

สุขลักษณะที่ดีส่วนบุคคล

# สุขลักษณะส่วนบุคคล

คือ ข้อปฏิบัติของผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งจะทำให้อาหารปลอดภัย เพื่อลดการปนเปื้อน ซึ่งจะนำสู่อันตรายในอาหาร ทั้งอันตรายทางกายภาพ อันตรายทางเคมี และอันตรายทางจุลินทรีย์

# ข้อปฏิบัติเพื่อให้ได้สุขลักษณะส่วนบุคคลที่ดี

มีดังนี้

- ต้องไม่เป็นโรคติดต่อ โรคที่น่ารังเกียจ หรือไม่เป็นพาหะนำโรคติดต่อ เช่น วัณโรค อหิวตโรค โรคเรื้อน เป็นต้น
- ต้องมีการปฏิบัติที่เหมาะสม ผู้ให้บริการอาหารควรจะมีการล้างมือให้ถูกต้อง เพื่อรักษาความสะอาด โดยต้องล้างมือก่อนเริ่มปฏิบัติงานและทุกครั้งที่ต้องจับต้องอาหารดิบหรือสิ่งสกปรก ซึ่งนอกจากการล้างมือแล้ว ผู้ให้บริการอาหารต้องปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะเพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค โดยหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะก่อให้เกิดการปนเปื้อนเช่น ไม่ชิมอาหารจากภาชนะที่ใช้ปรุงโดยตรง, ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง, ถอดถุงมือก่อนหยิบจับสิ่งสกปรกและ ไม่ล้าง เกา หรือสัมผัสอวัยวะส่วนต่างๆ ในขณะที่ประกอบอาหาร เป็นต้น
- การแต่งกาย ผู้ให้บริการอาหารนั้น ต้องมีการแต่งกายที่ถูกลักษณะเพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค ที่มาจากเส้นผม น้ำลาย เหงื่อหรือมือ เข้าสู่อาหาร

# วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง

## Proper Handwashing Procedure



1. Wet hands and wrist. Apply soap.
2. Right palm over left, left over right.
3. Palm to palm, fingers interlaced.
4. Back fingers to opposing fingers interlocked.
5. Rotational rubbing of right thumb clasped in left palm and vice versa.
6. Rotational rubbing backwards and forwards with tops of fingers and thumb of right hand in left and vice versa.

**MAKE IT A HABIT TO WASH YOUR HANDS WITH SOAP AND WATER.**



National Center for Disease Prevention and Control  
National Center for Health Promotion  
Department of Health, Manila  
2005

# การแต่งการที่เหมาะสมในการปฏิบัติงาน

