

PERSONAL HYGIENE For Food Handlers



สุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร

การดูแลส่งเสริมสุขภาพร่างกายของบุคคลที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอาหารทั้งหมด ให้สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรค และมีการปฏิบัติตนให้อยู่ในสภาวะที่ปลอดภัยไม่แพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่ผู้บริโภค



Checklist for personal hygiene

- อาบน้ำทุกวัน แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน
- สวมผ้ากันเปื้อนที่สะอาด
- สวมหมวกหรือที่คลุมผม
- สวมรองเท้ายุ้มส้น
- ตัดเล็บสั้น ไม่ทาสีเล็บ รักษาความสะอาดอยู่เสมอ
- ไม่สวมเครื่องประดับที่มือ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งสกปรก ไม่ล้าง แคะ แกะ เกา
- ไม่สูบบุหรี่ ไม่รับประทานอาหารขณะประกอบปรุง
- ไม่สวมผ้ากันเปื้อนออกนอกพื้นที่เตรียมประกอบปรุง
- หากมีบาดแผลที่มือ ให้ปกปิดบาดแผลด้วยพลาสติกกันน้ำ แล้วสวมถุงมือทับ
- รักษาสุขภาพ และตรวจสุขภาพเป็นประจำ (โดยไม่เป็นโรคติดต่อในระบบทางเดินอาหาร)
- หยุดงานรักษาตัวเมื่อเจ็บป่วยหรือไม่สบาย

Hands must be washed



Before

ก่อนทำงาน
ก่อนสัมผัสอาหาร
และภาชนะอุปกรณ์

After

_____ หลังเข้าห้องน้ำ
_____ หลังหยิบจับอาหารดิบ
_____ หลังไอ จาม รับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่
_____ หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยง
_____ หลังการสัมผัสสิ่งสกปรก
_____ หรือพฤติกรรมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

“ด้วยความห่วงใย จากกรุงเทพมหานคร”

เรียบเรียงโดย นายผดุงศักดิ์ แจ้งดี นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

แหล่งข้อมูล

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คู่มือวิชาการสุขาภิบาลอาหาร สำหรับเจ้าหน้าที่ (Principles of Food Sanitation Inspector).



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักงานมี กรุงเทพมหานคร

 สำนักงานมี กรุงเทพมหานคร  @foodsanitation

 FoodSanitation BMA