

## คำแนะนำช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย 8 วิธีการเตรียมปรุงอาหารเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัย

● นำเสนอเมื่อ 30 ก.ค. 2560

กรมอนามัย เผยแพร่สาระความรู้ ผ่านทางเพจ [กรมอนามัย](#)  
เพื่อให้คำแนะนำช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย 8 วิธีการเตรียมปรุงอาหารเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัย  
ในช่วงที่พี่น้องชาวไทยหลายพื้นที่ ประสบกับอุทกภัย ดังนี้

# 8 วิธีการเตรียมปรุงอาหาร สำหรับผู้ประสบภัย



1. ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง
2. ปรุงให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อน



3. ปิดอาหารปรุงสำเร็จ และอาหารพร้อมบริโภคทุกชนิด
4. ไม่วางอาหารและภาชนะบนพื้น



5. ควรแยกบรรจุกับข้าวที่มีส่วนผสมของน้ำใส่ในถุงพลาสติก ก่อนใส่ในกล่องข้าว
6. อาหารกล่อง (ข้าวกล่อง) ต้องระบุประเภทอาหารและวัน เวลาที่ปรุงบนภาชนะบรรจุ และไม่ควรบริโภคภายหลัง 4 ชั่วโมง



7. อาหารกล่องสำเร็จรูปควรเป็นอาหารที่ไม่มีกะทิ เป็นส่วนประกอบ เช่น เนื้อสัตว์ทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง ไข่เค็ม กุนเชียง ไข่ต้มสุก



8. ผู้เตรียม และผู้ปรุงประกอบอาหารต้องสวมผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม ล้างมือให้สะอาด และไม่ใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง

**กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ป้องกันโรค**

