

สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และผลกระทบต่อประชาชน

ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 พบโรคติดเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือโควิด-19 ในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน และเกิดการระบาดไปทั่วโลก โดยประเทศไทยได้พบผู้ป่วยโควิด 19 รายแรกเมื่อวันที่ 13 มกราคม 2563 และปัจจุบันมีจำนวนผู้ป่วยยืนยันสะสมทั้งหมด 2,733 คน รักษาหายแล้ว 1,787 คน และมีผู้เสียชีวิต รวม 47 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 18 เมษายน 2563) ซึ่งแต่ละประเทศมีมาตรการควบคุมป้องกันการแพร่ระบาดของโรคที่แตกต่างกันออกไป สำหรับประเทศไทยมีมาตรการต่างๆ ที่สำคัญ เช่น การวินิจฉัยโรคในผู้ป่วยต้องสงสัยให้รวดเร็วและครอบคลุม การรณรงค์ลดความเสี่ยงติดโรคด้วยการมีสุขอนามัยที่ดี หรือ อยู่ห่างจากบุคคลรอบข้างอย่างน้อย 1-2 เมตร (physical distancing) รวมถึงการประกาศใช้พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉินเพื่อให้การควบคุมการแพร่ระบาดมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม 2563 ซึ่งมาตรการเหล่านี้ทำให้ประชาชนส่วนหนึ่งมีการใช้ชีวิตประจำวันที่ต่างไปจากเดิม เช่น การไม่มีการจ้างงาน การทำงานจากบ้าน (working from home) การประชุมทางไกล (teleconference) สั่งอาหารมาบริโภคหรือซื้ออาหารมารับประทานที่บ้าน ประเด็นที่สำคัญและมีผลกระทบสูงสุด คือการขาดรายได้ และมีความลำบากเดือดร้อนในการรับบริการที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีเศรษฐกิจไม่ดี หรืออยู่ในภาวะพึ่งพิง

ด้วยเหตุนี้ หน่วยงานต่าง ๆ ทั้ง ภาครัฐ เอกชน องค์กรการกุศล สมาคม มูลนิธิ วัด โรงพยาบาล ตลอดจนประชาชนที่มีความมั่งคั่งช่วยเหลือ บรรเทาความเดือดร้อนของผู้ประสบปัญหาดังกล่าว จึงได้ร่วมกันสนับสนุนการให้บริการที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารพร้อมรับประทานตามสถานที่ต่าง ๆ หนึ่งเนื่องจากผู้มีความต้องการบริการที่จำเป็นในการดำรงชีพมีจำนวนมาก ทำให้สถานที่ที่มีการช่วยเหลือทุกแห่งแออัด และใช้เวลานานในการรับบริการดังกล่าว ปัจจุบันแม้ยังไม่มีหลักฐานชัดเจนจากองค์การอนามัยโลกว่าเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถติดต่อผ่านอาหารได้ มีเพียงรายงานว่าส่วนใหญ่ติดต่อกันจากคนสู่คนผ่านระบบทางเดินหายใจ เช่น หายใจเอาละอองฝอยจากการไอหรือจาม หรือการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วยผ่านวัตถุต่าง ๆ แล้วนำมือมาสัมผัสตา จมูก ปากตนเอง แต่เชื่อสามารถอยู่ตามสิ่งของต่างๆ เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะบรรจุอาหาร หรือธนบัตร ได้นานเป็นเวลาหลายชั่วโมงถึงหลายวัน ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมในขณะนั้น จึงก่อให้เกิดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อได้หากไม่ระมัดระวัง

กรมควบคุมโรคได้เล็งเห็นความสำคัญของการลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ เพื่อป้องกันการระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานที่ให้บริการที่จำเป็นในการดำรงชีพ ร้านอาหาร การขนส่งอาหาร อาหารที่จำหน่ายผ่านการเดลิเวอรี่ หรือแจกจ่ายตามสถานที่ต่าง ๆ จึงได้จัดทำคำแนะนำในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้บริการทางด้านอาหาร สำหรับผู้บริโภค หรือ ผู้ขาดรายได้แต่รับการสนับสนุน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้ประกอบการ ผู้ขาย หรือผู้บริจาคอาหาร

1.1 ผู้ประกอบการ/เจ้าของธุรกิจร้านอาหาร หรือผู้บริจาค/โรงงาน

1) ประสานผู้รับผิดชอบสถานที่ในกรณีที่เป็นผู้บริจาค หรือโรงงานเพื่ออำนวยความสะดวก และบริหารจัดการในการให้บริการที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ ให้สามารถนัดหมาย หรือเหลื่อมเวลา เพื่อใช้เวลาที่สั้นที่สุดและลดความแออัด ทำให้สามารถเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลได้ 1-2 เมตร

2) ควรจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ คำแนะนำในการป้องกันโรคโควิด 19 และจัดเตรียมอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ถุงมือยาง และแอลกอฮอล์เจลให้เพียงพอ กับพนักงานหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสัมผัสอาหารทุกคน พร้อมกับแนะนำให้พนักงานปฏิบัติตาม สุขอนามัยที่ดี ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างสม่ำเสมอ สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดการปฏิบัติงาน รวมถึงการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1-2 เมตร ทั้งขณะปฏิบัติงานและช่วงเวลาพัก

3) มีมาตรการตรวจคัดกรองพนักงาน ด้วยการวัดอุณหภูมิร่างกาย รวมถึงสอบถามถึงอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจ หากพบผู้ป่วย แนะนำให้หยุดงานและไปพบแพทย์

4) จัดทำทะเบียนรายชื่อ ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ของพนักงานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสัมผัสอาหาร และบันทึกข้อมูลผู้ใช้บริการทุกคน เพื่อประโยชน์ในการติดตามได้อย่างรวดเร็วกรณีเป็นผู้ป่วยหรือผู้ป่วยสงสัยโรคโควิด 19

5) จัดเตรียมแอลกอฮอล์เจลไว้บริเวณหน้าประตูทางเข้า เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อจากการสัมผัสลูกบิดประตู รวมถึงพื้นที่สาธารณะต่างๆ แต่ต้องระมัดระวังไม่นำแอลกอฮอล์เจลไปวางไว้ใกล้บริเวณที่ประกอบอาหาร นอกจากนี้ควรแนะนำให้ผู้ประกอบการล้างมือโดยใช้น้ำสะอาดและสบู่ แทนการล้างด้วยแอลกอฮอล์เจล เนื่องจากติดไฟได้ง่ายและอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวผู้ประกอบการและคนอื่นๆ

6) จัดสถานที่ให้ผู้รับบริการนั่งรออย่างเหมาะสม โดยเว้นระยะห่างระหว่างเก้าอี้อย่างน้อย 1-2 เมตร

7) ภายในร้าน บริเวณที่จัดเตรียมอาหาร หรือบริเวณที่จัดวางอาหารสำหรับรอผู้ขนส่งอาหาร หรือประชาชนมารับบริจาค ควรมีการระบายอากาศที่ดี มีให้อากาศถ่ายเทอย่างเหมาะสม และหมั่นทำความสะอาดสถานที่ประกอบอาหาร รวมทั้งอุปกรณ์ของใช้ที่เกี่ยวข้องให้สะอาดอยู่เสมอ ด้วยการเช็ดทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ ผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดชนิดอื่นๆ และเช็ดล้างอีกครั้งด้วยน้ำสะอาด

8) จัดเตรียมภาชนะรองรับน้ำเสียและขยะมูลฝอย โดยเป็นภาชนะที่ปิดมิดชิด และนำไปทิ้งหรือกำจัดให้ถูกต้อง

1.2 ผู้ประกอบอาหาร และพนักงานที่เกี่ยวข้อง

1) ผู้ประกอบอาหารและพนักงานที่เกี่ยวข้องควรรักษาสุขอนามัยที่ดี ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ตัดเล็บให้สั้น สวมหมวกคลุมเก็บผมให้มิดชิด สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ใส่ผ้ากันเปื้อนก่อนประกอบอาหารทุกครั้ง และไม่ใส่เครื่องประดับขณะประกอบอาหาร

2) จัดเก็บอาหาร ..

2) จัดเก็บอาหารโดยแยกอาหารสุก อาหารดิบ และ อาหารแห้ง สำหรับอาหารที่พร้อมรับประทาน และผักผลไม้ ควรเก็บ ในภาชนะที่มิดชิด และเก็บในตู้เย็นอย่างเป็นระเบียบ ไม่ปะปนกับอาหาร ชนิดอื่นๆ

3) ล้างผักผลไม้ก่อนประกอบอาหาร เช่น แช่ผักผลไม้ในน้ำสะอาด 15 นาที และล้างผ่านน้ำไหล พร้อมทั้งถูใบและผลของผักและผลไม้เล็กน้อย 2 นาที หรือแช่ด้วยน้ำผสมเบกกิ้งโซดาครึ่งช้อนโต๊ะ ต่อน้ำอุ่น 10 ลิตรประมาณ 10-15 นาทีก่อนล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือแช่ด้วยน้ำส้มสายชูเข้มข้น 5% (1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร) ก่อนล้างออกให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า ให้แยกมิดที่ใช้ในการหั่นอาหารสุกและดิบ โดย หากเป็นกลุ่มอาหารประเภทผักผลไม้สด เช่น สลัด ต้องใช้มีดร่วมกับอาหารสุกเท่านั้น

4) ล้างทำความสะอาด ภาชนะที่ใช้ประกอบอาหาร ด้วยน้ำยาทำความสะอาด และล้างน้ำ อย่างน้อย 2 ครั้ง และทำการฆ่าเชื้อโดยการแช่ในน้ำร้อนหรือน้ำเดือด อีกอย่างน้อย 30 วินาที

5) อาหารที่ทำเสร็จแล้ว ควรใส่ในภาชนะบรรจุอาหารที่ปิดมิดชิดพร้อมการแจกจ่ายให้กับ ประชาชนหรือลูกค้า สำหรับอาหารที่จัดทำไว้นานแล้ว ควรเพิ่มระยะเวลารังการปนเปื้อนของเชื้อที่ทำให้เกิด อาหารเป็นพิษได้

2. ผู้ประกอบการที่ให้บริการจัดส่งอาหารแบบเดลิเวอรี่ (Delivery) และผู้ขนส่งอาหาร

ภายใต้ข้อกำหนดและข้อปฏิบัติตามพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 25 มีนาคม 2563 ข้อ 12 นโยบายการยังคงให้เปิดสถานที่ทำการ ได้อนุญาตให้ ร้านอาหารสามารถให้บริการจำหน่ายอาหารได้เฉพาะนำกลับไปรับประทานที่บ้าน (Take Away) จึงส่งผลให้ ประชาชนหันมานิยมใช้บริการธุรกิจอาหารเดลิเวอรี่ (Food Delivery) เพื่อสั่งอาหารมารับประทานที่บ้านมากยิ่งขึ้น และปัจจุบันมีผู้ให้บริการจัดส่งอาหารจำนวนมากผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ ที่ช่วยเพิ่มความสะดวกสบาย ให้กับลูกค้า ดังนั้น เพื่อเป็นการเพิ่มความปลอดภัยให้กับทั้งผู้บริโภคและผู้ให้บริการจัดส่งอาหารซึ่งต้อง เดินทางไปตามสถานที่ต่างๆ ซึ่งมีความเสี่ยงในการสัมผัสกับผู้คนจำนวนมาก ผู้ประกอบการที่ให้บริการจัดส่ง อาหารแบบเดลิเวอรี่ และผู้ขนส่งอาหาร ควรปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

2.1 ผู้ประกอบการที่ให้บริการจัดส่งอาหารแบบเดลิเวอรี่ (Delivery)

1) จัดทำทะเบียนรายชื่อ ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ของผู้ขนส่งอาหาร และบันทึกข้อมูลผู้ใช้บริการ ทุกคน เพื่อประโยชน์ในการติดตามได้อย่างรวดเร็วกรณีเป็นผู้ป่วยหรือผู้ป่วยสงสัยโรคโควิด 19

2) ติดตามสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 ได้ที่เว็บไซต์กรมควบคุมโรค (<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>) และแจ้งข้อมูลให้ผู้ขนส่งอาหารทุกคนรับทราบ พร้อมกับจัดเตรียมอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ถุงมือยาง และแอลกอฮอล์ เจลให้เพียงพอกับผู้ขนส่งอาหาร และให้คำแนะนำด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องรวมทั้งการปฏิบัติตามสุขอนามัยที่ดี เช่น หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก และ ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ เป็นต้น

3) ต้องไม่อนุญาต ...

3) ต้องไม่อนุญาตให้ผู้ขนส่งอาหารที่ไม่สบาย เช่น มีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย มาปฏิบัติงาน และควรแนะนำให้รีบไปพบแพทย์

4) ให้ความสำคัญกับความสะอาดของกระเป๋าหรือกล่องบรรจุอาหารที่ติดตั้งอยู่กับตัวรถ โดยเพิ่มความตระหนักให้กับผู้ขนส่งอาหาร ให้หมั่นดูแลทำความสะอาดและทำลายเชื้อโดยเฉพาะส่วนที่มีการใช้งานบ่อย เช่น บริเวณฝาเปิด หรือพื้นที่ด้านใน โดยใช้สารเคมีที่สามารถทำลายเชื้อตามบ้านเรือนที่มีมาตรฐาน เช่น ผงซักฟอกหรือไฮเตอร์ 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน เช็ดทิ้งไว้ 30 นาที แล้วเช็ดด้วยผ้าชุบน้ำสะอาดอีกครั้ง หรือใช้แอลกอฮอล์เข้มข้น 70% ในการทำความสะอาดพื้นผิวเพื่อลดความเสี่ยงในการปนเปื้อนและแพร่กระจายของเชื้อ

5) ควรประชาสัมพันธ์ให้ผู้ใช้บริการจ่ายเงินผ่านระบบออนไลน์ เช่น Mobile Payment เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสเงินซึ่งอาจเป็นแหล่งแพร่เชื้อ และกรณีที่ถูกค้าไม่สะดวกใช้บริการดังกล่าวให้แจ้งลูกค้าเตรียมเงินสดให้พอดี เพื่อช่วยลดระยะเวลาในการสัมผัสใกล้ชิดระหว่างผู้ใช้บริการและผู้ขนส่งอาหารอีกด้วย

2.2 ผู้ขนส่งอาหาร

1) สำรวจสุขภาพของตนเองก่อนการปฏิบัติงาน หากไม่สบาย เช่น มีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงานและรีบไปพบแพทย์พร้อมแจ้งรายละเอียดลักษณะการทำงาน ประวัติการเดินทางไปตามสถานที่ต่าง ๆ ให้แพทย์ทราบ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป

2) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยขณะปฏิบัติงาน พกแอลกอฮอล์เจลติดตัวไปด้วยเสมอ หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล อย่างน้อยก่อนและหลังการให้บริการลูกค้าทุกครั้ง และไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก เป็นต้น

3) ก่อนเริ่มทำงานแต่ละวัน ให้ทำความสะอาดกระเป๋าหรือกล่องบรรจุอาหารเป็นประจำตามคำแนะนำข้างต้น อย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง

4) ขณะรอรับอาหารที่ร้านเพื่อจัดส่งลูกค้า ให้เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร และหากจำเป็นต้องสัมผัสอุปกรณ์หรือของใช้สาธารณะ เช่น ที่จับประตู บานกระจก ปากกา ใบเสร็จรับเงิน หรือของใช้ส่วนตัว เช่น กระเป๋าสตางค์ หรือโทรศัพท์มือถือซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ใช้งานบ่อยที่สุด ควรหมั่นล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังจากการสัมผัสดังกล่าว

5) การส่งอาหารให้ลูกค้า ให้ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลก่อนหยิบถุงอาหาร และให้วางอาหารในตำแหน่งที่มีระยะห่างกับลูกค้าอย่างน้อย 1-2 เมตร ไม่ส่งผ่านมือลูกค้าโดยตรง รวมทั้งการจ่ายเงินและทอนเงินควรใช้วิธีเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ หากลูกค้าสะดวกควรแนะนำให้ใช้บริการจ่ายเงินผ่านระบบออนไลน์ และหลังจากจัดส่งอาหารและรับเงินเรียบร้อยแล้ว ควรล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลอีกครั้ง

6) หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงาน เมื่อกลับเข้าที่พักควรทำความสะอาดร่างกายทันที อาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้า ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

3. ผู้บริโภค

จากสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และมาตรการเว้นระยะห่างทางกายภาพล้วนมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้บริโภค เช่น การงดรับประทานอาหารที่ร้านและใช้บริการจัดส่งอาหารแบบเดลิเวอรี่มากขึ้น หรือได้รับประทานอาหารที่ได้รับแจกจากโรงพยาบาลหรือผู้บริจาคให้กับผู้ที่ได้รับผลกระทบ อย่างไรก็ตาม ผู้บริโภคยังคงสามารถหาซื้ออาหารได้ด้วยตนเองที่ตลาดสด ร้านอาหาร หรือแผนกอาหารตามห้างสรรพสินค้าที่เปิดให้บริการอยู่ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ผู้บริโภคยังคงมีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อจากการสัมผัสกับบุคคลหรือสิ่งของต่างๆ เช่น ถุงหิ้ว ถ้วยพลาสติก แก้วน้ำ หรือเงิน เป็นต้น ดังนั้น เพื่อลดโอกาสการสัมผัสเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ผู้บริโภคควรปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

3.1 กรณีที่ออกไปหาซื้ออาหารเอง หรือการรับอาหารบริจาค

- 1) ให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง และใส่ตลอดเวลาเมื่ออยู่ในสถานที่สาธารณะ ควรพกแอลกอฮอล์เจลติดตัวไปด้วยเสมอ และหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที หลังรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่ม
- 2) ขณะยืนต่อคิวเพื่อเลือกซื้ออาหาร หรือรอรับอาหาร ควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร
- 3) การรับสิ่งของไม่ควรรับผ่านมือผู้อื่นโดยตรง เช่นเดียวกับการจ่ายเงินและทอนเงิน ทั้งนี้ หากร้านสามารถจ่ายเงินผ่านระบบออนไลน์ได้ แนะนำให้ใช้วิธีการดังกล่าว กรณีเงินสด ควรเตรียมให้พอดี
- 4) หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีคนแออัดหรือมีการรวมตัวกันของคนจำนวนมาก
- 5) เลือกซื้ออาหารหรือเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด และมีภาชนะปิดคลุม
- 6) เมื่อกลับถึงบ้านแล้ว ควรทำความสะอาดร่างกาย และล้างมือด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที ก่อนการรับประทานอาหารทุกครั้ง
- 7) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น โดยแยกคนละชุด และไม่ใช้จาน ชาม แก้วน้ำร่วมกัน
- 8) หากรับประทานอาหารไม่หมด ควรแช่ตู้เย็น และนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง

3.2 กรณีสั่งซื้ออาหารแบบเดลิเวอรี่

- 1) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกไปรับอาหารหรือเครื่องดื่มจากผู้ขนส่งอาหาร
- 2) หลีกเลี่ยงการรับอาหารหรือเครื่องดื่มจากมือผู้ขนส่งอาหารโดยตรง หรืออาจแจ้งทางโทรศัพท์ล่วงหน้าให้แขวนหรือวางในภาชนะที่จัดเตรียมไว้ให้ที่บ้านและเตรียมเงินให้พอดี หากสามารถจ่ายเงินผ่านระบบออนไลน์ได้ แนะนำให้ใช้วิธีดังกล่าว เพื่อเว้นระยะห่างทางกายภาพให้มากที่สุด
- 3) เมื่อได้รับอาหารหรือเครื่องดื่มแล้ว ควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที รวมทั้งก่อนการรับประทานอาหารทุกครั้ง
- 4) ควรรับประทานอาหารขณะที่อาหารยังร้อน และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น แนะนำให้แยกอาหารคนละชุด และไม่ใช้จาน ชาม แก้วน้ำร่วมกัน
- 5) หากรับประทานอาหารไม่หมด ควรแช่ตู้เย็น และนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง