# ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

# ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

| | |
|---|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ | สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา<br>บัณฑิตวิทยาลัย<br>มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. อาจารย์ ดร.ศักดา พรึงลำภู | สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ<br>มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. คุณกลิ่นสุคนธ์ จิวนารมณ์ | งานสุขาภิบาลอาหาร<br>สำนักงานสาธารณสุข<br>จังหวัดเชียงใหม่ |

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

# ภาคผนวก ข

## การวิเคราะห์ข้อมูลความรู้และการปฏิบัติตัวตามหลักสุขาภิบาลอาหารของผู้สัมผัสอาหาร

ตาราง แสดงจำนวนและร้อยละของผู้สัมผัสอาหารที่ตอบคำถามความรู้ตามหลักสุขาภิบาลอาหารได้ถูกต้อง

| คำถาม | จำนวน | ร้อยละ |
|---|---|---|
| **การเลือกซื้อวัตถุดิบ** | | |
| 1. อาหารสดประเภทผักหรือผลไม้ควรมีลักษณะอย่างไร | 32 | 94.12 |
| 2. อาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ควรมีลักษณะอย่างไร | 33 | 97.06 |
| 3. อาหารสดประเภทปลา ควรมีลักษณะอย่างไร | 32 | 94.12 |
| 4. ไข่สดควรมีลักษณะอย่างไร | 34 | 100.00 |
| 5. อาหารแห้ง เช่น ถั่วลิสง พริกป่นที่ใช้ปรุงอาหารนั้นควรมีลักษณะอย่างไร | 34 | 100.00 |
| 6. อาหารกระป๋อง ควรมีลักษณะอย่างไร | 34 | 100.00 |
| 7. เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำส้มสายชู ซอส ควรมีลักษณะอย่างไร | 33 | 97.06 |
| 8. สีผสมอาหารควรมีลักษณะอย่างไร | 34 | 100.00 |
| 9. เครื่องดื่ม เช่น น้ำดื่มบรรจุขวด น้ำหวานบรรจุขวดควรมีลักษณะอย่างไร | 34 | 100.00 |
| 10. นมและผลิตภัณฑ์จากนม ควรมีลักษณะอย่างไร | 34 | 100.00 |
| **การเตรียมอาหาร การปรุงอาหาร** | | |
| 11. บริเวณที่เตรียมหรือปรุงอาหารของโรงครัวที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร | 33 | 97.06 |
| 12. บริเวณที่ใช้เตรียมหรือปรุงอาหารควรมีลักษณะอย่างไร | 34 | 100.00 |
| 13. ผัก-ผลไม้ควรล้างอย่างไร | 33 | 97.06 |
| 14. การเตรียมเนื้อสัตว์ ก่อนการปรุงควรทำอย่างไร | 33 | 97.06 |

ตาราง (ต่อ)

| คำถาม | จำนวน | ร้อยละ |
|---|---|---|
| **การเตรียมอาหาร การปรุงอาหาร (ต่อ)** | | |
| 15. การเตรียมอาหารแห้ง เช่น หัวหอม กระเทียม ควรทำอย่างไร | 34 | 100.00 |
| 16. การเตรียม-ปรุง อาหารกระป๋อง ควรทำอย่างไร | 16.29 | 85.29 |
| 17. การใช้สีผสมอาหารควรใช้อย่างไร | 33 | 97.06 |
| 18. การเตรียมน้ำในการปรุงอาหารควรทำอย่างไร | 31 | 91.18 |
| 19. การเตรียมนม หรือผลิตภัณฑ์จากนม สำหรับผู้ป่วย ควรทำอย่างไร | 20 | 58.82 |
| 20. เขียงที่ใช้เตรียม - ปรุงอาหารควรมีลักษณะอย่างไร | 33 | 97.06 |
| **สุขวิทยาส่วนบุคคล** | | |
| 21. ภายหลังจากเข้าห้องน้ำห้องส้วมแล้ว ก่อนเตรียมหรือปรุงอาหารควรทำอย่างไร | 32 | 94.12 |
| 22. ผู้สัมผัสอาหารที่ทำงานในโรงครัวควรใส่เสื้อผ้าแบบใด | 34 | 100.00 |
| 23. ผู้สัมผัสอาหารที่ทำงานในโรงครัวควรต้องสวมใส่อะไรก่อนเตรียมหรือปรุงอาหาร | 34 | 100.00 |
| 24. โรคต่อไปนี้คือ วัณโรค บิด ท้องร่วง ตับอักเสบ และโรคพยาธิ สามารถแพร่กระจายได้โดยวิธีใด | 13 | 38.24 |
| 25. สุขนิสัยที่ผู้สัมผัสอาหารควรปฏิบัติ ขณะเตรียมอาหารและปรุงอาหารคือข้อใด | 7 | 23.53 |
| รวม | 34 | 90.47 |

ตาราง แสดงคะแนนการปฏิบัติตัวตามหลักสุขาภิบาลอาหารโดยรวมของผู้สัมผัสอาหาร จากแบบสอบถาม จำแนกเป็นรายด้าน (การเลือกซื้อวัตถุดิบ การเตรียมอาหาร การปรุงอาหาร และสุขวิทยาส่วนบุคคล)

| ข้อความ | การปฏิบัติตัวโดยรวม | |
|---|---|---|
| | a | แปลความ |
| **การเลือกซื้อวัตถุดิบ** | | |
| 1. อาหารสดประเภทผัก ผลไม้ที่ท่านเลือกซื้อมามีลักษณะไม่เหี่ยวเฉา แต่มีคราบสกปรกและมีรอยด่างดำที่ใบ | 2.56 | ถูกต้องดีมาก |
| 2. อาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัวที่ท่านเลือกซื้อมามีลักษณะสีแดงสด ไม่ช้ำเลือด มีเม็ดสาคูปนอยู่ | 2.91 | ถูกต้องดีมาก |
| 3. อาหารสดประเภทปลาที่ท่านเลือกซื้อมีลักษณะเหงือกสีแดง ตาใส เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว | 2.82 | ถูกต้องดีมาก |
| 4. ไข่สดควรที่ท่านเลือกซื้อมามีลักษณะเปลือกไข่สีขาวเกลี้ยงเกลา เขย่าดูคลอนเล็กน้อย | 2.29 | ถูกต้องดี |
| 5. อาหารแห้ง เช่น ถั่วลิสง พริกป่น ที่ท่านเลือกซื้อมีลักษณะ ไม่อับชื้น ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเชื้อรา | 2.79 | ถูกต้องดีมาก |
| 6. อาหารกระป๋อง ที่ท่านเลือกซื้อมา มีลักษณะกระป๋องโป่งนูน เป็นสนิมได้บ้างเล็กน้อย | 2.79 | ถูกต้องดีมาก |
| 7. เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำส้มสายชู ซอสที่ท่านเลือกซื้อมามีลักษณะภาชนะบรรจุสะอาด ไม่รั่วซึม ฝาจุกปิดสนิท มีฉลากแสดงวันหมดอายุและวันผลิต | 2.94 | ถูกต้องดีมาก |
| 8. สีผสมอาหารที่ท่านเลือกซื้อมาเป็นสีสังเคราะห์สำหรับผสมอาหารใช้โรย หรือคลุกเคล้าอาหารได้เลยในปริมาณเท่าใดก็ได้ | 2.71 | ถูกต้องดีมาก |
| 9. น้ำดื่มที่ท่านซื้อมาบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท ไม่มีตะกอน มี อย. | 2.94 | ถูกต้องดีมาก |

ตาราง (ต่อ)

| ข้อความ | การปฏิบัติตัวโดยรวม | |
|---|---|---|
| | a | แปลความ |
| 10. นมและผลิตภัณฑ์จากนมที่ท่านซื้อมามีตะกอนของนมจับเป็นก้อน ๆ แยกชั้น กลิ่น รส ปกติ | 3.00 | ถูกต้องดีมาก |
| **การเตรียมอาหาร - การปรุงอาหาร** | | |
| 11. ท่านทำความสะอาดบริเวณที่เตรียม-ปรุงหลังการเตรียม-ปรุง อาหารทุกครั้ง | 2.97 | ถูกต้องดีมาก |
| 12. บริเวณที่ท่านใช้เตรียมหรือปรุงอาหารสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซ็นติเมตร | 3.00 | ถูกต้องดีมาก |
| 13. ผักสดก่อนนำมาปรุงอาหารท่าน คลี่ใบออกแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดก่อนนำไปปรุงอาหาร | 2.97 | ถูกต้องดีมาก |
| 14. ท่านเตรียมเนื้อสัตว์ก่อนการปรุงโดยล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นขนาดพอดี | 3.00 | ถูกต้องดีมาก |
| 15. ท่านเตรียมหัวหอม กระเทียม ก่อนการปรุงโดยแกะเปลือกออกคัดส่วนที่เน่า หรือขึ้นรา ทิ้ง แล้วล้างให้สะอาด | 2.94 | ถูกต้องดีมาก |
| 16. ท่านเตรียม-ปรุง อาหารกระป๋อง โดยอุ่นอาหารกระป๋องในภาชนะที่บรรจุ | 2.82 | ถูกต้องดีมาก |
| 17. ท่านใช้สีผสมอาหารคลุกเคล้าอาหารในปริมาณมาก ๆ | 3.00 | ถูกต้องดีมาก |
| 18. ท่านใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร | 3.00 | ถูกต้องดีมาก |
| 19. ท่านเตรียมนม หรือผลิตภัณฑ์จากนม สำหรับผู้ป่วยโดย เตรียมในภาชนะอะไรก็ได้เพราะเป็นอาหารที่สะอาดอยู่แล้ว | 2.79 | ถูกต้องดีมาก |
| 20. เขียงที่ใช้เตรียมอาหารที่ท่านใช้ในโรงครัวในปัจจุบันมีผิวเรียบ ไม่แตกร้าว ไม่มีเชื้อรา ทำความสะอาดทุกครั้งหลังการใช้งาน | 2.91 | ถูกต้องดีมาก |

ตาราง (ต่อ)

| ข้อความ | การปฏิบัติตัวโดยรวม | |
|---|---|---|
| | a | แปลความ |
| **สุขวิทยาส่วนบุคคล** | | |
| 21. ภายหลังจากเข้าห้องน้ำห้องส้วมแล้วก่อนเตรียมหรือปรุงอาหาร ท่านล้างมือด้วยสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคอื่น ๆ และน้ำสะอาดทุกครั้ง | 2.91 | ถูกต้องดีมาก |
| 22. ในขณะปฏิบัติงานในโรงครัวท่านสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ใส่เสื้อไม่มีแขนหรือเสื้อกล้ามก็ได้ | 3.00 | ถูกต้องดีมาก |
| 23. ท่านผูกผ้ากันเปื้อนสีขาว และคลุมผมด้วยหมวกสีขาวหรือตาข่ายคลุมผม ขณะปฏิบัติงาน | 2.91 | ถูกต้องดีมาก |
| 24. ท่านสูบบุหรี่ขณะปฏิบัติงาน | 3.00 | ถูกต้องดีมาก |
| 25. ขณะเตรียม - ปรุงอาหาร ท่านสวมรองเท้าแบบไม่หุ้มส้น (คือ รองเท้าทุกชนิดที่ไม่มีส้น เช่น รองเท้าแตะ) | 2.71 | ถูกต้องดีมาก |
| 26. ท่านใช้มือหยิบจับหรือชิมอาหารขณะเตรียม-ปรุง หรือรับประทานอาหารที่กำลังปรุง | 2.85 | ถูกต้องดีมาก |

ตาราง แสดงคะแนนการปฏิบัติตัวตามหลักสุขาภิบาลอาหารโดยรวมของผู้สัมผัสอาหาร จากแบบสังเกต จำแนกเป็นรายด้าน (การเลือกซื้อวัตถุดิบ การเตรียมอาหาร การปรุงอาหาร และสุขวิทยาส่วนบุคคล)

| ข้อความ | การปฏิบัติตัวโดยรวม | |
|---|---|---|
| | a | แปลความ |
| **การเลือกซื้อวัตถุดิบ** | | |
| 1. อาหารสดประเภทผัก ผลไม้ ที่ซื้อมามีลักษณะไม่เหี่ยวเฉา แต่มีคราบสกปรกและมีรอยด่างดำที่ใบ | 1.97 | ถูกต้องปานกลาง |
| 2. อาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ที่ซื้อมามีลักษณะสีแดงสด ไม่ช้ำเลือด มีเม็ดสาคูปนอยู่ | 2.85 | ถูกต้องดีมาก |
| 3. อาหารสดประเภทปลาที่ซื้อมีลักษณะเหงือกสีแดง ตาใส เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว | 2.41 | ถูกต้องดี |
| 4. ไข่สดที่ซื้อมามีลักษณะเปลือกไข่สีขาวเกลี้ยงเกลา เขย่าดูคลอนเล็กน้อย | 1.94 | ถูกต้องปานกลาง |
| 5. อาหารแห้ง เช่น ถั่วลิสง พริกป่น ที่ซื้อมีลักษณะไม่อับชื้น ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเชื้อรา | 2.27 | ถูกต้องด |
| 6. อาหารกระป๋อง ที่ซื้อมา มีลักษณะกระป๋องโป่งนูนเป็นสนิมได้บ้างเล็กน้อย | 2.82 | ถูกต้องดีมาก |
| 7. เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำส้มสายชู ซอสที่ซื้อมามีลักษณะภาชนะบรรจุสะอาด ไม่รั่วซึม ฝาจุกปิดสนิท มีฉลากแสดงวันหมดอายุและวันผลิต | 2.68 | ถูกต้องดีมาก |
| 8. สีผสมอาหารที่ซื้อมาเป็นสีสังเคราะห์สำหรับผสมอาหารที่ไม่มีส่วนผสมบอกไว้ชัดเจน | 2.74 | ถูกต้องดีมาก |
| 9. น้ำดื่มที่ซื้อมาบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท ไม่มีตะกอนมี อย. | 3.00 | ถูกต้องดีมาก |
| 10. นมและผลิตภัณฑ์จากนมที่ซื้อมามีตะกอนของนมจับเป็นก้อน ๆ แยกชั้น กลิ่น รส ปกติ | 3.00 | ถูกต้องดีมาก |

ตาราง (ต่อ)

| ข้อความ | การปฏิบัติตัวโดยรวม | |
|---|---|---|
| | a | แปลความ |
| **การเตรียมอาหาร - การปรุงอาหาร** | | |
| 11. มีการทำความสะอาดบริเวณที่เตรียม-ปรุงหลังการเตรียม-ปรุง อาหารทุกครั้ง | 2.24 | ถูกต้องดี |
| 12. มีการเตรียมหรือปรุงอาหารสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร | 2.91 | ถูกต้องดีมาก |
| 13. ผักสดก่อนนำมาปรุงอาหาร มีการคลี่ใบออกแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดก่อนนำไปปรุงอาหาร | 2.26 | ถูกต้องดี |
| 14. มีการเตรียมเนื้อสัตว์ก่อนการปรุงโดยล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดี | 2.12 | ถูกต้องดี |
| 15. มีการเตรียมหัวหอม กระเทียม ก่อนการปรุงโดยแกะเปลือกออกคัดส่วนที่เน่า หรือขึ้นรา ทิ้ง แล้วล้างให้สะอาด | 2.32 | ถูกต้องดี |
| 16. มีการเตรียม-ปรุง อาหารกระป๋อง โดยอุ่นอาหารกระป๋องในภาชนะที่บรรจุ | 3.00 | ถูกต้องดีมาก |
| 17. มีการใช้สีผสมอาหารคลุกเคล้าอาหารในปริมาณมาก ๆ | 2.88 | ถูกต้องดีมาก |
| 18. มีการใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร | 2.41 | ถูกต้องดี |
| 19. มีการเตรียมนม หรือผลิตภัณฑ์จากนม สำหรับผู้ป่วย โดยเตรียมในภาชนะที่ไม่สะอาด | 2.82 | ถูกต้องดีมาก |
| 20. ใช้เขียงที่มีผิวเรียบ ไม่แตกร้าว ไม่มีเชื้อรา ปรุงอาหารและทำความสะอาดทุกครั้งหลังการใช้งาน | 2.03 | ถูกต้องดี |

ตาราง (ต่อ)

| ข้อความ | การปฏิบัติตัวโดยรวม | |
|---|---|---|
| | a | แปลความ |
| **สุขวิทยาส่วนบุคคล** | | |
| 21. ภายหลังจากเข้าห้องน้ำห้องส้วมแล้ว ก่อนเตรียมหรือปรุงอาหาร ล้างมือด้วยสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคอื่น ๆ และน้ำสะอาดทุกครั้ง | 2.47 | ถูกต้องดี |
| 22. ในขณะปฏิบัติงานในโรงครัวสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ใส่เสื้อไม่มีแขนหรือเสื้อกล้ามก็ได้ | 3.00 | ถูกต้องดีมาก |
| 23. มีการผูกผ้ากันเปื้อนสีขาว และคลุมผมด้วยหมวกสีขาว หรือตาข่ายคลุมผม ขณะปฏิบัติงาน | 3.00 | ถูกต้องดีมาก |
| 24. มีการสูบบุหรี่ขณะปฏิบัติงาน | 3.00 | ถูกต้องดีมาก |
| 25. ขณะเตรียม - ปรุงอาหาร มีการสวมรองเท้าแบบไม่หุ้มส้น (คือ รองเท้าทุกชนิดที่ไม่มีส้น เช่น รองเท้าแตะ) | 2.21 | ถูกต้องดี |
| 26. มีการใช้มือหยิบจับหรือชิมอาหารขณะเตรียม-ปรุง หรือรับประทานอาหารที่กำลังปรุง | 2.06 | ถูกต้องดี |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

# ภาคผนวก ค

## แบบสอบถาม

**แบบสอบถามความรู้และการปฏิบัติตัวของผู้สัมผัสอาหาร สำหรับการศึกษาแบบค้นคว้าอิสระเรื่อง ความรู้และการปฏิบัติตัวตามหลักสุขาภิบาลอาหารของผู้สัมผัสอาหารของโรงพยาบาลในเครือรามคำแหง ภาคเหนือ**

---

**คำชี้แจง**

1. แบบสอบถามชุดนี้ใช้เก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาแบบค้นคว้าอิสระเท่านั้น จึงไม่กระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติงานของผู้ตอบแต่อย่างใด

2. แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้ตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ในด้านการเลือกซื้อวัตถุดิบ การเตรียม-ปรุงอาหาร และสุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร จำนวน 25 ข้อ

ส่วนที่ 3 การปฏิบัติตัวตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ในด้านการเลือกซื้อวัตถุดิบ การเตรียม-ปรุงอาหาร และสุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร จำนวน 26 ข้อ

3. กรุณาอ่านคำถามให้ชัดเจนและตอบคำถามตามความเป็นจริงคำตอบที่เป็นจริงเท่านั้นที่เป็นประโยชน์ในการศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

สำหรับผู้ศึกษา

โรงพยาบาล :..... ☐

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

1. ท่านทำหน้าที่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
   1. [ ] เลือกซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหาร ☐
   2. [ ] เตรียมวัตถุดิบเพื่อรอการปรุง ☐
   3. [ ] ปรุงอาหาร (คือการนำวัตถุดิบมาปรุงแต่งให้เป็นอาหารสุกหรือทำเป็นอาหารสำเร็จรูปพร้อมที่จะรับประทานได้) ☐
   4. [ ] อื่น ๆ ระบุ..... ☐
2. เพศ : ☐
   1. [ ] ชาย
   2. [ ] หญิง
3. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี ☐☐
4. ระดับการศึกษา : ☐
   1. [ ] ประถมศึกษาปีที่ 4
   2. [ ] ประถมศึกษาปีที่ 6
   3. [ ] มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3 หรือ มศ.3)
   4. [ ] มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6 หรือ มศ. 5)
   5. [ ] ปวช. หรือ ปกศ. ต้น
   6. [ ] ปวส. หรือ ปกศ.สูง
   7. [ ] ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า
   8. [ ] อื่น ๆ ระบุ.....
5. ระยะเวลาที่ท่านทำงานในโรงครัวของโรงพยาบาลนี้นาน.....ปี.....เดือน ☐☐
6. ท่านเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหารจากหน่วยงานของรัฐหรือไม่
   1. [ ] เคย จำนวน.....ครั้ง ☐☐
   2. [ ] ไม่เคย (ไม่ต้องตอบข้อ 8)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

7. ท่านได้รับการอบรมเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหารจากหน่วยงานของรัฐ ☐☐
ครั้งสุดท้ายเป็นระยะเวลาผ่านมาแล้ว.....ปี.....เดือน
8. ตั้งแต่ท่านปฏิบัติงานมาท่านเคยได้รับการตรวจสุขภาพจากโรงพยาบาล ☐
หรือแพทย์บ่อยแค่ไหน
   1. [ ] ตรวจปีละครั้ง ทุก ๆ ปี
   2. [ ] ตรวจปีละ 2 ครั้งทุก ๆ ปี
   3. [ ] ไม่เคยได้รับการตรวจเลย
   4. [ ] อื่น ๆ ระบุ.....

**ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ ตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ในด้านการเลือกซื้อเตรียม-ปรุงอาหาร และสุขวิทยาส่วนบุคคล**

จงเลือก x ในข้อที่ถูกต้องที่สุด

สำหรับผู้ศึกษา

1. อาหารสดประเภทผักหรือผลไม้ควรมีลักษณะอย่างไร ☐
   1. [ ] ไม่เหี่ยวเฉา แต่มีกลิ่นผิดปกติ
   2. [ ] ไม่เหี่ยวเฉา ไม่มีรอยด่างดำที่ใบหรือผิว และไม่มีคราบสกปรก
   3. [ ] ไม่เหี่ยวเฉา แต่มีคราบสกปรก
   4. [ ] มีลักษณะแบบใดก็ได้ ถ้ามีราคาถูก
2. อาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ควรมีลักษณะอย่างไร ☐
   1. [ ] มีสีแดงสด ไม่ช้ำเลือด ไม่มีกลิ่นเหม็นบูด
   2. [ ] มีสีแดงสด ไม่ช้ำเลือด มีเม็ดสาคูของพยาธิปนอยู่
   3. [ ] ไม่จำเป็นต้องมีสีแดงสดก็ได้ แต่ให้ปริมาณตามต้องการ
   4. [ ] มีลักษณะแบบใดก็ได้ ถ้ามีราคาถูก
3. อาหารสดประเภทปลา ควรมีลักษณะอย่างไร ☐
   1. [ ] เหงือกสีแดง ตาใส มีกลิ่นเหม็นคาวเล็กน้อย
   2. [ ] เหงือกสีแดง ตาใส เนื้อแน่น
   3. [ ] ไม่มีกลิ่นเหม็น ตาขุ่นมีสีเทา เนื้อแน่น
   4. [ ] มีกลิ่นเหม็นคาว กดบุ๋มเล็กน้อย ตาขุ่นมีสีเทา

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

4. ไข่สดควรมีลักษณะอย่างไร

1. [ ] เปลือกไข่สีขาวเกลี้ยงเกลา เขย่าดูคลอนเล็กน้อย
2. [ ] เปลือกไข่มีรอยร้าวเล็กน้อย มีมูลสัตว์ติดได้บ้าง
3. [ ] เปลือกไข่สีนวล สะอาด เขย่าดูจะไม่คลอน
4. [ ] มีน้ำหนักน้อยกว่าไข่เก่า เปลือกไข่เกลี้ยง

5. อาหารแห้ง เช่น ถั่วลิสง พริกป่นที่ใช้ปรุงอาหารนั้นควรมีลักษณะอย่างไร

1. [ ] มีการแต่งสีเพื่อให้ดูสวยงาม
2. [ ] ไม่อับชื้น ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเชื้อรา
3. [ ] ถุงบรรจุต้องมีลักษณะสวยงาม
4. [ ] มีลักษณะแบบใดก็ได้ ถ้ามีราคาถูก

6. อาหารกระป๋อง ควรมีลักษณะอย่างไร

1. [ ] กระป๋องโป่งนูน และต้องมีฉลากบอกชื่ออาหารชัดเจน
2. [ ] ฉลากอาหารต้องมีวัน เดือนปี ที่ผลิต หรือวันหมดอายุ และมี อย.
3. [ ] กระป๋องต้องไม่มีรอยบุบ ไม่รั่วซึม เป็นสนิมได้บ้างเล็กน้อย
4. [ ] เป็นลักษณะใดก็ได้ เพราะบรรจุปิดสนิทอยู่แล้ว

7. เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำส้มสายชู ซอส ควรมีลักษณะอย่างไร

1. [ ] ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ไม่รั่วซึม ฝาจุกปิดสนิท
2. [ ] ต้องสะอาด ใช้วัตถุอื่น ๆ ให้ความหวานแทนน้ำตาลได้
3. [ ] ต้องมีฉลากแสดงวันหมดอายุ แต่ไม่จำเป็นต้องมีวันผลิต
4. [ ] ควรใช้สีสังเคราะห์เติม เพื่อเพิ่มสีสัน

8. สีผสมอาหารควรมีลักษณะอย่างไร

1. [ ] เป็นสีที่ได้จากธรรมชาติ เช่น ใบเตย ดอกอัญชัญ
2. [ ] เป็นสีสังเคราะห์ สำหรับผสมอาหาร ปริมาณเท่าใดก็ได้
3. [ ] ถ้าเป็นชนิดผงสามารถ ใช้โรย หรือคลุกเคล้าอาหารได้เลย
4. [ ] เป็นสีย้อมผ้าที่สามารถใช้ได้ในปริมาณเล็กน้อย

9. เครื่องดื่ม เช่น น้ำดื่มบรรจุขวด น้ำหวานบรรจุขวด ควรมีลักษณะอย่างไร

1. [ ] สีเข้มข้น มีตะกอนเล็กน้อย ทำให้ดูน่ารับประทาน
2. [ ] ไม่จำเป็นต้องมีสี กลิ่น รส ตามธรรมชาติ
3. [ ] ถ้าเป็นน้ำดื่ม สะอาด ไม่จำเป็นต้องมีฉลากอาหาร
4. [ ] ควรบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท ไม่มีตะกอน

10. นมและผลิตภัณฑ์จากนม ควรมีลักษณะอย่างไร ☐

1. [ ] ถ้าเป็นของเหลว ควรมีตะกอนของนมจับเป็นก้อน ๆ
2. [ ] แยกชั้น มีสีคล้ำ กลิ่น รส ปกติ
3. [ ] ไม่มีกลิ่นเหม็นบูด ภาชนะบรรจุสะอาด ไม่มีรอยบุ๋ม
4. [ ] มีหยดน้ำนมรั่วซึม ติดภาชนะได้บ้าง

11. บริเวณที่เตรียมหรือปรุงอาหารของโรงครัวที่ดี ควรมีลักษณะอย่างไร ☐

1. [ ] เป็นพื้นไม้ผิวขรุขระ
2. [ ] สะอาด เป็นระเบียบ แสงสว่างเพียงพอ ไม่อยู่ใกล้ที่พักขยะหรือที่บำบัดน้ำเสีย
3. [ ] เป็นพื้นคอนกรีตผิวขรุขระ
4. [ ] มีลักษณะแบบใดก็ได้ ขอให้มีบริเวณที่เตรียมหรือปรุงอาหารกว้างพอ

12. บริเวณที่ใช้เตรียมหรือปรุงอาหารควรมีลักษณะอย่างไร ☐

1. [ ] เตรียมที่พื้นโรงครัว
2. [ ] เป็นโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 30 เซ็นติเมตร
3. [ ] เป็นโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร
4. [ ] เตรียมที่บริเวณใดก็ได้

13. ผัก-ผลไม้ควรล้างอย่างไร ☐

1. [ ] ล้างน้ำสะอาด คลี่ใบออกและถู แช่นาน 15 นาที
2. [ ] ล้างน้ำสะอาด ไม่ต้องคลีใบออก แช่นาน 15 นาที
3. [ ] ล้างผ่านน้ำก๊อก โดยไม่ต้องคลีใบออก
4. [ ] ล้างทุกครั้ง แต่ล้างอย่างไรก็ได้

14. การเตรียมเนื้อสัตว์ ก่อนการปรุงควรทำอย่างไร ☐

1. [ ] ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นหนา ๆ
2. [ ] ไม่ต้องล้างก่อนปรุง หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดี
3. [ ] ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดี
4. [ ] ล้างก็ได้ไม่ล้างก็ได้ ชำแหละกระดูกที่ไม่ต้องการออก

15. การเตรียมอาหารแห้ง เช่น หัวหอม กระเทียม ควรทำอย่างไร

1. [ ] แกะเปลือกออกคัดส่วนที่เน่า หรือขึ้นรา ทิ้ง ล้างให้สะอาด
2. [ ] ล้างให้สะอาด โดยขัดถูบริเวณเปลือกด้านนอกก็พอ
3. [ ] แกะเปลือกออก คัดส่วนที่เน่าหรือขึ้นราทิ้งโดยไม่ต้องล้าง
4. [ ] ล้างก็ได้ไม่ล้างก็ได้ สามารถผ่าครึ่งซีกปรุงอาหารได้เลย

16. การเตรียม-ปรุง อาหารกระป๋อง ควรทำอย่างไร

1. [ ] เมื่อเปิดฝาออกควรมีลมดันออกมา เล็กน้อย ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว
2. [ ] เมื่อเปิดฝาออกควรมีสีสันตามธรรมชาติ มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวได้เล็กน้อย
3. [ ] สามารถอุ่นอาหารในกระป๋องที่บรรจุได้เลย เพื่อประหยัดภาชนะ
4. [ ] ควรเปิดฝา กระป๋อง เทอาหารออกแล้วนำไปอุ่นให้เดือดในภาชนะหุงต้ม

17. การใช้สีผสมอาหารควรใช้อย่างไร

1. [ ] ใช้สีสังเคราะห์สำหรับผสมอาหารในปริมาณเท่าใดก็ได้
2. [ ] ใช้สีย้อมผ้า หรือสีย้อมกระดาษได้ในอาหารประเภท เนื้อสัตว์
3. [ ] ใช้สีจากธรรมชาติ สำหรับผสมอาหารในปริมาณเท่าใดก็ได้
4. [ ] ใช้สีย้อมผ้าหรือสีย้อมกระดาษ ในปริมาณที่จำกัด

18. การเตรียมน้ำในการปรุงอาหารควรทำอย่างไร

1. [ ] นำน้ำมาผสมกับอาหาร เช่น ยำต่าง ๆ รับประทานได้เลย
2. [ ] นำน้ำสะอาดมาปรุงอาหารได้เลย
3. [ ] นำน้ำที่ผสมสารปรุงแต่งกลิ่นรสในการประกอบอาหาร เพื่อเพิ่มรสชาติอาหาร
4. [ ] ใช้น้ำอะไรก็ได้สำหรับปรุงอาหาร

19. การเตรียมนม หรือผลิตภัณฑ์จากนม สำหรับผู้ป่วย ควรทำอย่างไร

1. [ ] เตรียมในภาชนะอะไรก็ได้ เพราะเป็นอาหารที่สะอาดอยู่แล้ว
2. [ ] ถ้าเป็นนมประเภทพาสเจอร์ไรส์ และนมเปรี้ยว ควรชิมก่อนเตรียมให้ผู้ป่วย
3. [ ] การเตรียม-ปรุงนมถั่วเหลือง ต้องปรุงให้สุก และให้ถูกสุขลักษณะ
4. [ ] ถ้าเป็นนมสเตอริไรส์ หรือ นมยู เอช ที เตรียมอย่างไรก็ได้

20. เขียงที่ใช้เตรียม - ปรุงอาหารควรมีลักษณะอย่างไร

1. [ ] ผิวเรียบ แตก-ร้าว ก็ยังใช้การได้
2. [ ] ผิวเรียบมีเชื้อราขึ้นบางแห่ง
3. [ ] ผิวเรียบ ไม่แตกร้าว ไม่มีเชื้อรา หรือความสกปรก
4. [ ] มีลักษณะสี่เหลี่ยมหรือทรงกลมก็ได้

21. ภายหลังจากเข้าห้องน้ำห้องส้วมแล้ว ก่อนเตรียมหรือปรุงอาหารควรทำอย่างไร

1. [ ] เช็ดมือให้แห้ง
2. [ ] ล้างมือด้วยสบู่ และน้ำสะอาด
3. [ ] ล้างมือด้วยน้ำธรรมดา
4. [ ] เดินออกมาปรุงอาหารได้เลย

22. ผู้สัมผัสอาหารที่ทำงานในโรงครัวควรใส่เสื้อผ้าแบบใด

1. [ ] สะอาด แต่เป็นเสื้อไม่มีแขน หรือเสื้อกล้าม
2. [ ] สะอาด สวมเสื้อมีแขน หรือมีเครื่องแบบโดยเฉพาะ
3. [ ] เสื้อผ้าสะอาด แต่มีสีสันหรือลวดลาย
4. [ ] ใส่เสื้อผ้ามีแขนหรือไม่มีแขนก็ได้

23. ผู้สัมผัสอาหารที่ทำงานในโรงครัวควรต้องสวมใส่อะไร ก่อนเตรียมหรือปรุงอาหาร

1. [ ] เสื้อผ้าสะอาดก็เพียงพอแล้ว
2. [ ] หมวกหรือตาข่ายคลุมผมอย่างเดียวก็พอ
3. [ ] ผ้ากันเปื้อนสีขาวอย่างเดียวก็เพียงพอ
4. [ ] ผ้ากันเปื้อนสีขาว และหมวกสีขาวหรือตาข่ายคลุมผม

24. โรคต่อไปนี้คือ วัณโรค บิด ท้องร่วง ตับอักเสบ และโรคพยาธิ สามารถแพร่กระจายได้โดยวิธีใด

1. [ ] ทางการหายใจ
2. [ ] ทางอาหาร
3. [ ] ทางผิวหนัง
4. [ ] ได้ทุกข้อที่กล่าวมา

25. สุขนิสัยที่ผู้สัมผัสอาหารควรปฏิบัติ ขณะเตรียม - ปรุงอาหารคือข้อใด

1. [ ] ไม่เข้าห้องน้ำ ไม่เข้าห้องส้วม
2. [ ] สูบบุหรี่ได้ แต่ไม่ใช้มือหยิบจับอาหาร
3. [ ] ไม่พูดคุยกันขณะเตรียม - ปรุงอาหาร
4. [ ] ไม่ชิมอาหาร หรือกินอาหารที่กำลังเตรียม - ปรุง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

**แบบสอบถามการปฏิบัติตัวตามหลักสุขาภิบาลอาหารในด้านการเลือกซื้อ เตรียม-ปรุงอาหาร และสุขวิทยาส่วนบุคคล**

| กิจกรรม | ไม่เคยปฏิบัติเลย | ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติเป็นประจำ | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. อาหารสดประเภทผัก ผลไม้ที่ท่านเลือกซื้อมามีลักษณะไม่เหี่ยวเฉา แต่มีคราบสกปรกและมีรอยด่างดำที่ใบ | | | | | |
| 2. อาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัวที่ท่านเลือกซื้อมามีลักษณะสีแดงสด ไม่ช้ำเลือด มีเม็ดสาคูปนอยู่ | | | | | |
| 3. อาหารสดประเภทปลาที่ท่านเลือกซื้อมีลักษณะเหงือกสีแดง ตาใส เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว | | | | | |
| 4. ไข่สดควรที่ท่านเลือกซื้อมามีลักษณะเปลือกไข่สีขาวเกลี้ยงเกลา เขย่าดูคลอนเล็กน้อย | | | | | |
| 5. อาหารแห้ง เช่น ถั่วลิสง พริกป่น ที่ท่านเลือกซื้อมีลักษณะ ไม่อับชื้น ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเชื้อรา | | | | | |
| 6. อาหารกระป๋อง ที่ท่านเลือกซื้อมา มีลักษณะกระป๋องโป่งนูน เป็นสนิมได้บ้างเล็กน้อย | | | | | |
| 7. เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำส้มสายชู ซอสที่ท่านเลือกซื้อมามีลักษณะภาชนะบรรจุสะอาด ไม่รั่วซึม ฝาจุกปิดสนิท มีฉลากแสดงวันหมดอายุและวันผลิต | | | | | |

| กิจกรรม | ไม่เคยปฏิบัติเลย | ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติเป็นประจำ | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|---|
| 8. สีผสมอาหารที่ท่านเลือกซื้อมาเป็นสีสังเคราะห์สำหรับผสมอาหารใช้โรยหรือคลุกเคล้าอาหารได้เลยในปริมาณเท่าใดก็ได้ | | | | | |
| 9. น้ำดื่มที่ท่านซื้อมาบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท ไม่มีตะกอน มี อย. | | | | | |
| 10. นมและผลิตภัณฑ์จากนมที่ท่านซื้อมามีตะกอนของนมจับเป็นก้อน ๆ แยกชั้นกลิ่น รส ปกติ | | | | | |
| 11. ท่านทำความสะอาดบริเวณที่เตรียม-ปรุงหลังการเตรียม-ปรุง อาหารทุกครั้ง | | | | | |
| 12. บริเวณที่ท่านใช้เตรียมหรือปรุงอาหารสูงจากพื้น อย่างน้อย 60 เซ็นติเมตร | | | | | |
| 13. ผักสดก่อนนำมาปรุงอาหารท่าน คลี่ใบออกแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดก่อนนำไปปรุงอาหาร | | | | | |
| 14. ท่านเตรียมเนื้อสัตว์ก่อนการปรุงโดยล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดี | | | | | |
| 15. ท่านเตรียมหัวหอม กระเทียม ก่อนการปรุงโดยแกะเปลือกออกคัดส่วนที่เน่าหรือขึ้นรา ทิ้ง แล้วล้างให้สะอาด | | | | | |
| 16. ท่านเตรียม-ปรุง อาหารกระป๋อง โดยอุ่นอาหารกระป๋องในภาชนะที่บรรจุ | | | | | |
| 17. ท่านใช้สีผสมอาหารคลุกเคล้าอาหารในปริมาณมาก ๆ | | | | | |
| 18. ท่านใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร | | | | | |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

| กิจกรรม | ไม่เคยปฏิบัติเลย | ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติเป็นประจำ | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|---|
| 19. ท่านเตรียมนม หรือผลิตภัณฑ์จากนมสำหรับผู้ป่วยโดยเตรียมในภาชนะอะไรก็ได้เพราะเป็นอาหารที่สะอาดอยู่แล้ว | | | | | |
| 20. เขียงที่ใช้เตรียมอาหารที่ท่านใช้ในโรงครัวในปัจจุบันมีผิวเรียบ ไม่แตกร้าว ไม่มีเชื้อรา ทำความสะอาดทุกครั้งหลังการใช้งาน | | | | | |
| 21. ภายหลังจากเข้าห้องน้ำห้องส้วมแล้วก่อนเตรียมหรือปรุงอาหาร ท่านล้างมือด้วยสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคอื่น ๆ และน้ำสะอาดทุกครั้ง | | | | | |
| 22. ในขณะปฏิบัติงานในโรงครัวท่านสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ใส่เสื้อไม่มีแขนหรือเสื้อกล้ามก็ได้ | | | | | |
| 23. ท่านผูกผ้ากันเปื้อนสีขาว และคลุมผมด้วยหมวกสีขาวหรือตาข่ายคลุมผมขณะปฏิบัติงาน | | | | | |
| 24. ท่านสูบบุหรี่ขณะปฏิบัติงาน | | | | | |
| 25. ขณะเตรียม-ปรุงอาหาร ท่านสวมรองเท้าแบบไม่หุ้มส้น (คือ รองเท้าทุกชนิดที่ไม่มีส้น เช่น รองเท้าแตะ) | | | | | |
| 26. ท่านใช้มือหยิบจับหรือชิมอาหารขณะเตรียม-ปรุง หรือรับประทานอาหารที่กำลังปรุง | | | | | |

# ภาคผนวก ง

## แบบสังเกต

**แบบสังเกตการปฏิบัติตัวตามหลักสุขาภิบาลอาหารของผู้สัมผัสอาหาร**
**สำหรับการศึกษาแบบค้นคว้าอิสระเรื่อง ความรู้และการปฏิบัติตัว**
**ตามหลักสุขาภิบาลอาหารของผู้สัมผัสอาหาร**
**ของโรงพยาบาลในเครือรามคำแหง ภาคเหนือ**

**<u>คำชี้แจง</u>**

1. แบบสังเกตนี้ใช้เก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาแบบค้นคว้าอิสระเท่านั้น จึงไม่กระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติงานแต่อย่างใด

2. แบบสังเกตนี้ใช้ในการสังเกตการปฏิบัติตัวตามหลักสุขาภิบาลอาหารในด้านการเลือกซื้อวัตถุดิบ การเตรียม-ปรุงอาหาร และสุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร จำนวน 26 ข้อ

3. แบบสังเกตนี้ใช้สำหรับผู้สัมผัสอาหารที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหาร การเตรียม–ปรุงอาหาร ในโรงครัวของโรงพยาบาลเท่านั้น

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

| กิจกรรม | ไม่เคยปฏิบัติเลย | ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติเป็นประจำ | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. อาหารสดประเภทผัก ผลไม้ ที่ซื้อมามีลักษณะไม่เหี่ยวเฉา แต่มีคราบสกปรกและมีรอยด่างดำที่ใบ | | | | | |
| 2. อาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ที่ซื้อมามีลักษณะสีแดงสด ไม่ช้ำเลือด มีเม็ดสาคูปนอยู่ | | | | | |
| 3. อาหารสดประเภทปลาที่ซื้อมีลักษณะเหงือกสีแดง ตาใส เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว | | | | | |
| 4. ไข่สดที่ซื้อมามีลักษณะเปลือกไข่สีขาวเกลี้ยงเกลา เขย่าดูคลอนเล็กน้อย | | | | | |
| 5. อาหารแห้ง เช่น ถั่วลิสง พริกป่น ที่ซื้อมีลักษณะไม่อับชื้น ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเชื้อรา | | | | | |
| 6. อาหารกระป๋อง ที่ซื้อมา มีลักษณะกระป๋องโป่งนูน เป็นสนิมได้บ้างเล็กน้อย | | | | | |
| 7. เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำส้มสายชู ซอสที่ซื้อมามีลักษณะภาชนะบรรจุสะอาด ไม่รั่วซึม ฝาจุกปิดสนิท มีฉลากแสดงวันหมดอายุและวันผลิต | | | | | |
| 8. สีผสมอาหารที่ซื้อมาเป็นสีสังเคราะห์สำหรับผสมอาหารที่ไม่มีส่วนผสมบอกไว้ชัดเจน | | | | | |
| 9. น้ำดื่มที่ซื้อมาบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิทไม่มีตะกอน มี อย. | | | | | |

| กิจกรรม | ไม่เคยปฏิบัติเลย | ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติเป็นประจำ | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|---|
| 10. นมและผลิตภัณฑ์จากนมที่ซื้อมามีตะกอนของนมจับเป็นก้อน ๆ แยกชั้น กลิ่น รส ปกติ | | | | | |
| 11. มีการทำความสะอาดบริเวณที่เตรียม-ปรุงหลังการเตรียม-ปรุง อาหารทุกครั้ง | | | | | |
| 12. มีการเตรียมหรือปรุงอาหารสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร | | | | | |
| 13. ผักสดก่อนนำมาปรุงอาหาร มีการคลี่ใบออกแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดก่อนนำไปปรุงอาหาร | | | | | |
| 14. มีการเตรียมเนื้อสัตว์ก่อนการปรุงโดยล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดี | | | | | |
| 15. มีการเตรียมหัวหอม กระเทียม ก่อนการปรุงโดยแกะเปลือกออกคัดส่วนที่เน่าหรือขึ้นรา ทิ้ง แล้วล้างให้สะอาด | | | | | |
| 16. มีการเตรียม-ปรุง อาหารกระป๋อง โดยอุ่นอาหารกระป๋องในภาชนะที่บรรจุ | | | | | |
| 17. มีการใช้สีผสมอาหารคลุกเคล้าอาหารในปริมาณมาก ๆ | | | | | |
| 18. มีการใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร | | | | | |
| 19. มีการเตรียมนม หรือผลิตภัณฑ์จากนมสำหรับผู้ป่วยโดยเตรียมในภาชนะที่ไม่สะอาด | | | | | |
| 20. ใช้เขียงที่มีผิวเรียบ ไม่แตกร้าว ไม่มีเชื้อรา ปรุงอาหารและทำความสะอาดทุกครั้งหลังการใช้งาน | | | | | |

| กิจกรรม | ไม่เคยปฏิบัติเลย | ปฏิบัติเป็นบางครั้ง | ปฏิบัติบ่อยครั้ง | ปฏิบัติเป็นประจำ | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|---|
| 21. ภายหลังจากเข้าห้องน้ำห้องส้วมแล้ว ก่อนเตรียมหรือปรุงอาหาร ล้างมือด้วยสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคอื่น ๆ และน้ำสะอาดทุกครั้ง | | | | | |
| 22. ในขณะปฏิบัติงานในโรงครัวสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ใส่เสื้อไม่มีแขนหรือเสื้อกล้ามก็ได้ | | | | | |
| 23. มีการผูกผ้ากันเปื้อนสีขาว และคลุมผมด้วยหมวกสีขาวหรือตาข่ายคลุมผมขณะปฏิบัติงาน | | | | | |
| 24. มีการสูบบุหรี่ขณะปฏิบัติงาน | | | | | |
| 25. ขณะเตรียม - ปรุงอาหาร มีการสวมรองเท้าแบบไม่หุ้มส้น (คือ รองเท้าทุกชนิดที่ไม่มีส้น เช่น รองเท้าแตะ) | | | | | |
| 26. มีการใช้มือหยิบจับหรือชิมอาหารขณะเตรียม-ปรุง หรือรับประทานอาหารที่กำลังปรุง | | | | | |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

# ประวัติผู้เขียน

**ชื่อ** นางมณฑกานต์ ยังมีสุข

**วัน เดือน ปี เกิด** 7 กรกฎาคม 2514

**ประวัติการศึกษา**

2531 มัธยมศึกษา โรงเรียนนารีรัตน์ จังหวัดแพร่

2536 ปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**ประสบการณ์การทำงาน**

2536–2544 พยาบาลประจำการ แผนกห้องคลอด โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม จังหวัดเชียงใหม่

2544–ปัจจุบัน พนักงานแผนกควบคุมคุณภาพ โรงพยาบาลเชียงใหม่ราม จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University