบผู้ป่วยที่มีอาการ เช่น อาเจียน ท้องเสีย ปวดท้อง คลื่นไส้ ให้ดำเนินการดังนี้

- คัดแยกและปฐมพยาบาล: แยกผู้ป่วยออกจากกลุ่มนักเรียนไปที่ห้องพยาบาล เพื่อสังเกตอาการและดูแลเบื้องต้นทันที

- การรักษาเบื้องต้น: ให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยให้ดื่มน้ำผสมผงเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันการขาดน้ำ งดอาหารรสจัดหรืออนม และประเมินอาการ หากมีอาการรุนแรง เช่น ไข้สูง อาเจียนบ่อย หรือถ่ายเป็นมูกเลือด ให้รีบส่งโรงพยาบาลทันที

- แจ้งผู้เกี่ยวข้อง: แจ้งครูประจำชั้นหรือครูเวร และรายงานผู้บริหารโรงเรียน รวมถึงแจ้งผู้ปกครองให้ทราบ หากพบผู้ป่วยตั้งแต่ 2 รายขึ้นไป ให้ถือเป็นเหตุผิดปกติที่ต้องเฝ้าระวัง และถ้าพบว่ามียาจำนวนมาก (ระบาด) ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เพื่อสอบสวนโรค

- บันทึกข้อมูลผู้ป่วย: เช่น ชื่อ อายุ อาการ เวลาเริ่มป่วย อาหารที่รับประทาน

- เก็บตัวอย่างหลักฐาน : ห้ามทิ้งเศษอาหารหรืออาเจียนของผู้ป่วย เพื่อเก็บไว้ให้

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขนำไปตรวจวิเคราะห์หาสาเหตุ

➤ การดูแลผู้ป่วยเบื้องต้น

- ให้ผู้ป่วยพักในพื้นที่ที่เหมาะสม มีการระบายอากาศดี

- ให้จิบน้ำสะอาดหรือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) หากไม่มีข้อห้าม

- หลีกเลี่ยงการให้ยาด้วยตนเองโดยไม่มีคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์

- หากมีอาการรุนแรง เช่น ซึม อาเจียนมาก ถ่ายเป็นเลือด ให้ส่งสถานพยาบาลทันที

➤ การแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

เมื่อสงสัยเหตุอาหารเป็นพิษเป็นกลุ่ม ให้ดำเนินการแจ้งดังนี้

- ผู้บริหารโรงเรียน

- หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ (โรงพยาบาล/สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหรือเขต)

- ผู้ปกครองของนักเรียนที่ป่วย

- หน่วยงานต้นสังกัดของมหาวิทยาลัยตามช่องทางที่กำหนด

➤ การควบคุมแหล่งอาหารที่สงสัย

- หยุดการแจกจ่ายอาหารที่สงสัยทันที

- เก็บตัวอย่างอาหาร น้ำ และวัตถุดิบที่เกี่ยวข้อง

- ห้ามทิ้งอาหารที่สงสัยจนกว่าหน่วยงานสาธารณสุขจะดำเนินการตรวจสอบ

- ตรวจสอบผู้ที่รับประทานอาหารเดียวกัน

➤ **การป้องกันการแพร่กระจาย**

- ทำความสะอาดพื้นที่ที่มีการอาเจียนหรือถ่ายอุจจาระด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
- ส่งเสริมการล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล
- แยกภาชนะและอุปกรณ์ของผู้ป่วย
- งดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มจำนวนมากชั่วคราว หากจำเป็น

➤ **การสื่อสารและการบริหารสถานการณ์**

- แจกข้อมูลที่ถูกต้องแก่ผู้ปกครองและบุคลากร
- หลีกเลี่ยงการเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่ผ่านการยืนยัน
- แต่งตั้งผู้รับผิดชอบด้านการสื่อสารของโรงเรียน
- ประสานงานกับหน่วยงานสาธารณสุขในการให้ข้อมูล

➤ **การติดตามและสรุปทเรียน**

- ติดตามอาการของผู้ป่วยจนกว่าจะหายเป็นปกติ
- ประเมินสาเหตุของเหตุการณ์ร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุข
- ปรับปรุงมาตรการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดขึ้นซ้ำ
- จัดทำรายงานสรุปเหตุการณ์

➤ **มาตรการป้องกันและควบคุม (6 มาตรการหลัก)** โรงเรียนควรวีตหลัก "สะอาด กิน ร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ" และปฏิบัติตาม 6 มาตรการของกองโรคติดต่อทั่วไป

- การจัดระบบสุขาภิบาลอาหาร: ดูแลโรงอาหารให้สะอาดตามมาตรฐานสุขาภิบาล
- สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร: ผู้ปรุงและผู้เสิร์ฟต้องแต่งกายสะอาด สวมผ้ากันเปื้อน ตัดเล็บสั้น และล้างมือก่อนสัมผัสอาหารเสมอ
- ความปลอดภัยของน้ำและน้ำแข็ง: เลือกใช้น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด มีมาตรฐานรับรอง
- การจัดการอาหารกิจกรรมพิเศษ: (เช่น ค่าย/ทัศนศึกษา) หากเป็นอาหารกล่อง ควรแยกกับข้าวไม่ให้อาหรบนข้าว และควรรับประทานภายใน 2 ชั่วโมงหลังปรุงสุก
- การป้องกันจากพืชพิษ: ทำรั้วกั้นและติดป้ายเตือน "พืชพิษห้ามรับประทาน" หากมีพืชอันตรายในสถานศึกษา
- ระบบส่งต่อและสื่อสารความเสี่ยง: มีแผนปฏิบัติงานและช่องทางการติดต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ชัดเจนเมื่อเกิดเหตุระบาศ

➤ การควบคุมหลังการเกิดเหตุ

- ทำความสะอาดครั้งใหญ่ (Big Cleaning): หากมีการระบาดหนัก อาจต้องปิดโรงเรียนอย่างน้อย 5 วันทำการเพื่อทำความสะอาดพื้นผิวและอุปกรณ์ต่างๆ
- ประเมินและปรับปรุง: นำผลการสอบสวนโรคมามาวิเคราะห์จุดบกพร่องในระบบการประกอบอาหารของโรงเรียนเพื่อไม่ให้เกิดเหตุซ้ำ

โรคอาหารเป็นพิษ

เกิดจากการบริโภคอาหาร น้ำ ที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ สารพิษที่พยายีสรางขึ้น สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์ สารเคมี หรือโลหะหนัก

อาการ



ท้องเสีย



ปวดช่องท้อง



มีไข้ เวียนศีรษะ



คลื่นไส้ อาเจียน

ปัจจัยเสี่ยง



อาหารค้าง/ไม่ได้แช่เย็น



ไม่ล้างผัก/ผลไม้



รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

การป้องกัน



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่



ดื่มน้ำ/น้ำแข็งที่สะอาด



รับประทานอาหารที่ปรุงสุก



ควรอุ่นอาหารที่ค้างมือก่อนรับประทาน



ล้างผัก/ผลไม้ก่อนนำมารับประทานเสมอ

➤ เบอร์ดติดต่อหน่วยงานสำคัญ

ระดับโรงเรียน

- ผู้อำนวยการโรงเรียน
- ผู้จัดการโรงเรียน
- ครูใหญ่
- หัวหน้าสำนักงานอำนวยการ
- ผู้รับผิดชอบผลิตอาหาร

ระดับพื้นที่

- โรงพยาบาลในพื้นที่
- สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ / เขต
- เทศบาล / สำนักงานเขต

ระดับมหาวิทยาลัย

- ผู้บริหารกำกับโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ
 - ผู้ประสานงานด้านความปลอดภัยอาหาร
- (หมายเหตุ: ให้แต่ละโรงเรียนจัดทำบัญชีรายชื่อและหมายเลขโทรศัพท์เพิ่มเติมตามบริบทพื้นที่)

➤ แนวทางการเก็บตัวอย่างอาหาร

- เก็บตัวอย่างอาหารทุกมื้อ อย่างน้อย 100 กรัม
- ใส่ภาชนะสะอาด ปิดสนิท
- ระบุชื่ออาหาร วันที่ และเวลา
- เก็บในตู้เย็น (2–8°C) ไม่น้อยกว่า 24 ชั่วโมง
- ห้ามทิ้งตัวอย่างจนกว่าจะพ้นระยะเฝ้าระวัง

➤ แนวทางการทำความสะอาดพื้นที่ปนเปื้อน

- สวมถุงมือและอุปกรณ์ป้องกัน
- ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่เหมาะสม
- ทำความสะอาดพื้น ผนัง โถง และอุปกรณ์
- แยกขยะปนเปื้อนและกำจัดอย่างถูกวิธี
- ล้างมือทุกครั้งหลังปฏิบัติงาน

➤ หลักการสื่อสารเมื่อเกิดเหตุ

- ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นข้อเท็จจริง
- หลีกเลี่ยงการคาดเดาสาเหตุ
- แจ้งมาตรการที่โรงเรียนดำเนินการแล้ว
- สื่อสารผ่านช่องทางที่โรงเรียนกำหนด

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2566). แนวทางการป้องกันควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในสถานศึกษา. กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. (2565). คู่มือสุขาภิบาลอาหารสำหรับสถานศึกษา. กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ. (2556). คู่มือแนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังสุขาภิบาลอาหารสำหรับเจ้าหน้าที่(ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1). นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร. แห่งประเทศไทย จำกัด.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ. (2557). คู่มือหลักสูตรการสุขาภิบาลอาหารสำหรับผู้สัมผัสอาหารและผู้ประกอบกิจการด้านอาหาร.
- กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. คู่มือแนวทางสำหรับครู เรื่องการป้องกันควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน (ฉบับปรับปรุง ปี 2563)
- พระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535.
- พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558.
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนापนนท์. food poisoning/อาหารเป็นพิษ. สืบค้นจาก <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0332/food-poisoning>
- เมตไทย. อาหารเป็นพิษ อาการ สาเหตุ และวิธีแก้อาการอาหารเป็นพิษ 5 วิธี. สืบค้นจาก <https://medthai.com/อาหารเป็นพิษ> สำนักงาน
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2564). แนวทางการส่งเสริมสุขภาพในสถานศึกษา.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. อาหารเป็นพิษเนื่องจากเชื้อของแบคทีเรีย. สืบค้นจาก <http://www.fda.moph.go.th/sites/food/KM/poison/Bacteria.pdf>.
- World Health Organization. (2022). Food safety manual.

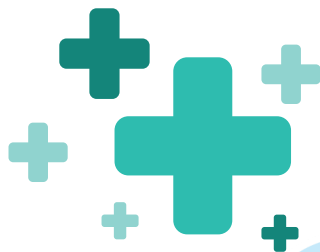
ชื่อเรื่อง	:	คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคอาหารเป็นพิษ ในโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ที่ปรึกษา	:	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ จันทร์เจริญ ศาสตราจารย์ ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน
โดย	:	ดร.สุทนต์ มุ่มแดง ดร.เพ็ญพักตร์ ผู้ศิลป์ ดร.พัสนันท์ แยมฉ่ำไพร นางแก้วตา ยอดไทย นางมณีนุช เจตน์อารี นางสาวเจนจิตรา ภูผิวฟ้า
จำนวนหน้า	:	35 หน้า
พิมพ์ครั้งที่ 1	:	เมษายน 2569
จำนวนจัดพิมพ์	:	300 เล่ม
ราคา	:	ไม่จำหน่าย
จัดพิมพ์และจำหน่าย	:	สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
พิมพ์ที่	:	ศูนย์บริการสื่อและสิ่งพิมพ์กราฟิกไซด์ 295 ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300 โทร. 0 2244 5420 5 โทรสาร. 0 2244 5984
ISBN	:	978 – 616 – 322 – 071 - 4



**คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคอาหารเป็นพิษ
ในโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต**

ISBN : 978 - 616 - 322 - 071 - 4





Suan Dusit
The Office of Business Affairs



คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคอาหารเป็นพิษ
ในโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ISBN : 978 - 616 - 322 - 071 - 4

