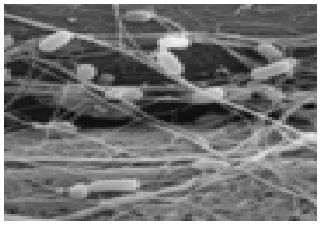
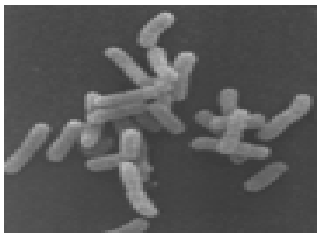
County of Fairfax, Virginia

To protect and enrich the quality of life for the people, neighborhoods and diverse communities of Fairfax County

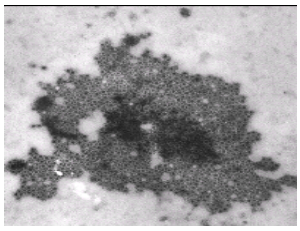
เอกสารข้อมูลเรื่องโรคอาหารเป็นพิษที่สำคัญห้าชนิด



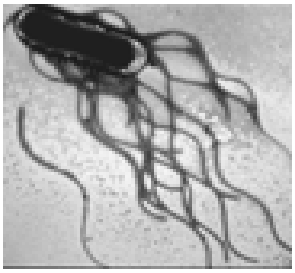
อี. โคไล (E. Coli)
ภาพรวม : เชื้อแบคทีเรียที่ผลิตสารพิษอันเป็นอันตรายถึงชีวิต และเป็นสาเหตุให้มีผู้ป่วยจากโรคอาหารเป็นพิษในสหรัฐฯ จำนวนประมาณ 73,000 รายต่อปี; แหล่งเชื้อโรค : เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แฮมเบอร์เกอร์ดิบหรือปรุงไม่สุก ผักสด และนมดิบ
ระยะฟักตัว : 3-4 วัน
อาการ : ท้องร่วงรุนแรง ปวดท้อง ร่างกายขาดน้ำ
การป้องกัน : ปรุงอาหารให้สุกที่อุณหภูมิ 155 ฟาเรนไฮต์ ล้างมือให้สะอาดและบ่อยครั้ง ล้างเครื่องครัวให้ถูกวิธี ล้างด้วยน้ำ และฆ่าเชื้อ



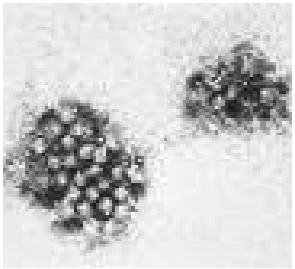
ชิเกลลา (Shigella)
ภาพรวม : เป็นเหตุให้มีผู้ป่วยด้วยอาการท้องร่วงเป็นจำนวนประมาณ 300,000 ราย การขาดสุขอนามัยที่ดีทำให้เชื้อ*ชิเกลลา* (บิดไม่มีตัว) สามารถติดต่อได้โดยง่าย แหล่งเชื้อโรค : สลัด นม และผลิตภัณฑ์จากนม และน้ำดื่มที่ไม่สะอาด
ระยะฟักตัว : 1-7 วัน
อาการ : ท้องร่วง เป็นไข้ หนาวสั่น และร่างกายขาดน้ำ
การป้องกัน : ล้างมือบ่อยๆ ให้สะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังการใช้ห้องน้ำ ล้างผักสดให้สะอาดทั่วถึง



โรคไวรัสตับอักเสบ ชนิดเอ (Hepatitis A)
ภาพรวม : โรคไวรัสตับอักเสบ ชนิดเอ เป็นโรคตับชนิดหนึ่งซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสตับอักเสบ ชนิดเอ ใครๆ ก็เป็นโรคนี้ได้ ในประเทศสหรัฐฯ นั้น โรคไวรัสตับอักเสบ ชนิดเออาจเกิดขึ้นได้ทั้งในกรณีรายบุคคลไปจนถึงกรณีโรคระบาด
ระยะฟักตัว : 15-50 วัน
อาการ : ดีซ่าน คลื่นไส้ ท้องร่วง เป็นไข้ อ่อนเพลีย ไม่อยากอาหาร ปวดท้อง
การป้องกัน : ล้างมือบ่อยๆ ให้สะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังการใช้ห้องน้ำ



ซัลโมเนลลา (Salmonella)
ภาพรวม : เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดในการเสียชีวิตเนื่องจากโรคอาหารเป็นพิษ ทำให้มีผู้ป่วยจำนวนนับล้านคนในแต่ละปี; แหล่งเชื้อโรค : ไข่ดิบและปรุงไม่สุก เนื้อสัตว์ปีกและเนื้อวัวที่ปรุงไม่สุก ผลิตภัณฑ์จากนม อาหารทะเล ผักและผลไม้
ระยะฟักตัว : 5-72 ชั่วโมง
อาการ : คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และเป็นไข้
การป้องกัน : ปรุงอาหารทุกชนิดให้สุกถึงอุณหภูมิที่เหมาะสม นำอาหารไปแช่เย็นโดยเร็ว ขจัดแหล่งที่มาของการปนเปื้อนระหว่างอาหาร (กล่าวคือ เก็บเนื้อสัตว์ให้ถูกวิธี ใช้วิธีล้าง รินล้าง และฆ่าเชื้อให้ถูกต้อง)



โนโรไวรัส (Norovirus)
ภาพรวม: ไวรัสชนิดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้มีผู้ป่วยด้วยอาการท้องร่วงมากที่สุดในสหรัฐฯ หากผู้ที่ติดเชื้อโนโรไวรัสจับต้องอาหาร ก็จะทำให้อาหารนั้นปนเปื้อนเชื้อไวรัสชนิดนี้ได้ เพราะเป็นไวรัสที่แพร่เชื้อได้ง่ายมาก
ระยะฟักตัว : 6-48 ชั่วโมง
อาการ : คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง และปวดท้อง
การป้องกัน : ล้างมือบ่อยๆ ให้สะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังการใช้ห้องน้ำ รับประทานหรือซื้อหาอาหารจากแหล่งที่ไว้วางใจได้ว่าสะอาด และล้างผักสดให้สะอาดทั่วถึงดี

Fairfax County Health Department
Division of Environmental Health
Food Safety Section
10777 Main Street, Suite 111, Fairfax, VA 22030
Phone: 703-246-2444 TTY: 711 Fax: 703-385-9568
www.fairfaxcounty.gov/hd