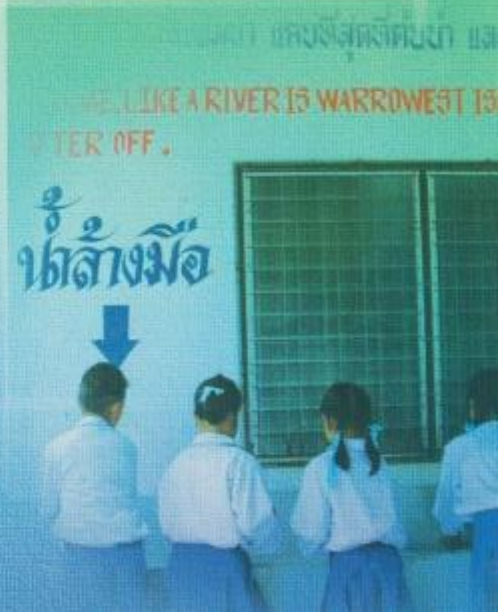
ISBN 974-7977-97-4

ข้อปฏิบัติตามมาตรฐาน การสุขาภิบาลอาหาร สำหรับโรงอาหาร



กรมอนามัย
ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ชื่อเรื่อง ข้อปฏิบัติตามมาตรฐานการสุขาภิบาลอาหาร สำหรับโรงอาหาร

ที่ปรึกษา **สุรีย์ วงศ์ปิยชน**
ผู้อำนวยการกองสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
นภพรรณ นันทพงษ์
หัวหน้าส่วนพัฒนาระบบสุขาภิบาลอาหาร

ผู้จัดทำ ชลัญญนิศา เลิศสุโภชณชัย
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สถานที่พิมพ์ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
พ.ศ. 2552 จำนวน 30,000 เล่ม

ขอขอบคุณ โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี), โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี, โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย, โรงเรียนโพธิสารพิทยากร, โรงเรียนวัดมหาบุศย์, โรงเรียนวัดน้อยนพคุณ, โรงเรียนพระวิสุทธิวงศ์ (ปทุมธานี), โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์, โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสซาเวียร์คอนแวนต์ และสถานที่อื่น ๆ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการถ่ายภาพ

บทนำ

การสุขาภิบาลอาหาร หมายถึง การจัดการ และควบคุมเพื่อให้อาหารปลอดภัยจากเชื้อโรค พยาธิ และสารเคมีที่เป็นพิษต่าง ๆ ซึ่งเป็นอันตรายหรืออาจเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพอนามัย และการดำรงชีวิตของมนุษย์

โรงอาหารเป็นสถานที่ปรุง ประกอบอาหาร และให้บริการกับสมาชิกในองค์กร เช่น หน่วยงาน, โรงงาน, บริษัท, โรงเรียน, สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ซึ่งผู้บริโภคอาจเป็นกลุ่มนักเรียน พนักงาน เจ้าหน้าที่ หรือ สมาชิก แต่ละแห่งมักมีผู้บริโภคเป็นจำนวนมาก ดังนั้น จึงต้องจัดโรงอาหารให้ถูกสุขลักษณะตามหลักการสุขาภิบาลอาหาร ทั้งนี้เพื่อ

1. ป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ
2. ส่งเสริมสุขภาพของผู้บริโภคให้แข็งแรงสมบูรณ์
3. เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับสมาชิกในองค์กร เช่น นักเรียน นักศึกษา พนักงาน เจ้าหน้าที่ ฯลฯ
4. ช่วยรักษาสภาพแวดล้อมที่ดีของหน่วยงานและชุมชน

การจัดการควบคุมโรงอาหาร ให้ถูกสุขลักษณะ สามารถทำได้โดยปฏิบัติตามมาตรฐานการสุขาภิบาลอาหารของกองสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ตามแบบสำรวจโรงอาหาร สอรร.7 ซึ่งใช้สำหรับโรงอาหารทั่วไป ยกเว้นโรงครัวของโรงพยาบาล ซึ่งปรุงอาหารให้กับผู้ป่วย) มาตรฐานนี้แบ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ 7 ประการ ในแต่ละองค์ประกอบจะมีข้อปฏิบัติต่าง ๆ รวมทั้งหมด 30 ข้อ ดังจะกล่าวโดยละเอียดต่อไป

สารบัญ

	หน้า	
บทนำ	ก	
ก. สถานที่รับประทานอาหาร และบริเวณทั่วไป (ข้อ 1-3)	1	
ข. สถานที่เตรียม ปรุงอาหาร (ข้อ 4-7)	3	
ค. ตัวอาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม (ข้อ 8-14)	5	
ง. ภาชนะอุปกรณ์ (ข้อ 15-21)	12	
จ. การรวบรวมขยะ และการระบายน้ำโสโครก (ข้อ 22-24)	16	
ฉ. ห้องน้ำ ห้องส้วม (ข้อ 25-26)	18	
ช. ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ (ข้อ 27-30)	20	
เอกสารอ้างอิง	24	

ก. สถานที่รับประทานอาหาร และบริเวณทั่วไป

1. สะอาด เป็นระเบียบ

พื้นทำด้วยวัสดุ แข็ง เรียบ ไม่ดูดซึมน้ำ ทำความสะอาดง่าย ผนัง เพดาน ควรใช้สีอ่อน สภาพดี สะอาด บริเวณโดยรอบเป็นระเบียบ สะอาด ไม่มีน้ำเสีย ไม่มีขยะ ไม่มีสัตว์นำโรค

2. โต๊ะ เก้าอี้ สะอาด แข็งแรง จัดเป็นระเบียบ

พื้นผิวโต๊ะทำด้วยวัสดุเรียบ ทำความสะอาดได้ง่าย ไม่ดูดซึมน้ำ ควรใช้สีอ่อน ควรเก็บภาชนะ และทำความสะอาดโต๊ะทันทีหลังการรับประทาน

3. มีการระบายอากาศที่ดี

ในบริเวณที่รับประทานอาหารควรโปร่ง มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่มีฝุ่น ไม่มีกลิ่น ควัน และมลภาวะต่าง ๆรบกวน

มีการป้องกันสัตว์ต่าง ๆ เช่น สุนัข แมว นก ฯลฯ ไม่ให้อาศัยหรือหาอาหารในโรงอาหาร ทั้งนี้ ต้องเก็บเศษอาหารให้มิดชิด ไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของสัตว์ต่าง ๆ

ป. สถานที่ เตรียม-ปรุงอาหาร

4. สะอาด เป็นระเบียบ พื้นทำด้วยวัสดุถาวร แข็ง เรียบ สภาพดี

ควรจัดสถานที่ให้เป็นระเบียบ และเป็นสัดส่วน สามารถทำความสะอาดได้ง่าย และทั่วถึง พื้น ผนัง เพดาน ใช้วัสดุที่ทำความสะอาดได้ง่าย และใช้สีขาวหรือสีอ่อน ซึ่งจะช่วยให้เห็นสิ่งสกปรกได้ง่าย มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการเตรียม ปรุงอาหารอย่างเพียงพอ เช่น อ่างล้างอาหาร อ่างล้างภาชนะ ตู้เย็น โต๊ะเตรียมปรุงอาหาร และควรแยกบริเวณที่เตรียม ปรุงอาหารประเภทต่าง ๆ ไม่ให้ปะปนกัน เช่น บริเวณที่เตรียมเนื้อสัตว์แยกจากบริเวณที่เตรียมผัก-ผลไม้ เป็นต้น

5. มีการระบายอากาศ รวมทั้งกลิ่นและควันจากการทำอาหารได้ดี

ในบริเวณที่มีกลิ่นควัน ต้องมีการระบายกลิ่น, ควัน และความร้อนได้ดี หรือใช้พัดลมดูดอากาศ และปล่องระบายควันช่วย ต้องไม่รบกวนบริเวณใกล้เคียง และต้องทำความสะอาดปล่องระบายควันเป็นประจำ ไม่ให้มีคราบไขมันสะสม ซึ่งอาจเป็นเชื้อเพลิงได้

6. ไม่เตรียมและปรุงอาหารบนพื้น

พื้นเป็นส่วนที่มีสิ่งสกปรกปนเปื้อนมาก ดังนั้น จึง**ห้าม**วางอาหาร ภาชนะที่ใส่อาหาร ไม่เตรียม และปรุงอาหารที่พื้น ทั้งนี้ จะช่วยป้องกันอาหารปนเปื้อน และช่วยให้ทำความสะอาดพื้นได้โดยสะดวก และทั่วถึง

7. โต๊ะเตรียม-ปรุงอาหาร และผนังบริเวณเตาไฟต้องทำด้วยวัสดุที่ความสะอาดง่าย (เช่น สเตนเลส, กระเบื้องเคลือบ) มีสภาพดี และพื้นโต๊ะต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

ต้องเตรียม และปรุงอาหารบนโต๊ะ หรือเคาน์เตอร์ที่เรียบสะอาด สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. และต้องมีโต๊ะ หรือชั้นสำหรับวางอาหารและภาชนะอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

ค. ตัวอาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม

8. อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทต้องมีเครื่องหมายแสดงการได้รับอนุญาตที่ถูกต้องของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ก่อนเลือกซื้อสังเกตที่ฉลากต้องระบุประเภทของอาหาร ส่วนประกอบ ปริมาณสุทธิ ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต วันผลิต วันหมดอายุ มีเครื่องหมายแสดงการได้รับอนุญาตที่ถูกต้องของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้แก่ เลขสารบบอาหาร

9. อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ และอาหารแห้งต้องมีคุณภาพดี แยกเก็บเป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกัน วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

ผัก ผลไม้

ต้องสดไม่มีคราบสารพิษที่ใช้ในการเกษตร ไม่มีสีขาวผิดธรรมชาติ ได้รับการรับรองจากหน่วยงานราชการ

เนื้อสัตว์สด

ไม่มีสีเขียวคล้ำ หรือกลิ่นเน่าเสีย หรือมีสีแดงผิดปกติ หรือมีลักษณะผิดธรรมชาติ

อาหารแห้ง

ต้องไม่มีเชื้อรา ไม่มีสีผิดธรรมชาติ เก็บเป็นระเบียบในที่โปร่งสะอาด ไม่มีสัตว์นำโรครบกวน

อาหารสดต้องล้างให้สะอาดอย่างทั่วถึง ใส่ภาชนะมีการปกปิดและจัดวางแยกจากกันให้เป็นสัดส่วน เพื่อป้องกันการปนเปื้อนระหว่างเนื้อสัตว์ และผักสด โดยเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม ผัก-ผลไม้ เก็บไว้ที่อุณหภูมิประมาณ 7 ถึง 10°C และเนื้อสัตว์หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ หนาไม่เกิน 3 นิ้ว เก็บในอุณหภูมิต่ำกว่า 5°C

10. อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีคุณภาพดี เก็บเป็นระเบียบสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม.

ก่อนใช้ต้องตรวจดู วันผลิต วันหมดอายุ สภาพของภาชนะบรรจุ และอาหารภายในจะต้องมีลักษณะที่ไม่ผิดปกติ เก็บในบริเวณที่แห้ง สะอาด ไม่มีสัตว์นำโรครบกวน

สารเคมีอื่นที่ไม่ใช่อาหาร จะต้องแยกเก็บไม่ให้ปะปนกับอาหาร จะต้องมีบริเวณที่เก็บโดยเฉพาะ ที่มีป้ายบอกชัดเจน ป้องกันการนำไปใช้ผิด

ห้ามนำบรรจุภัณฑ์ที่ใส่อาหาร ที่ใช้หมดแล้วหรือบรรจุภัณฑ์ที่มีลักษณะคล้ายกับบรรจุภัณฑ์ที่ใส่อาหาร**มาใส่สารเคมีเด็ดขาด** เพราะอาจเกิดการผิดพลาดนำไปรับประทานเป็นอันตรายได้

11. อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วเก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

อาหารที่เตรียมหรือปรุงแล้วต้องมีการปกปิด โดยใช้ฝาภาชนะ และไม่เปิดทิ้งไว้ ควรตักเสิร์ฟโดยเร็ว แล้วต้องรีบปิดฝาทันที ไม่ควรใช้ผ้าคลุมอาหาร เพราะผ้ามักจะไม่สะอาด และสัมผัสกับอาหาร ทำให้อาหารปนเปื้อนได้ ทั้งนี้ ต้องไม่วางอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วไว้ใกล้กับอาหารดิบ หรือสิ่งสกปรกต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้เกิดการปนเปื้อนได้

12. มีตู้สำหรับปกปิดอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว และด้านหน้าของตู้ ต้องเป็นกระจก

สำหรับโรงอาหารที่มีร้านจำหน่ายอาหาร ต้องมีตู้ปกปิดอาหาร และตู้ควรมีขนาดที่ไม่สูงเกินไป ต้องสามารถส่งอาหารผ่านด้านบนของตู้ได้ ยกเว้นร้านก๋วยเตี๋ยวที่ปรุงแล้วเสิร์ฟเลย อาจใช้ตู้แคบและสูงโดยเหลือพื้นที่ไว้เพื่อส่งอาหารด้านข้างของตู้ได้

สำหรับโรงอาหารที่มีการจัดทำอาหาร โดยหน่วยงานเอง เช่น มีโครงการอาหารกลางวัน เมื่อปรุงแล้วควรตักเสิร์ฟโดยเร็ว แต่ถ้าต้องตักอาหารใส่ถาดตั้งรอไว้นาน ควรใช้ฝาชีครอบป้องกันแมลงวันและฝุ่นละออง

13. *น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ ต้องสะอาดใส่ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทรินน้ำหรือมีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตักโดยเฉพาะ และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.*

ควรส่งเสริมการดื่มน้ำผลไม้ โดยควรเลือกน้ำผลไม้ที่ผ่านความร้อน เช่น น้ำกระเจี๊ยบ น้ำสับปะรด น้ำแห้ว น้ำลูกตาล ฯลฯ และการตักควรตักเททางด้านนอกภาชนะ และเมื่อตักเสร็จควรรีบปิดฝาทันที เก็บที่ตักไว้ในที่สะอาด

สำหรับน้ำดื่ม ควรจัดให้บริการน้ำดื่มที่สะอาด ถ้าใช้น้ำชนิดถังต้องมีเลขสารบบอาหารของ อย. และตรวจดูสภาพถังต้องสะอาด ไม่มีตะกอน ไม่มีตะไคร่น้ำ ฝาผนึกปิดสนิท ภาชนะที่ใส่ต้องสะอาด มีฝาปิด และมีก๊อกเปิดน้ำ เช่น คูลเลอร์ หรือตู้เย็น

ถ้าใช้ถังน้ำเย็นต่อกับเครื่องกรองน้ำ ต้องมีประสิทธิภาพที่เหมาะสม และมีระบบการดูแลล้างเครื่องกรอง ถังน้ำเย็น และก๊อกน้ำตามกำหนดเวลาอย่างสม่ำเสมอ

วิธีการดื่มน้ำ **ห้าม**ใช้มือรองน้ำ **ห้าม**ใช้แก้วซ้ำกัน ต้องมีแก้วน้ำของแต่ละคน หรือจัดน้ำดื่มในลักษณะของก๊อกน้ำพุ่งขึ้นด้านบน

14. *น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับคีบหรือตักโดยเฉพาะ และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. และต้องไม่มีสิ่งของอื่นแช่รวมไว้*

ห้ามนำอาหาร/และสิ่งของอื่น ๆ ไปแช่รวมกับน้ำแข็งที่ใช้บริโภค ถ้าต้องแช่ของอื่น ต้องแยกถังแช่เฉพาะต่างหาก

น้ำแข็งมีหลายประเภท ควรเลือกประเภทที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้บริโภค โดยเฉพาะน้ำแข็งหลอด หรือน้ำแข็งเกล็ด และโรงงานผลิตน้ำแข็งต้องได้รับการรับรองมาตรฐาน GMP จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และในการขนส่งต้องบรรจุในถุง หรือภาชนะที่สะอาด ไม่ผ่านการบรรจุสิ่งของอื่นมาก่อน ในการตักเสิร์ฟน้ำแข็งต้องใช้ที่คีบหรือที่ตักโดยเฉพาะ **ห้าม**ใช้มือหรือภาชนะจ้วงตัก

ง. ภาชนะ อุปกรณ์

15 *ภาชนะอุปกรณ์ เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม ทำด้วยวัสดุที่ไม่มีพิษภัย เช่น สเตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว อลูมิเนียม เมลามีนสีขาว หรือสีอ่อน สังกะสีเคลือบขาว สำหรับตะเกียบต้องเป็นไม้ไม่ตกแต่งสี หรือพลาสติกขาว*

นอกจากนั้น ควรเลือกใช้ภาชนะที่มีลักษณะเรียบไม่มีลวดลาย ไม่มีร่อง สามารถทำความสะอาดได้ง่ายและทั่วถึง

ห้าม ! ทาสีที่ภาชนะเด็ดขาด ทั้งด้านนอกและด้านใน เพราะสีจะกระเทาะหลุดออกปนกับอาหารได้

ถ้ามีร้านอาหารหลายร้าน ควรใช้ภาชนะแบบที่ไม่เหมือนกัน หรือใช้ภาชนะที่เป็นของส่วนกลาง

ต้องใช้ภาชนะให้เหมาะสมกับอาหาร เช่น ภาชนะเมลามีน ไม่ควรใช้กับอาหารที่ร้อนจัด

16. *ภาชนะใส่น้ำส้มสายชู น้ำปลา และน้ำจิ้ม ต้องทำด้วยแก้ว หรือกระเบื้องเคลือบขาว และช้อนตักทำด้วยกระเบื้องเคลือบขาวหรือสเตนเลส (ชนิด 18-8) สำหรับเครื่องปรุงรสอื่น ๆ ต้องใส่ในภาชนะที่ทำความสะอาดง่าย มีฝาปิด และสะอาด*

เครื่องปรุงรสควรเตรียมไว้ใช้เฉพาะวัน ถ้าเหลือควรทิ้ง แล้วล้างภาชนะใส่เครื่องปรุง ช้อนตัก และฝาปิดให้สะอาดทุกวัน

17. *ล้างภาชนะอุปกรณ์ ด้วยวิธีการอย่างน้อย 2 ขั้นตอน โดย*

ขั้นตอนที่ 1 ล้างด้วยน้ำยาล้างภาชนะ
ขั้นตอนที่ 2 ล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และอุปกรณ์การล้างต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

การล้างภาชนะ ต้องใช้น้ำยาล้างภาชนะ **ห้าม**ใช้ผงซักฟอก เพราะล้างได้ยาก และอาจมีสารตกค้างได้ น้ำที่ใช้ล้างต้องเปลี่ยนให้สะอาดอยู่เสมอ

18. ใช้อ่างล้างภาชนะอุปกรณ์ที่มีท่อระบายน้ำที่ใช้การได้ดี อย่างน้อย 2 อ่าง

อ่างล้างภาชนะควรมีขนาดใหญ่พอที่จะสามารถล้างภาชนะได้โดยสะดวกมีความสูงพอเหมาะในการยืนล้าง ถ้ามี 2 อ่าง อ่างที่ 2 ต้องล้างด้วยน้ำไหลผ่านตลอดเวลา แต่ถ้าไม่ได้ล้างด้วยน้ำไหลผ่าน ควรมีอ่างอย่างน้อย 3 อ่าง

19. จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ เก็บคว่ำในภาชนะโปร่งสะอาดหรือตะแกรง วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. หรือเก็บในภาชนะ หรือสถานที่ที่สะอาดและมีการปกปิด

เมื่อล้างภาชนะเสร็จแล้ว **ห้าม**เช็ด เพราะอาจทำให้ภาชนะที่ล้างสะอาดแล้วเกิดการปนเปื้อนได้ ควรคว่ำให้แห้งเอง หรือผึ่งแดดในบริเวณที่ไม่มีฝุ่น, ไม่มีแมลงวัน และควรเก็บให้มิดชิดในขณะที่ไม่ได้ใช้งาน

20. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในตะกร้าโปร่งสะอาด หรือวางเรียงเป็นระเบียบไปทางเดียวกันในภาชนะที่สะอาดและมีการปกปิด ตั้งสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

การหยิบจับ ต้องหยิบเฉพาะด้ามเท่านั้น เพื่อป้องกันการปนเปื้อนในส่วนที่ตักอาหาร และควรทำความสะอาดภาชนะที่ใส่ทั้งด้านนอกและด้านในให้สะอาดอยู่เสมอด้วย

21. เขียงต้องมีสภาพดี ไม่แตกร้าว เป็นร่องหรือขึ้นรา แยกใช้เขียงสำหรับอาหารแต่ละประเภท และมีฝาชีครอบขณะที่ไม่ได้ใช้งาน

เขียงและมีดต้องแยกใช้ตามประเภทของอาหาร เช่น เนื้อสัตว์ดิบ, เนื้อสัตว์สุก, ผักสด-ผลไม้ เป็นต้น ไม่ใช้ปะปนกัน โดยต้องล้างเขียงให้สะอาด ทั้งก่อน และหลังการใช้งาน และวางผึ่งให้แห้งไม่อับชื้น

๗. การรวบรวมขยะ และน้ำโสโครก

22. ใช้ถังขยะที่ไม่รั่วซึม และมีฝาปิด

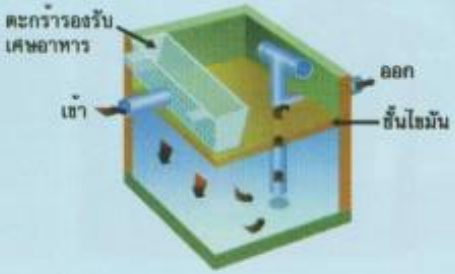
ควรแยกขยะประเภทต่าง ๆ ออกจากกัน สำหรับเศษอาหารบางส่วนนำไปเป็นอาหารสัตว์ บางส่วนอาจนำไปฝังหรือหมักทำปุ๋ยได้ดี (สำหรับโรงอาหารที่มีพื้นที่เพียงพอ) ทั้งนี้ต้องเก็บรวบรวมให้มิดชิด โดยควรสวมถุงพลาสติกไว้ด้านใน และปิดฝาถังขยะด้วย

23. มีท่อ หรือรางระบายน้ำ ที่มีสภาพดี ไม่แตกร้าว ระบายน้ำจากห้องครัว และที่ล้างภาชนะอุปกรณ์ลงสู่ท่อระบายหรือแหล่งบำบัดได้ดี และต้องไม่ระบายน้ำเสียลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะโดยตรง

ฝาท่อระบายน้ำ ควรใช้ชนิดที่เปิดทำความสะอาดได้ง่าย มีการดักเศษอาหาร และตักทิ้งเป็นระยะ ๆ ควรมีการทำความสะอาดรางระบายน้ำเป็นประจำด้วย

24. มีบ่อดักเศษอาหารและดักไขมันที่ใช้การได้ดี ก่อนระบายน้ำเสียทิ้ง

ไขมันเป็นสารอินทรีย์ที่สำคัญในการทำให้น้ำเน่าเสีย และท่อน้ำอุดตัน บ่อดักไขมันทำได้โดยใช้หลักการลอยตัวของไขมัน น้ำทิ้งจะไหลย้อนออกจากด้านล่าง เหลือไขมันลอยตัวทิ้งไว้ด้านบน แล้วจึงตักไขมันทิ้ง



บ่อดักไขมันที่ใช้โดยทั่วไป มี 2 แบบ คือ

1. แบบฝังในพื้น

สามารถทำได้ทั้งขนาดใหญ่ และเล็กแบบบ่อเดียวหรือหลายบ่อก็ได้

2. แบบลอย

เป็นชนิดที่ตั้งบนพื้น เหมาะกับร้านย่อยขนาดเล็ก แยกใช้แต่ละร้าน

ทั้ง 2 แบบควรมีตะแกรงกรองเศษอาหารก่อนปล่อยลงสู่บ่อดักไขมัน และบริเวณที่ติดตั้งต้องรองรับน้ำเสียได้ดี และสามารถเปิดฝาเพื่อตักไขมัน และทำความสะอาดได้สะดวก

ฉ. ห้องน้ำ ห้องส้วม

25. ห้องน้ำ ห้องส้วม ต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น มีน้ำใช้เพียงพอ

ห้องส้วมเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคที่สำคัญ ดังนั้นจึงต้องช่วยกันรักษาความสะอาดเป็นพิเศษทั้งในบริเวณห้องส้วมและโดยรอบ ตลอดจนถังกักเก็บอุจจาระต้องอยู่ในสภาพดี ไม่ชำรุดและมีฝาปิดมิดชิด

ในห้องส้วมไม่ควรมีถังขยะใส่กระดาษชำระ สำหรับห้องส้วมหญิง ถ้าจำเป็นต้องมีถังใส่ผ้าอนามัย ควรใช้ชนิดที่ปิด-เปิดด้วยเท้า

26. ห้องส้วมแยกเป็นสัดส่วน ประตูไม่เปิดสู่บริเวณที่เตรียม-ปรุงอาหาร ที่ล้างและเก็บภาชนะอุปกรณ์ที่เก็บอาหาร และต้องมีอ่างล้างมือ ที่ใช้การได้ดีอยู่ในบริเวณห้องส้วม

ห้องส้วม ต้องอยู่ห่างจากบริเวณโรงอาหารให้มากที่สุด แต่ถ้าสถานที่แคบต้องทำผนังกั้นให้มิดชิด ป้องกันกลิ่น แมลงนำโรค และการไหลซึมของน้ำจากห้องส้วมได้

ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือในบริเวณห้องส้วม ที่สามารถล้างมือได้สะดวกทันทีหลังออกจากห้องส้วม และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมือไว้ใช้อย่างเพียงพอด้วย (การใช้สบู่ก้อนควรล้างก้อนสบู่ให้สะอาดก่อนและหลังการใช้ด้วย)

ช. ผู้ปรุง-ผู้เสิร์ฟ

27. ผู้ปรุง-ผู้เสิร์ฟ แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน

28. ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ผูกผ้ากันเปื้อนสีขาว หรือมีเครื่องแบบ ผู้ปรุงจะต้องสวมหมวกหรือเนทคลุมผมด้วย

ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ควรดูแลความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้า โดยเฉพาะก่อนปฏิบัติงาน ควรผูกผ้ากันเปื้อน สวมหมวก ตลอดเวลาที่ปฏิบัติงาน และต้องรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ และควรใช้ผ้าสีขาว เพราะจะช่วยให้เห็นความสกปรกได้ง่าย

29. ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ต้องมีสุขภาพดีไม่มีโรคติดต่อ ไม่เป็นโรคผิวหนัง สำหรับผู้ปรุงต้องมีหลักฐานการตรวจสุขภาพในปีนั้นให้ตรวจสอบได้

ผู้ปฏิบัติงานทุกคน ควรได้รับการตรวจสุขภาพอย่างน้อย ปีละ ๑ ครั้ง โดยต้องไม่เป็นโรคผิวหนัง โรคติดต่อร้ายแรง และโรคที่ติดต่อโดยมีอาหารและน้ำเป็นสื่อ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพ และเพื่อป้องกันโรค ซึ่งอาจติดต่อไปสู่ผู้บริโภคได้

30. ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ มีสุขนิสัยที่ดี เช่น

- ต้องตัดเล็บสั้นและรักษาให้สะอาดเสมอ
  ไม่ สวมเครื่องประดับที่ข้อมือ และนิ้ว
  ไม่ ทาเล็บมือ

- ต้องล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะหลังออกจากห้องส้วม หรือหลังจากหยิบจับสิ่งสกปรก และก่อนปฏิบัติงานทุกครั้ง

ห้าม ! ใช้มือสัมผัสกับอาหารโดยตรง ต้องใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับหรือตักอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว และอาหารที่เตรียมไว้ โดยใช้ถุงมือที่จับหรือที่ตัก ซึ่งต้องใช้เฉพาะอาหารนั้น ๆ เท่านั้น ไม่ใช้หยิบจับสิ่งของและอาหารอื่น และต้องมีการล้างหรือเปลี่ยนอุปกรณ์บ่อย ๆ

- เมื่อเป็นแผล, ฝี มีหนองต้องรักษาแผลให้สะอาด ปิดแผลให้มิดชิดด้วยพลาสเตอร์ที่กันน้ำได้ ระมัดระวังไม่ให้สัมผัสกับอาหาร หรือภาชนะ เพราะจะทำให้ผู้บริโภคเกิดอาการอาหารเป็นพิษได้ และถ้าเป็นแผลที่มือไม่ควรปฏิบัติงานที่เกี่ยวกับอาหาร

- ถ้ามีอาการเจ็บป่วย เช่น อุจจาระร่วง อาเจียน เป็นไข้ ไอมาก ตาเหลือง ตัวเหลือง หรืออาการผิดปกติ ต้องรีบแจ้งผู้ดูแลทันที และไม่ควรปฏิบัติงานเกี่ยวกับอาหาร

- ไม่พูด, คุย หรือ ไอ, จามรดอาหาร ขณะไอ, จามต้องใช้ผ้าปิดปาก, ปิดจมูก ถ้าใช้มือปิดปากปิดจมูกต้องล้างมือให้สะอาดทันที

- ห้ามสูบบุหรี่ในขณะปฏิบัติงาน และควรเป็นบุคคลที่ไม่สูบบุหรี่

นอกจากนั้น ผู้ประกอบอาหารควรดูแลสุขภาพของตนให้แข็งแรงอยู่เสมอ เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า รับประทานอาหารที่สะอาด มีประโยชน์ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ต่อตนเอง และป้องกันไม่ให้เป็นผู้นำโรคไปสู่ผู้บริโภคด้วย

และสิ่งสำคัญผู้ประกอบอาหาร และผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องให้ความร่วมมือกันในการจัดบริการให้มีคุณค่าและปลอดภัย ทั้งนี้เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้บริโภคทุกคน

เอกสารอ้างอิง

1. โครงการสุขาภิบาลอาหาร, สำนักงาน. **คู่มือวิชาการสุขาภิบาลอาหารในชนบท**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2529

2. ลีลานุช สุเทพารักษ์, อาภากร เรียงรุ่งโรจน์. **คู่มือการสุขาภิบาลอาหารในสถานศึกษา**. เอกสารโรเนียวเย็บเล่ม, สำนักงานโครงการสุขาภิบาลอาหาร, 2531

3. ลีลานุช สุเทพารักษ์, อาภากร เรียงรุ่งโรจน์. **คู่มือการสุขาภิบาลอาหารสำหรับผู้ประกอบการในโรงอาหาร**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2533

4. ศรีธวัช จาติเกตุ. **ครัวมาตรฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 1, ธันวาคม 2534

5. สุวรรณา ธรรมร่มดี. **คู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่ในการใช้แบบสำรวจร้านอาหารและโรงอาหารในสถาบัน (สอรร.7) และแบบสำรวจโรงครัวของโรงพยาบาล (สอรพ.7)**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2536

6. U.S. Food and Drug Administration, 2001. Food Code 2001. Washington, DC 20204 (www.fda.gov)

สำหรับผู้ที่สนใจ สามารถขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากหน่วยงานต่าง ๆ ดังนี้

ส่วนกลาง

กองสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 0-2590-4184
แฟกซ์. 0-2590-4188, 0-2590-4186

ส่วนภูมิภาค

ศูนย์อนามัย 12 เขต ซึ่งตั้งอยู่ในจังหวัดต่าง ๆ ดังนี้

		เบอร์โทรศัพท์	แฟกซ์
ที่ 1	กรุงเทพมหานคร	(02) 9860884	(02) 5210226
ที่ 2	สระบุรี	(036) 300830-2	(036) 300829
ที่ 3	ชลบุรี	(038) 148165-9	(038) 799732
ที่ 4	ราชบุรี	(032) 310368	(032) 323311
ที่ 5	นครราชสีมา	(044) 305131	(044) 291506
ที่ 6	ขอนแก่น	(043) 241611	(043) 243416
ที่ 7	อุบลราชธานี	(045) 288586-8	(045) 288580
ที่ 8	นครสวรรค์	(056) 325093-5	(056) 255403
ที่ 9	พิษณุโลก	(055) 299280-2	(055) 299285
ที่ 10	เชียงใหม่	(053) 272740	(053) 274014
ที่ 11	นครศรีธรรมราช	(075) 399460-4	(075) 399124
ที่ 12	ยะลา	(073) 216776	(073) 213747

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด
สำนักงานเทศบาลทุกแห่ง
สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

"ล้างมืออย่างไรให้สะอาด"

หลัง ใช้ห้องน้ำ / ห้องส้วม
ก่อน เตรียม - ปรุงอาหาร
หลัง สัมผัสสิ่งสกปรก
ก่อน รับประทานอาหาร

วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน

ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง
สลับกันทั้ง 2 ข้าง

1. ฝ่ามือถูกัน

2. ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูซอกนิ้ว

3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้ว

4. หลังนิ้วถูฝ่ามือ

5. ถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบด้วยฝ่ามือ

6. ปลายนิ้วมือถู ขวางฝ่ามือ

7. ถูรอบข้อมือ

แหล่งข้อมูล : ศูนย์ควบคุมโรคติดเชื้อในโรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพฯ

กรมอนามัย
ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี