



## ประกาศเทศบาลเมืองพะเยา

### เรื่อง ข้อแนะนำ วิธีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารให้ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร

ด้วยเข้าสู่ช่วงฤดูร้อนจะเป็นช่วงเวลาอาหารจะเสื่อมสภาพเร็วและเน่าเสียได้เร็วกว่าฤดูกาลอื่นๆ เนื่องจากอุณหภูมิที่สูงจะเอื้ออำนวยต่อการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์และพาหะนำโรค อาหารที่พบว่าเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอุจจาระร่วงอย่างรุนแรงเป็นประจำ ได้แก่ อาหารทะเล ขนมหิน เนื้อสัตว์ที่ปรุงแบบสุกๆ ดิบๆ ประเภท ลาบ ก้อย พล่า ยำ อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ นมสด ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน น้ำดื่มและน้ำแข็งที่ใช้บริโภค

เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว จากการบริโภคอาหารในช่วงฤดูร้อน ประชาชนจำเป็นต้องปรับพฤติกรรมการบริโภค ดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายเป็นพิเศษ เทศบาลเมืองพะเยา จึงได้ออกประกาศเทศบาลเมืองพะเยา เรื่อง ข้อแนะนำ วิธีการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ให้ถูกหลักสุขาภิบาลอาหารในช่วงฤดูร้อน ดังนี้

๑. รู้จักเลือกใช้บริการจากสถานที่ปรุงอาหาร ประกอบอาหาร และจำหน่ายอาหารที่สะอาดปลอดภัย โดยสังเกตจากสถานที่ประกอบอาหาร สถานที่ปรุงอาหาร วัสดุอุปกรณ์หลัก ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟแต่งกายสะอาด สวมหมวก สวมผ้ากันเปื้อน การเก็บอาหารถูกหลัก ไม่มีพาหะนำโรค หรือสังเกตจากสถานที่จำหน่าย มีการรับรองมาตรฐานจากท้องถิ่นหรือมีป้ายรับรองมาตรฐานอาหารสะอาดรสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)

๒. บริโภคอาหารที่ปรุงสุกใหม่ โดยทำให้สุกทุกส่วนของอาหารถ้ามีการเก็บไว้นานเกิน ๔ ชั่วโมง ต้องเก็บไว้ในตู้เย็น มีการปกปิดป้องกันแมลงพาหะนำโรคและก่อนนำมาบริโภคต้องอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง

๓. ดื่มน้ำดื่มสุก หรือดื่มน้ำสะอาดที่ผ่านกระบวนการปรับปรุงคุณภาพมาตรฐานและน้ำแข็งที่สะอาดได้มาตรฐาน

๔. ในช่วงฤดูร้อนควรงดหรือลดการบริโภคอาหารที่เสี่ยง ได้แก่ ขนมหิน อาหารทะเล อาหารประเภทสุกๆดิบๆ เช่น ก้อย พล่า ยำ อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิหรือนมสด เป็นต้น

๕. ควรมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการเตรียมปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เช่น การล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ก่อนบริโภคอาหารหรือเตรียม ปรุงอาหาร ไม่ใช้มือสัมผัสอาหารโดยตรง ใช้อุปกรณ์ช่วยหยิบจับ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๗

(นางอัญชลี บุญเรือง)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน  
นายกเทศมนตรีเมืองพะเยา