

☼ อากาศร้อน ☼ อาหารบูดง่าย ☼ ระวังโรคอาหารเป็นพิษ !!

✧ ป้องกันโดย "สุก ร้อน สะอาด" ✧

☐ □ อาการของโรคอาหารเป็นพิษ ☐

▼ มีไข้

▼ คลื่นไส้ อาเจียน

▼ ปวดท้อง

▼ ปวดศีรษะ

▼ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ มากกว่า 3 ครั้ง/วัน

☐ □ วิธีการป้องกัน ☐

✓ เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด และล้างก่อนนำมาปรุงอาหาร

✓ กินอาหารปรุงสุกใหม่ หากทิ้งไว้เกิน 2 ชั่วโมง ให้อุ่นร้อนก่อนกิน

✓ เลือกบริโภคน้ำแข็ง และน้ำดื่มที่สะอาด มีเครื่องหมาย อย.

✓ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อน-หลังทำอาหาร กินอาหาร และหลังขับถ่าย

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด
ROI ET PROVINCIAL HEALTH OFFICE

อากาศร้อน
อาหารบูดง่าย
“ระวังโรคอาหารเป็นพิษ”

✓ ป้องกันโดย “สุก ร้อน สะอาด”

อาการ

มีไข้
คลื่นไส้อาเจียน
ปวดท้อง
ปวดศีรษะ
ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ
มากกว่า 3 ครั้ง/วัน

การป้องกัน

เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด
และล้างก่อนนำมาปรุงอาหาร

กินอาหารปรุงสุกใหม่
หากทิ้งไว้เกิน 2 ชั่วโมง
ให้อุ่นร้อนก่อนกิน

เลือกบริโภคน้ำแข็ง และน้ำดื่มที่สะอาด
มีเครื่องหมาย อย.

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง
ก่อน-หลังทำอาหาร กินอาหาร
และหลังขับถ่าย

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด