

มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

มาตรการส่วนบุคคล ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”

- สุก** - กินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่กินอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ
- อาหารหลังปรุงสุกควรกินภายใน 2 ชั่วโมง
 - อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารสดและเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม มีภาชนะปกปิดป้องกันแมลงและสัตว์นำโรค
- ร้อน** - อาหารปรุงสุกที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนกินทุกครั้ง
- สะอาด** - ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงประกอบอาหาร ก่อนกินอาหาร ก่อนและหลังดูแลเด็กและผู้ป่วย หลังเข้าห้องน้ำ หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งสกปรก
- วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงประกอบอาหารสด สะอาด มีคุณภาพ ไม่หมดอายุ เลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น ตลาดสดน่าซื้อ หรือมีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน เช่น ออย มอก. ฮาลาล Q เป็นต้น



- รักษาความสะอาดของภาชนะ อุปกรณ์ สถานที่ปรุงประกอบอาหาร ให้ปราศจากสิ่งสกปรก แมลง และสัตว์ต่างๆ
- ต้ม น้ำดื่มสุก น้ำกรอง น้ำดื่มบรรจุขวดมีเครื่องหมาย ออย. บรรจุภัณฑ์สะอาด ไม่รั่วซึม ฝาปิดสนิท
- บริโภคน้ำแข็งหลอดบรรจุปิดสนิท ได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย ออย. มีข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” และไม่แช่วัตถุดิบหรือสิ่งของอื่นในน้ำแข็งบริโภค

มาตรการสำหรับการจัดเตรียมอาหารเลี้ยงคนหมู่มาก

การจัดเตรียมอาหารสำหรับเลี้ยงคนจำนวนมาก เช่น งานเลี้ยง งานบุญ งานเข้าค่าย งานกีฬา เป็นต้น ต้องมีการเตรียมอาหารจำนวนมาก ใช้เวลาในการปรุงประกอบนาน มีผู้อยู่ในขั้นตอนการจัดเตรียม ปรุงประกอบอาหารจำนวนมากและหลากหลาย หากไม่ระมัดระวังเรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคลของผู้ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนความสะอาดของภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ การจัดเตรียมวัตถุดิบ การปรุงประกอบ การจัดเก็บ การขนส่ง การเสิร์ฟ จะส่งผลให้อาหารบูดเสีย ได้ง่าย และส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ เป็นต้น เพื่อความปลอดภัย ปลอดภัยโรค จึงขอให้ยึดหลักดังต่อไปนี้

✓ ข้อควรปฏิบัติ	✗ ข้อพึงระวัง / ควรหลีกเลี่ยง
การเตรียมปรุงประกอบอาหาร	
1. มีผู้รับผิดชอบที่มีความรู้เรื่องสุขาภิบาลอาหาร เพื่อวางแผน ควบคุม กำกับ ในการเตรียมคน สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ วัตถุดิบ และการปรุงประกอบ หรืออาจขอคำแนะนำจากหน่วยงานในพื้นที่ เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น	1. เลี่ยงเมนูปรุงดิบหรือสุกๆ ดิบๆ เช่น ยำ ส้มตำ ลวกจิ้ม จ่อม ก้อย ลาบดิบ อาหารทะเลลวก เป็นต้น
2. เลือกสถานที่ปรุงประกอบอาหารให้ห่างไกลจาก แหล่งปนเปื้อนเชื้อก่อโรค เช่น ห้องสุขา ที่พักขยะ น้ำทิ้ง สัตว์เลี้ยง เป็นต้น	2. ไม่ล้าง เตรียม ปรุงประกอบ จัดเก็บอาหาร ภาชนะอุปกรณ์บนพื้น (ควรสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร)
3. จัดเตรียมน้ำสะอาดให้เพียงพอสำหรับการปรุง ประกอบอาหาร การล้างวัตถุดิบ การล้างภาชนะ อุปกรณ์ และทำความสะอาดสถานที่	3. ไม่นำอาหารที่มีรูป รส กลิ่น สี ผิดปกติไปจัดเลี้ยง
4. จัดเตรียมภาชนะอุปกรณ์ส่วนบุคคล เช่น แก้วน้ำ ถ้วย จาน ชาม ช้อน ส้อม ให้เพียงพอสำหรับทุกคน	4. ไม่ใช้ภาชนะอุปกรณ์ส่วนบุคคล เช่น แก้วน้ำ ถ้วย จาน ชาม ช้อน ส้อม ร่วมกับผู้อื่น
5. แยกเขียง มีด ภาชนะบรรจุอาหารหรืออุปกรณ์ หยิบจับอาหาร ระหว่างอาหารสุกกับอาหารดิบ หากไม่สามารถแยกได้ต้องล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้งก่อนนำมาใช้	
6. เก็บวัตถุดิบที่เน่าเสียง่ายในตู้เย็นหรือถ้ำน้ำแข็ง ที่สะอาด ไม่ชำรุด มีความเย็นทั่วถึง	
7. ล้างวัตถุดิบให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงประกอบ หรือนำไปจัดเลี้ยง	
8. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง และนำไปเลี้ยงผู้ร่วมงาน ภายใน 2 ชั่วโมงหลังปรุงสุก	
9. อาหารปรุงสุกที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องอุ่นร้อนให้ทั่วถึงทุกครั้งก่อนนำไปจัดเลี้ยง	

✓ ข้อควรปฏิบัติ	✗ ข้อพึงระวัง / ควรหลีกเลี่ยง
ผู้สัมผัสอาหาร เช่น เตรียมปรุงประกอบขนส่ง เสิร์ฟ ล้าง เป็นต้น	
1. ใส่เสื้อผ้าสะอาด สวมเสื้อมีแขน สวมผ้ากันเปื้อน และหมวกคลุมผมให้เรียบร้อย ตัดเล็บให้สั้น	1. ไม่สูบบุหรี่หรือพุดคุยขณะปรุงประกอบอาหาร
2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนหยิบจับอาหาร หรือภาชนะ อุปกรณ์	2. หากมีแผล ฝี หนองที่มือ หรือมีอาการอุจจาระร่วง หรือเจ็บป่วยด้วยโรคไวรัสตับอักเสบบี หรือไวรัสตับอักเสบบี ไม่ควรเตรียม ปรุงประกอบอาหาร
3. ควรใช้อุปกรณ์หรือถุงมือในการหยิบจับอาหาร โดยเฉพาะอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค	3. ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง โดยเฉพาะอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค
4. ใช้ทัพพีตักอาหารใส่ถ้วยหรือตักใส่ช้อนสำหรับชิม แยกต่างหาก	4. ไม่ใช้ช้อนหรือทัพพีตักชิมอาหารโดยตรง และไม่เทอาหารที่เหลือจากการชิมกลับลงที่เดิม
น้ำดื่มและน้ำแข็ง	
1. ใช้ น้ำดื่มบรรจุขวดมีเครื่องหมาย อย. บรรจุภัณฑ์สะอาด ไม่รั่วซึม มีฝาปิดสนิท ในการจัดเลี้ยง	1. ไม่นำน้ำแข็งที่แช่สิ่งของหรือวัตถุดิบ เช่น ขวดน้ำ เนื้อสัตว์ ผัก มาจัดเลี้ยง
2. เลือกน้ำแข็งหลอดบรรจุปิดสนิทได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อย. มีข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้”	
3. ใช้ที่ตักน้ำแข็งแบบมีด้ามจับ ตักน้ำแข็งบริโภค และล้างให้สะอาดทุกครั้งก่อนนำไปใช้	
4. ล้างถังน้ำแข็งให้สะอาดทุกครั้งก่อนใส่น้ำแข็ง	
อาหารกล่อง	
1. เลือกร้านอาหารที่สะอาด ผ่านการรับรองมาตรฐาน เช่น อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)	1. ไม่เลือกรายการอาหารที่บูดเสียง่าย เช่น ส้มตำ ยำ ลาบ แกงกะทิ เป็นต้น
2. บรรจุข้าว กับข้าว ผัก ผลไม้ แยกออกจากกัน	2. ไม่ราดกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง
3. เลือกกับข้าวที่เป็นอาหารแห้ง เช่น ไข่ทอด หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง	
4. ระบุวัน เดือน ปี เวลาที่ปรุงเสร็จ และเวลาบริโภค (ไม่เกิน 2 ชม. หลังปรุงเสร็จ) ตัวอย่าง	
ปรุงเมื่อ 1 ม.ค. 66 เวลา 11.00 น. ควรบริโภค 1 ม.ค. 66 ก่อนเวลา 13.00 น.	

กลุ่มงานโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค 27 มี.ค. 66

การเลือกซื้อวัตถุดิบ

1. เนื้อสัตว์

- เนื้อวัว เนื้อสีแดงสด ไม่เขียวคล้ำ มันมีสีเหลือง ไม่มีเม็ดสีขาว (ไขพยาธิ)
- เนื้อหมู เนื้อมีสีชมพูอ่อน นุ่ม ฉ่ำน้ำ ผิวเป็นมัน มันมีสีขาว ไม่มีเม็ดสีขาว
- กุ้งทะเล เปลือกแข็งใส หัวติดแน่นกับตัว
- กุ้งน้ำจืด ตาใส ลำตัวสีน้ำเงินปนเขียว เนื้อใส แข็ง
- ปูม้า ตัวหนัก เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเน่า
- ปูทะเล สีเขียวเข้ม เนื้อหน้าอกแน่น กดไม่ยุบ ตัวหนัก ตาใส
- หอย หอยมีเปลือกเลือกที่ยังเป็นอยู่ เช่น หอยลาย หอยแครง หอยกะพง พอตายแล้วจะเน่า หอยที่แกะเปลือกแล้ว เช่น หอยแมลงภู่ ต้องมีสีสดใส สภาพดี ไม่ขาดรุ่งริ่ง น้ำแช่หอย ไม่มีเมือกมาก และไม่มียากเหม็นเน่า
- เนื้อไก่ เป็ด เนื้อแน่น ผิวตึง หนังสดใสไม่เหี่ยวยุ่น
- ปลา หนังมัน ตาสดใส เหงือกแดง ท้องไม่แตก เนื้อแน่น กดไม่ยุบ

2. ไข่

กลมอ้วน เปลือกสะอาด ไม่แตกร้าว ผิวเรียบนวลและไม่มีจุดสีเทา ขาว หรือดำ

3. ผัก ผลไม้

เลือกบริโภคตามฤดูกาล ผิวสดใหม่ ไม่ช้ำ ก้านยังเขียวและแข็ง ขนาดผลสม่ำเสมอ เปลือกไม่ดำ

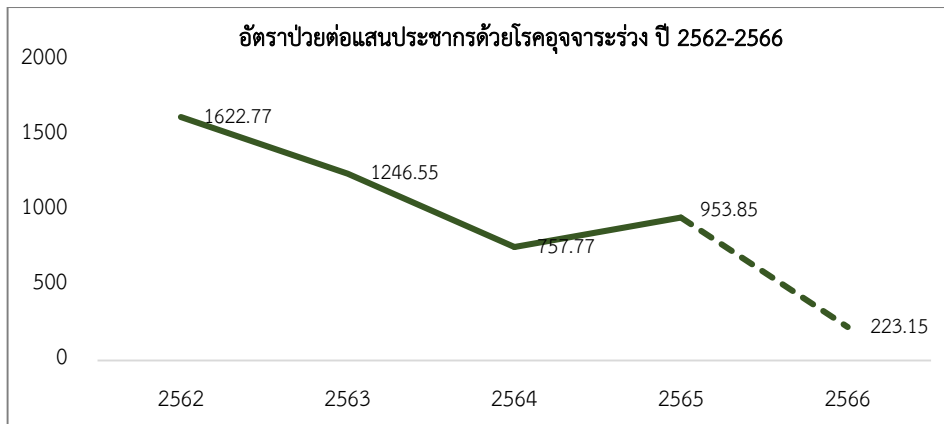
4. อาหารแห้ง

ถั่วเมล็ดแห้ง หอม กระเทียม ต้องไม่มีเชื้อรา ไม่มีกลิ่นเหม็น .

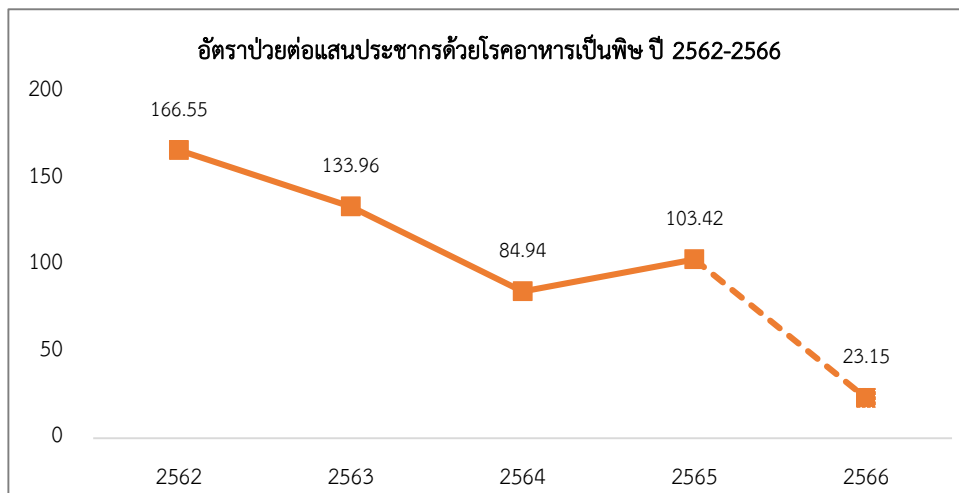
.....

สถานการณ์โรคติดต่อทางอาหารและน้ำของประเทศไทย (ปี 2562-ปัจจุบัน)

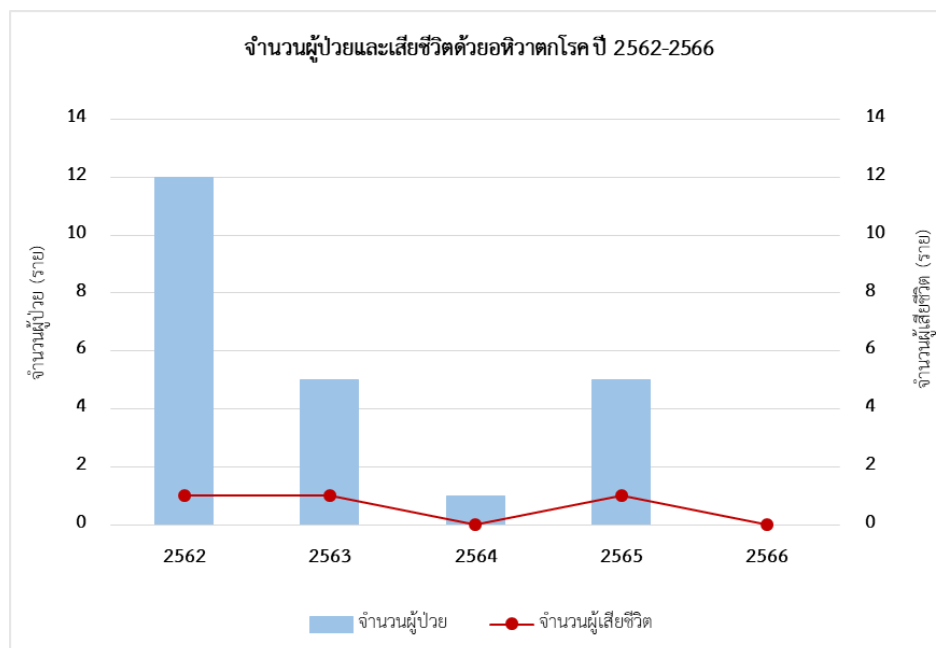
โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย พบผู้ป่วยได้ทุกภูมิภาคตลอดทั้งปี ในทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะเมื่อมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น งานบุญประเพณี งานเลี้ยงสังสรรค์ การเข้าค่าย ทักษะศึกษา งานกีฬา เป็นต้น เนื่องจากมีการรับประทานอาหาร น้ำ น้ำแข็งร่วมกัน หากอาหารน้ำ น้ำแข็งไม่สะอาด ปนเปื้อนเชื้อก่อโรค ประกอบกับอากาศที่ร้อนและอุณหภูมิที่สูงขึ้นถ้าไม่มีการจัดเก็บวัตถุดิบและอาหารปรุงสุกไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม ย่อมส่งผลให้วัตถุดิบและอาหารที่เตรียมไว้รับประทานมีโอกาสสูญเสียได้ง่าย และส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ หรืออหิวาตกโรคได้ ข้อมูลจากระบบรายงานการเฝ้าระวังโรค ๕๐๖ ของกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค พบอัตราป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วง และโรคอาหารเป็นพิษ มีแนวโน้มลดลงในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (พ.ศ. 2562-2564) เนื่องจากประชาชนปฏิบัติตามมาตรการป้องกัน ควบคุมโรคอย่างเข้มข้น พร้อมเพรียง ลดการรวมกลุ่ม ไม่รับประทานอาหารนอกบ้าน เมื่อมีการผ่อนคลายมาตรการ (พ.ศ. 2565-ปัจจุบัน) พบว่า อัตราป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงและโรคอาหารเป็นพิษกลับมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยอัตราป่วยต่อแสนประชากรด้วยโรคอุจจาระร่วง จากปี พ.ศ. 2564 เท่ากับ 757.77 เสียชีวิต 1 ราย ในปี พ.ศ. 2565 เพิ่มขึ้นเป็น 953.85 ต่อแสนประชากร เสียชีวิต 1 ราย และปัจจุบัน (1 มกราคม - 1 มีนาคม 2566) ระยะเวลาเพียง 2 เดือน พบอัตราป่วยสูงถึง 223.15 ต่อแสนประชากร ยังไม่พบผู้เสียชีวิต (ภาพประกอบ 1) กลุ่มอายุที่พบผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงสูงสุด คือ 0-4 ปี รองมาคืออายุมากกว่า 65 ปี และ 5-14 ปี ตามลำดับ อัตราป่วยต่อแสนประชากรด้วยโรคอาหารเป็นพิษ ปี พ.ศ. 2564 เท่ากับ 84.94 เสียชีวิต 1 ราย ปี พ.ศ. 2565 เพิ่มขึ้นเป็น 103.42 ต่อแสนประชากร ไม่พบผู้เสียชีวิต และปัจจุบัน (1 มกราคม - 1 มีนาคม 2566) อัตราป่วยต่อแสนประชากรสูงถึง 23.15 ไม่พบผู้เสียชีวิต (ภาพประกอบ 2) กลุ่มอายุที่พบผู้ป่วยมากที่สุด คือ 5-14 ปี รองมาคือ 15-24 ปี และอายุมากกว่า 65 ปี ตามลำดับ สำหรับจำนวนผู้ป่วยอหิวาตกโรค พบว่า มีแนวโน้มลดลงเช่นเดียวกันกับโรคอุจจาระร่วงและโรคอาหารเป็นพิษในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (พ.ศ. 2562-2564) เมื่อมีการผ่อนคลายมาตรการพบผู้ป่วยอหิวาตกโรคมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2564 พบผู้ป่วยเพียง 1 ราย ในปี พ.ศ. 2565 เพิ่มขึ้นเป็น 5 ราย (ภาพประกอบ 3) แม้จะพบผู้ป่วยไม่มาก แต่ยังคงพบได้อย่างประปรายในทุกช่วงวัย หากไม่มีการป้องกันโรคอย่างเข้มข้นอาจมีโอกาสปะการระบาดใหญ่จากอหิวาตกโรคได้ เนื่องจากอากาศร้อนและอุณหภูมิของโลกที่มีการเปลี่ยนแปลง



ภาพประกอบ 1 อัตราป่วยต่อแสนประชากรด้วยโรคอุจจาระร่วง ปี 2562-2566



ภาพประกอบ 2 อัตราป่วยต่อแสนประชากรด้วยโรคอาหารเป็นพิษ ปี 2562-2566



ภาพประกอบ 3 จำนวนผู้ป่วยและเสียชีวิตด้วยอหิวาตกโรค ปี 2562-2566

ข้อมูลพื้นฐานของโรค

โรคอุจจาระร่วง

โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea) หรือที่เรารู้จักกันโดยทั่วไปว่าโรคท้องเสีย เกิดจากการรับประทานอาหาร น้ำ น้ำแข็งที่ปนเปื้อนเชื้อก่อโรคประเภทแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ โปรโตซัว หนองพยาธิ สารพิษ และสารเคมี ซึ่งหลักๆ แล้วมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อไวรัสมากที่สุดทั้งโรต้าไวรัส (Rotavirus) และโนโรไวรัส (Norovirus) จากการรับประทานน้ำ น้ำแข็งที่ไม่สะอาด ทำให้เกิดอาการถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้งใน 1 วัน หรือถ่ายเป็นน้ำ ปริมาณมาก หรือถ่ายเป็นมูกเลือดอย่างน้อย 1 ครั้งใน 1 วัน อาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ใช้ปวดศีรษะ อ่อนเพลียร่วมด้วย ระยะเวลาที่เกิดอาการขึ้นกับเชื้อก่อโรคที่ผู้ป่วยได้รับ ถ้าเป็นสารพิษจากแบคทีเรียมักทำให้เกิดอาการภายในไม่กี่ชั่วโมง หากเป็นแบคทีเรียและไวรัสจะมีระยะฟักตัว 6-72 ชั่วโมง หากเชื้อก่อโรคคือโปรโตซัวมีระยะฟักตัวประมาณ 1-2 สัปดาห์ โดยทั่วไปจะหายได้ภายใน 2 สัปดาห์ หากมีอาการนานกว่านั้นหรือเป็นๆ หายๆ นานเกิน 2 สัปดาห์ ถือว่าเป็นโรคอุจจาระร่วงแบบเรื้อรัง

โรคอาหารเป็นพิษ

โรคอาหารเป็นพิษ (Food poisoning) เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อก่อโรคทั้งแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ และสารพิษ ผู้ป่วยจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายเป็นน้ำ หรือมีมูกเลือด ใช้ปวดศีรษะ ระยะเวลาที่มีอาการขึ้นกับแหล่งที่มาของการติดเชื้อ อาจน้อยกว่า 30 นาที จนถึง 8 สัปดาห์ ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ผ่านทางอุจจาระและอาเจียน ส่วนใหญ่มักเกิดการระบาดเป็นกลุ่มก้อนในกลุ่มคนที่มีการรับประทานอาหารและน้ำร่วมกัน พบผู้ป่วยได้ตลอดทั้งปี โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อนตั้งแต่เดือนเมษายนถึงกันยายน สาเหตุจากเหตุการณ์การระบาดที่สามารถระบุได้ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียและไวรัส ร้อยละ 69 พิษจากพืช ร้อยละ 26 พิษจากสัตว์และสารเคมี ร้อยละ 5 เชื้อที่ตรวจพบ ได้แก่ *Salmonella spp.* และ *Vibrio parahaemolyticus* เกิดจากการรับประทานอาหารดิบหรือสุกๆ ดิบๆ และอาหารทะเล เชื้อ *Staphylococcus aureus* มักเกิดจากการรับประทานอาหารค้างมื้อ เชื้อเหล่านี้จะเจริญเติบโตได้ดีในอุณหภูมิสูง (อากาศร้อน)

อหิวาตกโรค

อหิวาตกโรค (Cholera) เป็นโรคติดต่อทางอาหารและน้ำที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ เนื่องจากสามารถก่อให้เกิดการระบาดได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในพื้นที่ซึ่งการสุขาภิบาลไม่ดี เชื้อแบคทีเรีย *Vibrio cholerae* ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม โดยเฉพาะในอาหารทะเล ซึ่งสามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นผ่านทางอุจจาระ อาเจียนของผู้ป่วย หรือแมลงวันที่เป็นพาหะนำโรค ระยะฟักตัว 1-5 วัน (เฉลี่ยประมาณ 1-2 วัน) ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะไม่มีอาการแม้ว่าแบคทีเรียจะอยู่ในอุจจาระเป็นเวลา 1-10 วันหลังจากติดเชื้อ และถูกขับกลับไปสู่สิ่งแวดล้อมซึ่งอาจทำให้คนอื่นติดเชื้อได้ ในผู้ติดเชื้อที่มีอาการส่วนใหญ่มีอาการเล็กน้อย

หรือปานกลาง ในขณะที่ส่วนน้อยมีอาการอุจจาระร่วงเฉียบพลันอย่างรุนแรง โดยลักษณะเฉพาะของ อหิวาตกโรค คือ อุจจาระมีสีขาวเหมือนน้ำข้าวข้าว (rice-water stools) ปริมาณมาก ทำให้ร่างกายสูญเสีย น้ำ และเกลือแร่ มักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย แต่มักไม่มีไข้หรืออาการปวดท้อง ภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ ได้แก่ ภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรงซึ่งอาจทำให้ไตวายได้ หากปล่อยไว้โดยไม่รักษาภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรงอาจทำให้ช็อก โคม่า และเสียชีวิตได้ภายในไม่กี่ชั่วโมง

การดูแลรักษาเบื้องต้น

สิ่งสำคัญ คือ ป้องกันการเกิดภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ โดยดื่มสารละลายเกลือแร่ หรือที่เรา รู้จักกันทั่วไปว่าโออาร์เอส (ORS: Oral Rehydration Salt) จิบทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ ที่สูญเสียไปจากการอาเจียนและท้องเสีย ระหว่างนี้ควรรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ชุป เป็นต้น

ข้อควรระวัง

- ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT: Oral Rehydration Therapy) เพราะมีปริมาณน้ำตาล และเกลือแร่บางชนิดที่สูง ทำให้ร่างกายดึงน้ำเข้ามาในทางเดินอาหารส่งผลให้ลำไส้บีบตัวมากขึ้น กระตุ้น การถ่ายเหลวมากขึ้น
- ไม่ควรกินยาหยุดถ่าย เพราะจะทำให้ของเสียหรือเชื้อโรคจะยังคงสะสมอยู่ในลำไส้ และไม่ควรรซื้อ ยาฆ่าเชื้อมากินเองเพราะจะทำให้เชื้อมีชีวิตอยู่ได้

วิธีผสมเกลือแร่หากไม่มีโออาร์เอส

เกลือแกง ครึ่งช้อนชา + น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ + น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 750 ซีซี หากผสมแล้ว กินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย

1. สุขนิสัยส่วนบุคคล เช่น การปรุงประกอบอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การบริโภคอาหารดิบหรือสุกๆ ดิบๆ ไม่ล้างมือก่อนปรุงประกอบอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนและหลังดูแลผู้ป่วย หลังเข้าห้องน้ำ หลังสัมผัสสิ่งสกปรกหรือสัตว์เลี้ยง เป็นต้น
2. รับประทานอาหารค้างมือที่ปรุงประกอบไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง โดยไม่นำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทาน
3. รับประทานอาหารเสี่ยง ได้แก่ ข้าวมันไก่ อาหารทะเล อาหารประเภทยำ จ่อม/ก้อย/ลาบดิบ ส้มตำ ข้าวผัดโรยเนื้อปู ขนมหุ้น อาหารหรือขนมที่มีส่วนผสมของกะทิ สลัดผัก และน้ำแข็งที่ไม่สะอาด
4. ด้านการสุขาภิบาลอาหารและสถานที่ เช่น วัตถุดิบไม่สะอาด ไม่มีคุณภาพ เก็บรักษาวัตถุดิบ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้หรืออาหารปรุงสุกไม่เหมาะสม สถานที่ปรุงประกอบอาหารไม่สะอาดมีแมลงและสัตว์นำโรคน้ำบริโภคปนเปื้อน ไม่ได้มาตรฐาน เป็นต้น