



คำแนะนำในการปฏิบัติตน “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”  
ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถติดต่อระหว่างคนสู่คน โดยทางน้ำมูก น้ำลาย ประชาชนทุกคน สามารถป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อและลดการแพร่เชื้อโรค ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ด้วยการปฏิบัติตัวง่ายๆ ด้วยการ “กินร้อน ช้อนกลาง และล้างมือ”

**กินร้อน** รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อนอย่างน้อย 70 องศาเซลเซียส ในเวลาไม่น้อยกว่า 2 นาทีเพื่อทำลายเชื้อโรค อาหารที่เก็บไว้นานเกินกว่า 2 ชั่วโมงต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมารับประทานอีกครั้ง

**ใช้ช้อนกลาง** จัดให้มีช้อนกลางทุกครั้งเมื่อมีอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน การใช้ช้อนกลางให้จับบริเวณด้ามช้อนเท่านั้น เมื่อทำความสะอาดช้อนแล้ว ให้ผึ่งหรืออบให้แห้ง ห้ามใช้ผ้าเช็ด และในระยะที่มีการระบาด ควรใช้ช้อนกลางส่วนตัว

**ล้างมือ** ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำหรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องส้วม หรือไอ จาม สัมผัสน้ำมูก หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด หลังสัมผัสจุดสาธารณะที่คนใช้ร่วมกัน เช่น ราวบันได ปุ่มลิฟต์ ราวจับในรถโดยสารสาธารณะ

\*\*\*\*\*

ข้อมูล ณ วันที่ 19 มีนาคม 2563