



# “สุก ร้อน สะอาด”

ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

## สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ



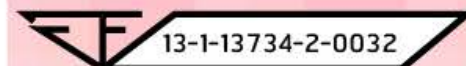
## ร้อน

อาหารที่เก็บไว้นานกว่า 2 ชม. **ต้องนำมาอุ่น**  
**ก่อนรับประทานทุกครั้ง**



## สะอาด

เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่สะอาด  
(มีเครื่องหมาย อย.)



ไว้รับประทานและปลอดภัย

เลือกรับประทานอาหารที่สด สะอาด และปลอดภัย



เลือกซื้อวัตถุดิบที่สด สะอาด และมีคุณภาพ

ใช้ช้อนกลางในการตักอาหารเมื่อกินอาหารร่วมกัน



ล้างมือด้วยสบู่ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

**DDC**  
**กรมควบคุมโรค**  
Department of Disease Control

กองโรคติดต่อทั่วไป  
Division of Communicable Diseases  
[www.thaigcd.ddc.moph.go.th](http://www.thaigcd.ddc.moph.go.th)

สำนักสื่อสารความเสี่ยง  
และพัฒนากิจกรรมสุขภาพ  
Bureau of Risk Communication  
and Health Behavior Development



สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
**1422**