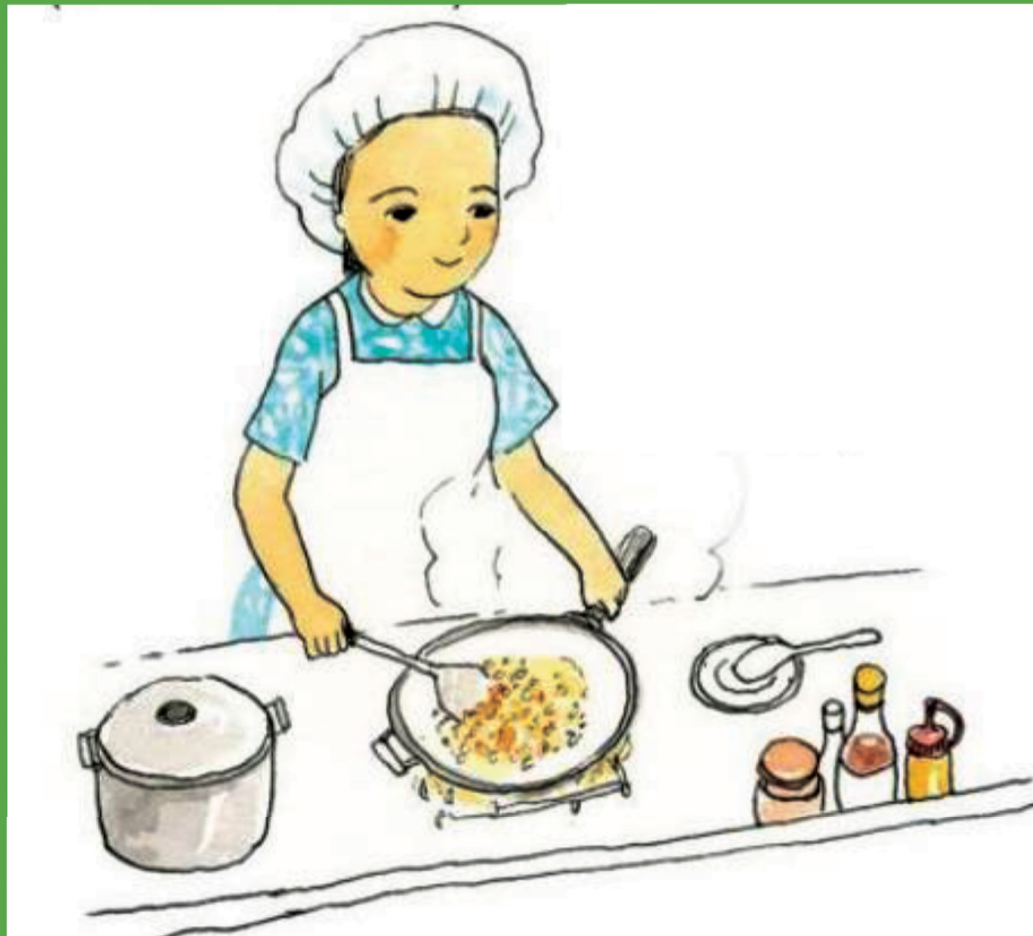




# สาระความรู้สำคัญด้าน สุขาภิบาลโรงอาหาร



# สาระความรู้สำคัญด้านสุขาภิบาลโรงอาหาร

เนื้อหาของสาระความรู้สำคัญด้านสุขาภิบาลโรงอาหาร แบ่งออกเป็น 5 หมวด ประกอบด้วย

หมวดที่ 1 อาคารและบริเวณโดยรอบ

หมวดที่ 2 เครื่องมือ อุปกรณ์ และการบำรุงรักษา

หมวดที่ 3 สุขลักษณะการประกอบอาหาร

หมวดที่ 4 สุขลักษณะส่วนบุคคล

หมวดที่ 5 การกำกับดูแลอาคารสถานที่

โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



# หมวดที่ 1

## อาคารและบริเวณโดยรอบ

---

โรงอาหาร ควรตั้งอยู่ในพื้นที่ที่ไม่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค แหล่งอาศัยของสัตว์พาหะ เช่น หนู และแมลง เพื่อลดการปนเปื้อนของอันตรายดังกล่าวที่มีโอกาสปนเปื้อนลงไปในอาหาร โครงสร้างอาคาร ควรใช้วัสดุที่แข็งแรงและมีการออกแบบให้สะดวกและง่ายในการล้างทำความสะอาด ห้องน้ำควรแยกออกจากร้านค้าและบริเวณรับประทานอาหารอย่างเป็นส่วน มี การติดตั้งอ่างล้างมือเพื่อให้ผู้ใช้บริการล้างมือ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร มีการรวบรวมขยะและเศษอาหารไปทิ้งทุกวัน รวมถึงมีการติดตั้งบ่อดักไขมันที่สามารถใช้งานได้

ในหมวดที่ 1 อาคารและบริเวณโดยรอบจะครอบคลุมหัวข้อย่อยดังนี้

- 1.1 สถานที่ตั้ง
- 1.2 อาคาร
- 1.3 หลังคา
- 1.4 น้ำใช้และน้ำทิ้ง
- 1.5 ขยะ
- 1.6 จุดวางภาชนะที่ใช้แล้วและการทิ้งเศษอาหาร
- 1.7 การบำบัดน้ำเสีย
- 1.8 ห้องน้ำ
- 1.9 บริเวณล้างมือ



### 1.1 สถานที่ตั้ง

โรงอาหาร สถานที่เตรียมอาหาร บริเวณขายอาหาร และบริเวณรับประทานอาหาร ควรตั้งอยู่ในพื้นที่ซึ่งห่างจากแหล่งโสโครก บริเวณทิ้งขยะ และบ่อน้ำเสีย บริเวณโดยรอบโรงอาหารต้องไม่มีน้ำขังและไม่มีเป็นที่เก็บสิ่งของต่างๆ ที่ไม่ใช้ หรือสะสมเศษกระดาษและขวดพลาสติกที่ใช้แล้ว

**ปัญหาที่มักพบ** บริเวณที่เตรียมอาหารใกล้กับท่อระบายน้ำเสียซึ่งไม่มีการดูแลความสะอาด บริเวณโรงอาหาร และร้านค้าจำหน่ายอาหาร มีการวางสิ่งของ (ไม่จำเป็นต้องใช้ในการเตรียมอาหาร) เกะกะไม่เป็นระเบียบ

### 1.2 อาคาร

พื้น และผนังอาคารต้องใช้วัสดุที่แข็งแรงและทำความสะอาดได้ง่าย เช่น กระเบื้อง ปูนซีเมนต์ ฉาบเรียบทาสี มีการติดตั้งท่อน้ำทิ้งที่ดี โดยต้องไม่มีน้ำขังเฉอะแฉะบริเวณล้างทำความสะอาด

**ปัญหาที่มักพบ** รอยแตกบริเวณพื้น การอุดตันของท่อน้ำทิ้ง การมีน้ำขังเฉอะแฉะ ไม่มีตารางการทำความสะอาดที่ชัดเจน ทำให้สภาพทั่วไปสกปรกและวางสิ่งของไม่เป็นระเบียบ

### 1.3 หลังคา

ต้องสร้างด้วยวัสดุที่แข็งแรงและทนทาน สามารถป้องกันน้ำฝนสาดเข้ามาในบริเวณพื้นที่เตรียมอาหารและบริเวณรับประทานอาหาร เพดานควรออกแบบให้ทำความสะอาดได้ง่าย และควรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

**ปัญหาที่มักพบ** หลังคาชำรุดทำให้มีการรั่วของน้ำเวลาฝนตก  
มีการสะสมของหยากไย่และฝุ่นบริเวณเพดาน

### 1.4 น้ำใช้และน้ำทิ้ง

น้ำใช้ควรมีการติดตั้งก๊อกน้ำและอ่างล้างให้มีจำนวนเพียงพอในการใช้งาน อย่างน้อย 1 จุดต่อ 1 ร้านค้า อ่างน้ำที่ติดตั้งภายในร้านค้าต้องมีขนาดใหญ่และลึกเพียงพอ เพื่อสะดวกในการใช้งานสำหรับท่อน้ำทิ้งหรือรางระบายน้ำเสียควรอยู่ในสภาพดีสามารถใช้งานได้ และหมั่นทำความสะอาดเป็นประจำทุกวันและควรติดตั้งบ่อดักไขมันและตะแกรงดักเศษอาหาร ก่อนปล่อยน้ำเสียลงสู่ท่อระบายน้ำสาธารณะ

**ปัญหาที่มักพบ** อ่างมีขนาดเล็กไม่สะดวกในการล้างวัตถุดิบอาหารปริมาณมาก หรืออุปกรณ์ที่มีขนาดใหญ่ สภาพก๊อกน้ำและอ่างล้างชำรุดมีการรั่ว ท่อระบายน้ำทิ้งอุดตัน สกปรก มีกลิ่นเหม็น เนื่องจากไม่มีการดักไขมันและทำความสะอาดตะแกรงดักเศษอาหาร

### 1.5 ชยะ

ตามข้อกำหนดถังชยะภายในบริเวณรับประทานอาหารต้องมีฝาปิดสนิทและอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ ทางร้านค้าควรมีการรวบรวมชยะและนำชยะไปทิ้งทุกวันที่บริเวณรวบรวมชยะที่ทางโรงเรียนจัดให้ เพื่อป้องกันการเป็นแหล่งอาศัยของหนู แมลงสาบ และแมลงวัน

**ปัญหาที่มักพบ** ถังชยะสภาพสกปรกและไม่มีฝาปิด



## 1.6 จุดวางภาชนะที่ใช้แล้วและการทิ้งเศษอาหาร

ควรมีถังสำหรับไว้ใส่เศษอาหารที่เหลือจากการรับประทาน และมีพื้นที่สำหรับวางจาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ ที่ใช้แล้ว พื้นที่ที่ใช้วางถังใส่เศษอาหารและภาชนะที่ใช้แล้วต้องไม่ไกลมาก

**ปัญหาที่มักพบ** บริเวณที่วางถังใส่เศษอาหารและจาน ชาม ช้อน ที่ใช้แล้ว อยู่ติดกับพื้นที่ให้บริการ เครื่องปรุง เช่น น้ำปลา ซอส พริกป่น ถังใส่เศษอาหารและใส่ภาชนะที่ใช้แล้ว มีสภาพชำรุดและสกปรก



## 1.7 การบำบัดน้ำเสีย

ควรมีการติดตั้งตะแกรงดักเศษอาหารและบ่อดักไขมัน เพื่อแยกเศษอาหารและไขมันออกจากน้ำทิ้งก่อนปล่อยลงสู่ท่อระบายน้ำทิ้งสาธารณะ และควรมีการดักไขมันและนำเศษอาหารที่ติดค้างบนตะแกรงออกเป็นประจำเพื่อป้องกันการอุดตันของท่อน้ำทิ้ง

**ปัญหาที่มักพบ** ไม่มีการดักไขมันและนำเศษอาหารที่ติดบนตะแกรงออก ทำให้มีการอุดตันของท่อระบายน้ำทิ้งและส่งกลิ่นเหม็น เนื่องจากไม่มีผู้มอบหมายให้รับผิดชอบ



## 1.8 ห้องน้ำ

ควรตั้งอยู่ในบริเวณที่ห่างจากพื้นที่เตรียม/ปรุงอาหาร และบริเวณรับประทานอาหารพอสมควร เพื่อป้องกันโอกาสปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์และสิ่งสกปรก และมีการทำความสะอาดห้องน้ำเป็นประจำ

**ปัญหาที่มักพบ** ห้องน้ำมีสภาพสกปรกและส่งกลิ่นเหม็นรบกวน

## 1.9 อ่างล้างมือ

ควรจัดให้มีอ่างล้างมือพร้อมสบู่/สบู่อะโรมา สำหรับให้บริการใช้ล้างมือก่อน-หลังรับประทานอาหาร และควรทำความสะอาดบริเวณอ่างล้างมือให้มีสภาพพร้อมใช้งานและสะอาดเป็นประจำ

**ปัญหาที่มักพบ** ไม่มีการติดตั้งอ่างล้างมือ สภาพอ่างที่ให้บริการสกปรกและมีก้อนน้ำรั่วชำระ

## หมวดที่ 2

# เครื่องมือ อุปกรณ์ และการบำรุงรักษา

เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียมและประกอบอาหาร ต้องทำจากวัสดุที่ปลอดภัย แนะนำให้ใช้วัสดุที่มีพื้นผิวเรียบ ทำความสะอาดได้ง่าย เพื่อไม่ให้เกิดการตกค้าง/สะสมของเศษอาหาร ซึ่งอาจก่อให้เกิดการเพิ่มจำนวนของเชื้อโรค ควรมีการดูแลทำความสะอาดอุปกรณ์และเครื่องมือทุกครั้งหลังใช้งาน

หมวดที่ 2 เครื่องมือ อุปกรณ์ และการบำรุงรักษาจะครอบคลุมหัวข้อย่อยดังนี้

- 2.1 โต๊ะและเก้าอี้
- 2.2 พัดลม
- 2.3 การติดตั้งหลอดไฟ
- 2.4 หม้อน้ำร้อนสำหรับลวกซัอนส้ม
- 2.5 จาน ชาม ถ้วย ช้อน ส้อม ตะเกียบ และแก้วน้ำ
- 2.6 ตู้บริการน้ำดื่ม



## 2.1 โต๊ะและเก้าอี้สำหรับรับประทานอาหาร

ต้องทำจากวัสดุผิวเรียบ มีความแข็งแรงทนทาน ทำความสะอาดได้ง่าย โดยไม่มีซอกมุมที่ก่อให้เกิดการสะสมของเศษอาหารและเป็นที่ซ่อนตัวของสัตว์พาหะต่างๆ เช่น แมลงสาบ

**ปัญหาที่มักพบ โต๊ะรับประทานอาหารมีสภาพผิวขรุขระ ไม่เรียบ บางส่วนมีสภาพชำรุด ซึ่งเกิดจากการใช้งานที่นานและไม่มีการบำรุงรักษา โดยส่วนมากเป็นโต๊ะไม้**



## 2.2 พัดลม

การติดตั้งพัดลมในบริเวณรับประทานอาหาร หรือพื้นที่ที่ใช้เตรียม ปปรุง และจำหน่ายอาหาร ควรติดตั้งในตำแหน่งที่สะดวกในการทำความสะอาด และพัดลมที่ใช้ควรมีสภาพดีและปลอดภัยสำหรับการใช้งาน

**ปัญหาที่มักพบ พัดลมมีฝุ่นเกาะติดที่ใบพัดลมและตัวเครื่อง เนื่องจากติดตั้งในตำแหน่งที่ยากในการทำความสะอาด**



### 2.3 การติดตั้งหลอดไฟ

ในบริเวณพื้นที่เตรียมอาหาร จำหน่ายอาหาร และบริเวณรับประทานอาหาร ควรใช้หลอดไฟชนิดที่มีครอบหลอดไฟซึ่งทำจากพลาสติก เพื่อป้องกันปัญหาการปนเปื้อนของเศษ (แก้ว) หลอดไฟลงไปในอาหาร กรณีที่เกิดหลอดไฟแตก

ปัญหาที่มักพบ ไม่มีฝาครอบหลอดไฟ



### 2.4 หม้อน้ำร้อนสำหรับลวกซอสส้ม

ควรตั้งอยู่บริเวณให้บริการซอสส้ม น้ำลวกซอสส้มต้องมีอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 85 องศาเซลเซียส และควรดูแลความสะอาดของน้ำ และเปลี่ยนน้ำที่ใช้ลวกกรณีที่สกปรกหรือมีเศษอาหารตกลงไปในหม้อน้ำร้อน แนะนำให้มีการต่อสายดินเพื่อป้องกันอันตรายจากไฟดูดจากหม้อน้ำร้อน

ปัญหาที่มักพบ น้ำที่อยู่ในหม้อสกปรกมีเศษอาหาร อุณหภูมิไม่ถึง 85 องศาเซลเซียส

## 2.5 จาน ชาม ถ้วย ซ้อน ส้อม ตะเกียบ และแก้วน้ำ

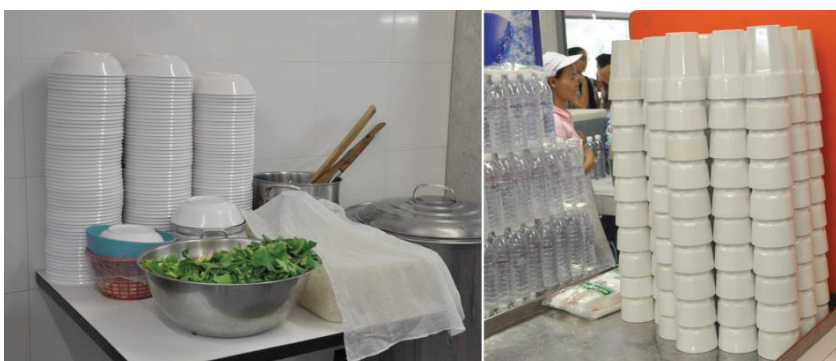
ที่ใช้ใส่อาหารรับประทาน ต้องทำจากวัสดุที่ไม่หลุดลอก หรือกัดกร่อนเมื่อสัมผัสกับอาหาร ล้างทำความสะอาดได้ง่าย และมีสภาพที่ใช้งานได้ คือไม่ชำรุดกระทั่งทำให้มีโอกาสเกิดการแตกหักของ วัสดุและปนเปื้อนเข้าไปในอาหาร

ก. การล้างภาชนะ ต้องทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างภาชนะก่อน แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง อ่างล้างภาชนะต้องอยู่สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร ภาชนะที่ล้างทำความสะอาดแล้ว ควรคว่ำให้แห้งในภาชนะโปร่งที่สะอาดหรือตะแกรงที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตรเช่นกัน

**ปัญหาที่มักพบ** มีการล้างภาชนะโดยใช้กาละมังพลาสติกวางที่พื้น ไม่มีบริเวณที่คว่ำภาชนะเป็นสัดส่วน

ข. การจัดวางจาน ชาม ถ้วย และแก้วน้ำ ต้องวางคว่ำ ส่วนอุปกรณ์อื่น เช่น ซ้อน ส้อม ตะเกียบ ควรจัดวางในลักษณะที่ด้ามจับชี้ขึ้น เพื่อป้องกันการปนเปื้อน และหมั่นดูแลทำความสะอาด บริเวณพื้นที่ที่วางภาชนะดังกล่าว

**ปัญหาที่มักพบ** สภาพจาน ชาม ถ้วย มีสภาพบิ่น มีคราบฝังแน่น มีการจัดวางที่ไม่ถูกต้อง (วางจาน ชาม และถ้วยคว่ำลง ส่วนซ้อน และส้อม วางด้ามจับชี้ลง) บริเวณพื้นที่ที่ใช้วางจาน ชาม และถ้วย สกปรกมีการวางสิ่งของไม่เป็นระเบียบ และมีฝุ่นสกปรก



## 2.6 ตู้บริการน้ำดื่ม

กรณีติดตั้งเครื่องกรองน้ำต้องดูแลและทำความสะอาดวัสดุกรอง ตามระยะเวลาที่กำหนด และต้องทำความสะอาดถังเก็บน้ำ ก็อกน้ำ และถาดรองน้ำดื่มอย่างสม่ำเสมอ การประกอบตัวถังน้ำดื่มไม่ควรใช้ตะกั่วในการเชื่อม เพราะอาจทำให้มีการปนเปื้อนสารตะกั่วลงไปในน้ำดื่ม สำหรับเครื่องทำน้ำเย็น ต้องต่อสายดินเพื่อป้องกันอันตรายจากไฟดูด

**ปัญหาที่มักพบ** ตู้น้ำดื่มมีสภาพสกปรก ฝุ่นเกาะ และเป็นสนิม บางครั้งมีสภาพชำรุดใช้งานไม่ได้

# หมวดที่ 3

## สุขลักษณะการประกอบอาหาร

การมีสุขลักษณะการประกอบอาหารที่เหมาะสม คือ การใช้วัตถุดิบ ผักสด เนื้อสัตว์ และเครื่องปรุงต่างๆ ที่มีคุณภาพดีและปลอดภัยจากการปนเปื้อนสารเคมี และเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค การใช้ภาชนะและอุปกรณ์ที่ทำด้วยวัสดุที่สามารถใช้ใส่อาหารได้ การปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง เพื่อทำลายเชื้อโรค ตลอดจนพื้นที่บริเวณเตรียมอาหารควรแบ่งเป็นสัดส่วนและดูแลทำความสะอาดเป็นประจำ เพื่อให้อาหารที่ปรุงสุกมีความสะอาดและปลอดภัย ไม่มีการปนเปื้อนอันตรายที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการประกอบอาหาร

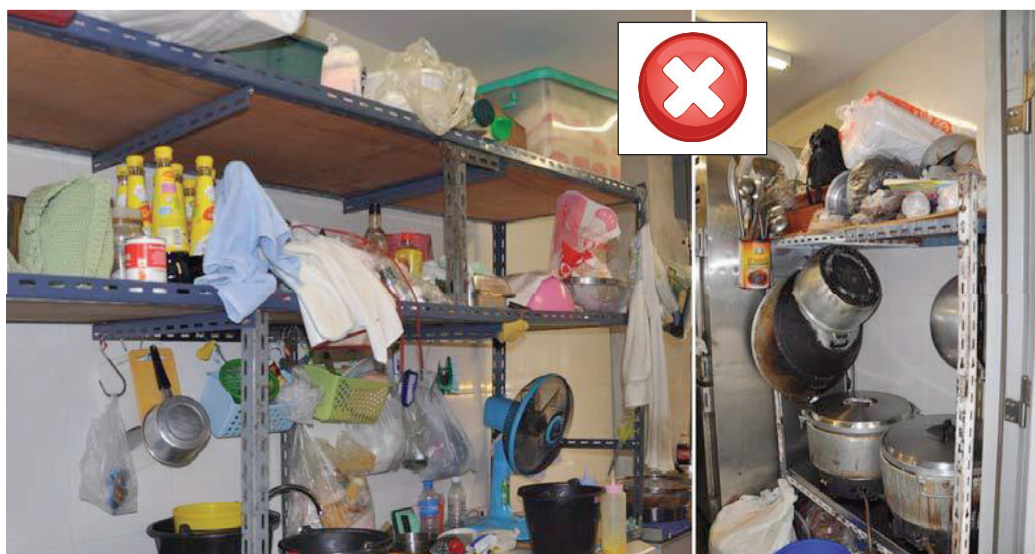
หมวดที่ 3 สุขลักษณะการประกอบอาหารจะครอบคลุมหัวข้อย่อยดังนี้

- 3.1 สถานที่ใช้เตรียมอาหาร
- 3.2 วัตถุดิบ
- 3.3 ภาชนะและอุปกรณ์
- 3.4 การเตรียม/ปรุงอาหาร
- 3.5 อาหารปรุงสุก

### 3.1 สถานที่ใช้เตรียมอาหาร

ควรจัดแบ่งพื้นที่ให้เป็นสัดส่วนเพื่อป้องกันการปนเปื้อนต่างๆ ลงสู่อาหารขณะที่เตรียมหรือปรุงสุกแล้ว พื้นและผนังทำด้วยวัสดุที่คงทนแข็งแรง มีผิวเรียบ ทำความสะอาดได้ง่าย เพื่อไม่ให้เป็นที่สะสมของฝุ่น เศษอาหาร และจุลินทรีย์ และไม่เป็นแหล่งอาศัยของสัตว์พาหะ เช่น แมลงสาบ หนู และมด มีท่อระบายน้ำทิ้งที่อยู่ในสภาพใช้งานได้ มีแสงสว่างเพียงพอในการทำงาน หลอดไฟที่ใช้ต้องมีฝาพลาสติกครอบ ถึงขณะที่วางอยู่ในพื้นที่เตรียมอาหาร/ประกอบอาหารต้องมีฝาปิด และมีการนำขยะไปทิ้งเป็นประจำ บริเวณเตรียมอาหารและภายในร้านอาหารต้องสะอาด ไม่มีน้ำขังเฉอะแฉะ ไม่มีหยากไย่ที่เพดาน และไม่มีคราบน้ำมันที่พื้น และจัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบหยิบใช้ได้สะดวก เช่น วัตถุดิบอาหาร อุปกรณ์เครื่องครัว ภาชนะใส่อาหาร ฯลฯ

โต๊ะที่ใช้เตรียมอาหาร ควรมีผิวเรียบ แข็งแรง ทำความสะอาดได้ง่าย และไม่ควรถูกโต๊ะไม้ เนื่องจากจะมีร่องของเนื้อไม้ทำให้ทำความสะอาดได้ยาก และยังมีโอกาสปนเปื้อนของเศษไม้ที่อาจปนเปื้อนเข้าไปในอาหารได้ โต๊ะที่ใช้เตรียมอาหารควรสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร



**ปัญหาที่มักพบ** การวางสิ่งของต่างๆ เช่น วัตถุดิบอาหาร ภาชนะเครื่องครัว ไม่เป็นระเบียบ และวางปะปนกับของใช้ส่วนตัว ได้แก่ กระเป๋าของใช้ส่วนตัว แปรงฟัน เสื้อผ้า อุปกรณ์ทำความสะอาด ได้แก่ ไม้กวาด ผ้า(เช็ด)ใช้ทำความสะอาด น้ำยาทำความสะอาดพื้น ยาฉีดแมลง โต๊ะที่ใช้เตรียมอาหาร ส่วนมากเป็นโต๊ะไม้ที่เคยใช้เป็นโต๊ะนักเรียนหรือโต๊ะที่ไม่ใช้งานแล้ว ซึ่งมีสภาพพื้นผิวไม่เรียบ แม้ว่าอาจมีการปูด้วยผ้าพลาสติกแต่ก็มีคราบสกปรกและฝุ่น นอกจากนี้สภาพโต๊ะยังมีสภาพชำรุดและไม่มีการบำรุงรักษาและทำความสะอาดที่เหมาะสม

### 3.2 วัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร

แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

ก. อาหารสดหรืออาหารที่เสี้ง่าย

ข. อาหารแห้ง

ค. อาหารสำเร็จรูป

ง. น้ำแข็ง

ซึ่งอาหารแต่ละชนิดจะมีการเก็บรักษาที่เหมาะสมแตกต่างกัน

ก. อาหารสดหรืออาหารที่เสี้ง่าย ต้องมีความสด คือ ไม่มีสี และกลิ่นที่ผิดปกติ การเก็บรักษาควรแช่ในตู้เย็นหรือถังน้ำแข็งซึ่งมีอุณหภูมิระหว่าง 5-8 องศาเซลเซียส โดยต้องแบ่งพื้นที่การเก็บให้เป็นสัดส่วนระหว่างอาหารปรุงสุกหรืออาหารพร้อมบริโภค เช่น ผักสดที่ล้างแล้วกับอาหารดิบ เช่น ผัก ผลไม้ที่ยังไม่ได้ล้าง เนื้อสัตว์ดิบ การเก็บให้วางอาหารปรุงสุกหรืออาหารพร้อมบริโภคไว้ด้านบนสูงกว่าอาหารดิบ และควรจัดเก็บอาหารในภาชนะที่มีฝาปิดหรือถุงพลาสติกที่มิดปากถุง



การจัดวางอาหารในตู้เย็นหรือถังน้ำแข็งที่ไม่ถูกต้อง จะทำให้เกิดการปนเปื้อนข้าม (cross contamination) เช่น การวางผักสด หรือต้นหอม ผักชี หั่นฝอยที่ใช้โรยบนอาหารหรือกวยเตี๋ยว บนเนื้อสัตว์ดิบ อาจทำให้เชื้อโรคที่มีอยู่ในเนื้อสัตว์ดิบสัมผัสและปนเปื้อนลงสู่ผัก (สด) ที่พร้อมรับประทาน



**ปัญหาที่มักพบ** ตู้เย็นและถังน้ำแข็งที่ใช้เก็บอาหารมีคราบสกปรก(มาก) สภาพไม่เหมาะในการใช้งาน (ชำรุด) ทำให้อุณหภูมิไม่ได้ตามที่ควรเป็นคือ 5-8 องศาเซลเซียส กรณีถังน้ำแข็งก็ไม่มีน้ำแข็งหรือมีปริมาณน้อยมาก การจัดเก็บไม่เป็นระเบียบและวางอาหารดิบกับอาหารสุกปะปนกัน รวมทั้งไม่เก็บในภาชนะที่มิดชิดหรือมีฝาปิด

ข. อาหารแห้ง ได้แก่ บะหมี่สำเร็จรูป น้ำตาล กุ้งแห้ง พริกป่น เส้นหมี่(ขาว)แห้ง และวุ้นเส้นให้เก็บรักษาไว้ที่อุณหภูมิห้องโดยจัดเก็บให้เป็นระเบียบและหยิบใช้ได้ง่าย พื้นที่ที่เก็บอาหารแห้งต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร อาหารแห้งที่ใช้ประกอบอาหารต้องมีกลิ่น สีส และไม่มีเชื้อราหรือสิ่งแปลกปลอมที่ผิดปกติ รวมทั้งต้องไม่หมดอายุ

**ปัญหาที่มักพบ** มีการเก็บอาหารแห้งที่พื้น กุ้งแห้งมีการใส่สีอันตราย

ค. **อาหารสำเร็จรูป** ได้แก่ อาหารกระป๋องต่างๆ ให้เก็บไว้ที่อุณหภูมิห้อง พื้นที่ที่เก็บต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร การนำมาบริโภคให้ดูตามอายุเก็บและวันหมดอายุของอาหาร แนะนำให้เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่มีเครื่องหมาย อ.ย. หรือมีการแสดงข้อมูลฉลาก เช่น สถานที่ผลิตและส่วนประกอบ เพื่อความปลอดภัยสำหรับการบริโภค

**ปัญหาที่มักพบ** มีการจัดเก็บอาหารที่พื้น อาหารกระป๋องที่เปิดใช้แล้วแต่ใช้ไม่หมดควรเก็บรักษาไว้ในตู้เย็น(ไม่ควรวางไว้ที่อุณหภูมิห้อง)

ง. **น้ำแข็งที่ใช้บริโภค** ต้องมีเครื่องหมาย อ.ย. รับรอง เพื่อให้แน่ใจว่ามีการผลิตน้ำแข็งด้วยกรรมวิธีที่เหมาะสมและมีคุณภาพปลอดภัยจากเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค ไม่ควรวางกระสอบใส่น้ำแข็งบนพื้น

**ปัญหาที่มักพบ** มีการวางกระสอบน้ำแข็งบนพื้น ใส่น้ำแข็งมีสภาพสกปรก

### 3.3 ภาชนะและอุปกรณ์ ที่ใช้ในการเตรียมและประกอบอาหาร

ต้องทำจากวัสดุที่ไม่เป็นอันตราย เหมาะสมกับการใช้งาน ไม่เป็นสนิม และทำความสะอาดได้ง่าย เช่น สแตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว อลูมิเนียม เมลามีน และต้องอยู่ในสภาพที่ไม่แตกหัก บิ่น หรือมีรอยร้าว กรณีหม้อก๋วยเตี๋ยวควรใช้หม้อชนิดปลอดสารตะกั่ว ภาชนะใส่น้ำดื่มสายชู น้ำปลา น้ำจิ้มต่างๆ ควรใช้กระเบื้องเคลือบหรือแก้ว ส่วนช้อนตักควรใช้ช้อนกระเบื้องเคลือบขาวหรือช้อนสแตนเลส สำหรับเครื่องปรุงรสชนิดอื่นที่ไม่ก่ดกร่อน เช่น น้ำตาล พริกป่น ถั่วป่น ให้เลือกใช้ภาชนะที่เหมาะสม เช่น เมลามีน สแตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว ภาชนะใส่เครื่องปรุงต้องมีฝาปิด และอยู่ในสภาพสะอาด



เขียงที่ใช้เตรียมอาหาร ควรเป็นเขียงพลาสติกถ้าใช้เขียงไม้ ต้องอยู่ในสภาพดี ไม่มีรอยแตก ไม่ขึ้นรา (เขียงที่ขึ้นราจะมีผิวหน้าสีเขียวเข้มหรือสีดำ) ควรแยกเขียงที่ใช้หั่นของดิบและของสุก



ภาชนะและอุปกรณ์ที่ล้างทำความสะอาดแล้ว ควรคว่ำให้แห้งในภาชนะโปร่งที่สะอาดหรือตะแกรงที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร สำหรับภาชนะและอุปกรณ์ที่แห้งแล้วให้จัดเก็บไว้ในที่ที่มิดชิด เช่น ตู้ที่ปิดสนิท หรือกล่องพลาสติกที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันฝุ่นและสัตว์พาหะ



**ปัญหาที่มักพบ** หม้อก๋วยเตี๋ยวมีการเชื่อมด้วยสารตะกั่ว ภาชนะและอุปกรณ์ เช่น จาน ชาม ถ้วย ที่ใช้มีสภาพชำรุด หรือบิ่นไม่เหมาะสมกับการใช้งาน

### 3.4 การเตรียม/ปรุงอาหาร ต้องล้างวัตถุดิบ

การล้างผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง เพื่อลดสิ่งสกปรกและสารเคมีตกค้าง ก่อนนำมาใช้เตรียมอาหาร การใช้ความร้อน(ต้ม)ทำให้อาหารสุกต้องแน่ใจว่าอาหารสุกอย่างทั่วถึงทั้งชิ้น เพื่อให้ทำลายเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคที่ปนเปื้อนมากับอาหารดิบ สำหรับอาหารทอดควรเปลี่ยนน้ำมันเมื่อสังเกตเห็นน้ำมันเริ่มมีสีคล้ำดำ หรือมีกลิ่นผิดปกติ หรือเริ่มมีฟอง เมื่อปรุงอาหารสุกแล้วควรวางในพื้นที่ที่จัดเตรียมสำหรับวางจำหน่ายอาหาร ไม่ควรวางปะปนกับอาหารดิบ

**ปัญหาที่มักพบ** การล้างผักอาจไม่สะอาดพอ เพราะข้อจำกัดของอ่างน้ำ และภาชนะที่ใช้ล้าง ที่มีขนาดเล็ก และผู้ล้างยังขาดความระมัดระวังในการล้างวัตถุดิบให้สะอาดก่อนนำมาใช้ประกอบอาหาร

### 3.5 อาหารปรุงสุกที่พร้อมให้บริการขาย

รวมถึงอาหารอื่นๆ ที่วางจำหน่าย เช่น ข้าวพร้อมกับข้าวบรรจุกล่อง ขนมหวาน และเครื่องดื่ม ตักขาย อาหารที่ปรุงสุกแล้วต้องใส่ในภาชนะที่สะอาด และควรวางในตู้ครอบอาหารหรือมีฝาปิด เพื่อป้องกันฝุ่น น้ำลายสัตว์พาหะ และควรวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ในระหว่างวางจำหน่าย อาหารควรในรูปอาหารถาด หากเกินกว่า 2 ชั่วโมง ควรนำมาอุ่นให้เดือด เพื่อทำลายเชื้อโรค และไม่นำอาหารที่ปรุงสุกใหม่ผสมกับอาหารที่เหลืออยู่ในถาด



# หมวดที่ 4

## สุขลักษณะส่วนบุคคล

ผู้ทำหน้าที่ให้บริการอาหารจะเป็นผู้ที่มีโอกาสสัมผัสอาหาร ได้แก่ ผู้เตรียม ผู้ปรุง และผู้ตักอาหาร รวมทั้งผู้ทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ จึงทำให้ผู้สัมผัสอาหารอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการปนเปื้อนสู่อาหาร ดังนั้นผู้ทำหน้าที่เหล่านี้ต้องผ่านการตรวจสอบสุขภาพก่อน และต้องปฏิบัติตามให้ถูกต้องตามหลักสุขลักษณะส่วนบุคคล

หมวดที่ 4 สุขลักษณะส่วนบุคคลจะครอบคลุมหัวข้อย่อยดังนี้

4.1 การตรวจสอบสุขภาพ

4.2 การแต่งกาย

4.3 การปฏิบัติที่เหมาะสม

**4.1 การตรวจสอบสุขภาพ** ผู้ให้บริการอาหารทุกคนต้องผ่านการตรวจสอบสุขภาพตามรายการดังต่อไปนี้

1. ตรวจอุจจาระ เพื่อหาไข่พยาธิและเชื้อไทฟอยด์
2. เอ็กซเรย์ปอด เพื่อตรวจดูโรคที่เกี่ยวกับปอด เช่น วัณโรค
3. ตรวจเลือด เพื่อหาไวรัสตับอักเสบบี

การตรวจสอบสุขภาพดังกล่าวต้องทำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

- โรคไทฟอยด์ เป็นโรคติดต่อจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อโรคที่มาจากอุจจาระของผู้ป่วย โดยมีอาการเบื่ออาหาร ปวดศีรษะ มีไข้สูง ท้องร่วง ไทฟอยด์สามารถป้องกันได้ด้วยการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และควรล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร

- วัณโรค เป็นโรคติดต่อจากการหายใจ ไอ จาม ของผู้ป่วยที่เป็นวัณโรค โดยมีอาการไอแห้งๆ เรื้อรัง ไอปนเลือด แน่นหน้าอก เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร และน้ำหนักลด

- โรคไวรัสตับอักเสบบี เป็นโรคที่สามารถติดต่อดังด้วยการสัมผัสเลือด น้ำลาย น้ำตา และปัสสาวะของผู้ป่วย ฯลฯ ผู้เป็นโรคจะมีอาการไข้ ตัวเหลือง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด โรคไวรัสตับอักเสบบีสามารถป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน

กรณีที่ผลตรวจพบว่ามีไข้พยาธิ ให้บุคคลนั้นยังคงทำงานบริการอาหารได้ แต่ต้องพบแพทย์เพื่อทำการรักษารวมทั้งต้องปฏิบัติตามให้ถูกต้องสุขลักษณะ โดยการตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ ล้างมือบ่อยๆ เพื่อกำจัดสิ่งสกปรกที่ติดตามมือ กรณีพบว่ามีเชื้อไทฟอยด์ ต้องให้หยุดพักรักษาตัวให้หายจากโรคก่อน โดยปกติใช้เวลา

ประมาณ 1-3 เดือน แล้วจึงตรวจซ้ำ หากรักษาหายก็สามารถกลับมาปฏิบัติหน้าที่ได้ตามปกติ กรณีพบว่า **เป็นวัณโรคหรือเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี** ต้องเปลี่ยนผู้ทำหน้าที่ให้บริการอาหารทันที เนื่องจากโรคดังกล่าวเป็นโรคติดต่อและสามารถติดต่อผ่านทางอาหารไปสู่ผู้บริโภค โรควัณโรคหากรักษาหายก็สามารถกลับมาปฏิบัติหน้าที่ได้ตามปกติ ส่วนโรคไวรัสตับอักเสบบีเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้เป็นปกติ

**ปัญหาที่มักพบ** การขาดแคลนแรงงานทำให้ต้องรับคนงานต่างชาติ เช่น พม่า เวียดนาม และเขมร ซึ่งส่วนมากมักเป็นพาหะของโรคซาลโมเนลลา พบไซพยาธิ หรือเป็นโรคไทฟอยด์ นอกจากนี้ยังมีการลาออกของแรงงานเป็นประจำ ทำให้แรงงานที่รับใหม่ยังไม่ได้ผ่านการตรวจโรคตามเกณฑ์

## 4.2 การแต่งกาย

ผู้ทำหน้าที่ให้บริการอาหารต้องแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด และเหมาะสมเพื่อช่วยป้องกันการปนเปื้อนของสิ่งสกปรกจาก ผม เหงื่อ น้ำลายและเชื้อโรคจากตัวผู้ให้บริการอาหารลงสู่อาหาร

การแต่งกายขณะทำงานที่เหมาะสม คือ

- ต้องสวมเสื้อมีแขน และใส่ผ้ากันเปื้อนที่สะอาด
- ต้องสวมหมวกหรือตาข่ายคลุมผมที่สามารถเก็บรวบผมได้เรียบร้อย
- ควรสวมรองเท้าหุ้มส้น ไม่ควรสวมรองเท้าแตะ เพื่อป้องกันการกระเด็นของสิ่งสกปรกลงในอาหาร
- ห้ามสวมเครื่องประดับ เช่น แหวน สร้อยข้อมือ นาฬิกาข้อมือ ต่างหู เข็มกลัด เนื่องจากเป็นแหล่งสะสมของสิ่งสกปรกและเชื้อโรค และอาจตกลงไปในอาหารและก่อให้เกิดอันตรายกับผู้บริโภคได้
- ผู้ปรุงและผู้ตักอาหาร ต้องสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันน้ำลายกระเด็นลงสู่อาหาร



**ปัญหาที่มักพบ** การสวมเครื่องประดับ ได้แก่ แหวน นาฬิกา สร้อยคอ ขณะทำงาน การไม่สวมผ้าปิดปากของผู้ตักอาหารจำหน่าย การสวมหมวกไม่เรียบร้อยคือมีผมหลุดออกมานอกหมวก

### 4.3 การปฏิบัติที่เหมาะสมของผู้ทำหน้าที่ให้บริการอาหาร

คือ การล้างมือให้สะอาดและถูกต้องทุกครั้งก่อนและหลังทำหน้าที่เตรียมหรือให้บริการอาหาร รวมทั้งหลังการจับต้องสิ่งของสกปรก เช่น การสัมผัสผ้าอาหารดิบ การจับธนบัตร การเล่นกับสัตว์เลี้ยง การแคะขี้มูก การจาม การแคะสิว และหลังจากการเข้าห้องน้ำ ภายหลังกการล้างมือต้องเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาดทุกครั้ง



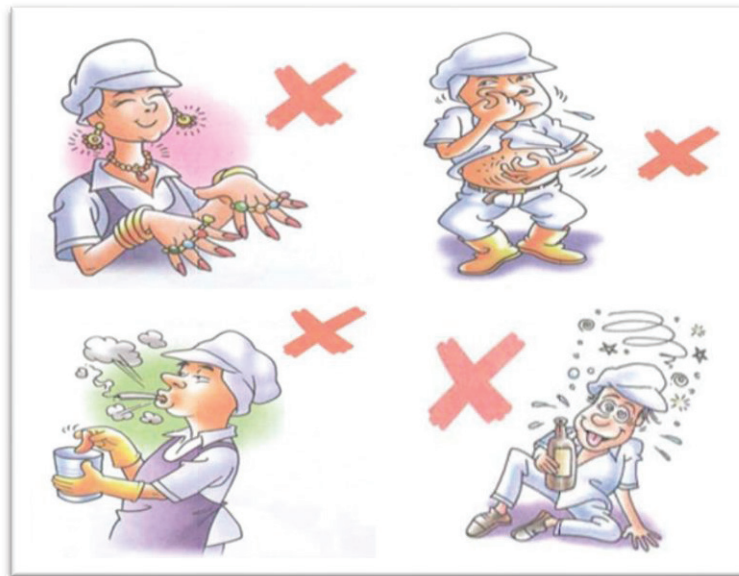
วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอนอย่างถูกวิธี ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง

นอกจากการดูแลมือให้สะอาดอยู่เสมอขณะทำงาน ผู้ทำหน้าที่ให้บริการอาหารทุกคนต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสมเพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรคและสิ่งสกปรกสู่อาหาร ดังนี้

- ตัดเล็บให้สั้น และไม่ทาเล็บ
- ทุกครั้งที่ไอหรือจาม ต้องใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก
- ไม่พูดคุยในขณะที่กำลังเตรียมและปรุงอาหาร
- ไม่ชิมอาหารจากภาชนะที่ใช้ปรุงโดยตรง ควรตักอาหารใส่ถ้วยเล็กๆ แล้วใช้ช้อนหรือส้อมชิม

อาหาร

- ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปรุงสุกโดยตรง ควรใช้ช้อน ทัพพี ที่คีบอาหาร หรือถุงมือสำหรับหยิบจับอาหาร
- ถอดถุงมือทุกครั้งก่อนหยิบธนบัตร เงินทอน และคูปองอาหาร
- ไม่ล้าง แคะ แกะ เกา หรือสัมผัสอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในขณะที่เตรียม ปรุงและตักอาหาร
- ห้ามสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ในการทำงาน
- ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มือ ต้องปกปิดแผลให้มิดชิดและควรสวมถุงมือและควรเปลี่ยนที่จะทำงานที่ต้องสัมผัสอาหาร



ปัญหาที่มักพบ ผู้ให้บริการอาหารมีเล็บยาว มักพูดคุยระหว่างการเตรียมอาหาร ใช้มือทั้งหยิบจับภาชนะ เพื่อตักอาหารบริการและการรับธนบัตรและทอนเงิน ไม่ล้างมือเมื่อสัมผัสกับผักผลไม้สด ที่ยังไม่ผ่านการล้างทำความสะอาด

# หมวดที่ 5

## การกำกับดูแลอาคารสถานที่

การบริหารจัดการโรงอาหารที่ดี จำเป็นต้องมีการดูแลอาคารที่ตั้งโรงอาหาร ร้านค้าที่ให้บริการจำหน่ายอาหาร บริเวณรับประทานอาหาร และบริเวณที่เตรียม/ประกอบอาหาร รวมทั้งห้องน้ำที่อยู่ในบริเวณพื้นที่โรงอาหารให้อยู่ในสภาพดีและสะอาดเหมาะสมกับการใช้งาน และต้องมีการติดตั้งสิ่งอำนวยความสะดวก น้ำใช้ การบริการน้ำดื่ม หลอดไฟให้แสงสว่าง การระบายน้ำทิ้ง ให้เพียงพอต่อการใช้งาน เพื่อให้เกิดความสะอาดและปลอดภัยแก่ผู้ใช้บริการ

หมวดที่ 5 การกำกับดูแลอาคารสถานที่จะครอบคลุมหัวข้อย่อยดังนี้

- 5.1 การดูแลและการบำรุงรักษาระบบสาธารณูปโภค
- 5.2 การทำความสะอาดบริเวณรับประทานอาหาร
- 5.3 การทำความสะอาดห้องน้ำ
- 5.4 การควบคุมแมลงและสัตว์พาหะ

### 5.1 การดูแลและการบำรุงรักษาระบบสาธารณูปโภค

ได้แก่ ระบบน้ำประปา ไฟฟ้า แก๊สหุงต้ม และถังดับเพลิง ซึ่งหากชำรุดหรือชำรุดอาจก่อให้เกิดความไม่สะดวกในการให้บริการ และเกิดความเสี่ยงต่อความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ

- ระบบน้ำประปา ควรใช้ท่อน้ำที่มีขนาดเหมาะสมกับการใช้งาน มีการติดตั้งก๊อกน้ำในตำแหน่งที่สะดวกในการใช้งาน มีการซ่อมแซมกรณีเกิดการรั่วซึม หรือมีการชำรุดของท่อประปา
- ระบบไฟฟ้า ต้องมีการติดตั้งสายดินของอาคารและอุปกรณ์ไฟฟ้า ควรมีการตรวจสอบระบบไฟฟ้า อุปกรณ์ไฟฟ้า ให้อยู่ในสภาพดีพร้อมใช้งาน เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าสายไฟไม่ชำรุดและไม่มีการใช้ไฟเกินมาตรฐาน
- แก๊สหุงต้ม ควรมีการตรวจสอบสภาพถัง ท่อส่งแก๊ส และวาล์วเปิดปิดแก๊ส ว่าใช้งานได้เป็นปกติและไม่มีแก๊สรั่วซึมของแก๊ส ควรวางถังแก๊สในบริเวณที่เหมาะสมคือไม่ใกล้กับเปลวไฟ ควรสั่งแก๊สจากบริษัทที่ได้รับอนุญาตให้จำหน่ายแก๊สเท่านั้น

เพื่อความปลอดภัยทางโรงเรียนควรติดตั้งถังดับเพลิง เมื่อกรณีมีเหตุการณ์ฉุกเฉินเกิดขึ้น และควรจัดให้มีการฝึกซ้อมผู้ที่เกี่ยวข้องในการใช้อุปกรณ์ดับเพลิง

**ข้อเสนอแนะ** ควรมีการวางแผนกำหนดการตรวจสอบสภาพของท่อน้ำ ก๊อกน้ำ สายไฟ และความปลอดภัยของการใช้แก๊สหุงต้ม เมื่อพบว่า มีสภาพชำรุดควรจัดการซ่อมแซมให้มีสภาพพร้อมใช้งานและมีความปลอดภัย

## 5.2 การทำความสะอาดบริเวณรับประทานอาหาร

รวมถึงพื้น เพดาน โต๊ะรับประทานอาหาร และเก้าอี้ ต้องมีการปิดหยากไยบนเพดาน การทำความสะอาดพัดลมติดเพดาน การกวาดและถูพื้น การเช็ดถูโต๊ะรับประทานอาหารให้สะอาดพร้อมใช้งาน โดยไม่ควรมีเศษอาหารหรือน้ำหกอยู่บนโต๊ะรับประทานอาหาร

**ปัญหาที่มักพบ** บริเวณเพดานมีหยากไย่และฝุ่นสะสมมาก รวมถึงพัดลมที่ติดเพดานมีฝุ่นเกาะหนามาก



## 5.3 การทำความสะอาดห้องน้ำ

ที่อยู่ในบริเวณพื้นที่รับประทานอาหารหรือโรงอาหาร ควรมีตารางกำหนดเวลาการทำความสะอาดห้องน้ำ ให้มีความถี่ของการทำความสะอาดโดยเฉพาะช่วงเวลาพัก และในห้องน้ำควรมีการติดตั้งอ่างล้างมือและสบู่เหลวหรือน้ำยาล้างมือ เพื่อให้ผู้ให้บริการทำความสะอาดมือหลังการเข้าห้องน้ำ และเป็น การลดปริมาณเชื้อโรคและสิ่งสกปรกที่ติดมากับมือหลังการเข้าห้องน้ำ

**ปัญหาที่มักพบ** ห้องน้ำสกปรกเหม็น และพื้นห้องน้ำสกปรกและมีน้ำขัง

**5.4 การควบคุมแมลงและสัตว์พาหะ** ได้แก่ หนู แมลงสาบ มด สุนัข และนก โรงอาหารควรมีระบบการควบคุม หรือมีแผนการป้องกันและกำจัดสัตว์พาหะนำโรค ในบริเวณพื้นที่เตรียมอาหารปรุงอาหาร จำหน่ายอาหาร และสถานที่รับประทานอาหาร เช่น ไม่อนุญาตให้มีการนำสัตว์เลี้ยงเข้ามาในบริเวณ โรงอาหาร ไม่ให้มีการนำเศษอาหารไปเลี้ยงนก รวมถึงมีการจัดการนำขยะไปทิ้งทุกวัน เพื่อให้ไม่มีการสะสมของขยะและเศษอาหาร ที่อาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของสัตว์พาหะต่างๆ

**ปัญหาที่มักพบ** มีแมลงสาบ และหนู ในบริเวณพื้นที่เตรียมอาหาร และในโรงอาหารมีสุนัข

โครงการวิจัยด้านการส่งเสริมความรู้ในการจัดการความปลอดภัยการบริการอาหารโรงเรียน  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้แต่ง                      ผศ.ดร.พรรรัตน์ สิ้นชัยพานิช  
                                      ผศ.เรณู ทวีชาติวิทยากุล  
                                      นางสาวประภา คงปัญญา  
                                      นายสมโชค คุณสนอง  
                                      นางสาวกัญจนา คาวาจิ

จัดทำโดย                      สำนักส่งเสริมการใช้ประโยชน์ สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน)  
    2003/61 ถนนพหลโยธิน แขวงลาดยาว จตุจักร กรุงเทพฯ 10900  
    โทรศัพท์ : 0 2579 7435 ต่อ 3301 — 3313 โทรสาร : 0 2579 9803  
    <http://www.arda.or.th>

