กรมอนามัย

มาตรการหลัก ป้องกัน COVID-19 ลดเสี่ยงโรค

สำหรับสถานประกอบการ สถานบริการ และประชาชน

สถานประกอบการ สถานบริการ

เน้นยึดหลักการจัดการด้านสุขอนามัย สุขาภิบาล และอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี

1 ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

หมั่นทำความสะอาดบริเวณจุดเสี่ยง หรือจุดที่มีการสัมผัสร่วม เช่น ห้องน้ำห้องส้วม โต๊ะ เก้าอี้ ราวบันได ลูกบิดประตู ปุ่มกดลิฟต์ เป็นต้น

กรณีมีระบบปรับอากาศ ต้องจัดให้มีการระบายอากาศภายในที่ดี

จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ไว้บริการในบริเวณต่างๆ อย่างเพียงพอ

2 ด้านพนักงานและผู้ปฏิบัติงาน

ส่งเสริมให้พนักงานและผู้ปฏิบัติงาน มีสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี

เข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 ให้ครบตามเกณฑ์

ในกรณีมีอาการป่วย ควรหยุดปฏิบัติงาน และพนักงานที่สัมผัสอาหารให้สวมหน้ากากขณะให้บริการ

ประชาชน

สวมหน้ากากทุกครั้ง เมื่ออยู่ในพื้นที่คนหนาแน่น หรือพื้นที่ปิดอากาศไม่ถ่ายเท

หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ เมื่อสัมผัสจุดสัมผัสจุดเสี่ยง หรือจุดสัมผัสร่วม

ในกรณีมีอาการไม่สบาย หรือเป็นไข้ ควรสวมหน้ากาก เมื่อออกไปนอกบ้าน

ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 ครบตามเกณฑ์ หรือกรณีที่ยังไม่ได้รับวัคซีน เข็มกระตุ้น โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง กลุ่ม 608 และผู้ที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

ข้อมูลความรู้โดย : กองอนามัยฉุกเฉิน กรมอนามัย
ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
จัดทำเมื่อ : มิถุนายน 2566

สายด่วนกรมอนามัย 1478
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่ AnamaiMedia สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย

กรมอนามัย

ลดเค็ม ลด NCDs

ตัวอย่างอาหารที่มีโซเดียมสูง

ชอบเติมเค็ม = ยิ่งเพิ่มโรค

การกินเค็ม หรือ ใส่เครื่องปรุงรสในอาหารมากเกินไป เสี่ยงทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด

เค็มน้อย อร่อยได้

กินอาหารจืด

ฝึกนิสัย **"ชิมก่อนปรุง"** และ**"ไม่ควรปรุงรสเค็ม"**

ไม่แช่อาหารในน้ำจิ้ม

เลี่ยงของหมักดอง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว

การใช้สมุนไพรในอาหาร เช่น กระเทียม พริกไทย ช่วยเพิ่มกลิ่นรสในอาหาร ทำให้สามารถลดการปรุงเค็มได้ โดยที่อาหารยังมีรสชาติที่ดีอยู่

กินเค็มแค่ไหน? ใน 1 วัน

เกลือ 1 ช้อนชา มีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม

เกลือ

หรือ น้ำปลา

ปริมาณต่อวัน ไม่ควรเกิน

= 1 ช้อนชา

= 4 ช้อนชา

กรมอนามัย

ลดหวาน ลด NCDs

ตัวอย่างอาหารที่มีน้ำตาลสูง

มีน้ำตาล 14 ช้อนชา
ชาเขียว 1 ขวด (500 มล.)

มีน้ำตาล 4 ช้อนชา
กาแฟกระป๋อง 1 กระป๋อง

มีน้ำตาล 9.5 ช้อนชา
น้ำอัดลม 1 กระป๋อง (375 มล.)

มีน้ำตาล 7 ช้อนชา
เครื่องดื่มชูกำลัง 1 ขวด (150 มล.)

มีน้ำตาล 11 ช้อนชา
ชานมไข่มุก 1 แก้ว (16 ออนซ์)

มีน้ำตาล 9 ช้อนชา
กาแฟสดเย็น 1 แก้ว (20 ออนซ์)

มีน้ำตาล 16 ช้อนชา
นมเปรี้ยว 1 ขวด (ขนาด 300 ซีซี)

มีน้ำตาล 3 ช้อนชา
ขนมฝอยทอง 1 แพ

กินหวานมากไปได้โรค

น้ำตาลให้พลังงาน แต่ถ้ากินมากเกินไปย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพ เพราะ "น้ำตาล" ทำให้เสี่ยงโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด

4 เทคนิค ลดหวาน อย่าง Healthy

หวานน้อยไว้ก่อน
เลือกน้ำเปล่าไว้ก่อน เลี่ยงน้ำอัดลม น้ำผลไม้ อย่าลืมสั่งหวานน้อย 25 เปอร์เซ็นต์ หรือ 0 เปอร์เซ็นต์ ให้ติดปาก

อย่าลืมอ่านฉลาก
ดูปริมาณน้ำตาล เพื่อตัดสินใจในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์

เลือกผลไม้หวานน้อย
เช่น แคนตาลูป ฝรั่ง ส้มเขียวหวาน แก้วมังกร แอปเปิล เบอร์รี่ต่าง ๆ

สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ
เลือกอาหารลดหวาน มัน เค็ม ให้มองหาสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

กินน้ำตาลแค่ไหน? ใน 1 วัน

ปริมาณต่อวัน ไม่ควรเกิน = 6 ช้อนชา

(น้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)