



ที่ อด ๐๐๒๓.๓/ว ๕๕๒๖

ศาลากลางจังหวัดอุดรดิตถ์  
ถนนประชนามิตร อด ๕๓๐๐๐

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่งเสริมสนับสนุนผักสดผลไม้สดปลอดสารเคมี  
เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์ และนายกเทศมนตรีเมืองอุดรดิตถ์  
สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๑๙.๒/ว ๔๖๑๘  
ลงวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ขับเคลื่อน  
การดำเนินงานการจัดการสุขาภิบาลอาหาร ตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๒ และที่แก้ไข  
เพิ่มเติม ซึ่งพระราชบัญญัตินี้ได้กระจายอำนาจให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการกำกับ ติดตาม  
ดูแลสถานประกอบกิจการ ในการควบคุมดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาทิ ตลาดค้าส่ง ตลาดสด  
ตลาดนัด สถานที่จำหน่ายอาหาร เพื่อให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ

จังหวัดอุดรดิตถ์ จึงขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่งเสริมสนับสนุนผักสด  
ผลไม้สดปลอดสารเคมีในตลาดค้าส่ง ตลาดสด ตลาดนัด สถานที่จำหน่ายอาหาร และสถานประกอบกิจการ  
ในความดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยเลือกผักสด ผลไม้สดที่ผ่านการตรวจสอบและที่เพาะปลูก  
แบบเกษตรอินทรีย์ รวมทั้งเน้นย้ำการล้างผักสดผลไม้สดที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค ทั้งนี้  
สามารถดาวน์โหลดเอกสารประชาสัมพันธ์ตาม QR Code ทำหนังสือนี้ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่  
ทราบและพิจารณาดำเนินการด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายธนากร อังจิตรไพศาล)  
ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์



<https://qr.go.page.link/DU6GC>

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

โทร. ๐ ๕๕๔๐ ๓๐๐๘ ต่อ ๓ โทรสาร ๐ ๕๕๔๐ ๓๐๐๘ ต่อ ๗

ผู้ประสาน นางสุชาดา ฮวดยินดี โทร ๐๘๗ ๓๑๘ ๒๓๐๔

๕๕



ที่ มท ๐๘๑๙.๒/ว ๕๖๑๘

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่งเสริมสนับสนุนผักสดผลไม้สดปลอดภัย

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่ สธ ๐๙๐๘.๐๓/๗๙๙๕

ลงวันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๒

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้รับแจ้งจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขว่า ได้ขับเคลื่อนการดำเนินงานการจัดการสุขาภิบาลอาหาร ตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ซึ่งพระราชบัญญัตินี้ได้กระจายอำนาจให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการกำกับติดตาม ดูแลสถานประกอบกิจการ ในการควบคุมดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาทิ ตลาดค้าส่ง ตลาดสด ตลาดนัด สถานที่จำหน่ายอาหาร เพื่อให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงขอให้จังหวัดประชาสัมพันธ์ขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ส่งเสริมสนับสนุนผักสดผลไม้สดปลอดภัยในตลาดค้าส่ง ตลาดสด ตลาดนัด สถานที่จำหน่ายอาหาร และสถานประกอบกิจการในความดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยเลือกผักสดผลไม้สดที่ผ่านการตรวจสอบและที่เพาะปลูกแบบเกษตรอินทรีย์ รวมทั้งเน้นย้ำการล้างผักสดผลไม้สดที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเอกสารประชาสัมพันธ์ตาม QR Code ท้ายหนังสือนี้ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายทวี เสริมภักดีกุล)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



<https://qr.go.page.link/DU6GC>

กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๔๑-๗๒๒๕ / ๐๘-๑๑๗๔-๓๗๓๘

ผู้ประสานงาน นางสาวสุจิตรา ดาเวียง /นางสาวสุพรรณนิภา เยื่อใย

กส.

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
เลขรับ 57937  
วันที่ 31 ต.ค. 2562  
เวลา.....



ที่ สธ ๐๙๐๘.๐๓/๗๙๗๕

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่งเสริมสนับสนุนผักสดผลไม้สดปลอดภัย  
เรียน อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ตามที่กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัยได้ขับเคลื่อนการดำเนินงานการจัดการสุขาภิบาลอาหาร ตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๕ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ซึ่งพระราชบัญญัตินี้ได้กระจายอำนาจให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการกำกับ ติดตาม ดูแลสถานประกอบกิจการในความดูแลของ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาทิ ตลาดค้าส่ง ตลาดสด ตลาดนัด สถานที่จำหน่ายอาหาร เพื่อให้มีสุขลักษณะที่ ถูกต้องตามหลักวิชาการ ประกอบกับสถานการณ์ในปัจจุบันที่มีการตรวจพบการตกค้างสารเคมีปราบศัตรูพืชใน ผักสดผลไม้สดหลายชนิด ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนผู้บริโภค นั้น

กรมอนามัย ขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้การส่งเสริมสนับสนุนผักสด ผลไม้สดปลอดภัยในตลาดค้าส่ง ตลาดสด ตลาดนัด สถานที่จำหน่ายอาหาร และสถานประกอบกิจการ ในความดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยเลือกผักสด ผลไม้สดที่ผ่านการตรวจสอบและที่เพาะปลูกแบบ เกษตรอินทรีย์ รวมทั้งเน้นย้ำการล้างผักสดผลไม้สดที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อความปลอดภัยต่อผู้บริโภค

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

๐๕๔ ธีร์ดา

(นายดนัย ธีวันดา)

รองอธิบดีกรมอนามัย ปฏิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมอนามัย

กองสาธารณสุขท้องถิ่น  
เลขรับ 7643  
วันที่ 31 ต.ค. 2562  
เวลา..... น.

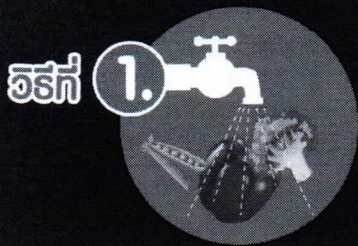
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๑๗๘

โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๔๑๘๘

# 3 วิธีง่ายๆ ลดสารพิษตกค้าง ในผักสด ผลไม้

โดยล้างคราบดิน หรือสิ่งสกปรกออกก่อน



ล้างด้วยน้ำไหล



โดยแช่ในน้ำนาน 15 นาที  
จากนั้นเปิดน้ำไหลแรงพอประมาณ



คลี่ใบผัก ผลไม้ ถูไปมา ประมาณ 2 นาที

ลดสารพิษตกค้าง 25-63%



น้ำส้มสายชู



น้ำส้มสายชู 5%  
1 ช้อนโต๊ะ

น้ำ 4 ลิตร



แช่ 15 นาที  
แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดสารพิษตกค้าง 60-84%



ผงฟู หรือ เบกกิ้งโซดา



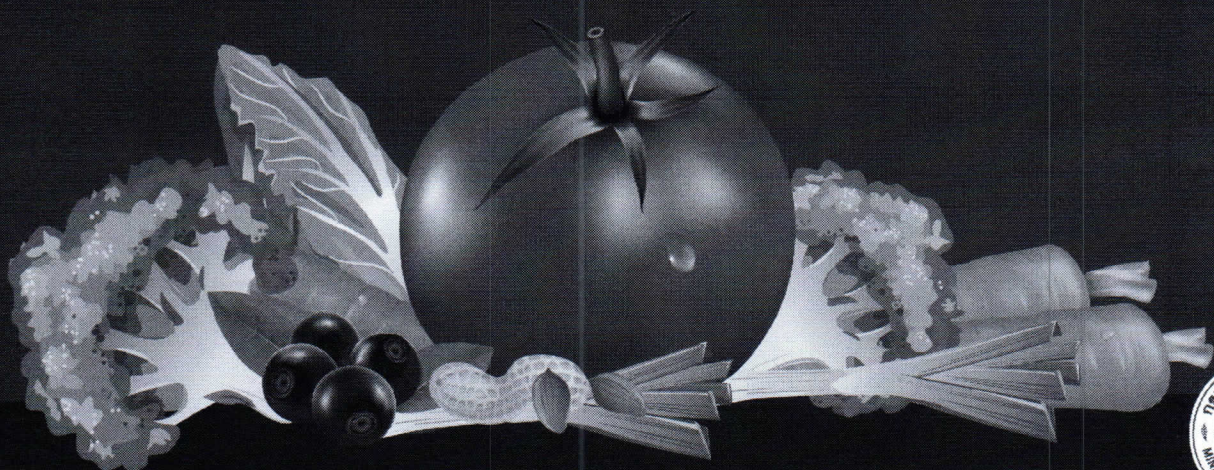
1/2 ช้อนโต๊ะ

ผสมน้ำอุ่น  
หรือน้ำธรรมดา 10 ลิตร



แช่ 15 นาที  
แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดสารพิษตกค้าง 90-95%



สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

## สารฟอสฟอรัส

## ส่วนผสมอาหาร

### แหล่งอาหารที่พบ

ขิงขวย ถั่วอก น้ำตาลปีป และ หน่อไม้ดอง

### การสังเกต?

อาหารมีสีซีดขาวผิดปกติ

### อันตราย!!

คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ความดันต่ำ ไตวาย อาจหยุดหายใจ และเสียชีวิตได้

### การเลือก..

- เลือกซื้ออาหารที่มีสีธรรมชาติ
- เลือกซื้อจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้

### แหล่งอาหารที่พบ

ผักดอง แหนม ข้าวเกรียบ ไข่กรอก ลูกชิ้น หมูขยอ ทอดมัน กุนเชียง ไอศกรีม ขนมหวาน เยลลี่

### การสังเกต?

อาหารมีสีผิดปกติจากสีธรรมชาติ

### อันตราย!!

อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเดิน น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ตับและไตอักเสบ มึนแรงจากสารเคมีสะสมในร่างกายและพิษจากโลหะหนัก

### การเลือก..

- หลีกเลี่ยงบริโภคอาหารหมดสี
- เลือกซื้ออาหารที่ไม่ผสมสี หรือใช้สีจากธรรมชาติ

# การเลือกซื้ออาหารปลอดภัย



บริโภคอาหารที่ปลอดภัย

เพื่อสุขอนามัยที่ดี



กรมอนามัย  
Department of Health

สำนักงานอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข  
สำนักงานอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
พิมพ์ครั้งที่ 1/2559 จำนวน 10,000 แผ่น

## สารเร่งเนื้อแดง

**แหล่ง,**  
**อาหารที่พบ**

เนื้อหมู

**การสังเกต?**

เนื้อหมูมีสีแดงผิดปกติ

**อันตราย!!**

มาเรียงจากสารเคมีสะสมในร่างกาย หัวใจเต้นผิดปกติ นอนไม่หลับ มีนงง คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ เป็นลม อาจเสียชีวิตได้

**การเลือก...**

- เลือกเนื้อหมูที่มีสิริธรรมชาติ ไม่มีสีแดงผิดปกติ
- เลือกซื้อจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ หรือได้รับการรับรองคุณภาพ

## ฟอร์มาลีน

**แหล่ง,**  
**อาหารที่พบ**

ผักสด อาหารทะเล

**การสังเกต?**

ผักมีลักษณะแข็ง/กรอบผิดปกติ ปลาหรือกุ้งเนื้อแข็ง แต่บางส่วนเปื่อยยุ่ย

**อันตราย!!**

เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง และเยื่อทางเดินหายใจ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องรุนแรง หมดสติได้

**การเลือก...**

- เลือกผักที่ไม่มีลักษณะแข็ง/กรอบจนเกินไป
- เลือกผักที่มีรูปทรงผิดปกติหรือแตกง่าย
- เลือกอาหารทะเลที่สด เนื้อไม่เปื่อยยุ่ย สีไม่ผิดปกติ
- อาหารทะเลต้องวางจำหน่ายในแผงตลอดเวลา
- ล้างอาหารให้สะอาดก่อนปรุง

## บอแรกซ์

**แหล่ง,**  
**อาหารที่พบ**

ผักกาดดอง ลูกชิ้น หมูยอ มะม่วงดอง กัลฉวยทอด มันทอด ผักสดบางชนิด (ถั่วงอกขาว)

**การสังเกต?**

อาหารมีลักษณะการกรอบผิดปกติ

**อันตราย!!**

อาเจียน น้ำหนักลด มีผื่นคัน ที่ผิวหนัง อาจอาเจียน เป็นเลือด ปวดท้อง กรวยไตอักเสบ และเสียชีวิตได้

**การเลือก...**

- หลีกเลี่ยงอาหารที่สงสัยว่ามีบอแรกซ์
- เลือกร้านอาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้