



MACBETH

Market Access through Competency Based Education and Training in Horticulture

MICHIGAN STATE
UNIVERSITY

สุขอนามัยส่วนบุคคล

FSKN 3

GFSI ระดับเบื้องต้น

- องค์กรต้องมีกระบวนการและขั้นตอน เพื่อให้มั่นใจได้ว่า พนักงานและผู้เยี่ยมชมมีการปฏิบัติตามสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี
- การปฏิบัติตามสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี ทำให้เกิดการจัดการและการเคลื่อนย้ายที่ถูกสุขอนามัยของผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพและความปลอดภัยไปสู่ผู้บริโภค
- การปฏิบัติตามสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี ต้องเป็นไปตามคำแนะนำของคณะกรรมการวิชาการโครงการมาตรฐานอาหาร **FAO/WHO (Codex Alimentarius Commission)**

หัวข้อการนำเสนอ

- ความสำคัญของสุขอนามัยพนักงาน
- สภาวะสุขภาพ
- การเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ
- ความสะอาดส่วนบุคคล
- พฤติกรรมส่วนบุคคล
- ผู้เยี่ยมชม

อุบัติการณ์โรคที่มีอาหารเป็นพาหะมากมาย มีสาเหตุจากผู้ปฏิบัติงานอาหารที่ติดเชื้อ

- ตัวอย่างของจุลินทรีย์ก่อโรค ซึ่งมักเกิดจากการแพร่กระจายจากผู้ปฏิบัติงานอาหารที่ติดเชื้อ:
 - โนโรไวรัส (Norovirus), ไวรัสตับอักเสบ ชนิดเอ (Hepatitis A virus), ชิเจลล่า (*Shigella* spp,) เอนเทอโรเฮมอรัลจิก อี โคไล (Enterohemorrhagic *E. coli*), ซัลโมเนลลา ไทฟิ (*Salmonella* Typhi)
- การปนเปื้อนแพร่กระจายได้ง่าย
- ประชากรกลุ่มเสี่ยง – ทารก, เด็กเล็ก, คนชรา, หญิงตั้งครรภ์, กลุ่มผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง

สุขอนามัยส่วนบุคคล

- ประเด็นการนำไปปฏิบัติให้เกิดความสำเร็จ

- ความตระหนัก
- การฝึกอบรม
- ง่ายต่อการปฏิบัติตาม
- รู้สึกสบาย และเกิดความภาคภูมิใจ
- เอกสารที่ถูกต้อง
- ความเข้าใจต่อความแตกต่างของการปฏิบัติ
- การกระตุ้น



สิ่งอำนวยความสะดวก การให้ความรู้ และ การฝึกอบรม, การฝึกอบรม, การฝึกอบรม ที่เหมาะสม



Codex GHPs – สภาวะสุขภาพ

- ไม่อนุญาตให้ผู้ป่วย หรือสงสัยว่าป่วย หรือแสดงอาการ หรือเป็นพาหะนำโรคหรือการเจ็บป่วย ที่อาจแพร่กระจายผ่านสู่อาหารได้ เข้าไปในบริเวณที่มีการปฏิบัติงานเกี่ยวกับอาหาร ซึ่งอาจทำให้อาหารเกิดการปนเปื้อน บุคคลที่มีอาการดังกล่าว ควรรายงานการเจ็บป่วย หรืออาการเจ็บป่วยให้ผู้จัดการทราบโดยทันที
- ควรตรวจสอบสุขภาพของผู้ปฏิบัติต่ออาหาร หากแสดงอาการเจ็บป่วย หรือมีการติดเชื้อ

Codex GHPs – การเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ

- สภาพอาการที่ควรรายงานต่อผู้จัดการ เพื่อจะนำมาพิจารณาในการจัดการได้ว่า จำเป็นต้องตรวจสอบสุขภาพจากแพทย์ และ/หรือแยกออกจากการปฏิบัติต่ออาหาร ประกอบด้วย :
 - ผิวเหลือง/ตาเหลือง(ดีซ่าน)
 - ท้องเสีย
 - อาเจียน
 - เป็นไข้
 - เจ็บคอและมีไข้
 - แผลผิวหนังที่ติดเชื้อ(ฝีหนอง, แผลเปิด เป็นต้น)
 - มีน้ำมูก ตาแฉะ หรือหูน้ำหนวก

การปฏิบัติที่สำคัญ

- ห้ามบุคคลที่มีอาการท้องเสีย หรือเป็นพาหะของโรคที่ติดต่อได้ ที่สามารถทำให้เกิดการแพร่กระจายได้ เข้าทำงานที่เกี่ยวข้องกับอาหาร
- บุคคลที่มีอาการดั่งกล่าว ต้องแยกออกจากการทำงานในบริเวณ รับประทานอาหาร การตรวจสอบ การล้าง หรือบริเวณการผลิตอื่น ๆ



Copyright © International Association for Food Protection

อุบัติการณ์โรคจากอาหารเป็นพาหะ ที่มีสาเหตุจากผู้ปฏิบัติงานอาหารที่ติดเชื้อ : อากาการโดยทั่วไป

- *Escherichia coli* - ท้องเสีย, อาเจียน, มีไข้เล็กน้อย
- *Salmonella Enteriditis* - ปวดท้องน้อย, ปวดศีรษะ, มีไข้, คลื่นไส้, ท้องเสีย
- *Listeria monocytogenes* - อากาการคล้ายเป็นไข้หวัด, เยื่อหุ้มสมองอักเสบ, ไข้มองอักเสบ, แท้ง
- *Campylobacter jejuni* - ท้องเสีย, อาเจียน, ปวดศีรษะ, มีไข้, ปวดกล้ามเนื้อ
- Norwalk virus (norovirus) - คลื่นไส้, ท้องเสีย, ปวดศีรษะ, มีไข้เล็กน้อย

การปฏิบัติต่อแผลเปิดและบาดแผลติดเชื้อ

- แผลเปิดและบาดแผลติดเชื้อสามารถเป็นแหล่งของจุลินทรีย์ก่อโรค และต้องทำการรักษาด้วยวิธีการที่เหมาะสม

- ล้างพื้นผิวที่ติดเชื้อ
- ปิดพลาสติก
- ปกคลุมด้วยสิ่งป้องกัน (เช่น ถุงมือ เป็นต้น)



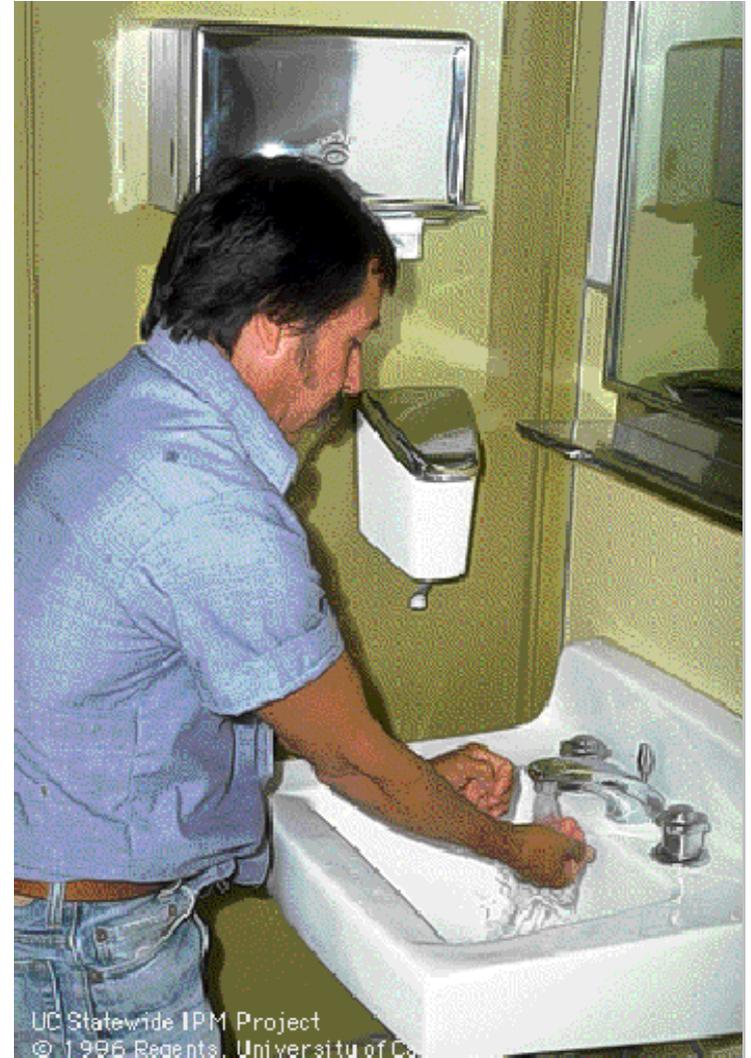
Codex GHPs

– ความสะอาดส่วนบุคคล

- ผู้ปฏิบัติงานอาหารควรรักษาความสะอาดส่วนบุคคลเป็นอย่างดี และ ใช้น้ำที่เหมาะสมควรสวมชุดป้องกันที่เหมาะสม, หมวกคลุมผม, และรองเท้ายาง
- กรณีที่พนักงานมีแผลเปิดและแผลติดเชื้อ ได้รับอนุญาตให้ทำงาน ควรมีการปิดแผลด้วยวัสดุปิดแผลชนิดกั้นน้ำที่เหมาะสม

สิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขาภิบาล

- พนักงานต้องมีห้องสุขาที่สะอาดใช้ และมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการล้างมือที่เพียงพอ
- ป้ายบ่งชี้ควรแสดงในตำแหน่งที่เห็นง่าย เพื่อเตือนให้พนักงานล้างมือก่อนกลับเข้าสู่การทำงาน
- จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีการเปลี่ยนใช้ได้อย่างเหมาะสม
- สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ จัดเก็บในห้องที่มีการปิดล็อกได้



Codex GHPs

– ความสะอาดส่วนบุคคล

- พนักงานควรล้างมืออยู่เสมอ เมื่อความสะอาดส่วนบุคคลอาจส่งผลต่อความปลอดภัยอาหาร ตัวอย่างเช่น:
 - เริ่มต้นกิจกรรมการขนถ่ายอาหาร
 - ทันทีหลังจากใช้ห้องสุขา
 - หลังจากขนถ่ายวัตถุดิบอาหาร หรือวัสดุปนเปื้อนต่าง ๆ ซึ่งอาจก่อให้เกิดการปนเปื้อนในอาหารอื่น ณ ที่เหมาะสม ควรหลีกเลี่ยงการขนถ่ายอาหารพร้อมบริโภคร

การปฏิบัติที่สำคัญ

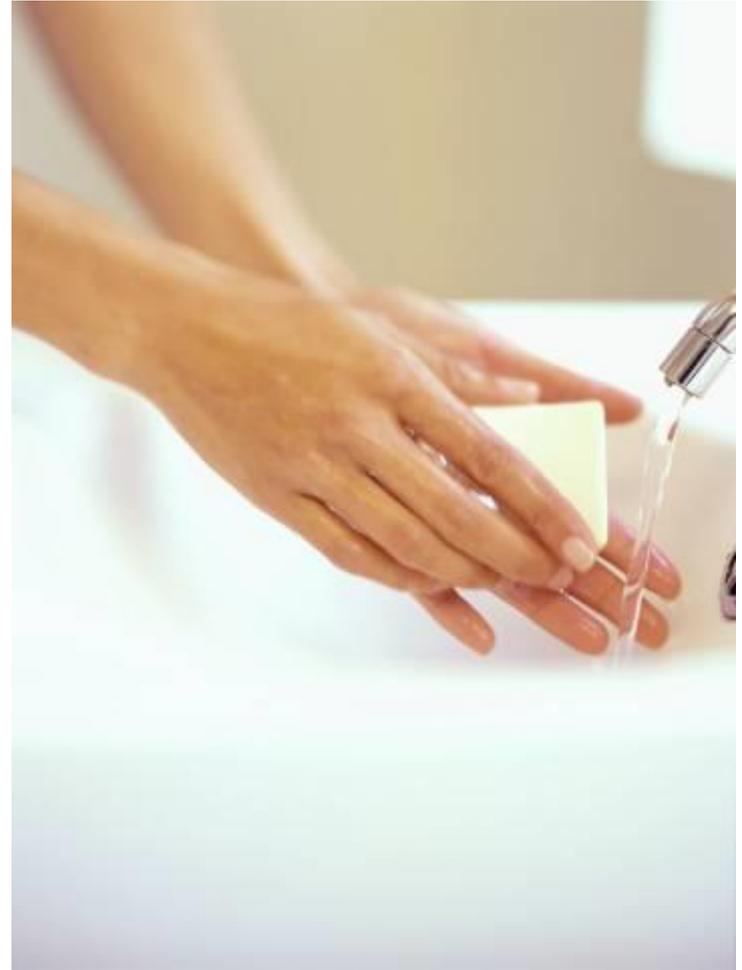
- เมื่อพนักงานเปลี่ยนจากการปฏิบัติงานในส่วนไม่สัมผัสอาหาร หรือการทำความสะอาด มาเป็นการปฏิบัติงานสัมผัสกับอาหาร พนักงานต้องเปลี่ยนถุงมือใหม่ หรือล้างมืออย่างดีก่อนเริ่มงานสัมผัสอาหาร



การล้างมือควรปฏิบัติเมื่อ

- ก่อนเริ่มงาน
- หลังการออกจากบริเวณปฏิบัติงาน
- หลังสั่งน้ำมูกหรือสัมผัสหน้าหรือผม
- หลังการใช้ห้องสุขา
- หลังพัก
- หลังขนย้ายสิ่งสกปรกหรือวัตถุดิบ
- หลังการซ่อมบำรุงอุปกรณ์เครื่องมือ
- หลังการหยิบสิ่งของจากพื้น

อะไรคือการล้างมืออย่างเหมาะสม ?



วิธีการล้างมือ

- ทำมือให้เปียกโดยน้ำไหล และใช้สบู่(ใช้น้ำอุ่นหากเป็นไปได้)
- ขัดถูมือด้วยกันเพื่อขัดทุกส่วนของพื้นผิวมือ
- ขัดถูมืออย่างต่อเนื่อง 20 วินาที
- ให้ขัดถูระหว่างนิ้ว ด้านหลังมือ ข้อมือ และใต้เล็บมือ
- ล้างมืออย่างดีด้วยน้ำไหล
- ทำมือให้แห้ง โดยใช้กระดาษและเครื่องเป่าลม หากเป็นไปได้ให้ใช้กระดาษปิดก๊อกน้ำ

การล้างมือ & การสุขาภิบาล

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



ข้อแนะนำการล้างมือ

- อย่างน้อย 20 วินาที
- ร้องเพลงสุขวันต์วันเกิด 2 รอบ

วิธีการล้างมือ

1. ล้างมือและปลายแขนบริเวณระหว่างข้อศอกกับข้อมือ โดยใช้สบู่
อย่างทั่วถึง
2. ถูฝ่ามือเข้าด้วยกัน
3. ถูสลับกันโดยเอาฝ่ามือขวาถูบนหลังมือซ้าย และฝ่ามือซ้ายถูบน
หลังมือขวา
4. ฝ่ามือถูไขว้กับนิ้วมือ
5. หลังนิ้วประสานกันถูกับฝ่ามือ
6. ถูนิ้วหัวแม่มือแบบหมุนเกี่ยวเข้าไปในฝ่ามือซ้าย และทำสลับข้างกัน
7. ถูนิ้วมือขวาประสานแบบหมุน ไปข้างหน้าและข้างหลัง บนฝ่ามือ
ซ้าย และทำสลับข้างกัน
8. ล้างมือ และแขนบริเวณระหว่างข้อศอกกับข้อมือ และทำให้แห้ง

การกำจัดแบคทีเรียจากมือและถุงมือ

มีการทดสอบ จอร์เจีย

: การสาธิต



ที่มา: มหาวิทยาลัยจอร์เจีย

ก่อนปลายเล็บ



ไม่ได้ล้างมือ

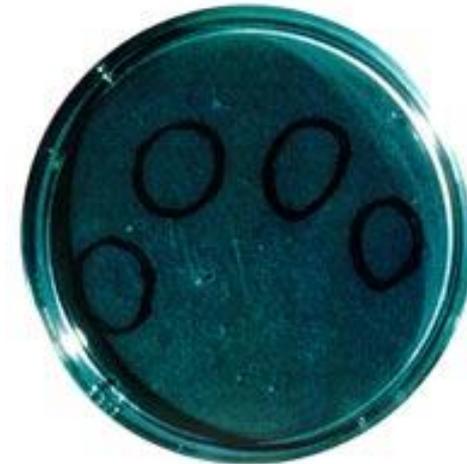
ที่มา: มหาวิทยาลัยจอร์เจีย



ล้างมือด้วยน้ำ



ล้างมือด้วยสบู่ และน้ำ 20 วินาที



ล้างมือ 20 วินาที และทำการฆ่าเชื้อ

การสุขาภิบาลมือ

ตัวเลือก :

- สบู่
- ยาฆ่าเชื้อโรค
- สารฆ่าเชื้อบนมือ
- สารป้องกันผิว(สารถนอมผิว)
- ถุงมือ



สบู่

- สบู่มาตรฐานใช้สารเคมีที่มีฤทธิ์ของสารซักฟอก ในการกำจัดจุลินทรีย์ออกจากผิวหนังแบบกายภาพ
- สูตรส่วนผสมของสบู่ อาจมียาฆ่าเชื้อโรคเป็นองค์ประกอบ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ

ยาฆ่าเชื้อโรค

- แอลกอฮอล์ – ใช้ที่ระดับความเข้มข้น 62-72%
- ไอโอดีน และไอโอดีนฟออร์ – สูตรพิเศษ
- Chlorhexidine gluconate – ใช้สำหรับการล้าง
- Chloroxyleneol – ส่วนผสมสำหรับผิวหนัง ที่ 0.3-2.5%
- Triclosan – มักใช้เป็นส่วนผสมในน้ำยาล้างมือ

สารฆ่าเชื้อมือ

- ใช้แอลกอฮอล์ฆ่าจุลินทรีย์โดยไม่ใช้น้ำ
- มักมีสารให้ความชุ่มชื้นผสมเพื่อป้องกันผิวแห้ง
- มีประสิทธิภาพ เมื่อใช้หลังจากการล้างมือด้วยสบู่

*** ไม่สามารถใช้แทนการล้างมืออย่างเหมาะสมได้ ***

สารทนมผิว

- ประกอบด้วยครีมและโลชั่นเพื่อป้องกันผิว
- ช่วยป้องกันการหลุดลอกของผิว ซึ่งอาจมีโอกาทำให้
จุลินทรีย์หลุดจากผิวได้มากขึ้น
- มีประสิทธิภาพเมื่อใช้ร่วมกับการล้างมือด้วยสบู่

ถุงมือแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง

ต้องใช้อย่างถูกต้องเพื่อประกันได้ว่า การขนถ่ายอาหาร เป็นไปอย่างปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ



ถุงมือ

- ถุงมือไม่สามารถใช้แทนที่การล้างมืออย่างเหมาะสม
- ให้มีความตระหนักรู้ในสิ่งที่จับหรือสัมผัส
- ล้างมืออย่างดีก่อนและหลังสวมถุงมือ

Codex GHPs – พฤติกรรมส่วนบุคคล

แพ้หรือไม่ต้องดูด้วย

- บุคคลที่เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติต่ออาหาร ควรดเว้นพฤติกรรม ซึ่งอาจก่อให้เกิดการปนเปื้อนสู่อาหาร, ตัวอย่างเช่น:
 - การสูบบุหรี่
 - การถ่มน้ำลาย
 - การเคี้ยวหมากฝรั่งหรือการกินอาหาร
 - การจามหรือไอใส่อาหารที่ไม่มีสิ่งปกคลุม

การปฏิบัติที่สำคัญ

- ห้ามไม่ให้สูบบุหรี่ ไม่ว่าจะรูปแบบใดในห้องที่มีการผลิต การเคลื่อนย้าย หรือการเก็บรักษาอาหารหรือส่วนผสมของอาหาร



Codex GHPs – พฤติกรรมส่วนบุคคล

- ของใช้ส่วนตัว เช่น เครื่องประดับ นาฬิกา หมวก หรือสิ่งของอื่น ๆ ไม่ควรสวมใส่ หรือนำเข้าไปในบริเวณที่มีการปฏิบัติต่ออาหาร ถ้าสิ่งของเหล่านี้ มีผลต่อความปลอดภัยและความเหมาะสมต่อการบริโภคของอาหาร
- หมายเหตุ: การปฏิบัตินี้เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันเหตุการณ์ของอันตรายทางกายภาพในอาหาร
- หลักการง่าย ๆ ทั่วไปในสถานประกอบการการแปรรูปอาหารคือ “ไม่มีโลหะอยู่เหนือเอวขึ้นไป”

ในภาพนี้ก็ไปถ่ายมาให้ดู

เครื่องประดับเป็นแหล่งของอันตรายทางกายภาพ



เล็บ

- พนักงานปฏิบัติงานอาหารต้องตัดเล็บให้สั้น ตะไบเล็บ และดูแลรักษาเล็บ เพื่อให้ขอบและพื้นผิวเล็บสะอาดและไม่ขรุขระ
- หากไม่สวมถุงมืออย่างเต็มรูปในสภาพดี พนักงานปฏิบัติงานอาหาร ไม่ควรใส่เล็บปลอม หรือใช้น้ำยาทาเล็บ เมื่อพนักงานปฏิบัติงานสัมผัสกับอาหารโดยตรง

คำสั่งและข้อควรปฏิบัติสำหรับพนักงานเป็นสิ่งสำคัญ

นี่ก็คือคำสั่งข้อกำหนดที่โรงงานต้องมี

หลักเกณฑ์สุขอนามัยส่วนบุคคล

- พนักงานทุกคนที่เข้าสู่บริเวณการผลิต ต้องอยู่ในสภาพสะอาดและแต่งกายเป็นระเบียบเรียบร้อย รวมทั้งปฏิบัติตามข้อกำหนดสุขอนามัยส่วนบุคคลอย่างเคร่งครัด
- ข้อควรปฏิบัติที่ต้องปฏิบัติตาม :
 - สวมหมวกหรือที่คลุมศีรษะ ที่ต้องคลุมผมได้ทั้งหมด
 - บริเวณก่อนเข้ากระบวนการผลิต พนักงานทุกคนต้องล้างมือ (เช่น ก่อนเริ่มทำงาน หลังทานข้าวเที่ยง เข้าห้องน้ำ เป็นต้น)
 - นิ้วมือต้องสั้นและสะอาด พนักงานที่ทาเล็บหรือใส่เล็บปลอมจะไม่อนุญาตให้เข้ากระบวนการผลิต

คำสั่งและขอควรปฏิบัติสำหรับพนักงานเป็นสิ่งสำคัญ (ต่อ)

- รองเท้าต้องเป็นชนิดหุ้มส้นและคลุมปลายนิ้วเท้า
- พนักงานที่ใช้เครื่องสำอางมากเกินไปจะไม่อนุญาตให้เข้ากระบวนการผลิต
- ไม่สวมใส่เครื่องประดับ เช่น นาฬิกาข้อมือ เป็นต้น ยกเว้น แหวนแต่งงานแบบเรียบ
- ไม่อนุญาตให้นำสิ่งของส่วนตัวเข้าไปในบริเวณการผลิต
- บาดแผล แผลเปิด แผลถลอก แผลติดเชื้อ และบาดแผลอื่น ๆ ต้องปิดด้วยพลาสติกใสที่เห็นชัด (สีน้ำเงิน) ชนิดกันน้ำ และมีแถบโลหะติดอยู่ด้วย ซึ่งบริษัทเป็นผู้จัดหาให้
- ต้องสวมชุดของบริษัทแทนชุดส่วนตัวทั้งหมดก่อนเข้าบริเวณการผลิต
- ไม่สูบบุหรี่ ดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารในบริเวณการผลิต

Codex GHPs – ผู้เยี่ยมชม

- ผู้เยี่ยมชมบริเวณผลิต แปรรูป หรือบริเวณที่มีการปฏิบัติต่ออาหาร ณ ที่เหมาะสม ควรสวมชุดป้องกันการปนเปื้อน และปฏิบัติตามข้อกำหนดสุขอนามัยส่วนบุคคลดังที่กล่าวมาแล้ว





MACBETH

Market Access through Competency Based Education and Training in Horticulture

MICHIGAN STATE
UNIVERSITY

จบด้วยความร้อหุ่ม

โซเดียมไบคาร์บอเดต

คำถาม?

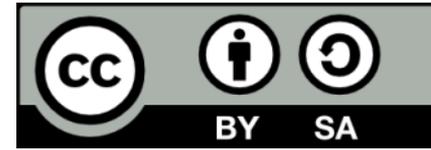


การขออนุญาตเพื่อเผยแพร่ซ้ำ



- © 2012 มหาวิทยาลัยแห่งมลรัฐมิชิแกน และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
อนุญาตให้เผยแพร่ดัดแปลงโดยต้องระบุที่มา และต้องเผยแพร่งาน
ดัดแปลงโดยใช้สัญญาอนุญาตเดียวกัน (Creative Commons Attribution-
Share Alike 3.0 Unported; CC-BY-SA).
- แหล่งที่มา: © 2009 Global Food Safety Initiative and Michigan State
University, แหล่งที่มา <http://www.fskntraining.org> อนุญาตให้เผยแพร่
ดัดแปลงโดยต้องระบุที่มา และต้องเผยแพร่งานดัดแปลงโดยใช้สัญญา
อนุญาตเดียวกัน (CC-BY-SA).
- สามารถตรวจสอบสำเนาใบอนุญาตขอเผยแพร่ได้ที่
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/> หรือส่งจดหมายไปยัง
Creative Commons, 559 Nathan Abbott Way, Stanford, California
94305, USA.

License to Reuse



- © 2012 Michigan State University, and Global Food Safety Initiative, licensed using Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported (CC-BY-SA).
- Source: © 2009 Global Food Safety Initiative and Michigan State University, original at <http://www.fskntraining.org>, licensed using Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported.
- To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/> or send a letter to Creative Commons, 559 Nathan Abbott Way, Stanford, California 94305, USA.