

การดูแลสุขภาพช่วงฤดูฝนและการป้องกันอาหารเป็นพิษ

ในช่วงฤดูฝนที่มีอากาศร้อนและชื้น เชื้อราและแบคทีเรียสามารถเจริญเติบโตได้ง่าย จึงต้องใส่ใจดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเด็กเล็กที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ซึ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย อีกทั้งช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่พบการเกิดอาหารเป็นพิษบ่อย จึงควรให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพอนามัยด้านอาหารภายในครอบครัว ขอแนะนำวิธีดูแลสุขภาพและป้องกันอาหารเป็นพิษในช่วงฤดูฝน ดังนี้

วิธีดูแลสุขภาพในช่วงฤดูฝน!

1. หาเวลาออกไปเดินเล่นเป็นระยะ!
 - การได้รับแสงแดดไม่เพียงพออาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ เมื่ออากาศแจ่มใส ควรหาเวลาได้ออกไปเดินเล่น
2. ล้างมือเป็นประจำ และรับประทานอาหารที่ปรุงสุก!
 - สภาพอากาศร้อนชื้นอาจทำให้เกิดอาหารเป็นพิษได้ง่าย ควรล้างมือบ่อยๆ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและดื่มให้เด็ด
3. ลดความชื้นภายในบ้าน! (ความชื้นที่เหมาะสม: 40~50%, อุณหภูมิที่เหมาะสม: 22~26°C)
 - ความชื้นและอุณหภูมิสูงอาจทำให้อาการภูมิแพ้รุนแรงขึ้น ควรใช้พัดลม เครื่องปรับอากาศ หรือเครื่องลดความชื้น
4. หากมีบาดแผล ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างละเอียด!
 - อากาศชื้นอาจทำให้บาดแผลอักเสบหรือแฉ�ได้ จึงควรฆ่าเชื้อและดูแลแผลอย่างเหมาะสม
5. ผู้ที่มีอาการท้องเสียหรือมีบาดแผลที่มือ ไม่ควรประกอบอาหาร!
 - เชื้อโรคจากมืออาจปนเปื้อนสู่อาหารและก่อให้เกิดอาหารเป็นพิษได้
6. หากมีอาการผิดปกติ เช่น มีไข้ ท้องเสีย หรือผิวหนังบวม ควรรีบพบแพทย์!



ขอแนะนำแอปพลิเคชัน ‘안전디딤돌’
ซึ่งให้บริการข้อมูลข่าวสารด้านภัยพิบัติ สภาพอากาศ และ
สามารถใช้แจ้งเหตุในกรณีน้ำท่วมได้



สแกน QR Code
เพื่อเข้าใช้งาน

*ที่มา: ‘บล็อก’ กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

การป้องกันอาหารเป็นพิษ เพื่อสุขภาพที่ดี!

☒ ล้างมือด้วยสบู่ภายใต้ น้ำไหล อย่างน้อย 30 วินาที	☒ แยกการใช้อุปกรณ์ อาหารดิบ / อาหารปรุงสุก มีด / เขียง	☒ ปรุงอาหารให้สุก เนื้อสัตว์ ใช้อุณหภูมิกลางอย่างน้อย 75°C อาหารทะเล อุณหภูมิกลางอย่างน้อย 85°C ปรุงให้สุก 1 นาที ขึ้นไป
☒ ล้างและฆ่าเชื้อ อุปกรณ์ประกอบอาหารให้สะอาด	☒ ต้มน้ำดื่มสุก ควรต้มน้ำให้เดือดก่อนดื่ม	☒ เก็บรักษาอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม อาหารแช่เย็น: ต่ำกว่า 5°C อาหารแช่แข็ง: ต่ำกว่า -18°C

*ที่มา: กระทรวงความปลอดภัยอาหารและยา