



คำแนะนำ “การบริโภคอาหารปรุงสำเร็จให้ปลอดภัย” ในช่วงถือศีลอดเดือนรอมฎอน ดังนี้

1. อาหารปรุงสำเร็จ ได้แก่ อาหารที่ผ่านการปรุง ประกอบ พร้อมทั้งจะนำมาเสิร์ฟและบริโภคได้ เช่น แกงเผ็ด แกงจืด ผัดผัก ปลาทอด ไก่ย่าง เป็นต้น
2. หลักการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ที่สำคัญ คือสภาพทั่วไป ต้องสังเกตสีธรรมชาติ กลิ่น รส ของอาหารให้เป็นไปตามปกติ ไม่มีสีดำคล้ำ หรือ ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เน่าเสีย หรือ ไม่มีสีสันทึบที่เข้มจนผิดปกติ
3. ลักษณะการเก็บอาหารปรุงสำเร็จ ระหว่างรอการจำหน่าย จะต้องเก็บในตู้ หรือภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด ป้องกันสัตว์นำโรคได้ และต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ต้องอยู่ห่างจากที่ล้างมือ/ที่ล้างภาชนะ อุปกรณ์อย่างน้อย 1 เมตร เพื่อป้องกันการกระเด็นของน้ำสกปรกมาปนเปื้อน
4. ในกรณีอาหารปรุงสำเร็จที่จำหน่ายตามแผงลอย ควรบรรจุในถุงพลาสติกที่ใช้บรรจุอาหารร้อนหรือบรรจุในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อป้องกันฝุ่น แมลงวัน สัตว์นำโรคและเชื้อโรคจากคนเช่น น้ำลาย น้ำมูก ไอจาม
5. สารปรุงแต่งอาหารต้องมีเครื่องหมายมาตรฐาน (อย./ มอก.หรือ HALAL) ชื้อ และที่ตั้ง สถานที่ผลิต วัน เวลา ที่ผลิต/หมดอายุ เช่น น้ำปลา น้ำส้ม ซิอิ้ว ต้องใส ไม่มีตะกอน เป็นต้น
6. ขนมนต่างๆ เช่น ทับทิมกรอบ ขนมหั้วเชื่อม (นิบะ/แมะบะ) ควรเลือกขนมสีไม่ฉูดฉาด สีจากธรรมชาติ มีกลิ่นรสปกติ ควรนำมาทิ้งให้ร้อน หรือปรุงประกอบด้วยความร้อนก่อนบริโภค สามารถนำไปตากแห้งแต่ต้องระวัง อย่าให้ขึ้นรา เพราะจะทำให้มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว เสียได้ง่าย ขนมทุกชนิดหากรับประทานไม่หมดจะต้องเก็บไว้ในตู้เย็น
7. การเลือกซื้อผักและผลไม้ที่สะอาด ไม่มีคราบดิน หรือ คราบขาวของสารพิษกำจัดศัตรูพืช หรือเชื้อราตามใบชอกใบ หรือก้านผัก ไม่มีสีขาว หรือกลิ่นฉุนผิดปกติ ได้มีคำแนะนำวิธีการล้างผักมี 3 วิธีได้แก่
 - 1) ล้างน้ำไหลแช่น้ำนาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหลแรงพอประมาณ คลี่ใบผัก ผลไม้ถูไปมาประมาณ 2 นาที (ลดสารพิษตกค้าง 25-63 %)
 - 2) ผงฟู หรือ เบกิ้งโซดา (โซเดียมไบคาร์บอเนต) ½ ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา 10 ลิตร แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด (ลดสารพิษตกค้าง 90-95 %)
 - 3) น้ำส้มสายชู น้ำส้มสายชู 5 % ต่อ 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด (ลดสารพิษตกค้าง 60-84 %)
8. ผู้ปรุง-ประกอบอาหาร คือ (ผู้สัมผัสอาหาร) ควรมีสุขวิสัยส่วนบุคคลที่ดี ดังนี้
 - 1) แต่งกายให้สะอาดถูกต้อง สวมเสื้อมีแขน ใส่ผ้ากันเปื้อน/หมวกคลุมผม ไม่สวมเครื่องประดับ เช่น แหวน, กำไล
 - 2) ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ ก่อนปรุงอาหาร/หยิบจับอาหาร หรือหยิบจับภาชนะให้ถูกต้อง
 - 3) ใช้อุปกรณ์หยิบจับ/ตักอาหารที่ปรุงสุกเสร็จแล้ว และใช้ช้อนชิมเฉพาะในการชิมอาหารทุกครั้ง
 - 4) ไม่ไอ-จามลงสู่อาหารขณะปรุง-ประกอบอาหาร ไม่สูบบุหรี่ ไม่พูดระหว่างการปรุง-ประกอบอาหาร
9. เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน ควรล้างมือก่อน-หลังรับประทานอาหาร และเน้นกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ
10. การอุ่นอาหาร เมื่ออาหารลงในกระทะ หรือหม้อแล้ว ควรตั้งไฟให้ร้อนจัด อุณหภูมิอยู่ที่ 60-70 องศาเซลเซียส หรือจนเดือดและใช้เวลาอุ่นนาน 10-15 นาทีขึ้นไป ทุกๆ 2 ชั่วโมง



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี
Pattani Provincial Public Health Office



มนุษย์เอ๋ย จงบริโภคสิ่งอนุมัติที่ดีๆ จากสิ่งที่อยู่ในแผ่นดิน

(อัล-บะเกาะเราะฮ์ อายะฮ์ที่ 168)

10 ประการ กินอาหาร ปลอดภัย



1

เลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
بلي دان ماكن ها ث ماكن يغ سلامت



2

ปรุงอาหารด้วยความร้อนให้สุกอย่างทั่วถึง
ماسق ماكن دغن كونا اف يغ ميلورو



3

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
ماكن ماكن يغ بارو دماسقن



4

เก็บอาหารที่ปรุงสุกอย่างเหมาะสม
سيمفن ماكن يغ تله دماسق بيار سسوي



5

อุ่นอาหารที่ปรุงสุกแล้วอย่างทั่วถึง
فرهاغتكن ماكن يغ تله ماسق بيار ميلورو



6

หลีกเลี่ยงไม่ให้อาหารดิบ
สัมผัสกับอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
جاءوهي ماكن منته برستوه دغن ماكن يغ تله ماسق



7

ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้ง
ก่อนเตรียม/ปรุงอาหาร
ستياฟ كالي ميديا اتاو ماسق ماكن،
چوپيله تاغن دغن اير دان صابون



8

รักษาความสะอาดของห้องครัว
سنتياس منجاك كبرسيهن بيليق دافور



9

มีน้ำใช้ที่สะอาด
كونا اير يغ برسيه

ดูอาหารก่อนกิน

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْتَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ، بِسْمِ اللَّهِ

ความว่า "โอ้อัลลอฮ์ จงให้บะเราะกะฮ์แก่เรา
ในสิ่งที่ท่านประทานให้ และให้เราห่างไกลจากไฟนรก
ด้วยพระนามของอัลลอฮ์"

10



มีการป้องกันอาหารให้ปลอดภัยจากสัตว์ แมลงนำโรคต่างๆ
جاك ماكن دري كغكوان بيناغ ๒ اتاو سرغك يغ مباوا فปากิต

ดูอาหารหลังกิน

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ

ความว่า "บรรดาการสรรเสริญเป็นสิทธิ์ของอัลลอฮ์
ผู้ซึ่งประทานอาหารแก่เรา และเครื่องดื่มแก่เรา
และทำให้เราเป็นมุสลิม"



โดย... กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี

