มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันช่วงเทศกาลส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่

ยึดหลัก "สุก ร้อน สะอาด"

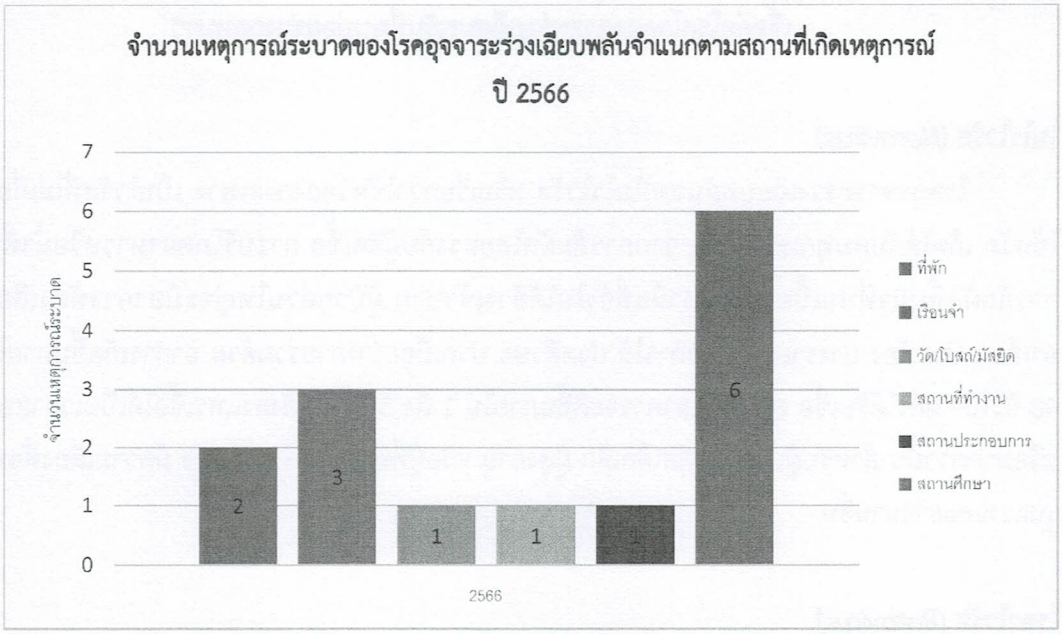
สุก - กินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่กินอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ
- อาหารหลังปรุงสุกควรกินภายใน 2 ชั่วโมง (หลัง 2 ชั่วโมง จะมีการเจริญเติบโตของเชื้อก่อโรค)
- อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารดิบและเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม มีภาชนะปกปิดป้องกันแมลงและสัตว์นำโรค
- แยกภาชนะบรรจุและอุปกรณ์ที่ใช้ระหว่างอาหารปรุงสุกกับอาหารดิบ (ป้องกันการปนเปื้อนเชื้อก่อโรคจากอาหารดิบไปสู่อาหารปรุงสุก)
- ใช้น้ำต้มสุกชงนมให้เด็ก

ร้อน - อาหารปรุงสุกที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่งโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนกินทุกครั้ง

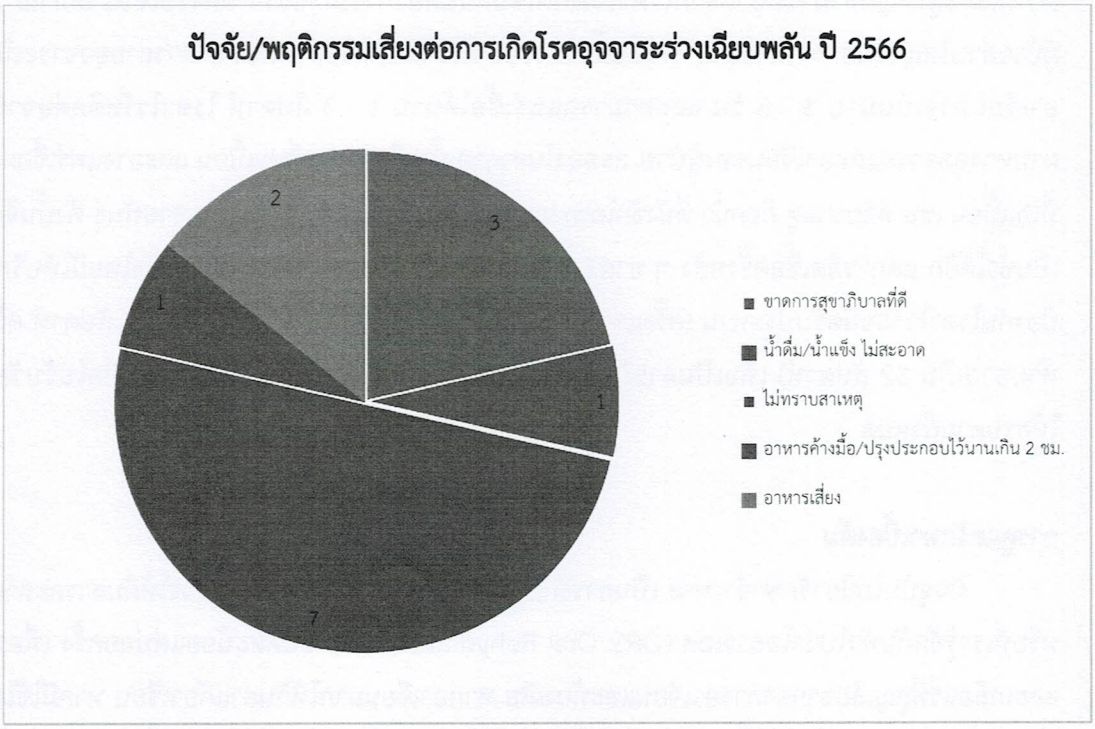
สะอาด - ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงประกอบอาหาร ก่อนกินอาหาร ก่อนและหลังดูแลเด็กและผู้ป่วย หลังเข้าห้องน้ำ หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งสกปรก
- วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงประกอบอาหารสด สะอาด มีคุณภาพ ไม่หมดอายุ เลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น ตลาดสดน่าซื้อ หรือมีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน เช่น อย มอก. ฮาลาล Q เป็นต้น

- รักษาความสะอาดของภาชนะ อุปกรณ์ สถานที่ปรุงประกอบอาหาร ให้ปราศจากสิ่งสกปรก แมลง และสัตว์ต่างๆ
- ดื่มน้ำต้มสุก น้ำกรอง น้ำดื่มบรรจุขวดมีเครื่องหมาย อย. บรรจุภัณฑ์สะอาด ไม่รั่วซึม ฝาปิดสนิท
- บริโภคน้ำแข็งหลอดบรรจุถุงปิดสนิท ได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อย. มีข้อความ "น้ำแข็งใช้รับประทานได้" และไม่แช่วัตถุดิบหรือสิ่งของอื่นในน้ำแข็งบริโภค
- ล้างขวดนมให้สะอาดและนำมาต้มในน้ำเดือดอย่างน้อย 10 - 15 นาที ทุกครั้งก่อนชงนมให้เด็ก

.....



ภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 3

ข้อควรระวัง

- ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT: Oral Rehydration Therapy) เพราะมีปริมาณน้ำตาลและเกลือแร่บางชนิดที่สูง ทำให้ร่างกายดึงน้ำเข้ามาในทางเดินอาหารส่งผลให้ลำไส้บีบตัวมากขึ้น กระตุ้นการถ่ายเหลวมากขึ้น

- ไม่ควรกินยาหยุดถ่าย เพราะจะทำให้ของเสียหรือเชื้อโรคจะยังคงสะสมอยู่ในลำไส้ และไม่ควรซื้อยาฆ่าเชื้อมากินเองเพราะจะทำให้เชื่อดื้อยาได้

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย

1. สุขนิสัยส่วนบุคคล เช่น การปรุงประกอบอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การบริโภคอาหารดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ ไม่ล้างมือก่อนปรุงประกอบอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนและหลังดูแลผู้ป่วย หลังเข้าห้องน้ำ หลังสัมผัสสิ่งสกปรกหรือสัตว์เลี้ยง เป็นต้น

2. รับประทานอาหารค้างมื้อที่ปรุงประกอบไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง โดยไม่นำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทาน

3. รับประทานอาหารเสี่ยง ได้แก่ ข้าวมันไก่ อาหารทะเล อาหารประเภทยำ จ่อม/ก้อย/ลาบดิบ ส้มตำ ข้าวผัดโรยเนื้อปู ขนมจีน อาหารหรือขนมที่มีส่วนประกอบของกะทิ สลัดผัก และน้ำแข็งที่ไม่สะอาด

4. ด้านการสุขาภิบาลอาหารและสถานที่ เช่น วัตถุดิบไม่สะอาด ไม่มีคุณภาพ เก็บรักษาวัตถุดิบเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้หรืออาหารปรุงสุกไม่เหมาะสม สถานที่ปรุงประกอบอาหารไม่สะอาดมีแมลงและสัตว์นำโรค น้ำบริโภคปนเปื้อน ไม่ได้มาตรฐาน เป็นต้น

อ้างอิง:

1. กองโรคป้องกันด้วยวัคซีน กรมควบคุมโรค. แนวทางการให้วัคซีนโรต้าในแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค. 2563.
2. กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค. ระบบรายงานการเฝ้าระวังโรค 506. http://doe.moph.go.th/surdata/disease.php?ds=02
3. กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค. ฐานข้อมูลตรวจสอบข่าวการระบาด. https://eventbased-doe.moph.go.th/eventbase/user/login/
4. โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน คณะเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ไวรัสโนตา (Rotavirus) มันมากับหน้าหนาว. สืบค้นเมื่อ 24 พ.ย. 66. https://www.tropmedhospital.com/news/rotavirus.html
5. Centers for Disease Control and Prevention. About Norovirus. Retrived November 24, 2023, from https://www.cdc.gov/vitalsigns/norovirus/index.html
6. European Centre for Disease Prevention and Control. Disease factsheet about rotavirus. Retrived November 24, 2023, from https://www.ecdc.europa.eu/en/rotavirus-infection/facts