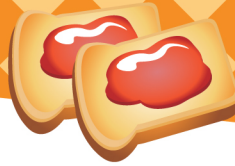
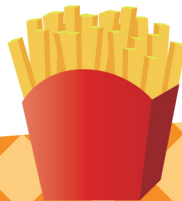




จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
Chulalongkorn University  
Pillar of the Kingdom



การบริโภคอาหารและยา  
ให้ปลอดภัย  
ในภาวะวิกฤตน้ำท่วม



คู่มือฟื้นฟูหลังน้ำท่วม  
ฉบับสามัญประจำบ้าน

## 4 ข้อ: รู้เก็บ รู้รักษา อาหารและยาในภาวะวิกฤติ

ในภาวะวิกฤติหรือเกิดภัยพิบัติต่างๆ อาหารสำเร็จรูปและยา มักจะเป็นสิ่งสำคัญลำดับต้นๆ ที่ผู้ประสบภัยจะเก็บสำรองไว้ใช้ยามฉุกเฉิน นอกจากผลิตภัณฑ์ดังกล่าวที่เก็บไว้แล้ว ผู้ประสบภัยอาจได้รับสิ่งของบริจาคจากถุงยังชีพที่ส่งต่อๆ กันมาจากแหล่งต่างๆ อีกทางหนึ่งด้วย

แต่ในช่วงเวลาดังกล่าว การเก็บรักษาอาหารและยาในสภาพที่เหมาะสม เหมือนยามปกติ อาจทำได้ยาก ด้วยข้อจำกัดต่างๆ ทั้งสถานที่และเงื่อนไขอื่นๆ ทำให้อาหารและยาที่มีอยู่นั้น อาจเสื่อมสภาพได้ง่าย จนอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอีกด้วย เช่น เกิดอาการท้องเสียจากอาหารเป็นพิษ หรือยาเสื่อมสภาพจนไม่อาจใช้ในการรักษาได้

ดังนั้น เพื่อให้อาหารและยาที่เก็บสำรองไว้ยังคงมีคุณภาพปลอดภัย และช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น มีคำแนะนำในการเก็บรักษา ตลอดจนการตรวจสอบเบื้องต้น ดังนี้ ...



### ข้อ 1 จัดเก็บให้เหมาะสม

**ควรแยกเก็บยาไม่ให้ปะปนกับอาหาร** โดยสถานที่เก็บยาควรเป็นสถานที่เฉพาะ เช่น ตู้ยา กล่องสำหรับเก็บยา รวมทั้งต้องแยกเก็บยาที่ได้รับประทานกับยาที่ใช้ภายนอก (ห้ามรับประทาน) ออกจากกัน

**แสงแดด ความร้อน ความชื้นหรือน้ำ เป็นศัตรูสำคัญที่ทำให้ยา/อาหารสำเร็จรูป** ทำให้เสื่อมสภาพได้ง่าย ดังนั้น ต้องเก็บไว้ไม่ให้ถูกแสงแดด ต้องไม่เก็บในที่ที่ร้อนจัดจนเกินไป และต้องไม่เก็บไว้ใกล้แหล่งที่ชื้นหรือน้ำท่วมถึง

นอกจากนี้ **หากเปิดใช้ยาหรืออาหารแล้ว ต้องปิดภาชนะบรรจุให้สนิท** เพราะหากปิดไม่สนิท อากาศ ความชื้น เชื้อโรค เชื้อรา อาจจะเข้าไปปนเปื้อนได้ จนทำให้ เยิ้ม ยุ่ย ขึ้น ราขึ้น เสื่อมสภาพ หรือเน่าเสียได้

หากสถานที่เก็บยา/อาหารสำเร็จรูปถูกน้ำท่วม หรือมีความชื้นสูง **ยา/อาหารสำเร็จรูป อาจเสื่อมสภาพ ควรทิ้งยาหรืออาหารนั้น ไม่ควรนำมาบริโภค**

อาหารหรือยาบางอย่างที่ต้องเก็บในที่เย็น เช่น นม นมเปรี้ยว (ชนิดที่ต้องแช่เย็น) อินซูลินชนิดในผู้ป่วยเบาหวาน อุลซัน ก็ต้องจัดอุณหภูมิในการเก็บให้เหมาะสม เช่น แช่ในตู้เย็น หรือถ้ำน้ำแข็ง หากไม่แน่ใจควรแจ้งให้แพทย์ เภสัชกร หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขช่วยตรวจสอบหรือแนะนำ



## ข้อ 2 ตรวจสอบเบื้องต้นอย่างง่าย

ตรวจสอบสภาพเบื้องต้น สี กลิ่น หรือรสชาติของอาหารและยา ว่า เปลี่ยนไปจาก สภาพปกติที่เคยเป็นหรือไม่ หากพบว่า เปลี่ยนไปแสดงว่า เสื่อมสภาพแล้ว **ไม่ควรนำมาบริโภค** ยาเม็ดมีลักษณะเยิ้ม หรือเป็นเกล็ดขึ้น แคปซูลบวม ยาน้ำมีการแยกตัวหรือตะกอนแข็ง มีใยของราปนในน้ำยา สีเปลี่ยนไปจากเดิม ยาคริมมีลักษณะแยกชั้นหรือแข็ง **ขลย**

อาหารบางอย่าง เช่น บะหมี่สำเร็จรูป อาจมีกลิ่นอับ เหม็นหืน หรือ นมพร้อมดื่มชนิด กล่อง อาจพบว่า “กล่องบวม” หรือเมื่อรับประทานแล้วพบว่ารสชาติเปลี่ยนไป หรือ มีลักษณะเป็น “เมือกๆ” แสดงว่า เสียแล้ว ส่วนอาหารกระป๋องต่างๆ หากพบว่า กระป๋องบวม บุก หรือ มีคราบสนิมไม่ควรรับประทานเด็ดขาด เพราะอาจมีการปนเปื้อนเชื้อโรค หรือ สารพิษที่เข้ามาทางรอยตะเข็บที่ปรังของกระป๋องได้ **และต้องตรวจสอบวันหมดอายุ หรือ วันที่ควรบริโภคก่อน ที่ฉลากหรือด้านบนด้านข้างภาชนะบรรจุ** หากพ้นกำหนดวันดังกล่าว **ไม่ควรนำมาบริโภค**



## ข้อ 3 อ่านฉลากให้หัด ขจัดความเสี่ยง

**ควรดูแลให้มีฉลากติดข้างภาชนะที่บรรจุอาหารและยาเสมอ** เพื่อให้รู้ว่า ผลิตภัณฑ์นี้ คืออะไร หมดอายุหรือไม่ หากฉลากฉีกขาด ควรหากระดาษเขียนข้อความติดไว้ข้างภาชนะ หรือ ที่เก็บด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผลิตภัณฑ์ยา เพื่อให้รู้ว่า คือ ยาชนิดใด รักษาโรคอะไร ขลย หากไม่แน่ใจต้องรีบแจ้งให้แพทย์ เภสัชกร หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขช่วยตรวจสอบ เพื่อลด ความเสี่ยงอันตรายจากการใช้นั้นๆ



## ข้อ 4 หากจะทิ้ง ต้องทิ้งให้ถูกวิธี

หากตรวจสอบแล้วพบว่า อาหารและยาที่มีอยู่นั้นเสื่อมสภาพ หรือหมดอายุ **ควรนำไปทิ้งหรือทำลาย**เพื่อมิให้คนอื่นเผลอไปบริโภคได้ ทั้งนี้ **ควรทิ้งลงในที่ที่จัดไว้เฉพาะ ไม่ควรทิ้งลงในพื้นดินหรือแหล่งน้ำ** เพราะอาจทำให้เกิดการปนเปื้อนสารเคมี (ยา) หรือแพร่เชื้อโรคได้



# กฎหมายเกี่ยวกับฉลากอาหารและยา กำหนดให้ต้องมี...

## 1) ชื่อผลิตภัณฑ์

ต้องอ่านให้แน่ใจว่า **ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้คืออะไร เป็นอาหาร หรือยา**

ถ้าเป็นยาจะต้องมี เลขทะเบียนตำรับยา เช่น Reg No 1A 296/39

แต่ถ้าเป็นอาหารจะมีเครื่องหมาย  (มีอาหารบางประเภทที่กฎหมายไม่กำหนดให้มีเครื่องหมายนี้) ที่สำคัญคือ ถ้าเป็นยา ต้องรู้ว่า **“ยาชื่ออะไร สรรพคุณรักษาโรคอะไร ใช้อย่างไร มีข้อระมัดระวังหรือข้อห้ามอย่างไร”**

## 2) วันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ

**ยาทุกชนิดต้องแสดงวันหมดอายุ โดยแสดง วัน เดือน ปี ตามหลังข้อความ “ยาลิ้นอายุ”**

สำหรับอาหาร กฎหมายจะกำหนดแตกต่างกันไปตามประเภทของอาหาร ต้องพิจารณาให้ดี เพราะกฎหมายในปัจจุบันไม่ได้บังคับว่าต้องแสดงเป็นตัวอักษรไทยเท่านั้น ผู้ผลิตบางรายจึงอาจแสดงเป็น ตัวเลข หรือตัวอักษรอังกฤษแทน เช่น ...

- ★ MFG250611 หมายถึง ผลิตวันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ.2554
- ★ MFD.12/10/11 หมายถึง ผลิตวันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ.2554
- ★ ผลิต 250611 หมายถึง ผลิตวันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ.2554
- ★ BBE251211 หมายถึง ควรบริโภคก่อนวันที่ 25 ธันวาคม พ.ศ.2554
- ★ EXP.08/02/12 หมายถึง หมดอายุวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2555
- ★ ควรบริโภคก่อน 251211 หมายถึง ควรบริโภคก่อนวันที่ 25 ธันวาคม พ.ศ.2554
- ★ วันหมดอายุ 260512 หมายถึง หมดอายุวันที่ 26 พฤษภาคม พ.ศ.2555

## 3) ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต

เพื่อทำให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับผู้ผลิตว่า ผลิตภัณฑ์นั้นผลิตมาจากที่ใด หากเกิดอันตราย หลังจากการบริโภคจะสามารถติดตามตรวจสอบย้อนกลับได้ง่าย

