

**คำแนะนำตามกฎหมายว่าด้วยเรื่องการป้องกันโรคติดต่อ มาตราที่ 43 ข้อ  
1 ใหญ่ ข้อ 1 ย่อย**

(ฉบับเพิ่มเติมข้อมูลของสถาบัน Robert-Koch-Institut)

สำนักงานสาธารณสุขเขตชาลอตเทินบวร์ก-วิลเมอส์ดอร์ฟ

ไฮเซนซอลเลนดัม 174-177, 10713 กรุงเบอร์ลิน

สถานะข้อมูล 04/2013

ท่านสามารถขอข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับนายจ้างได้จากเจ้าหน้าที่

**ข้อมูลเรื่องสุขศึกษาและอนามัย  
สำหรับงานที่เกี่ยวกับเครื่องอุปโภคบริโภค**

**บุคคลใดที่ต้องมี “บัตรแดง” หรือ “Rote Karte”**

คนที่มีอาชีพผลิต มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับ จำหน่าย  
หรือดักเสิร์ฟเครื่องอุปโภคบริโภคดีังต่อไปนี้

1. เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ปีกและอาหารที่ทำมาจากเนื้อสัตว์
2. นม และผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม
3. ปลา กุ้ง ปู หอย ปลาหมึก หรือสัตว์อื่นๆในจำพวกนี้  
และผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากสัตว์เหล่านี้
4. ผลิตภัณฑ์จากไข่
5. อาหารสำหรับเด็กเล็ก และทารก
6. ไอศกรีม และผลิตภัณฑ์ที่มีไอศกรีมเป็นส่วนผสม
7. ของอบต่างๆ ที่มีไส้ หรือหน้า ที่ไม่ได้อบหรือปรุงจนสุก

8. อาหารที่ปรุงสำเร็จ อาหารดิบ สลัดมันฝรั่ง ชอสหมักอาหาร  
มายองเนส  
น้ำซอสที่มีส่วนผสมของน้ำมัน และเชื้อหมัก
9. ถั่วงอกชนิดต่างๆ หรือเมล็ดธัญพืช ที่ใช้ผลิตถั่วงอก หรือบริโภคนสด

บุคคลผู้ต้องใช้มือจับอาหารเหล่านี้ในการประกอบอาชีพทั้งทางตรง หรือทางอ้อม (เช่น มีภาชนะจานชามใส่ หรือมีการห่อหุ้ม เก็บไว้ในกล่องอีกที) ก่อนที่จะได้รับอนุญาตให้ทำงานได้ต้องได้รับคำแนะนำตามกฎหมายที่ว่าด้วยเรื่องการป้องกันโรคติดต่อมาตราที่ 43

รวมทั้งบุคคลที่ทำงานในครัวของร้านอาหาร โรงแรม ภัตตาคาร โรงอาหาร คาเฟ่ หรืออื่นๆ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในด้านการปรุงอาหาร และบริการคนเป็นจำนวนมากต้องได้รับคำแนะนำตามกฎหมายที่ว่าด้วยเรื่องการป้องกันโรคติดต่อมาตราที่ 43 ก่อนการปฏิบัติหน้าที่ หลังจากที่ได้รับคำแนะนำ และชี้แจงจากเจ้าหน้าที่แล้วจะได้รับ “บัตรแดง”

หรือ “Rote Karte“ และต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 3 เดือนเมื่อเริ่มทำงาน (จะเป็นการดี ถ้ามีจดบันทึกการให้คำแนะนำครั้งแรกในบัตรแดง เพื่อที่จะได้เป็นหลักฐานว่า ได้รับคำแนะนำภายในสามเดือน ตามกำหนด) นายจ้างมีหน้าที่ต้องชี้แจงให้ลูกจ้างทราบถึงกฎหมายที่ว่าด้วยเรื่องการป้องกันโรคติดต่อนี้ โดยทันทีที่ลูกจ้างเริ่มปฏิบัติงาน และทุกๆ 2 ปี โดยที่นายจ้างต้องจดบันทึกเก็บเอาไว้ด้วยเป็นหลักฐาน

หนังสือที่ได้บันทึกไว้ว่าว่านายจ้างได้ชี้แจงให้ลูกจ้างรับทราบแล้วตอนเช้า เริ่มปฏิบัติงาน และที่ได้บันทึกไว้ครั้งสุดท้ายต้องเก็บรักษาไว้ในที่ทำงาน เพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่มาตรวจสามารถตรวจสอบได้ทุกเวลา

**ทำไมเราจำเป็นต้องทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับมาตรการป้องกันการโรคติดต่อ**

เนื่องจากในอาหารที่ได้กล่าวมาทุกข้อข้างบน อาจจะมีการแพร่เชื้อของเชื้อโรคที่เป็นตัวการทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย และรวดเร็ว

การรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคทำให้ป่วยหนักเป็นโรคติดต่อจากอาหาร หรืออาหารเป็นพิษได้ โดยเฉพาะคนสูงอายุ เด็กเล็ก

หรือคนที่มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ อาจจะเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ในสถานที่บริการขายอาหาร หรือสถานที่ที่มีการประกอบอาหารใหญ่ๆ คนจำนวนมากอาจจะติดเชื้อที่มาจากอาหารได้ ดังนั้น

พนักงานทุกคนจึงต้องมีความรับผิดชอบ

และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์การป้องกันการติดเชื่อ

โดยคำนึงถึงเรื่องสุขศึกษา และอนามัย อย่างเคร่งครัด

กฎเกณฑ์เกี่ยวกับการป้องกันการติดต่อโรคที่มาจากอาหารอยู่ในหน้า 3

### **เมื่อใดจะถูกห้ามไม่ให้ทำงาน**

กฎหมายป้องกันการติดต่อของโรคที่มาจากอาหารได้กำหนดไว้ว่า ห้ามมิให้บุคคลที่มีโรคต่อไปนี้ประกอบอาชีพที่กล่าวมาข้างต้น

หรือแพทย์ได้วินิจฉัยพบว่าเป็นโรคต่อไปนี้

- ท้องเสียฉับพลันที่ติดต่อกันได้ เกิดจากเชื้อโรคต่างๆ เช่น  
Samonellen (แบคทีเรียชื่อแซลโมเนลลา) , Shigellen  
(แบคทีเรียลำไส้ใหญ่), Typhus (ไข้รากสาด/ไข้ไทฟอยด์), Paratyphus  
(ไข้รากสาดน้อย), Cholerabakterien (โรคอหิวาต์ หรือโรคห่า),  
Staphylokokoen (แบคทีเรียประเภทหนึ่ง), Campylobacter  
(แบคทีเรียประเภทหนึ่ง), Rotaviren  
(ไวรัสที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียมักเกิดกับเด็ก) หรือเชื้อโรคอื่นๆ  
- โรคไวรัส เอ และ ไวรัสนี (โรคตับอักเสบ)  
- มีแผลติดเชื้อ  
หรือโรคผิวหนังที่มีโอกาสแพร่กระจายเชื้อโรคไปกับอาหารได้

หากพบเชื้อโรคต่อไปนี้ จากการตรวจอุจจาระ  
อาจจะถูกสั่งห้ามทำงาน ถึงแม้ว่ายังไม่รู้สึกตัวป่วย  
หรือยังไม่เกิดอาการของโรคใดๆ เกิดขึ้น

- Samonellen
- Shigellen
- Enterohämorrhagische Escherichia-coli-Bakterien  
(แบคทีเรียที่ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ)
- Choleravibrionen

ทั้งนี้หน่วยงานสาธารณสุข (Gesundheitsamt)  
สามารถมีข้อยกเว้นได้ สำหรับแต่ละกรณีไป  
หากมีการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัด  
เพื่อไม่ให้ติดต่อกันได้

การห้ามทำงานมีผลโดยอัตโนมัติเมื่อพบว่าตนเองป่วย  
หรือแพทย์ตรวจพบ โดยไม่ต้องให้มีคำสั่งจาก Gesundheitsamt  
ในกรณีนี้ นายจ้างไม่สามารถไล่ออกได้ นายจ้างเองมีประกัน  
หากสูญเสียรายได้ไปจากการนี้

### อาการใดที่บ่งบอกว่าติดเชื้อโรคดังกล่าวแล้ว

- ท้องเสีย (อาจจะมีเลือด) อุจจาระเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน  
อาจจะมีอาการเวียนศีรษะ อาเจียร และมีไข้  
- มีไข้สูง ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามข้อ และท้องผูก (หลังจากนั้น  
มีอาการท้องเสียอย่างหนัก) ซึ่งเป็นอาการของ Typhus และ

### Parathyphus

- ส่วนโรคคอหิวดัต โดยทั่วไปจะมีอาการท้องเสียถ่ายเป็นมูก  
เสียน้ำมาก  
- ผิวหนังเหลือง ตาเหลือง มีอาการอ่อนแอ และไม่อยากทานข้าว  
คืออาการของโรคไวรัสอี และไวรัสเอ  
แผล หรือผิวหนังที่ถลอก เนื่องจากโรคผิวหนัง อาจจะได้ติดเชื้อได้  
ถ้าอักเสบแดง บวม มีหนอง

หากพบว่ามีโรคต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้น ให้ไปพบแพทย์โดยทันที  
เพื่อขอคำปรึกษา และรับการรักษา  
โดยให้บอกแพทย์ด้วยว่าทำงานในโรงงานผลิตอาหาร  
หรือเกี่ยวกับการปรุงอาหารโดยตรง

นอกจากนี้ ยังต้องแจ้งให้หัวหน้า  
หรือนายจ้างให้ทราบถึงการป่วยโดยทันทีด้วย

จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อโรคที่มาจากอาหารได้อย่างไร  
มือ เป็นอวัยวะที่สำคัญ  
และเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดการแพร่เชื้อโรค  
ดังนั้นการรักษาความสะอาดของมือจึงเป็นมาตรการที่สำคัญอย่างหนึ่ง  
ในการป้องกันการติดต่อของเชื้อโรค

### เครื่องประดับ

ถอดเครื่องประดับ (แหวน กำไล นาฬิกาฯ) ก่อนทำงาน เหยื่อโคล  
เชื้อโรคต่างๆ อาจสะสม และแพร่เชื้ออยู่ในเครื่องประดับ  
การล้างมือให้สะอาด และการใช้ยาฆ่าเชื้อล้างมือ  
จะฆ่าเชื้อโรคไม่ได้หมดถ้าสวมใส่เครื่องประดับ

### การล้างมือ

ต้องล้างมือทุกครั้ง

- ก่อนทำงาน
- หลังจากพักทำงาน
- เมื่อเห็นว่ามือสกปรก และ
- หลังจากเข้าส้วมทุกครั้ง หรือเมื่อเอามือเข้าจุ่ม

โดยต้องล้างมือให้สะอาดหมดจด โดยเปิดน้ำก๊อกล้าง  
และใช้สบู่ล้างมือ ถ้ามือสกปรกมาก ให้ใช้แปรงขัดเล็บขัดถู  
และทำความสะอาด ฆ่าเชื้อเมื่อใช้เสร็จ

ต้องคำนึงถึง ปลายนิ้ว เล็บ ที่ว่างระหว่างนิ้ว หลังมือและนิ้ว ฝ่ามือ  
นิ้วโป้งทุกๆ ด้าน

ให้ใช้เครื่องเป่ามือให้แห้ง  
หรือใช้กระดาษ/ผ้าเช็ดมือที่ใช้แล้วทิ้งเช็ดให้แห้ง  
และใช้กระดาษจับหัวก๊อกน้ำปิดก๊อกน้ำ  
เพื่อที่จะได้ไม่สัมผัสกับก๊อกด้วยมือเปล่า

### ขั้นตอนการฆ่าเชื้อโรค

1. เช็ดมือให้แห้งสนิท
2. ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่มีส่วนผสมของอัลกอฮอล์ประมาณ 3 มิลลิลิตร หยดบนฝ่ามือ
3. ถูทาบฝ่ามือให้ทั่ว  
(โดยคำนึงถึงจุดต่างๆของมือเหมือนการล้างมือ)
4. รอประมาณ 30 วินาทีให้ยาออกฤทธิ์ (ถูมือให้ยาระเหยทั้งหมด)  
การให้ยาฆ่าเชื้อออกฤทธิ์  
มีความสำคัญมาก

การรักษาผิวก็เป็นมาตรการอย่างหนึ่งในการรักษาสุขภาพ  
และป้องกันการติดเชื้อ ดังนั้นการทาครีมที่มือจึงสำคัญ  
ผิวหนังที่ได้รับการดูแลอย่างดี จะไม่มีรอยแตก  
และป้องกันการติดเชื้อโรคได้ดีกว่า

### เสื้อผ้า

ให้ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด เนื่องจากเชื้อโรคสามารถเกาะติดกับเสื้อผ้า  
ให้สวมหมวก เมื่อต้องการป้องกันมิให้เส้นผม  
หรือรังแคตกลงไปในอาหาร

### การปฏิบัติตัว

ให้ปิดปากและจมูก เมื่อจามไอหรือจาม ใช้กระดาษทิชชู  
ใช้แล้วให้ทิ้งเลย และล้างมือให้สะอาด

คุณต้องมีความรับผิดชอบอย่างสูงต่อสุขภาพของลูกค้า  
และคนที่เขาไว้วางใจคุณ  
ดังนั้นการดูแลรักษามือให้มีความสะอาดอยู่เสมอเวลาทำงาน  
จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง