3. สุขนิสัยที่ดีในการเสิร์ฟอาหาร

หลักสำคัญในการเสิร์ฟอาหารต้องไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วถูกปนเปื้อน โดย

- ไม่พูดคุย หรือไอจามรดอาหาร
- การหยิบจับภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกวิธี (ดังรูป)
- การหยิบช้อนส้อมจับที่ด้ามเท่านั้น
- การเสิร์ฟแก้วน้ำ โดยจับต่ำกว่ากึ่งกลางแก้วลงมา
- การเสิร์ฟ จาน ชาม ต้องไม่ให้นิ้วมือสัมผัสภาชนะส่วนที่สัมผัสอาหาร

4. สุขนิสัยที่ดีในการจำหน่ายอาหาร

- ปกปิดอาหารไม่ให้มีการปนเปื้อนโดยเก็บในตู้ซึ่งด้านหน้าต้องมีบานกระจก
- ใช้ทัพพี ช้อน หรือปากคีบตักหรือจับอาหาร

5. สุขนิสัยที่ดีในการดูและรักษาความสะอาดภายในร้าน

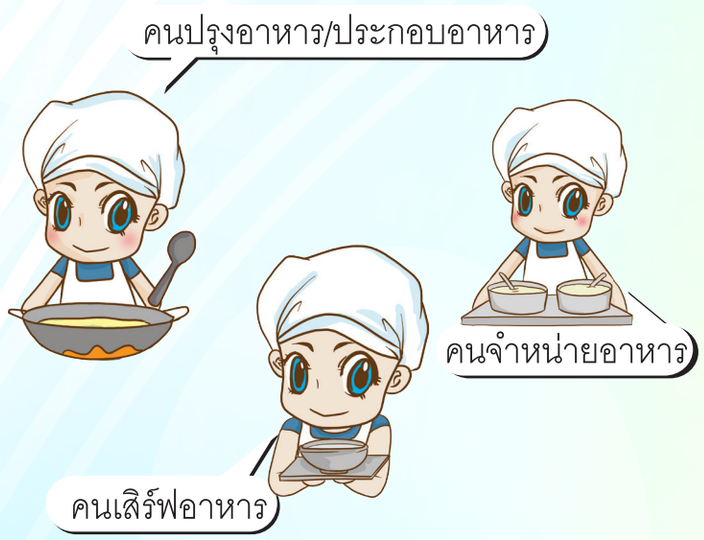
- หมั่นทำความสะอาด เช็ด ล้าง ห้องครัว ห้องรับประทานอาหารอยู่เสมอ
- ควรเก็บโต๊ะอาหารหลังจากลูกค้ารับประทานอาหารเสร็จทันที
- ดูแลรักษาความสะอาดห้องส้วมเสมอ

พิมพ์ครั้งที่ 4/2556 จำนวน 30,000 แผ่น
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

สุขวิทยา ผู้สัมผัสอาหาร

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
กรมอนามัย

ผู้สัมผัสอาหาร คือใคร



ผู้สัมผัสอาหาร อาจแพร่โรคไปสู่ผู้บริโภคได้โดย

1. เป็นพาหะของโรค หมายถึงเป็นผู้ที่มีเชื้อโรคอยู่ในตัว แต่ไม่แสดงอาการก็สามารถแพร่โรคสู่อาหารได้เช่นเดียวกับผู้ที่เป็นโรคและมีอาการ
2. เป็นโรคซึ่งสามารถติดต่อได้ทางมือ น้ำมูก น้ำลาย เช่น
   - *เป็นโรคอุจจาระร่วง บิด ไทฟอยด์ เชื้อโรคอาจติดไปกับมือของผู้สัมผัสอาหารได้หากล้างมือไม่สะอาดหรือไม่มีการล้างทำความสะอาดมือด้วยสบู่หลังจากออกจากห้องส้วม*
   - *เป็นโรคหวัด วัณโรค ซึ่งเป็นโรคติดต่อโดยน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เมื่อพูดคุยหรือไอจามรดอาหารจะก่อให้เกิดการแพร่กระจายลงสู่อาหารได้*
3. ทางบาดแผล ผู้สัมผัสอาหารเป็นแผล ฝี หนอง เชื้อโรคอาจปนเปื้อนในอาหารระหว่างการเตรียม-ปรุงได้

สุขวิทยาส่วนบุคคล ของผู้สัมผัสอาหาร

ผู้สัมผัสอาหารต้องมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในเรื่อง

- การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี
- สุขนิสัยที่ดีในการปรุงประกอบและจำหน่ายอาหาร

การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี

1. อาบน้ำชำระร่างกายทุกวันและสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง โดยเฉพาะมือต้องหมั่นรักษา และทำความสะอาดอยู่เสมอ
2. รับประทานอาหารที่สุก สะอาดในปริมาณ ที่เพียงพอ
3. เมื่อเจ็บป่วยควรรีบปรึกษาแพทย์ และรักษาให้หาย และควรมีการตรวจร่างกายประจำปี

สุขนิสัยที่ดีในการปรุงประกอบและจำหน่ายอาหาร

1. เตรียมพร้อมก่อนเข้าครัว โดย

- ผู้ปรุง-ผู้เสิร์ฟต้องแต่งกายให้สะอาดสวมเสื้อมีแขน ผูกผ้ากันเปื้อนสีขาวใส่หมวกหรือเนทคลุมผม
- ล้างมือให้สะอาดก่อนทำอาหารทุกครั้ง
- ตัดเล็บให้สั้นถ้าเกิดบาดแผลบริเวณมือต้องรีบรักษาและปิดพลาสเตอร์

2. สุขนิสัยที่ดีในระหว่างการเตรียม-ปรุงอาหาร

- เตรียม-ปรุงอาหารสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. ใช้ผ้าที่สะอาดปิดปากจมูกทุกครั้งเมื่อไอ จาม และถ้าต้องการชิมอาหารในขณะปรุงต้องตักใส่ถ้วยหรือใช้ช้อนชิมต่างหาก
- เตรียม-ปรุงอาหารให้สะอาด เช่น ล้างอาหารดิบก่อนปรุง และปรุงให้สุกเสมอ