



แนวทางการป้องกันตามสถานการณ์

โรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ในงานโภชนาการและโภชนบำบัดในโรงพยาบาล

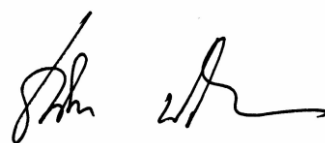


สมาคมผู้กำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
และตัวแทนภาคและตัวแทนเขตสายวิชาชีพนักโภชนาการ/ผู้กำหนดอาหาร/โภชนาการ
เขตสุขภาพที่ 1-13 และโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย

คำนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่กำลังระบาดอยู่ขณะนี้ เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ นักโภชนาการ/นักกำหนดอาหาร/โภชนาการมีหน้าที่โดยตรงในการควบคุมและผลิตอาหารผู้ป่วยให้มีคุณภาพ เหมาะสมกับโรคและมีความปลอดภัยตามนโยบายอาหารปลอดภัยและมาตรฐานงานโภชนาการ เพื่อให้การดำเนินงานของกลุ่มงานโภชนาการ/โภชนาการและการกำหนดในช่วงระยะเวลาที่มีการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งเป็นโรคติดต่อ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทยและตัวแทนภาคและตัวแทนเขตสายวิชาชีพนักโภชนาการ/นักกำหนดอาหาร/โภชนาการ เขตสุขภาพที่ 1-13 และโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย จึงได้รวบรวมแนวทางปฏิบัติ คำแนะนำจากหน่วยงานต่างๆของภาครัฐในการดูแลสุขภาพและควบคุมการแพร่กระจายของโรค การแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และรูปภาพตามบริบทของแต่ละแห่ง จากพี่น้องๆ นักโภชนาการ/นักกำหนดอาหาร/โภชนาการ ในการจัดการการให้โภชนบริการและโภชนบำบัดแก่ผู้ป่วยในช่วงวิกฤตนี้ และจัดทำเป็นแนวทางการป้องกันตามสถานการณ์โรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในงานโภชนาการและโภชนบำบัดในโรงพยาบาลขึ้น ขอขอบคุณทุกๆคนมา ณ ที่นี้ที่แชร์ข้อมูล ซึ่งอาจจะไม่ได้ลงทั้งหมดในเอกสารนี้แต่เป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์และนำไปปฏิบัติได้

เมื่อมีวิกฤตย่อมมีโอกาส โอกาสที่ทำให้วิชาชีพเราซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งได้เป็นส่วนหนึ่งในการดูแลผู้ป่วยกลุ่มต้องสงสัยหรือเสี่ยง(PUI)และผู้ป่วยCOVID-19 ด้านอาหาร โภชนาการและโภชนบำบัด นอกจากนี้ยังทำให้วิชาชีพอื่นได้ตระหนักถึงศักยภาพของวิชาชีพเรา ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์การทำงานกันและกัน โอกาสให้เราได้ทบทวนความรู้การเตรียมพร้อมและซ้อมการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ เช่น ภัยพิบัติ โอกาสให้เราได้สร้างความเข้มแข็งของกลุ่มงานและเครือข่ายวิชาชีพ ให้เราตระหนักว่าถ้าเราปฏิบัติตามมาตรฐานวิชาชีพอย่างสม่ำเสมอเราก็พร้อมที่จะรับมือวิกฤตต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพและที่สำคัญที่สุดคือโอกาสที่เราจะได้แสดงความรัก ความสามัคคีและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน อันจะนำพาพวกเราผ่านวิกฤตนี้ไปได้ด้วยดี



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิดา ปิโชติการ)

นายกสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย

สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
1. คำแนะนำสำหรับกลุ่มงานโภชนศาสตร์/โภชนาการและการกำหนดอาหาร	4
2. แนวทางการปฏิบัติ	5
2.1 ผู้สัมผัสอาหาร สุขลักษณะส่วนบุคคล	4
2.2 การล้างมือและอุปกรณ์การล้าง	7
2.3 การปฏิบัติงานแต่ละขั้นตอน	9
2.4 การนำส่งอาหารผู้ป่วย	10
2.5 การบริการอาหารในสถานะที่ต้องเกี่ยวข้องกับบอร์ด Air Bone Infection Isolation Room (AIIR)	11
3. เมนูชูสุขภาพจากผักผลไม้ไทยหาได้ง่ายสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน	14
ตัวอย่างเมนูชูสุขภาพ	14
4. สุขลักษณะของผู้ขนส่งวัตถุดิบอาหาร และการขนส่งวัตถุดิบอาหาร	19
5. คำแนะนำในการดูแลสุขภาพในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของ Covid-19	19
6. แนวทางการดำเนินการป้องกัน Covid-19 สำหรับร้านอาหารสวัสดิการในโรงพยาบาล	19
7. แนวทางการดำเนินงานของนักโภชนาการ/นักกำหนดอาหาร/โภชนากร ที่ปฏิบัติงาน การประเมินภาวะโภชนาการและวางแผนติดตามการให้โภชนบำบัด ให้ความรู้ที่ หอผู้ป่วยและคลินิกต่างๆ	22
8. ภาคผนวก	24



แนวทางการป้องกันตามสถานการณ์ โรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในงานโภชนาการและโภชนบำบัดในโรงพยาบาล

สำหรับช่วงระยะเวลาที่มีการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แนวทางนี้จัดทำโดยสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย และตัวแทนภาคและตัวแทนเขตสายวิชาชีพนักโภชนาการ/นักกำหนดอาหาร/โภชนาการเขตสุขภาพที่ 1-13 และโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย โดยรวบรวมจากคำแนะนำของกรมควบคุมโรค กรมอนามัย กรมการแพทย์และโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุขมีเนื้อหา ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับกลุ่มงานโภชนศาสตร์/โภชนาการและการกำหนดอาหาร

1.1 การเตรียมตัวสำหรับบุคลากรบุคลากรต้องติดตามข่าวสาร สถานการณ์ และประกาศแนวทางปฏิบัติ เพื่อเฝ้าระวัง และจัดการกรณีไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากกระทรวงสาธารณสุข อย่างเป็นทางการในปัจจุบัน

1.2 บุคลากรต้องเฝ้าสังเกตอาการของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และต้องรายงานหัวหน้าหน่วยงาน หากสงสัยว่าตนเอง หรือผู้ใกล้ชิด (ครอบครัวหรือผู้ที่พักอาศัยร่วมกัน) มีอาการเข้าข่ายการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และให้พักอยู่บ้าน ไม่ให้ไปปฏิบัติงานหรือพบปะบุคลากรอื่น

เกณฑ์การคัดกรองและเฝ้าระวังโรค 2019 (COVID-19)

- 1) ผู้ป่วยที่มีประวัติไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5°C ขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง (ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเร็ว หรือหายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก) และมีประวัติในช่วง 14 วัน ก่อนวันเริ่มมีอาการคือ
 - ก. มีการเดินทางไปหรือมาจากประเทศ หรือ อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีการรายงานการระบาดต่อเนื่องของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ
 - ข. เป็นผู้ประกอบอาชีพที่สัมผัสใกล้ชิดกับนักท่องเที่ยวที่มาจากพื้นที่ที่มีรายงานการระบาดต่อเนื่องของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ
 - ค. มีประวัติใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ป่วยสงสัยหรือยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ
 - ง. เป็นบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่สัมผัสกับผู้ป่วยสงสัยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
- 2) ผู้ป่วยปอดอักเสบที่มีประวัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อไปนี้
 - ก. มีประวัติใกล้ชิดกับผู้สงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ
 - ข. เป็นบุคลากรทางการแพทย์ หรือ
 - ค. เป็นผู้ป่วยปอดอักเสบที่รักษาแล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือ
 - ง. เป็นผู้ป่วยโรคปอดอักเสบที่หาสาเหตุไม่ได้

1.3 เมื่อพบเจ้าหน้าที่กลุ่มงานโภชนศาสตร์/โภชนาการและการกำหนดอาหารได้รับการยืนยันทางผลตรวจทางห้องปฏิบัติการว่าป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ให้รายงานผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้น และส่งตัวเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

1.3.1 แนวทางการบริการอาหารหากต้องปิดระบบบริการอาหารเมื่อพบเจ้าหน้าที่กลุ่มงานโภชนศาสตร์/โภชนาการและการกำหนดอาหารได้รับการยืนยันทางผลตรวจทางห้องปฏิบัติการว่าป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ให้จัดบริการตามกระบวนการตามระเบียบพัสดุดังนี้

1.3.1.1 การบริหารจัดการให้ประสานเครือข่ายโภชนาการ โดยการใช้บริการอาหาร **ธรรมดา** ประสานขอใช้บริการโรงพยาบาลระดับเดียวกันในจังหวัด หรือ จัดจ้างร้านอาหารที่ได้มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร โดยการบริการทั้งหมดทุกมื้อในระยะเวลาที่ต้องปิดบริการจะเป็นการบรรจุใส่กล่องอาหาร (Bio Packaging) พร้อมซ้อน

1.3.1.2 การบริหารจัดการให้ประสานเครือข่ายโภชนาการ โดยการใช้บริการอาหาร **เฉพาะโรค** และอาหารทางสายให้อาหาร ประสานขอใช้บริการโรงพยาบาลระดับเดียวกันในจังหวัด

1.4 งดให้ผู้มาติดต่อเข้ามาภายในกลุ่มงานโภชนศาสตร์/โภชนาการและการกำหนดอาหาร ควรมีจุดรับการประสานงานหน้าตึกกลุ่มงานโภชนศาสตร์/โภชนาการและการกำหนดอาหาร

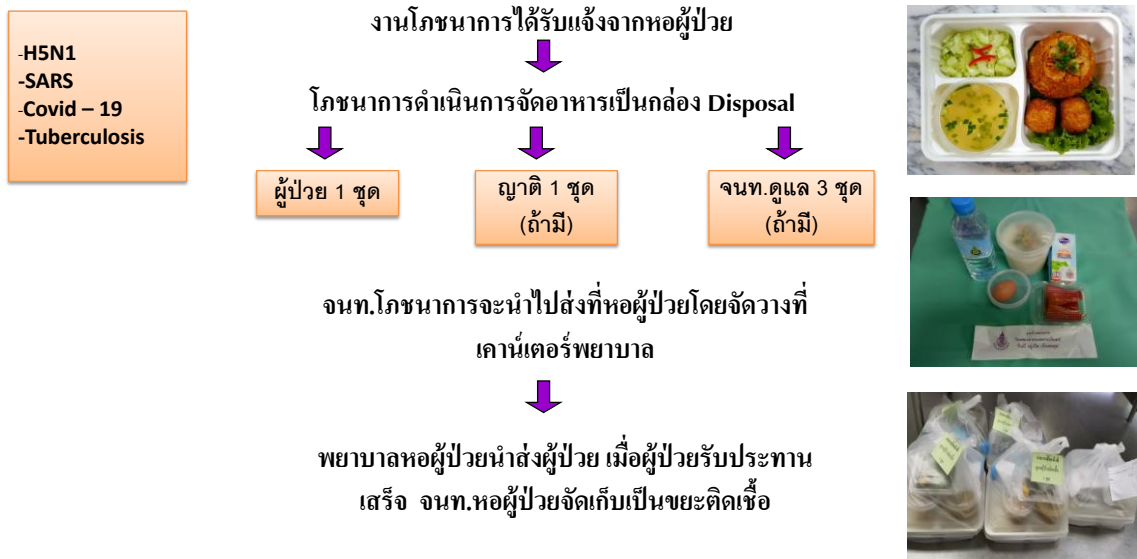
1.5. ให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางให้ความรู้ต่างๆ เช่น การติดประกาศLINEกลุ่มแก่เจ้าหน้าที่ภายในกลุ่มงานโภชนศาสตร์/โภชนาการและการกำหนดอาหาร เช่น เรื่องไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การปฏิบัติตัว การสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้องวิธี ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

1.6 ขั้นตอนการปฏิบัติการบริการอาหารผู้ป่วยไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กระบวนการ	ขั้นตอนการปฏิบัติ	ผู้รับผิดชอบ
1. รับคำสั่งอาหาร	1. ผ่านระบบสารสนเทศของแต่ละโรงพยาบาล 2. รับคำสั่งผ่านเจ้าหน้าที่หรือพยาบาลจากหอผู้ป่วย	นักโภชนาการ/ โภชนาการ
2. การจัดอาหาร	1. จัดอาหารผู้ป่วยตามใบกำกับถาด (Diet slip) ตามหลักโภชนาการและมาตรฐานการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อด้านโภชนาการของโรงพยาบาลอย่างเคร่งครัด 2. ใช้ภาชนะสำหรับบรรจุอาหารแบบใช้แล้วทิ้ง (Single use) พร้อมฉีกถาดอาหารด้วยพลาสติก ติดบัตรอาหารผู้ป่วยที่มีสัญลักษณ์สำหรับสื่อสารกันภายในโรงพยาบาลสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-19 เช่น ดาวสีแดง หรือ ตัวอักษรขนาดที่มองเห็นได้ชัด เป็นต้น 3. นักโภชนาการ/โภชนาการและพยาบาลICN ตรวจสอบอาหารก่อนนำไปยังหอผู้ป่วย	นักโภชนาการ/ โภชนาการ และพยาบาลICN

3. การขนส่งอาหารไปยังหอผู้ป่วย	1. พนักงานส่งอาหารต้องสวมชุดพร้อมอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ (Disposable Medical Protective Clothing) แล้วนำอาหารมาส่งไปยังหอผู้ป่วย 2. พยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยตรวจสอบความถูกต้องของอาหาร จากพนักงานส่งอาหารและส่งมอบไปยังผู้ป่วย	นักโภชนาการ/ โภชนาการ/ พนักงานส่งอาหาร/ พยาบาลICN
4. การจัดเก็บและทำลาย	พยาบาลนำภาชนะบรรจุอาหารผู้ป่วยทุกชิ้น ใส่ในถุงขยะสีแดง (ถุงขยะติดเชื้อ) แล้วใส่ในรถขนขยะติดเชื้อแบบปิด และส่งไปยังห้องพักขยะเพื่อรอการทำลายจากทางบริษัทกำจัดขยะหรือทางเทศบาลจังหวัดต่อไป	พนักงานขนขยะ ในโรงพยาบาล/ พยาบาลICN

Process จัดบริการอาหารสำหรับผู้ป่วยกลุ่มโรคติดเชื้อ/โรคระบาด



รูปภาพ : โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2.แนวทางการปฏิบัติ

2.1 ผู้สัมผัสอาหาร สุขลักษณะส่วนบุคคลได้แก่

2.1.1 พนักงานประกอบอาหารปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารอย่างเคร่งครัด



รูปภาพ : โรงพยาบาลอุดรธานี



รูปภาพ : โรงพยาบาลลำปาง

รูปภาพ : โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

2.1.2 การแต่งกายของพนักงานประกอบอาหารสวมหมวก สวมหน้ากากอนามัย ตลอดเวลา และเว้นระยะในการพูดคุยกับผู้ป่วยระยะห่าง 1-2 เมตร ในช่วงการปฏิบัติงานและการบริการอาหารที่หอผู้ป่วย



รูปภาพ : โรงพยาบาลอุดรธานี



รูปภาพ : โรงพยาบาลลำปาง



รูปภาพ : โรงพยาบาลสุรินทร์



รูปภาพ : โรงพยาบาลสมุทรสาคร



รูปภาพ : โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์



รูปภาพ : โรงพยาบาลราชบุรี

2.1.3 เพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดพื้น โตะ เก้าอี้ สถานที่ที่ใช้เตรียมปรุงประกอบให้มีความสะอาดตลอดเวลาโดยทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด ฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 5% ในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตรหรือดังรูปภาพ

COVID-19 DDC, MOPH-Thailand

การทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัส

			
แอลกอฮอล์ (> 70% Alcohol)	ผงซักฟอก (Detergent)	น้ำยาฆ่าเชื้อเดทตอล (4.8% Chloroxylenol)	น้ำยาฟอกขาว (5% Na hypochloride)
(พื้นผิวที่เป็นโลหะ) ผสมน้ำร้อน 70 องศาเซลเซียส (สิ่งแวดล้อม/วัสดุที่เป็นผ้า)	2.5% น้ำยา 1 : น้ำ 39 ส่วน (ซักผ้า/พื้นผิวทั่วไป)	5% น้ำยา 1 : 70% Alc 19 ส่วน (เครื่องที่ใช้ในครัวเรือน)	0.05% น้ำยา 1 : น้ำ 99 ส่วน (พื้นผิวทั่วไป)
 ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (3% H2O2) 1 : น้ำ 5 ส่วน (ระมัดระวังการกัดกร่อน)			0.5% น้ำยา 1 : น้ำ 9 ส่วน (พื้นผิวที่มีละอองเสมหะ สารคัดหลั่ง)

ห้ามพ่นจะทำให้เกิดละอองลอย

2.1.4 ล้างภาชนะอุปกรณ์ให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหารด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาด โดยแช่ภาชนะในน้ำร้อน 80 องศาเป็นเวลา 30 วินาที หรือโซโซเดียมไฮโปคลอไรด์ 6% ในอัตราส่วน ครึ่งช้อนชา ต่อน้ำ 1 ลิตร เป็นเวลา 1 นาที แล้วล้างน้ำให้สะอาด อบหรือผึ่งให้แห้งก่อนใช้บรรจุอาหาร



รูปภาพ : โรงพยาบาลอุดรธานี

2.1.5 รักษาสุขอนามัย รับประทานอาหารร้อน ใช้ช้อนกลางเฉพาะบุคคล หรือรับประทานอาหารจานเดียว

2.1.6 หลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้า จมูก ปาก ถ้ายังไม่ได้ล้างมือ

2.1.7 ไม่สัมผัสอาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์โดยตรง และล้างมือหลังจากการสัมผัสเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกครั้ง แยกภาชนะ อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร เช่น เขียง มีด ระหว่างอาหารสุกและดิบ สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ควรปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 30 นาที



รูปภาพ : โรงพยาบาลอุดรธานี

2.2.1.2 การถูมือด้วยแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ที่ใช้ทำความสะอาดมือต้องอยู่ในรูปสารละลายน้ำ จึงจะมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อได้ดี และควรมีความเข้มข้น 70- 90 % แอลกอฮอล์ที่ใช้มี 3 ชนิด ได้แก่ Ethanol (Ethyl alcohol) ,N –Propanol และ Iso-Propanol การถูมือด้วยแอลกอฮอล์ ใช้ทำความสะอาดมือในกรณีที่มือไม่ได้เปื้อนสิ่งสกปรก เลือดหรือสารคัดหลั่งอย่างเห็นชัดเจน การถูด้วยแอลกอฮอล์ทำโดยใช้แอลกอฮอล์ประมาณ 3- 5 มล. ใส่ฝ่ามือแล้วถูให้ทั่วฝ่ามือหลังมือและนิ้วมือ จนกระทั่งแอลกอฮอล์ระเหยแห้ง ซึ่งใช้เวลาประมาณ 20-30 วินาที



รูปภาพ : โรงพยาบาลอุดรธานี

2.2.2 จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่สำหรับล้างมือเพิ่มจุดวางแอลกอฮอล์เจลล้างมือ ให้ครอบคลุมภายในตึกและรถเข็นทุกคันที่ใช้บริการอาหาร

2.2.3 ล้างมือบ่อยๆ ตั้งแต่เริ่มเข้าทำงาน ก่อนการเตรียมอาหาร ระหว่างและหลังปรุงอาหารเสร็จ หลังจับขยะหรือเศษอาหาร หลังทำความสะอาด และหลังเข้าห้องน้ำ

2.3 การปฏิบัติงานทุกขั้นตอนให้สวมหน้ากากอนามัยหรือภาชนะตลอดเวลาและปฏิบัติตามมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารโรงครัว 30 ข้อ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



รูปภาพ : โรงพยาบาลเกาะสมุยสุราษฎร์ธานี

รูปภาพ : โรงพยาบาลอุดรธานี



รูปภาพ : โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

รูปภาพ : โรงพยาบาลอุดรธานี



รูปภาพ : โรงพยาบาลอุดรธานี

รูปภาพ : โรงพยาบาลอุ้งทะนุราษฎร์ธานี

รูปภาพ : โรงพยาบาลวิเชียรบุรี เพชรบูรณ์

2.4 การนำส่งอาหารผู้ป่วยใช้รถเข็นอาหารขนส่งอาหาร โดยไม่นำอาหารหรือเครื่องตีมวางบนหลังรถเข็นอาหาร และมีแอลกอฮอล์เจลที่ใช้ทำความสะอาดมือทุกคันบริการอาหาร โดยให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ประจำหอผู้ป่วยรับอาหารด้านหน้าหอผู้ป่วย

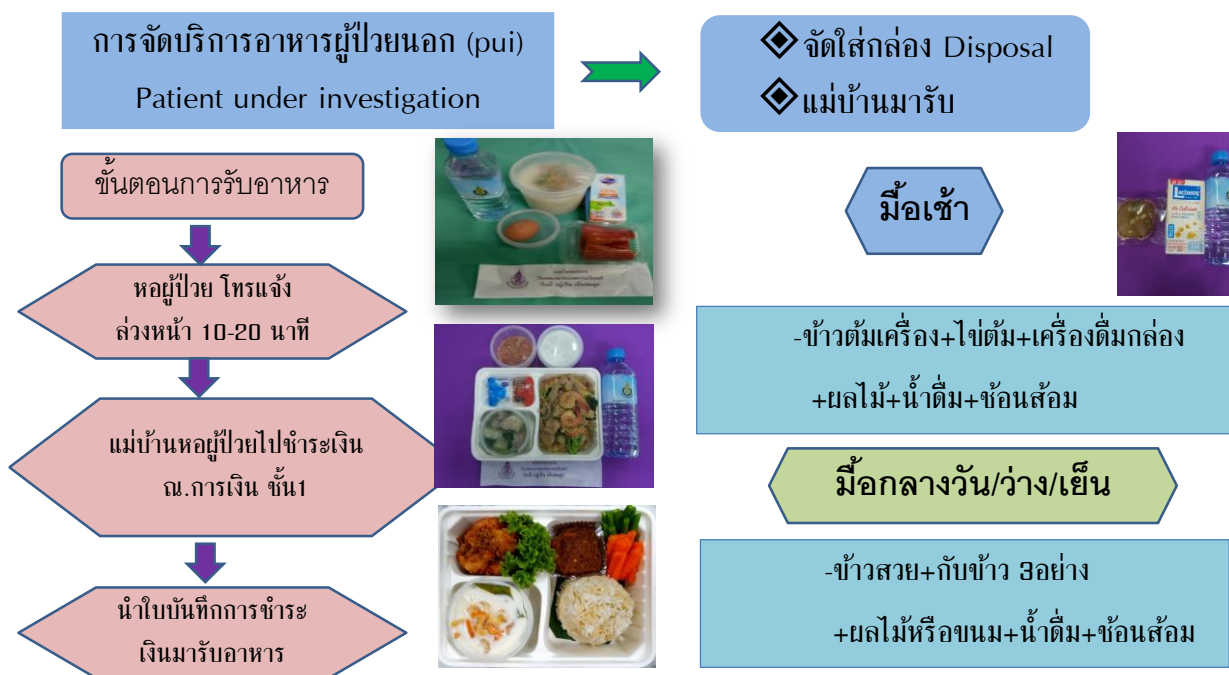


รูปภาพ : โรงพยาบาลอุดรธานี

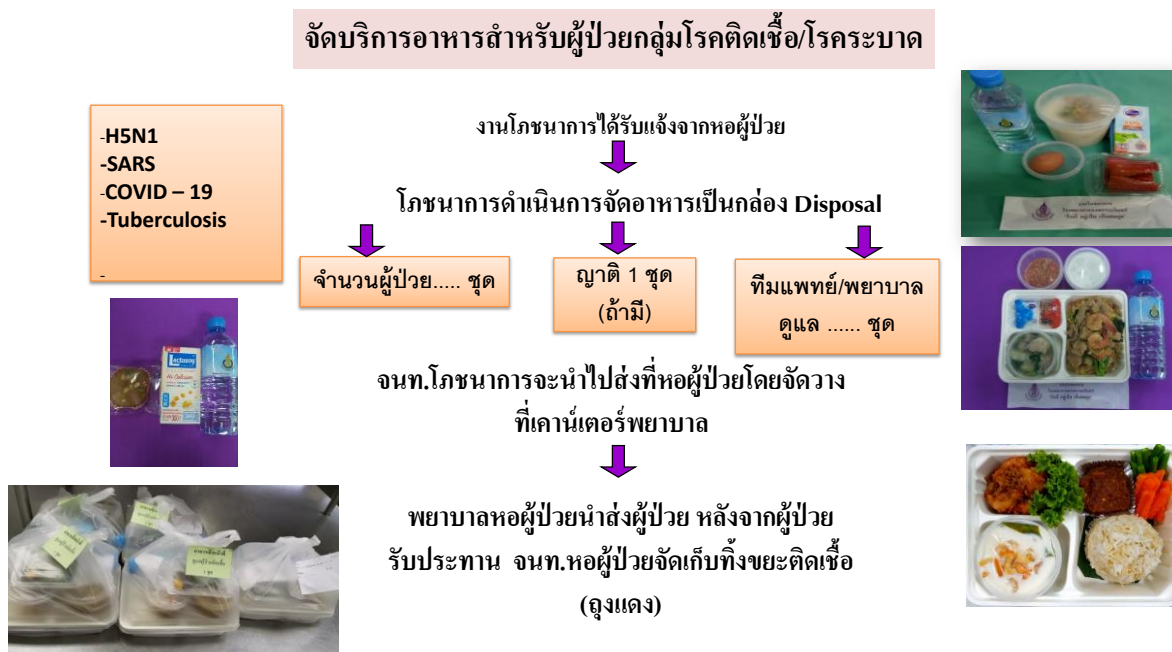


รูปภาพ : โรงพยาบาลวิชัยบุรี เพชรบูรณ์

2.5การบริการอาหารในสภาวะที่ต้องเกี่ยวข้องกับเวิร์ด Air Bone Infection Isolation Room (AIIR)
 ควรใช้ภาชนะประเภทใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้งและกำจัดแบบขยะติดเชื้อ



รูปภาพ : โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



รูปภาพ : โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2.5.1อาหารผู้ป่วยCovid 19 หรือ อาหารผู้ป่วยต้องสงสัยที่เข้ารับการเฝ้าระวังที่หอผู้ป่วยดังรูปภาพ



รูปภาพ : โรงพยาบาลอุดรธานี



รูปภาพ : โรงพยาบาลสกลนคร



รูปภาพ : โรงพยาบาลอำนาจเจริญ



รูปภาพ : โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี



รูปภาพ : โรงพยาบาลสมุทรปราการ



รูปภาพ : ศูนย์หัวใจสิริกิติ์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



รูปภาพ:โรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา
กาญจนบุรี



รูปภาพ:โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า
สมุทรสงคราม



รูปภาพ :โรงพยาบาล นครปฐม



รูปภาพ :โรงพยาบาลกระทุ่มแบน สมุทรสาคร



รูปภาพ : โรงพยาบาลย่านตาขาว ตรัง



รูปภาพ : โรงพยาบาลแม่สอด ตาก



รูปภาพ : โรงพยาบาลบ้านโป่ง ราชบุรี



รูปภาพ : โรงพยาบาลชัยภูมิ



รูปภาพ : โรงพยาบาลกระบี่

3. เมนูสุขภาพจากผักผลไม้ไทยหาได้ง่ายสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

ตัวอย่างเมนูสุขภาพ


COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

เมนูสุขภาพจากผักผลไม้ไทย

หาได้ง่าย สร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

ป๊อแต๋



ข้าวต้มหมูเห็ดหอม + นม 1 แก้ว
 สับปะรด 6 - 8 ชิ้นพอดีคำ
 เบต้ากลูแคนในเห็ดหอม และเบต้าแคโรทีนในสับปะรด
 ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
 ต้านแบคทีเรีย และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

แซนด์วิชผักโขม (อุ่นร้อน) + โยเกิร์ต 1 ถ้วย
 แคนตาลูป 6 - 8 ชิ้นพอดีคำ
 ออกไปด้วยเบต้าแคโรทีนจากผักโขม และแคนตาลูป
 มีบทบาทสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพของ
 ระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
จัดทำโดย สำนักโภชนาการ

สถานเวชชาภิบาล
รับความรู้อัน COVID-19
| ๒๕๖๓.๐๖.๒๐ | ๒๐๖๖ 2563




COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

เมนูสุขภาพ

จากผักผลไม้ไทย

หาได้ง่าย สร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
จัดทำโดย สำนักโภชนาการ

สถานเวชชาภิบาล
รับความรู้อัน COVID-19
| ๒๕๖๓.๐๖.๒๐ | ๒๐๖๖ 2563



ตัวอย่างเมนูสุขภาพ

COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

กรมอนามัย

เมนูสุขภาพจากผักผลไม้ไทย

หาได้ง่าย สร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

มื้อกลางวัน



ผักกอกผัดไข่ + ข้าวกล้อง
มะละกอสุก 6 - 8 ชิ้นพอดีคำ
ในผักกอก และมะละกอสุกมีเบต้าแคโรทีนสูง
ช่วยต้านการอักเสบ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



แกงส้มผักรวม + ผัดผักรวมกุ้ง
ข้าวสวย + มะยงชิด 2-3 ผล
ในแคร์รอต บรอกโคลี กะน้า ผักบุ้ง
และมะยงชิด มีเบต้าแคโรทีนสูง
ในเห็ดหอม เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง มีเบต้ากลูแคน
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานให้ร่างกาย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย สำนักโภชนาการ

สถานพินิจและ
คุ้มครองผู้รื้อฟื้น COVID-19

พฤษภาคม ๒๕ ๖๓ ๒๕๖๓



COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

กรมอนามัย

เมนูสุขภาพจากผักผลไม้ไทย

หาได้ง่าย สร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

มื้อเย็น



แกงเห็ด + ปลากระบอก + ข้าวสวย
เสาวรส 1 - 2 ลูก
ในแกงเห็ดอุดมไปด้วยเบต้ากลูแคน ซึ่งจะเพิ่ม
ประสิทธิภาพในการทำงานของเม็ดเลือดขาว
เข้าสู่ร่างกาย และยังมีเบต้าแคโรทีนจากเสาวรสอีกด้วย



โจ๊กหมูเห็ดหอม + มะม่วงสุก ครึ่งผลกลาง
ในเห็ดหอมมีเบต้ากลูแคน และมะม่วงสุกมีเบต้าแคโรทีน
ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาว
เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านการอักเสบ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย สำนักโภชนาการ

สถานพินิจและ
คุ้มครองผู้รื้อฟื้น COVID-19

พฤษภาคม ๒๕ ๖๓ ๒๕๖๓



ตัวอย่างเมนูสุขภาพ

เมนูอาหารไทยกินสู้ภัยโควิด-19

ผัก-สมุนไพร 3 กลุ่ม, อาหารไทย มีผลวิจัยชัดเจนว่าช่วยได้

กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน

อาทิ พริกหวานหรือคาวตอ เห็ดต่างๆ เช่น เห็ดหอม เห็ดนางฟ้า เห็ดออริจิ เห็ดหลินจือ และตรีผลา

เมนูอาหารไทย แบบป่า

- แกงเลียง
- เมี่ยงคำ
- ยำ ตับยำ
- ดিমโคลี่ต่างๆ
- ป่าตรีผลา

กลุ่มที่วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระสูง

อาทิ ดอกยี่ห่วยเล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง ยอดสะเดา พริกขี้หนู มะระขี้นก ผักโขมยอดดา คะป้า มะรุ ผักแพ้ว มะขามป้อม

กลุ่มที่มีสารสำคัญ มีศักยภาพในการป้องกัน การติดเชื้อโควิด-19

อาทิ ส้ม มะนาว มะกรูด สับซ้า, พริกหวานหรือคาวตอ หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุยม แอปเปิ้ล กระเพรา ใบหมื่น

COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

เมนูอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน... ...ผู้สูงอายุ...ป้องกัน COVID-19

ข้าวต้มปลา

ปลา แหล่งโปรตีนที่ดี มีโอเมก้า 3 ด้านการอักเสบ

ขิง มีสารจินเจอร์อล (Gingerol) ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

กระเทียม มีสารอัลลิซิน (Allicin) ช่วยด้านการอักเสบ

ไก่ตุ๋นเห็ดหอมมะระ

ไก่ แหล่งโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย

เห็ดหอม มีสารเบต้ากลูแคน (Betaglucan) ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

มะระ มีสารโพลีฟีนอล (Polyphenol) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

เต้าหู้ผัดขิง

ขิง มีสารจินเจอร์อล (Gingerol) ช่วยด้านการอักเสบ และต้านจุลินทรีย์ก่อโรค

หอมหัวใหญ่ มีสารเคอร์ซีติน (Quercetin) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

เห็ดหูหนู มีสารเบต้ากลูแคน (Betaglucan) ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

ส้ม มะขามป้อม ฝรั่ง มะละกอ ลูกหม่อน สตรอเบอร์รี่

ช่วยต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาว เสริมระบบภูมิคุ้มกัน

ปลาตุ๋นต้มส้มขมิ้น

ขมิ้นชัน มีสารเคอร์คูมิน (Curcumin) ช่วยด้านการอักเสบ และต้านจุลินทรีย์ก่อโรค

หอมแดง มีสารเคอร์ซีติน (Quercetin) ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

พริก มีสารลูทีโอลิน (Luteolin) และแคปไซซิน (Capsaicin) ช่วยด้านการอักเสบ

ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลาย และมีสัดส่วนที่เหมาะสม ลดหวาน มัน เค็ม

ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สนับสนุนโดย: สำนักรังษการ

สนับสนุนโดย: สำนักรังษการ รับความรู้เรื่อง COVID-19

ตัวอย่างเมนูสุขภาพ

ซุปรไก่ตุ๋น บรรเทาหวัด สดโอ

ในไก่ มีกรดอะมิโนตามธรรมชาติชื่อ “ซิสเทอีน” [Cysteine] ซึ่งละลายในน้ำเมื่อต้มน้ำซุปรไก่ สารตัวนี้มีสูตรโครงสร้างทางเคมีคล้ายกับ อะเซทิลซิสเทอีน[Acetylcysteine] ซึ่งใช้เป็นยาละลายเสมหะ นักวิทยาศาสตร์พบว่า ซุปรไก่มักช่วยยับยั้งการเคลื่อนที่ของเม็ดเลือดขาวชนิดที่เรียกว่า นิวโทรฟิลล์ ไปยังเนื้อเยื่อปอด ซึ่งจะช่วยลดทอนการอักเสบในปอด และลดอาการไอได้



เมนู...หวัด ทุกสายพันธุ์

ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร โทร 037-211289

นมเปรี้ยว จุลินทรีย์ดี มีประโยชน์



ดูดไปด้วยจุลินทรีย์แลคโตบาซิลลัส



กระตุ้นสาร Interferon gamma หรือภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้น



ลดอาการหวัดภูมิแพ้



กระตุ้นแบคทีเรียทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น



ข้าวหมาก ไทยมีดีเช่นเดียวกับนมเปรี้ยว มีสังกะสีสูง งานวิจัยพบว่า เมื่อร่างกายขาดสังกะสีนานๆ หรือสูงวัย ระบบภูมิคุ้มกันจะลดลง เราสามารถกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้เมื่อได้รับสังกะสี

เมนู...หวัด ทุกสายพันธุ์

ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร โทร 037-211289

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ปรารังนบุรี

สลัดต้านหวัด

“ สลัดเป็นอาหารที่จะช่วยให้เราได้รับประทานผักได้มากขึ้นและเรายังสามารถพัฒนาน้ำสลัดได้อย่างหลากหลายเพื่อให้มีสมุนไพรที่มีฤทธิ์ต้านหวัดได้ตั้ง ”



เมนู...หวัด ทุกสายพันธุ์

ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร โทร 037-211289

เครื่องปรุงน้ำสลัดต้านหวัด

ใบกะเพราสด 2 ถ้วยตวง	น้ำส้มคั้น 1 ถ้วยตวง
ขิงแก่ 1 ถ้วยตวง	น้ำมันงา 1 ถ้วยตวง
กระเทียมสด 1 ถ้วยตวง	นมถั่วเหลือง 1 ถ้วยตวง
ตะไคร้สด 1 ถ้วยตวง	นมขมิ้นคั้น 1 ถ้วยตวง
พืชมิ้นสด 5 ช้อนโต๊ะ	น้ำมันมะกอก 2 ถ้วยตวง
หอมแดงสด 1 ถ้วยตวง	น้ำมันรำข้าว 1 ลิตร
ดอกอัญชันสด 1 ถ้วยตวง	เกลือป่น 5 ช้อนโต๊ะ
ใบฟ้าทะลายโจร 2 ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทรายแดง 10 ช้อนโต๊ะ
ใบสะระแหน่ 1 ถ้วยตวง	น้ำผึ้ง 1 ถ้วยตวง
น้ำฝรั่งคั้น 5 ช้อนโต๊ะ	บิสคาร์ด 10 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู 1 ถ้วยตวง	

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดมาผสมกันแล้วตีด้วยเครื่องตีโม่ รับประทานกับผักที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผักกะหล่ำ ผักเชียงดา ผักเปกกา จะยิ่งได้ประโยชน์สูง

“ สลัดต้านหวัดตำรับนี้มีสารต้านหวัดสูงมาก ซึ่งครอบคลุมทั้งการป้องกันหวัดและรักษาหวัดเพิ่มภูมิคุ้มกัน ด้านการอักเสบ และไปมีผลต่อเชื้อหวัดโดยตรง เช่น น้ำฝรั่ง มีวิตามินซี และวิตามินอีครบถ้วนในการต่อสู้กับหวัด ”

เมนู...หวัด ทุกสายพันธุ์

ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร โทร 037-211289

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ปรารังนบุรี

4. สุขลักษณะของผู้ขนส่งวัตถุดิบอาหาร และการขนส่งวัตถุดิบอาหาร

- 4.1 หากมีอาการ คล้ายโรกระบบทางเดินหายใจ มีไข้ ให้หยุดปฏิบัติงานและไปพบแพทย์
- 4.2 สวมใส่หน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัย ระหว่างปฏิบัติงานและไม่สวมใส่ถุงมือผ้าในขณะที่สัมผัสอาหาร
- 4.3 ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดมือสม่ำเสมอ ระหว่างปฏิบัติงาน
- 4.4 ผู้ขนส่งอาหาร จัดส่งอาหารเว้นระยะจากผู้รับอาหาร อย่างน้อย 1 เมตร หรือจัดวางในบริเวณที่ผู้รับกำหนด
- 4.5 ตรวจสอบคุณภาพของอาหารที่ได้รับจากคนขนส่งอาหารโดยทันที

5. คำแนะนำในการดูแลสุขภาพในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของ Covid19

- 5.1 กินอาหารให้หลากหลาย และครบ 5 หมู่ เน้นกินผักผลไม้ให้ได้วันละ 500 กรัม
- 5.2 ลดอาหารหวานมันเค็ม
- 5.3 กินปลาและถั่วเมล็ดแห้ง ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี และโยเกิร์ตช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของลำไส้และภูมิคุ้มกันทั่วไป
- 5.4 บริโภคเครื่องเทศและสมุนไพร เช่น กระเทียม หัวหอม ขิง ข่า หรือพืชตระกูลขมิ้นซึ่งมีสารพฤกษเคมีที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

6. แนวทางการดำเนินการป้องกัน Covid-19 สำหรับร้านอาหารสวัสดิการในโรงพยาบาล

ผู้ประกอบการร้านอาหาร

ก่อนปฏิบัติงาน

1. จัดเตรียมหน้ากากอนามัยและแอลกอฮอล์เจล เพื่อใช้สำหรับตนเองและพนักงานในร้าน
2. ตรวจสอบคัดกรองพนักงานทุกคนก่อนเข้าทำงาน หากพบพนักงานป่วย ควรพิจารณาให้หยุดรักษาตัวที่บ้าน เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในโรงพยาบาล และหากมีอาการป่วยรุนแรงควรรีบไปพบแพทย์
3. จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลสำหรับผู้บริโภค

ขณะปฏิบัติงาน

1. ผู้สัมผัสอาหารล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำและสบู่
2. ผู้สัมผัสอาหารแต่งกายตามหลักสุขาภิบาลอาหารโดยสวมหมวก ผ้ากันเปื้อนและหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่บริการอาหาร

หลังปฏิบัติงาน

1. จัดให้มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมากอย่างสม่ำเสมอ
2. ระมัดระวังการเก็บขยะติดเชื้อ เช่น ทิชชูที่ผ่านการใช้แล้ว อาจปนเปื้อนสารคัดหลั่งของผู้บริโภค เป็นต้น ก่อนทิ้งขยะติดเชื้อควรใส่ถุงปิดให้มิดชิด หรือทิ้งในถังขยะติดเชื้อ และล้างมือทำความสะอาด เพื่อป้องกันการตกค้างของเชื้อโรค
3. ทำความสะอาดโต๊ะด้วยน้ำยาทำความสะอาด และน้ำยาฆ่าเชื้อโรคทุกครั้งหลังมีผู้มาใช้บริการ
4. ล้างภาชนะ อุปกรณ์ให้สะอาดและฆ่าเชื้อโรค ตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

5. หมั่นเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและจุดที่สัมผัสร่วมกัน
6. ปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารอย่างเคร่งครัด
7. ล้างภาชนะอุปกรณ์ให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหารด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาด โดยแช่ภาชนะในน้ำร้อน 80 องศาเป็นเวลา 30 วินาที หรือโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 6 % ในอัตราส่วน ครึ่งช้อนชา ต่อน้ำ 1 ลิตร เป็นเวลา 1 นาที แล้วล้างน้ำให้สะอาด อบหรือผึ่งให้แห้งก่อนใช้บรรจุอาหาร

ผู้รับบริการ

1. ขณะรอรับอาหารต้องอยู่ห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร (มีเส้นแบ่งระยะ)
2. ผู้ประกอบการร้านอาหารจะตักอาหารจานต่อจานไม่มีการตักอาหารวางทิ้งไว้
3. นั่งห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร โดยโต๊ะที่จัดเตรียมโดยเว้นระยะห่างไว้ให้แล้ว
4. ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังรับประทานอาหาร

สถานที่ให้บริการ

1. จัดสถานที่ให้เป็นไปตามหลักการ Social Distancing คือการเพิ่มระยะห่างทางสังคมโดยมีหลักการจัด ดังนี้
 - 1.1 การสั่งและรอรับอาหารจากผู้ประกอบการร้านอาหารห่างกันในระยะ 2 เมตร
 - 1.2 โต๊ะรับประทานอาหารเว้นระยะของเก้าอี้นั่งรับประทานอาหารห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร
 - 1.3 งดวางเครื่องปรุงและช้อนส้อมที่กองกลาง ให้จัดเป็นเป็นรายบุคคลและควรมีช้อนส้อมแบบใช้แล้วทิ้งบริการ
 - 1.4 งดใช้เครื่องปรับอากาศ ให้เปิดหน้าต่าง เปิดประตูเพื่อให้อากาศถ่ายเท
 - 1.5 จัดจุดวางภาชนะที่ใช้แล้ว บริเวณโซนด้านหลังของส่วนโต๊ะรับประทานอาหาร



รูปภาพ : โรงพยาบาลลำปาง

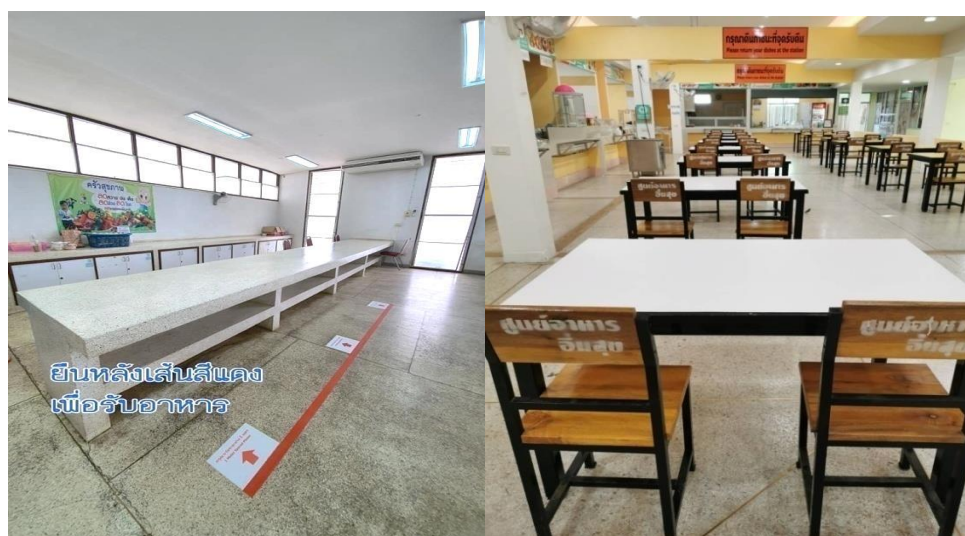
2. เพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดพื้น โต๊ะ เก้าอี้ สถานที่ที่ใช้เตรียมปรุงประกอบให้มีความสะอาดตลอดเวลาโดยทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด ผ่าเช็ดด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 5 % ในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร
3. ทำความสะอาดห้องน้ำ โดยเน้นบริเวณจุดเสียง เช่น ที่จับสายฉีดชำระ ที่รองนั่ง โถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะ ก๊อกอ่างล้างมือ และกลอนประตูหรือลูกบิด เป็นต้น รวมทั้งทำความสะอาดก๊อกน้ำที่ใช้ภายในสถานที่ปรุงประกอบอาหาร โดยใช้ยาทำความสะอาดและล้างด้วยน้ำให้สะอาด



รูปภาพ : โรงพยาบาลลำปาง



รูปภาพ : โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว



รูปภาพ : โรงพยาบาลสกลนคร

รูปภาพ : โรงพยาบาลหลังสวน ชุมพร



รูปภาพ : โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

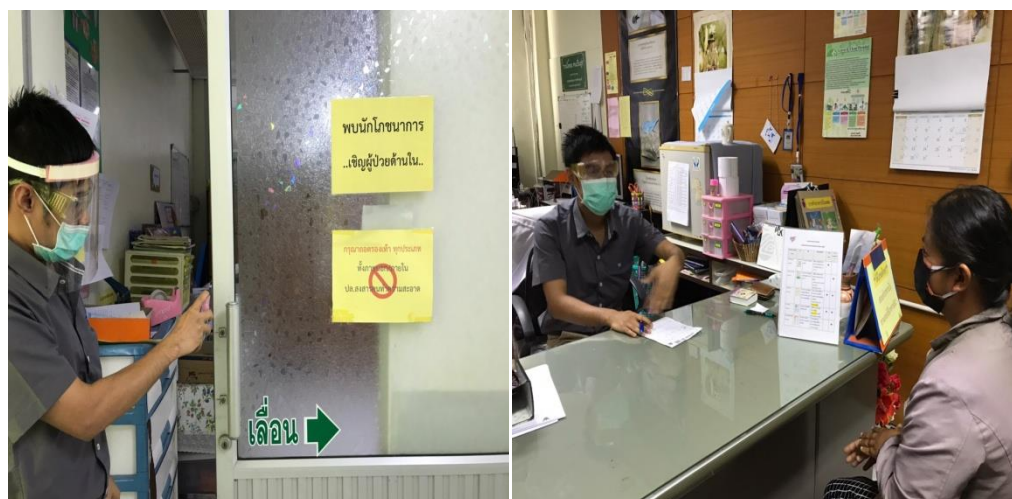
รูปภาพ : โรงพยาบาลประจันตคาม ปราจีนบุรี

7. แนวทางการดำเนินงานของนักโภชนาการ/นักกำหนดอาหาร/โภชนาการ ที่ปฏิบัติงานการประเมินภาวะโภชนาการและวางแผนติดตามการให้โภชนบำบัด ให้ความรู้ที่หือผู้ป่วย และคลินิกต่างๆมีดังนี้

- 7.1 ทำการล้างมือและสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกปฏิบัติงานหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย ดูแลผู้ป่วยในระยะห่าง 1-2 เมตร
- 7.2 ให้โภชนศึกษารายบุคคล และงดให้โภชนศึกษาแบบรวมกลุ่ม โดยส่งคนไข้มายังที่ห้องหรือห้องให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ ที่เป็นสัดส่วนมีการระบายอากาศ
- 7.3 พยาบาลจะดำเนินการซักประวัติเกี่ยวกับอาการและความเสี่ยงของ COVID 19 หากมีอาการหรือพบว่าอยู่ในกลุ่มเสี่ยงจะไม่ดำเนินการส่งมาห้องให้คำปรึกษา
- 7.4 วัดไข้ซ้ำ ≤ 37.5 องศาเซลเซียส ก่อนเข้าห้องให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ
- 7.5 ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล 70% ขึ้นไปก่อนเข้าห้องให้คำปรึกษาโดยจัดเตรียมไว้หน้าห้องให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ
- 7.6 ให้คนไข้หรือผู้รับบริการสวมหน้ากากหากไม่มีหน้ากากเจ้าหน้าที่จะมีหน้ากากผ้าให้ หากไม่มีจริงๆ จะเลื่อนนัดครั้งถัดไป
- 7.7 ผู้ให้คำปรึกษา สวมอุปกรณ์ดังนี้ สวมแว่นใสกันสารคัดหลั่งและหน้ากากอนามัย หรือสวม Face Shield และ หน้ากากอนามัย และผู้มารับบริการ นั่งห่างกัน 2 เมตรหรือนั่งในจุดที่กำหนดตามหลักการ Social Distancing
- 7.8. หลังจากให้คำปรึกษาแล้ว ทำความสะอาดเก้าอี้ที่บริเวณคนไข้นั่งทุกรายด้วยแอลกอฮอล์เจล 70% ขึ้นไป



รูปภาพ : โรงพยาบาลอุตรธานี



รูปภาพ : โรงพยาบาลสตึก จังหวัดบุรีรัมย์



รูปภาพ : โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

"รวมพลังต้าน COVID - 19"

ภาคผนวก

ตัวอย่างการประชาสัมพันธ์และข้อมูลจากกลุ่มงานโภชนศาสตร์/โภชนาการและการกำหนดอาหาร

การบริการอาหารในผู้ป่วยแยกโรค โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19

มีแอลกอฮอล์เจลที่รถส่งอาหารทุกคัน เจ้าหน้าที่ล้างมือก่อนและหลังบริการอาหารผู้ป่วย

ภาชนะเป็นแบบใช้ครั้งเดียว อาหารเหมือนผู้ป่วยทั่วไป

รูปภาพ : โรงพยาบาลระนอง รูปภาพ : โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 สุพรรณบุรี

แนวทางการให้บริการ ผู้ป่วย COVID-19 และ Case PUI งานโภชนบริการ กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลสตึก

- เมื่อผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง PUI และ ผู้ป่วย COVID-19 Admit ที่ห้องแยกโรค เจ้าหน้าที่พยาบาลต้องมีการอาหารในระบบ Hos-Xp โดยให้ระบุ ภาชนะแยก COVID-19 หรือโทรประสานมายังงานโภชนบริการเพื่อแจ้งข้อมูลผู้ป่วย ประกอบด้วย ชื่อ-สกุล อายุ เพศ HN PMH ประเภทอาหาร
- เจ้าหน้าที่พยาบาลแจ้งจำนวนเจ้าหน้าที่ โดยส่งเอกสาร ชื่อ-สกุล ตำแหน่ง ของทีมดูแลผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง PUI และ ผู้ป่วย COVID-19 ที่ Admit
- เจ้าหน้าที่งานโภชนบริการ สรุปลอดผู้ป่วย PUI และ ผู้ป่วย COVID-19 Admit รวมถึงจำนวนเจ้าหน้าที่ทีมดูแลผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง PUI และ ผู้ป่วย COVID-19 ที่ Admit
- พนักงานประกอบอาหารผลิตอาหารสำหรับผู้ป่วย COVID-19 ตามเมนูที่นักโภชนาการกำหนด โดยการผลิตอาหารให้ผลิตอาหารตามจำนวนยอด และประเภทอาหารตามการ Order ของนักโภชนาการ
- การบริการอาหารผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ทีมดูแลผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง PUI และ ผู้ป่วย COVID-19 ที่ Admit ให้เจ้าหน้าที่โภชนาการนำอาหารที่ใส่ภาชนะแยก ไปวางในจุดที่กำหนด (โต๊ะหน้าพิเศษ 5 โต๊ะแถว กรรรม) ให้เจ้าหน้าที่ทีมดูแลผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง PUI และ ผู้ป่วย COVID-19 ที่ Admit นำไปให้ผู้ป่วยในห้องแยก
- การบริการอาหารจะบริการอาหาร จำนวน 2 มื้อ ต่อวันเพื่อลดการสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วยและทีมดูแลผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง PUI และ ผู้ป่วย COVID-19 ที่ Admit ดังนี้

เวลา	รายละเอียด
06.00 น.	จ่ายละเลียด
07.00 น.	ผลิตอาหารมือเช้า
10.00 น.	บริการอาหารมือเช้า ผลิตอาหาร มื้อกลางวัน/มือเย็น
12.00 น.	บริการอาหาร มื้อกลางวัน/มือเย็น
16.00 น.	ผู้ป่วยรับประทานอาหารมือเย็น

- หมายเหตุ ห้องรับรองทีมดูแลผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง PUI และ ผู้ป่วย COVID-19 ที่ Admit จะมีเครื่องใช้ไฟฟ้า ตู้เย็น ไมโครเวฟ เครื่องต้มปาร์อนไฟฟ้า ไร้สารกันบูดกันอาหาร และอุ่นอาหาร มือเย็น ที่บริการตั้งแต่เวลา 12.00 น. ซึ่งระยะเวลาอุ่นกลางวัน-มือเย็น อยู่ที่ 4 ชั่วโมง ถ้าหากนำอาหารที่ปรุงสุกแล้วเก็บรักษาในตู้เย็นอุณหภูมิประมาณ 4 องศาเซลเซียส ระยะเวลาได้ถึง 6 ชั่วโมง เชื้อแบคทีเรียก่อโรคมักไม่เจริญเติบโตหรือเจริญเติบโตน้อย

แนวทางการส่งคนไข้ ให้โภชนศึกษา โรงพยาบาลสตึก

- ให้โภชนศึกษารายบุคคล และงดให้โภชนศึกษาแบบรวมกลุ่มเนื่องจากพื้นที่ไม่เพียงพอ โดยส่งคนไข้มาที่ห้องโภชนศึกษา
- พยาบาลจะดำเนินการซักประวัติเกี่ยวกับอาการและความเสี่ยงของ COVID-19 หากมีอาการหรือพบว่ามีเสี่ยงจะไม่ส่งมาห้องให้คำปรึกษา /หากไม่พบ จะดำเนินการส่งมาห้องให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ ดังนี้

1. วัดไข้ ≤ 37.5 ก่อนเข้าห้องให้คำปรึกษาโภชนาการ
2. ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์ 75% ก่อนเข้าห้องให้คำปรึกษา มี Alc.75 เตรียมไว้ในหน้าห้องโภชนศึกษา
3. ให้คนไข้หรือผู้รับบริการสวม Mask หากไม่มี Mask เจ้าหน้าที่จะมี Mask ผ้าใบ หากไม่มีจริงๆจะเลื่อนนัดครั้งถัดไป
4. ผู้ให้คำปรึกษา สวมอุปกรณ์ป้องกัน สวมแว่นใส่กันสารคัดหลั่ง และ Mask หรือสวม Face Shield และ Mask และผู้มารับบริการ นั่งห่างกัน 2 เมตร หรือนั่งในจุดที่กำหนด
5. หลังจากให้คำปรึกษาแล้ว จะมีกรณีคัดสรร Alc.75% ที่บริเวณคนไข้ซึ่งทุก Case

แผนงานกรณีกภัยพิบัติของรพ.มะขาม จันทบุรี แบ่ง 3 ระยะ

- สถานการณ์ระดับ 1
 - สถานการณ์ปัจจุบัน คือมีภัยพิบัติแต่ยังสามารถเข้าถึงอาหารได้
 - สำรองวัตถุดิบปรุงอาหารผู้ป่วย 2 อาทิตย์
 - ไม่มีบริการเจ้าหน้าที่เวรดึก
- สถานการณ์ระดับ 2
 - วัตถุดิบจากแหล่งซื้อและแหล่งใกล้เคียงขาดตลาดหรือวัตถุดิบสำคัญขาดตลาด
 - ผู้ป่วยรักษาตัวในพื้นที่
 - สำรองอาหารแห้งเพิ่มเติม สำหรับจัดบริการ 1 เดือน
 - การบริการอาหารเวรดึกขึ้นกับการตัดสินใจของผอ. แผน N95
- สถานการณ์ระดับ 3
 - เป็นการระมัดรุนแรง เข้าถึงแหล่งอาหารได้ยาก
 - ต้องให้บริการอาหารแก่เจ้าหน้าที่ที่ให้บริการต้องปฏิบัติงานใกล้ชิด
 - มีการสำรองอาหารผู้ป่วย 2 เดือน (ทบทวนยอดการใช้และสถานการณ์ความรุนแรงทุกวันเพื่อประเมินการสั่งซื้อ)
 - ประสานเจ้าหน้าที่เกี่ยวข้องสำหรับงบประมาณที่ต้องเบิกจ่ายฉุกเฉิน
 - ประเมินกำลังการผลิตเพื่อประสานกำลังคน
 - ติดต่อการสนับสนุนอาหารจากเครือข่ายโรงพยาบาลและร้านค้าชุมชน
 - เตรียมพร้อมเจ้าหน้าที่สำหรับการส่งอาหารผู้ป่วย(แนวทาง IC รพ. ให้ส่งที่พยาบาล เพื่อลดจหนท. Contact ผู้ป่วย)
 - เริ่มใช้เมนูสำหรับบริการอาหารจัดเลี้ยง/เมนูภัยพิบัติที่หาแผนไว้

จดบันทึกการเดินทางช่วง COVID-19

ขอเชิญชวนฉบับกว่าแต่ละวันเราเดินทางไปกับใคร ไปสถานที่ไหน เดินทางโดยวิธีใด เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมรับมือสถานการณ์

วันที่	ช่วงเวลา	สถานที่	วิธีการเดินทาง	คนที่ไปด้วย	หมายเหตุ

**** รั้วนี้เป็นอีกวิธีเช็กดูแลตัวเองและสังคม ****
 ด้วยความห่วงใย เราจะเฝ้าระวังใจและผ่านช่วงเวลานี้ไปด้วยกัน

โรงพยาบาลมะขาม จันทบุรีโรงพยาบาลสุขภาพจิตโคราช นครราชสีมา

ประกาศ

การปรับเปลี่ยนการบริการจำหน่ายอาหาร ศูนย์อาหารโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สืบเนื่องจากนโยบายการลดการแพร่กระจายเชื้อไวรัส Covid-19 ศูนย์อาหารโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จึงได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบของการจำหน่ายอาหารภายในโรงพยาบาลให้สอดคล้องตามนโยบาย คือ

1. สำหรับบุคลากรทุกท่าน ขอให้ซื้ออาหารกลับไปรับประทานเอง (take away) เท่านั้น
2. สำหรับผู้ป่วยและญาติขอให้ซื้ออาหารกลับไปรับประทานหรือกลับไปรับประทานอาหารที่บ้าน ยกเว้นกรณีมีความจำเป็น ทางโรงพยาบาลฯ ได้จัดที่นั่งรับประทานไว้จำนวนจำกัด เพื่อบริการส่วนเท่านั้น
3. โปรดงดซื้ออาหารในระหว่างส่วนที่ทางโรงพยาบาลฯ ได้กำหนดไว้
4. บุคลากร โปรดเตรียมภาชนะส่วนตัวเองเพื่อใช้ในการรับประทานอาหาร พร้อมอุปกรณ์ล้างทำความสะอาดภาชนะ ดูแลภาชนะให้สะอาดอยู่เสมอ และไม่ควรรับประทานอาหารร่วมกัน
5. โปรดช่วยกันดูแลเรื่องความสะอาด ของ เคียงอาหาร เมื่อรับประทานเสร็จให้เป็นระเบียบเรียบร้อยทุกครั้ง
6. การใช้บริการตามศูนย์อาหาร โปรดให้ความร่วมมือในการรัดอุณหภูมิ ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล และสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
7. สำหรับผู้ที่มีไข้ ไอ หรือมีอาการที่สงสัย หรือเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัส Covid-19 โปรดงดมารับบริการศูนย์อาหารหรือร้านอาหารด้วยตนเอง และโปรดกักตัวไปพบแพทย์ทันที

ทั้งนี้ให้เริ่มปฏิบัติตั้งแต่วันที่ 23 มีนาคม 2563 จนกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลง

จึงเรียนแจ้งมาเพื่อทราบ และขอขอบพระคุณในความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

นพ.วิชัย เจริญสุข
 ปรึกษาด้านการบริการศูนย์อาหารภายในโรงพยาบาลฯ

ประกาศ ณ วันที่ 23 มีนาคม 2563

แนวทางการจัดอาหารในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID 19 โรงพยาบาลราชบุรี

1. จัดอบรมพนักงานให้ความรู้ การป้องกันตัวเอง surgical mask ในอาคาร เสียงสูง แจก แอมสผ้า / หมวกแผ่นใส ในวอร์ดทั่วไป
2. มีเสื้อกราวยาวใส่ขึ้นส่งข้าวโดยเฉพา
3. รถทุกคันมีแอลกอฮอล์เจล
4. ทำความสะอาดรถส่งอาหาร ล้อรถ ด้วยน้ำยาคลอรีน
5. ให้บริการอาหารนำดื่ม คนไข้ยืนยื่นติดเขี้ยว คนไข้ส่งสลับ กักกันตัว จหนท. ที่ปฏิบัติงาน ด้วยภาษาชะงัดแล้วทั้ง
6. ให้บริการอาหาร นำดื่ม ขนม ฯลฯ เพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้กับเจ้าหน้าที่ทุกจุดบริการ โดยหมุนเวียนกันไป
7. เป็น center ในทีม EOC ในหมวดอาหารนำดื่ม ในการบริหารจัดการเรื่องเสมีียง ทั้งของ รพ. และของบริจาค

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร โรงพยาบาลราชบุรี

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย.(2563).คู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแลด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(COVID-19).
2. กรมการแพทย์.(2563).แนวทางเวชปฏิบัติ การวินิจฉัย ดูแลรักษา และป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาลกรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(COVID-19).
3. สำนักงานป้องกัน ควบคุมโรคติดเชื้อและเชื้อดื้อยาในโรงพยาบาล สถาบันบำราศนราดูร.(2563).ข้อแนะนำแนวปฏิบัติการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อ กรณีโรคโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 2019 (Novel Corona virus : nCov)(ฉบับวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2563).
4. กรมควบคุมโรค.(2563).แนวทางการจัดการด้านสุขอนามัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม.
5. กองโภชนาการ กรมอนามัย.(2563).เมนูสุขภาพจากผักผลไม้ไทยหาได้ง่ายสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน.
6. สถาบันบำราศนราดูร.(2551).แนวปฏิบัติการทำความสะอาดมือสำหรับบุคลากรสุขภาพในโรงพยาบาล.
7. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์.(2563).คำแนะนำในการดูแลสุขภาพในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาด COVID-19.