



## คำแนะนำในการบริโภคเนื้อสัตว์ปีก เพื่อป้องกันโรคไข้หวัดนก

โดยโรคไข้หวัดนกเป็นโรคติดต่อของสัตว์ประเภทย่อย ตามปกติโรคนี้ติดต่อมายังคนได้ไม่มากนัก แต่คนที่สัมผัสใกล้ชิดกับสัตว์ที่เป็นโรค อาจติดเชื้อได้ได้โดยการสัมผัสกับสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย ทำให้เกิดโรคคล้ายไข้หวัดใหญ่ มีระยะฟักตัว ๑ ถึง ๓ วัน ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย เจ็บคอ ไอ ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคไข้หวัดนก ได้แก่ ผู้ที่ทำงานในฟาร์มสัตว์ปีก ผู้ที่ฆ่าหรือชำแหละสัตว์ปีก ประชาชน ผู้บริโภค เด็ก ผู้สูงอายุ เป็นต้น

### ข้อแนะนำในการซื้อและบริโภคเนื้อสัตว์ปีก

๑. การซื้อเนื้อสัตว์ควรซื้อจากแหล่งผลิตที่น่าเชื่อถือ หรือ มีการรับรองมาตรฐาน และรีบนำกลับไปปรุงอาหารทันที หรือรีบนำไปเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิ ๐ - ๔ °C จะเก็บได้นาน ๒ วัน หากนำไปแช่แข็งจะเก็บได้นาน ๑ - ๒ เดือน
๒. เนื้อสัตว์ปีกที่ดีจะต้องสดสะอาด เนื้อสดสีเป็นมัน เนื้อไม่มีลักษณะเหลว เมื่อใช้นิ้วแตะต้องไม่เป็นรอยบุ๋มตามแรงกด
๓. เนื้อสัตว์ปีกจะต้องไม่เป็นสีคล้ำ ไม่มีจุดเลือดออกหรือจ้ำเลือดออก โดยเฉพาะบริเวณซอกปีก ทั้งนี้ ข้อสังเกตสำหรับสัตว์ปีกที่เป็นโรคตาย คือ จะมีเลือดคั่ง มีจุดสีแดงกระจายอยู่บริเวณผิวหนังทั่วทั้งตัว
๔. เนื้อสัตว์ปีกไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่มีเมือกที่ผิวเนื้อ
๕. การบริโภคเนื้อสัตว์ปีก ต้องรับประทานเนื้อที่ปรุงด้วยความร้อนไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ °C เพื่อให้เชื้อโรคต่างๆ ถูกทำลายด้วยความร้อน
๖. ห้ามบริโภคเนื้อสัตว์ปีกที่ปรุงไม่สุก

### ข้อแนะนำสำหรับผู้ประกอบการ

๑. ควรเลือกซื้อสัตว์ปีกและไข่ จากแหล่งผลิตที่น่าเชื่อถือ หรือ มีการรับรองมาตรฐาน เช่น อาหารปลอดภัย ตลาดสดน่าซื้อ หรือร้านค้าประจำ และเลือกซื้อสัตว์ปีกที่ไม่บ่งชี้ว่าอาจตายด้วยโรคติดเชื้อ เช่น เนื้อมีสีคล้ำ มีจุดเลือดออก เป็นต้น สำหรับไข่ ควรเลือกฟองที่ดูสดใหม่และไม่มีมูลไก่ติดที่เปลือกไข่ ก่อนปรุงควรนำมาล้างให้สะอาด
๒. ห้ามนำสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตายผิดปกติมาชำแหละโดยเด็ดขาด
๓. ควรสวมถุงมือและใช้ภาชนะปากคิบบหรือช้อนสำหรับตักเนื้อสัตว์ปีก เพื่อป้องกันการสัมผัสเชื้อ และป้องกันการปนเปื้อน
๔. ไม่ใช้มือที่เปื้อนมาจับต้องจมูก ตาและปาก และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะหลังจับต้องเนื้อสัตว์ปีก และไข่
๕. ควรแยกเขียงสำหรับหั่นเนื้อสัตว์ดิบและเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุกแล้ว หรือผัก ผลไม้ ออกจากกันโดยเฉพาะ ไม่ใช้เขียงเดียวกัน รวมทั้งภาชนะที่ใส่อาหารดิบและอาหารสุก แยกออกจากกันด้วย
๖. ล้างมือให้สะอาดหลังสัมผัสสัตว์ปีกและไข่ ด้วยสบู่เหลวและน้ำยาฆ่าเชื้อโรค

### ข้อแนะนำสำหรับผู้ชำแหละสัตว์ปีก

๑. ต้องไม่ซื้อสัตว์ปีกที่มีอาการผิดปกติ เช่น ซึมหอย ชนฟู หน้า หงอน หรือเหนียงบวมคล้ำ มีน้ำมูก หรืออุจจาระไหล เป็นต้น หรือไก่ที่ตายมาชำแหละขาย
๒. ไม่ซิงสัตว์ปีกจำพวก ไก่ เป็ด น่าน ฯลฯ ที่รอชำแหละไว้ในกรงใกล้ ๆ กัน เพราะจะเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เชื้อโรคหลายพันธุ์ จนอาจเกิดเชื้อสายพันธุ์ใหม่ๆ ที่เป็นอันตรายทั้งต่อคนและสัตว์ได้
๓. ทำความสะอาดกรงและอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอ ด้วยผงซักฟอก และน้ำยาฆ่าเชื้อโรค