



คำแนะนำสำหรับการเก็บอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ด้วยสถานการณ์ปัจจุบันได้เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และในตอนนี้พบผู้ติดเชื้อในประเทศไทยจำนวนหลายราย ทำให้ประชาชนจำนวนมากเริ่มมีการซื้ออาหารเพื่อกักตุนไว้ ซึ่งในการเก็บรักษาอาหารดังกล่าว หากเก็บไม่ถูกสุขลักษณะ อาจทำให้อาหารเกิดการเน่าเสียหรือถูกปนเปื้อนด้วยฝุ่นละออง สารเคมี เชื้อโรค รวมถึงสัตว์และแมลงนำโรคต่างๆ ได้ ประชาชนจึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำในการเก็บอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ดังนี้

1. อาหารสด

1.1 ผักสด - ผลไม้ การจัดเก็บผักสด-ผลไม้ ควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 7-10°C ในภาชนะที่สะอาด แยกเป็นสัดส่วนเฉพาะโดยผักสดที่เตรียมจะปรุงควรล้างแล้วหั่นให้เรียบร้อยและเก็บในภาชนะสะอาดเป็นสัดส่วนในตู้เย็นบางครั้งหากมีความจำเป็นต้องเก็บผัก ผลไม้ไว้ใช้ ควรคำนึงถึงธรรมชาติของผัก ผลไม้นั้น ว่าเป็นประเภทใด เช่นประเภทเหี่ยวเฉาง่าย ได้แก่ ผักบุง ผักชี ไม่ควรเก็บไว้นาน

1.2 เนื้อสัตว์ ในลักษณะของอาหารเนื้อสด จะต้องเก็บในภาชนะที่สะอาด แยกเป็นสัดส่วนเฉพาะโดยมีการแบ่งเป็นชั้นส่วนในขนาดพอเหมาะที่จะใช้ในการปรุงแต่ละครั้ง สำหรับเนื้อสัตว์ที่ต้องการเก็บไว้นาน จะต้องเก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำกว่า 0 °C หรือช่องแช่แข็ง (-18 °C) ในขณะที่เนื้อสัตว์ที่อยู่ในระหว่างรอการปรุงให้เก็บในอุณหภูมิตู้เย็นคือ 5-7 °C สำหรับเนื้อสัตว์ที่อยู่ในลักษณะอาหารปรุงสำเร็จ จะต้องเก็บในภาชนะที่สะอาด ฝาปิดมิดชิดและสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ในระหว่างรอเสิร์ฟ ควรใช้ความร้อนอุ่นเป็นระยะๆ (2 ชั่วโมง/ครั้ง) เพื่อเป็นการทำลายเชื้อโรค

1.3 ไข่ ควรเก็บไข่ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 5-7 °C ในภาชนะที่สะอาด แยกเป็นสัดส่วนเฉพาะถ้าต้องการเก็บให้นานขึ้น วางไข่เอาด้านแหลมลง ควรนำไข่สดไปจุ่มลงในซีฟิ่งที่หลอมเหลว เพื่อปิดรูอากาศบริเวณผิวไข่ จะทำให้เก็บได้นานขึ้น

2. อาหารแห้ง

2.1 ถั่วเมล็ดแห้งและธัญพืชต่างๆ พวงเมล็ดพืชควรตากให้แห้งสนิทเสียก่อน แล้วจึงนำมาเก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดและไม่อับชื้น สำหรับหอม กระเทียม ควรแขวนไว้ในที่โปร่งสะอาดมีลมโกรกและควรหมั่นนำไปผึ่งแดดอ่อนๆ เป็นประจำด้วยจะดีมาก อาหารแห้งที่บรรจุในภาชนะปิดสนิท ต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

2.2 เนื้อสัตว์แห้งชนิดต่างๆ ควรจะนำไปตากแดดให้แห้งเสียก่อน แล้วนำมาแขวนในบริเวณที่แห้งลมโกรกได้ดีหรือเก็บไว้ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด และไม่อับชื้น และควรเก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตรหรือเก็บในตู้เย็น

3. อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท

เก็บไว้ในที่ที่อากาศเย็น โปรงและไม่อับชื้น เพราะความชื้นจะทำให้กระป๋องเกิดสนิมได้ง่ายจนอาจเกิดการรั่วทะลุทำให้เชื้อโรคจากภายนอกเข้าไปในกระป๋องได้และควรจัดให้เป็นหมวดหมู่เพื่อหยิบใช้ได้สะดวกขึ้น และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 เซนติเมตร และสำหรับอาหารกระป๋องที่เปิดบริโภคแล้วควงเหลืออยู่ต้องถ่ายเก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิด แล้วเก็บไว้ในตู้เย็น

4. นมและผลิตภัณฑ์จากนม

เก็บในภาชนะที่สะอาดที่มีฝาปิดไม่รั่วซึม และต้องเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสมกับประเภทของผลิตภัณฑ์คือ

1) นมประเภทพาสเจอร์ไรส์และนมเปรี้ยวต้องเก็บในตู้แช่เย็นอุณหภูมิ 4-10°C และระยะเวลาจำหน่ายไม่เกิน 3 วัน นับตั้งแต่วันบรรจุในภาชนะ

2) นมประเภทสเตอริไลส์ หรือวิธียูเอสทีต้องเก็บไว้ในที่ที่เป็นสัดส่วนเฉพาะ สะอาด และสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. อยู่ในอุณหภูมิห้องธรรมดาที่มีอากาศถ่ายเทได้ดีและสามารถป้องกันสัตว์แมลงนำโรคได้ ระยะเวลาจำหน่ายไม่เกิน 6 เดือน นับตั้งแต่วันผลิตหรือสังเกตจกวันหมดอายุบนภาชนะ

3) นมถั่วเหลืองปรุงแต่ง ต้องบรรจุในภาชนะสะอาด มีฝาปิดสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตรและควรมีการอุ่นให้ร้อนเป็นระยะๆ

4) ไอศกรีม จะแช่แข็งในตู้แช่แข็ง อุณหภูมิต่ำกว่า -18 °C เพื่อป้องกันการหลอมละลาย ระยะเวลาจำหน่ายไม่เกิน 5-7 วัน

5. อาหารปรุงสำเร็จ ได้แก่ อาหารที่ผ่านการเตรียม ปรุง พร้อมที่จะนำไปบริโภคได้ทันที แบ่งเป็น

- ประเภทบริโภคแบบเย็น ได้แก่ สลัด แซนด์วิช ผลไม้ บรรจุในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ในที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 5°C นมและผลิตภัณฑ์พาสเจอร์ไรส์ชั้นเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5°C

- ประเภทบริโภคแบบร้อน บรรจุในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด หรือในตู้ที่มีการป้องกันการปนเปื้อน เก็บในอุณหภูมิที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 60°C โดยใช้เตาอุ่นหรืออ่างน้ำร้อน กรณีวางที่อุณหภูมิห้องปกติต้องนำมาอุ่นให้ร้อนจนเดือนทุกๆ 2 ชั่วโมง

6. เครื่องปรุงรสอาหาร ควรเก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิด และเก็บในที่เย็นไม่ชื้น สามารถป้องกันแมลงและสัตว์อื่นได้ โดยเฉพาะภาชนะใส่น้ำส้มสายชู น้ำปลา และซอสที่ใช้ตัก ต้องทำด้วยแก้ว หรือกระเบื้องเคลือบขาวหรือสแตนเลส มีฝาปิด และตั้งสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

7. น้ำดื่ม/เครื่องดื่มบรรจุขวดปิดสนิท ไม่ควรเก็บรวมกับสารเคมี เก็บบริเวณที่มีความสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

ข้อมูล ณ วันที่ 1 เมษายน 2563