

คำแนะนำในการทำอาหารสำหรับผู้ประสบอุทกภัยในศูนย์พักพิง/ศูนย์อพยพ (สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข)

เนื่องจากในขณะนี้ พบผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษในศูนย์อพยพ/ศูนย์พักพิงผู้ประสบอุทกภัยหลายแห่ง โดยมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อ หรือบูดเน่า ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยในด้านอาหาร ในการป้องกันควบคุมโรคติดต่อที่อาจเกิดขึ้น ขอให้คำแนะนำในการประกอบอาหารและจัดทำอาหาร สำหรับผู้ประสบอุทกภัยในศูนย์อพยพ/ศูนย์พักพิง ดังนี้

1. ให้ความรู้ผู้ปรุงอาหาร ให้มีสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ถูกต้อง เช่น ไม่ใช้มือสัมผัสอาหาร ควรใช้อุปกรณ์หยิบ-ตักอาหาร รวมทั้ง ไม้ไอ จาม ลงสู่อาหาร และอุปกรณ์การทำอาหาร
2. รักษาความสะอาด และสุขลักษณะบริเวณสถานที่ปรุง/ประกอบอาหารอย่างสม่ำเสมอ
3. เลือกวัตถุดิบที่ดีมีคุณภาพ หากเป็นของบริจาคต้องดูคุณภาพของอาหาร เช่น อาหารสด ต้องสด ใหม่ ถ้าเป็นอาหารกระป๋องต้องอยู่ในสภาพดี กระป๋องไม่บุบ แตก รั่ว และยังไม่หมดอายุ ไม่นำอาหารที่มีอายุการเก็บสั้น หรือหมดอายุแล้ว เสี่ยงต่อการเกิดโรค บรรจุกล่องไปแจกผู้ประสบภัย
4. ล้างผัก เนื้อสัตว์ ให้สะอาดก่อนปรุง
5. ชนิดของอาหารที่ทำ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนประกอบจำพวกกะทิ และอาหารที่บูดเสียง่าย เช่น แอง ผัด ผัดผัก แองจืด หากทำอาหารเหล่านี้ ต้องแน่ใจว่าถึงมือผู้บริโภคภายใน 2 ชั่วโมงเท่านั้น และควรจัดแยกใส่ถุงต่างหาก ไม่ราดโปะบนข้าว จะได้ไม่บูดเร็ว และหากกับข้าวบูด ข้าวสวยอาจยังใช้ได้ กับข้าวที่อยู่ได้หลายชั่วโมงเช่นไข่ดาว ไข่เจียว หมูทอดกระเทียม แต่ไม่ควรเก็บไว้ข้ามวัน (หากไม่เก็บในตู้แช่เย็น)
6. ควรเลือกเป็นกับข้าวแห้งๆ เช่น ไข่เค็มทั้งเปลือก ไข่ต้มทั้งเปลือก (ให้ผู้รับแกะเอง จะเก็บข้ามวันได้) ไก่ทอดเค็ม หมูทอดเค็ม เนื้อทอดเค็ม หมูหยอง ไก่หยอง ปลาเค็มทอด หรือปิ้ง ข้าวเหนียวนึ่ง หรือใช้แบบข้าวหลามที่ไม่ใส่กะทิ น้ำพริกแบบแห้ง หรือกับข้าวแบบเดียวกับจะเตรียมเดินป่า ซึ่งจะอยู่ได้ข้ามวัน และควรมีผัก ผลไม้บ้าง
7. ในกรณีของอาหารชนิดที่มักต้องใช้มือสัมผัสอาหารอีกหลังจากที่ทำสุกแล้ว เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวหมกไก่ ซึ่งมักจะมีการใช้มือเปล่าจับขึ้นไก่ หรือหมูเหล่านั้นในขั้นตอนการหั่น รวมทั้งการที่ผู้เสิร์ฟใช้มือเปล่าหยิบอาหารเหล่านี้วางโปะลงบนข้าว ควรจัดการให้ผู้หั่นและผู้เสิร์ฟสวมถุงมือขณะที่สัมผัสอาหารเหล่านี้ หรือ ไม่ทำอาหารเหล่านี้แจกผู้ประสบภัย โดยเฉพาะกรณีที่ต้องใช้เวลานานในการเดินทางกว่าจะถึงมือผู้รับบริจาค
8. ผู้ประกอบอาหารต้องมีความรู้ปรุงอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และนำไปส่งทันทีที่ปรุงเสร็จในเวลาอันสั้น
9. ผู้นำอาหารไปแจก ต้องเขียนที่กล่อง ระบุว่าซื้อจากที่ใด หรือปรุงโดยใคร และลงวันที่ เวลาที่ปรุงเสร็จ เพื่อคนรับประทานจะได้ทราบและประเมินได้ และง่ายต่อการติดตามแก้ปัญหาหากเกิดโรคระบาด
10. ไม่ควรรับบริจาคของประเภท นมเปรี้ยว นมถั่ว (ชนิดพาสเจอร์ไรซ์) ซึ่งเป็นของที่ต้องแช่เย็นจนกว่าจะถึงตัวผู้รับ เนื่องจากโดยส่วนใหญ่การขนส่งของบริจาคในภาชนะน้ำท่วมมักจะขนส่งในอุณหภูมิปกติ ทำให้ของเหล่านี้เสียได้ง่าย และผู้บริโภคเกิดอาการอาหารเป็นพิษ
11. เจ้าหน้าที่หน่วยงานที่รับบริจาค หรือศูนย์พักพิงผู้อพยพต้องจัดให้มีระบบการลงทะเบียน อาหารที่มีผู้บริจาค มีชื่อ และเบอร์โทรศัพท์ที่จะติดต่อได้ หากเกิดโรค
12. มีระบบการจัดการอาหารที่เข้ามาในศูนย์พักพิง/ศูนย์อพยพอย่างเป็นระบบ เช่น การประเมิน คุณภาพอาหารที่รับมา หรือทำการคัดอาหารที่เสียทิ้ง ในกรณีอาหารที่ไม่พบความผิดปกติ ควรแจกจ่ายออกไปก่อนโดยเร็ว หากแจกไม่ทันให้ทำลายทิ้ง เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการรับประทานแล้วป่วย