



ครัวสงฆ์มั่นใจ ต้านภัยโควิด



10 ประการ การดูแลสุขอนามัย ของผู้จัดเตรียมอาหาร

- 1 หากมีอาการ **คล้ายโรกระบบทางเดินหายใจ** หรือโรคที่สามารถติดต่อจากสิ่งคัดหลั่ง **ให้หยุดปฏิบัติงานและพบแพทย์**
- 2 รักษาอาการเจ็บป่วยในข้อ 1. ให้ **หายขาด** ก่อนกลับเข้ามาทำงาน
- 3 **แต่งกายสะอาด** ทุกครั้งที่เข้าปฏิบัติงาน
- 4 **ล้างมือ** 10 ขั้นตอนด้วยสบู่ (อย่างน้อย 20 วินาที) ล้างน้ำสะอาด และฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์
 - ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน
 - ก่อนและหลังรับวัตถุดิบ
 - ก่อนปรุงอาหาร
 - ก่อนตักอาหารบริการ
 - หลังจากทำงานเสร็จ
 - หลังเข้าห้องสุขา
 - หลังสัมผัสสิ่งสกปรก
- 5 **เปลี่ยนหน้ากากอนามัย** ทุกวัน
- 6 **สวมถุงมือ** ขณะทำงาน (รับวัตถุดิบ ล้าง เตรียม ปรุง ตัก บริการ ล้างภาชนะ เก็บขยะ) 
- 7 **รักษาระยะห่าง** จากผู้ปฏิบัติงานอื่นอย่างน้อย **1 เมตร**
- 8 **ไม่ดึงหน้ากากอนามัย** ออกขณะปฏิบัติงาน **ไม่ใช้มือจับ** ด้านนอกของหน้ากากอนามัย 
- 9 ใช้ **ที่คีบอาหาร** หรือ **ใส่ถุงมือที่สะอาด** หยิบอาหารที่ปรุงสุก 
- 10 **ทิ้งถุงมือ** ที่ใช้กำจัดขยะหลังใช้งานและ **ล้างมือ** ให้สะอาดทุกครั้ง

FB : สงฆ์ไทยโภชนาการ

website

Line@



โครงการสงฆ์ไทยโภชนาการ

