

Food & Beverage

Personal Hygiene

สุขลักษณะส่วนบุคคล

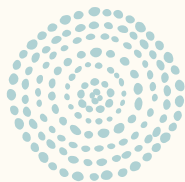
และโรคติดต่อ

PR-PER-028

18.03.23

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันปัจจัยสำคัญต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษอันมีสาเหตุมาจากเชื้อจุลทรีย์จากคน หรือ ผู้ปฏิบัติงาน ทั้งจากการมีสุขภาพที่ไม่ดี / สุขลักษณะส่วนบุคคลที่ไม่ดี และ วิธีการปฏิบัติต่ออาหารที่ไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดการปนเปื้อนลงสู่อาหาร



1

ผู้รับผิดชอบในแต่ละหน้าที่

ผู้จัดการแผนก หัวหน้างาน
หรือผู้ดูแลควบคุมงาน

ในส่วนงานที่เกี่ยวข้องกับอาหาร มีหน้าที่ ในการควบคุม ติดตามเรื่องสุขลักษณะส่วนบุคคล
ของพนักงานในความดูแลรับผิดชอบให้มีการปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนดไว้ เพื่อเน้น
ย้ำให้เห็นความสำคัญ โดยให้มีการจัดอบรม เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ลง
สู่อาหาร

2

ผู้รับผิดชอบในแต่ละหน้าที่

พนักงานทุกคนที่เกี่ยวข้องกับอาหาร
หรือ มีโอกาสสัมผัสอาหาร

มีหน้าที่ ในการปฏิบัติตามกฎระเบียบด้านสุขลักษณะที่ได้มีการกำหนดไว้
อย่างเคร่งครัด



ตรวจสอบคุณภาพ

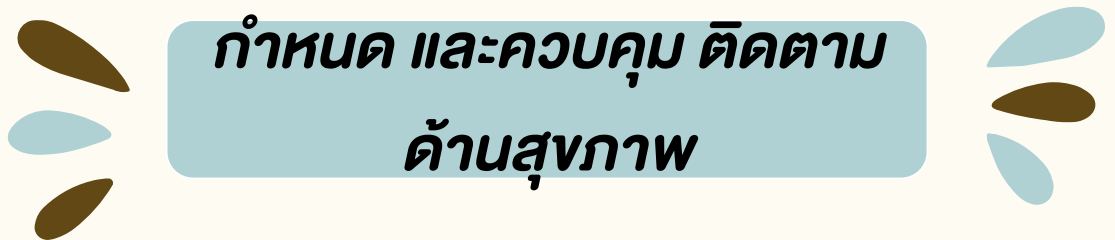
**** การตรวจสอบคุณภาพประจำปี > พนักงานต้องได้รับการตรวจสอบคุณภาพ
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง****



วิธีการปฏิบัติ



การป้องกันเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ อันมีสาเหตุ
จากเชื้อจุลินทรีย์ และจากการปนเปื้อนลงสู่อาหาร เพื่อให้มีความควบคุม
ให้มีสัญลักษณ์ส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติงานที่สัมผัสอาหารที่ดี





กำหนด และควบคุม ติดตาม ด้านสุขภาพ

เริ่มตั้งแต่ กระบวนการรับพนักงานใหม่เข้ามาปฏิบัติงาน
พนักงานใหม่ทุกคนต้องได้รับการตรวจสอบสุขภาพ โดยต้องมีผลการ
ตรวจ และ มีใบรับรองแพทย์มายืนยัน ก่อนเข้าปฏิบัติงาน เมื่อไม่พบสิ่ง
ผิดปกติใด ๆ และได้รับการตรวจสอบสุขภาพครบถ้วน ก็เข้ามาปฏิบัติงาน
ได้ตามที่กำหนด





ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอาหาร



ผู้ที่สัมผัสอาหาร *Food Handler* ต้องได้รับการตรวจติดตามปัญหาด้านสุขภาพเบื้องต้นจากการสังเกตอาการผิดปกติต่าง เบื้องต้น อันเนื่องมาจากโรคติดต่อ ดังนี้

- อาการที่เกี่ยวข้องกับโรคทางเดินอาหาร อันได้แก่ ท้องเสีย ท้องร่วง หรือ อาเจียน
- อาการที่เกี่ยวข้องกับโรคทางเดินหายใจ อันได้แก่ จาม มีน้ำมูก เป็นไข้หวัด เจ็บคอ
- หรือมีลักษณะของแผลติดเชื้อที่ผิวหนัง เช่น ฝี สิวหนองที่มีการจับสารออกมา บาดแผล
- หรืออาการของโรคติดต่ออื่น ๆ เช่น โรคดีซ่าน โดยมีลักษณะอาหาร เช่น ตาเหลือง ฝ่ามือหรือตัวเหลือง



เกณฑ์กำหนดในการตรวจสอบสุขภาพ

ในการตรวจสอบสุขภาพก่อนเริ่มปฏิบัติงาน

01 ตรวจโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ➡ เก็บตัวอย่างตรวจจากอุจจาระ

และเมื่อตรวจแล้วต้องไม่พบการเป็น

พาหะของโรคจากเชื้อดังนี้

➤ โรคบิด ➤ โรคไทฟอยด์ ➤ โรคอหิวาตกโรค ➤ โรคอุจจาระร่วง

เกณฑ์กำหนดในการตรวจสอบสุขภาพ

ในการตรวจสอบสุขภาพก่อนเริ่มปฏิบัติงาน

02 ตรวจสอบโรคติดต่อเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ➡ โดยตรวจจากการเอกซเรย์ปอด

และเมื่อตรวจแล้วต้องไม่พบการเป็น
พาหะของโรควัณโรค

03 การตรวจโรคไวรัสตับอักเสบบ ➡ โดยเฉพาะไวรัสตับอักเสบบ A

โดยวิธีการตรวจเลือด และ ไม่พบการ
เป็นพาหะของโรค



เกณฑ์กำหนดในการตรวจสอบสุขภาพ

ในการตรวจสอบสุขภาพก่อนเริ่มปฏิบัติงาน

04 การตรวจจากแผ่นคัดเชื้อทางผิวหนัง โรคติดต่อ รวมถึงโรคทั่วไป

โดยวินิจฉัย และ การซักถามจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

05 การตรวจโรคอื่นตามที่กฎหมายกำหนด ➡

โรคเรื้อน , โรคติดยาเสพติด, โรคเท้าช้าง
โรคผิวหนังที่น่ารังเกียจ , วัณโรคในระยะ
อันตราย และโรคพิษสุราเรื้อรัง


วิธีการปรับพฤติกรรมง่าย ๆ ลดเสี่ยงโรคบิด






การควบคุมเรื่องสุขลักษณะส่วนบุคคลสำหรับทุกคน ก่อน หรือในการเข้าสู่พื้นที่การประกอบอาหาร

พนักงานผู้ที่ปฏิบัติงาน หรือ บุคคลทุกคนที่จะเข้าสู่พื้นที่ประกอบอาหาร รวมถึงผู้เยี่ยมชม ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับ ดังนี้

1. ถอดเครื่องประดับทุกชนิด เช่น แหวน สร้อยคอ สร้อยข้อมือ สายสัญญาณ เชือกข้อมือ ต่างหู นาฬิกา ออกก่อนเข้าสู่พื้นที่
 2. อุปกรณ์ หรือ สิ่งของส่วนตัวที่นำมาจากบ้าน ต้องทำการจัดเก็บไว้ในล็อกเกอร์ที่ทางบริษัท กำหนดไว้ให้
 3. เล็บมือต้องสะอาด ได้รับความตัดให้สั้นอยู่เสมอ และห้ามทาเล็บ
 4. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางค์ ที่มีโอกาสหลุดร่วงลงในอาหาร
- 



การควบคุมเรื่องสุขลักษณะส่วนบุคคลสำหรับทุกคน ก่อน หรือในการเข้าสู่พื้นที่การประกอบอาหาร (ต่อ)

6. ห้ามสูบบุหรี่ บ้วนน้ำลาย สั่งน้ำมูก แคะ แทะ เกา ในพื้นที่ประกอบอาหาร
 7. ห้ามไอหรือจาม ลงบนอาหาร หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้หันหน้าออกจากจุดประกอบอาหาร(ในกรณีที่สวมถุงมือ ต้องทำการถอดถุงมือออกก่อน)
 8. ต้องทำการล้างมือให้สะอาดก่อนทุกครั้ง หลังการทำกิจกรรม
 9. ห้ามนำอุปกรณ์ เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น หวี ยา ยาดม ยาหม่อง แป้ง ไฟแช็ค ธนบัตร เหรียญ รวมถึงโทรศัพท์มือถือ หรือสิ่งใด ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหารเข้าสู่บริเวณพื้นที่ประกอบอาหาร
- 



การควบคุมเรื่องสุขลักษณะส่วนบุคคลสำหรับทุกคน ก่อน หรือในการเข้าสู่พื้นที่การประกอบอาหาร (ต่อ)

10. ห้ามใช้ปากกาที่มีปลายปาก หรือ มีส่วนที่หลุดออกได้ง่าย ดินสอ น้ำยาลบคำผิด ลวดเย็บกระดาษ หรือ คลิปหนีบกระดาษ ในบริเวณประกอบอาหาร
11. ห้ามเหยียบ หรือ นั่งลงบนอุปกรณ์โต๊ะ เคาน์เตอร์ หรือ ชั้นวางต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดเก็บ หรือ การประกอบอาหาร
12. ของแหลมคมทุกชนิดที่มีการใช้ เช่น มีด ใบตัด หรือ อื่น ๆ ต้องมีการควบคุมการใช้งานในทุกพื้นที่ ที่เกี่ยวข้องกับการประกอบและจำหน่ายอาหาร และต้องมีการจัดเก็บให้เรียบร้อย และห้ามมิให้มีการใช้ใบมีดที่หักได้ เช่น ใบมีดคัตเตอร์ ในพื้นที่ประกอบหรือจำหน่ายอาหาร



การควบคุมเรื่องสุขลักษณะส่วนบุคคลสำหรับทุกคน ก่อน หรือในการเข้าสู่พื้นที่การประกอบอาหาร (ต่อ)

13. กรณีที่มีความจำเป็นต้องให้ช่างเทคนิคหรือ ช่างซ่อมบำรุง เข้าไปปฏิบัติงานในระหว่างที่มีการประกอบอาหาร ช่างเทคนิคหรือช่างซ่อมบำรุงดังกล่าว ต้องได้รับการแจ้งเตือน และระมัดระวังในการป้องกันไม่ให้มีเศษวัสดุ สิ่งสกปรก น้ำมันเครื่อง หรือ จารบี ตกลงหรือปลอมปนลงสู่อาหาร และต้องได้รับการควบคุมดูแล โดยหัวหน้างาน หัวหน้าแผนก หรือ ผู้ที่ได้รับมอบหมาย ในเรื่องของการดำเนินงาน และ การปฏิบัติตาม กฎระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ที่ได้กำหนดไว้

14. ห้ามนำสัตว์ทุกชนิดเข้ามาภายในบริเวณประกอบอาหาร

ขั้นตอนการล้างมือ 8 วิธี

วิธีการล้างมือ



1. ทำให้บริเวณตั้งแต่มือถึงข้อศอกเปียกด้วยน้ำสะอาด
2. กดสบู่เหลว AB clean&smooth ในปริมาณที่เหมาะสม ฟอกให้ทั่วบริเวณฝ่ามือถึงข้อศอก



ฝ่ามือถูฝ่ามือ



ฝ่ามือถูหลังมือ
นิ้วถูขอกนิ้ว



ฝ่ามือถูฝ่ามือ
นิ้วถูขอกนิ้ว



หลังนิ้วถูฝ่ามือ



ถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบฝ่ามือ



ปลายนิ้วถู
ขวางฝ่ามือ



ถูรอบข้อมือ



ฝ่ามือถูรอบบริเวณ
ตั้งแต่ข้อมือถึงศอก

ข้อกำหนดสำหรับลูกค้าหรือผู้เยี่ยมชม ในส่วนพื้นที่การประกอบอาหาร

ลูกค้า หรือ ผู้เยี่ยมชม หรือ บุคคลใด ที่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการประกอบอาหารโดยตรง และมีการ
เข้าสู่บริเวณพื้นที่การประกอบอาหารเป็นครั้งคราว ที่มีความประสงค์ที่จะเข้าสู่พื้นที่ประกอบ
อาหารต้องมีการปฏิบัติ ดังนี้

1. ต้องผ่านการตรวจสอบเบื้องต้นด้านสุขลักษณะส่วนบุคคล โดยการกรอกแบบฟอร์มสำหรับผู้
เยี่ยมชม

Visitor(FM-PER-002)

2. ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับด้านสุขลักษณะส่วนบุคคลของบริษัท อย่างเคร่งครัด
3. เดินในบริเวณ หรือ เส้นทางที่กำหนด ภายใต้การดูแลของเจ้าหน้าที่ของบริษัทผู้พาเยี่ยมชม
4. ไม่มีการสัมผัสอาหาร ภาชนะ หรือ อุปกรณ์ใด ๆ ในบริเวณพื้นที่การประกอบอาหาร เว้นแต่จะได้
อนุญาตจาก เจ้าหน้าที่ของบริษัทผู้พาเยี่ยมชมเท่านั้น



1. **ในวันนี้เราอบรมหัวข้ออะไร > Personal Hygiene** **สัญลักษณ์ส่วนบุคคลและโรคติดต่อ**
PR-PER-028
2. **จงบอกวิธีล้างมือ มีกี่วิธี > 8 วิธี**
3. **ตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละกี่ครั้ง > 1 ครั้ง**
4. **แผนกอาหารและเครื่องดื่มต้องตรวจสุขภาพอะไรเพิ่ม นอกจากแผนกอื่น > ตรวจอุจจาระ**
5. **ผู้สัมผัสอาหารต้องปฏิบัติตัวอย่างไรก่อนเข้าพื้นที่ปฏิบัติงาน > ล้างมือก่อนทุกครั้ง**
ล้างมือเมื่อใด > ก่อนเริ่มการปฏิบัติงาน , หลังจากการเข้าห้องน้ำ , แทะ แคะ เกาตาม
ร่างกาย , มีการสัมผัสจากการปนเปื้อน
6. **ผู้ประกอบอาหาร ไม่ควรปฏิบัติอย่างไรในขณะประกอบอาหาร**
7. **ผู้สัมผัสอาหาร และ ผู้ให้บริการ ต้องแต่งกายอย่างไรขณะให้บริการลูกค้า**
8. **ผู้เยี่ยมชม จะเข้าพื้นที่ ต้องเขียนเอกสารอะไร > โดยการกรอกแบบฟอร์มสำหรับผู้เยี่ยมชม**
Visitor(FM-PER-002)