

www.oryonoi.com

เอกสารประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน อย.น้อย

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

(ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2557)



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



เอกสารประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ปฐมวัย

เอกสารความรู้ เรื่อง แนวทางการจัดทำกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน อย.น้อย

● แนวทางการจัดกิจกรรม อย.น้อย

1. กิจกรรมด้านการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

- (1) กิจกรรมหน้าเสาธง
- (2) การจัดรายการเสียงตามสาย
- (3) กิจกรรมพี่สอนน้อง
- (4) กิจกรรม อย.น้อย สู่วิทยาลัยเครือข่าย
- (5) การจัดป้ายนิเทศ



2. กิจกรรมรณรงค์คุ้มครองผู้บริโภค

- (1) การจัดนิทรรศการ
- (2) การประกวดผลงานด้านต่าง ๆ
- (3) การเดินรณรงค์
- (4) การจัดกิจกรรมนันทนาการ เช่น ดนตรี การแสดงละครสั้น
- (5) การสาธิตและจัดจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ

3. กิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ

- (1) กลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระ
 - กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ เช่น การทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร
 - กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี เช่น โครงการอาหารเพื่อสุขภาพ





- กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เช่น การจัดทำเมนูอาหาร เพื่อสุขภาพ การวิเคราะห์ฉลากโภชนาการ
 - กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เช่น การวิเคราะห์ข่าวสารด้านการคุ้มครองผู้บริโภค การศึกษากฎหมาย คุ้มครองผู้บริโภค
 - กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ เช่น การวาดภาพ การแต่งเพลง
 - กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย เช่น การกล่าวสุนทรพจน์ การเรียงความ การแต่งกลอน
 - กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ เช่น การเก็บข้อมูลสถิติ ร้านอาหาร
 - กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ เช่น การวิเคราะห์ฉลากโภชนาการ
- (2) การศึกษาแหล่งเรียนรู้
- (3) โครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน

4. การตรวจสอบและเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียน ครูเรือนและชุมชน

- (1) การตรวจสอบคุณภาพอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียนและชุมชน
- (2) การตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร
- (3) การเฝ้าระวังคุณภาพอาหารในโรงเรียน
- (4) การตรวจสอบผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้แก่ อาหาร ยา เครื่องสำอาง

5. กิจกรรมสร้างและขยายเครือข่ายการคุ้มครองผู้บริโภค

- (1) การจัดอบรมเสริมความรู้ด้านคุ้มครองผู้บริโภคให้แก่ ครูแกนนำ นักเรียนแกนนำ สมาชิก อย.น้อย ผู้ปกครอง ผู้ประกอบการ และตัวแทนชุมชน
- (2) การจัดค่ายเยาวชนคุ้มครองผู้บริโภค
- (3) การสร้างเครือข่ายและขยายผลสู่ชุมชน เช่น โครงการพี่สอนน้อง โครงการวิทยุชุมชน โครงการเครือข่ายโรงเรียน
- (4) การจัดสร้างเครือข่ายอินเทอร์เน็ต “การจัดกิจกรรม อย.น้อย” โดยจัดทำ HOME PAGE อย.น้อย ระดับโรงเรียน และระดับกลุ่มโรงเรียน

กิจกรรมการประเมิน

1. มีเวลาร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีร่องรอยหลักฐานการผ่านจุดประสงค์การจัดกิจกรรม อย.น้อย ภาพรวม เช่น มีส่วนร่วม ในกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และต้องเข้าร่วมกิจกรรมเผยแพร่ความรู้





เอกสารความรู้

เรื่อง บทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการบริหารชมรม/ชุมนุม

คณะกรรมการบริหาร

1. มีหน้าที่รับผิดชอบการดำเนินงานทั้งหมดของชมรม/ชุมนุม
2. คณะกรรมการบริหารและที่ปรึกษาควรประชุมกัน เพื่อหารือเรื่องผลการรายงานโครงการและปัญหาต่าง ๆ ของชมรม/ชุมนุม แต่คณะกรรมการบริหารต้องไม่บงการชมรม/ชุมนุมในเรื่องการวางแผน การตัดสินใจ และการดำเนินกิจกรรม การเข้ามีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคนในกิจกรรมเหล่านี้ย่อมเป็นสิ่งสำคัญ คณะกรรมการบริหารต้องแสวงหาความเห็น ข้อคิดเห็นของสมาชิก และส่งเสริมให้มีการอภิปรายกันเสียก่อนที่จะมีการตกลงด้วยเรื่องใด ๆ

กรรมการชมรม/ชุมนุม

- | | |
|----------------------|--|
| ประธาน | <ol style="list-style-type: none"> 1. เป็นประธานการประชุมกรรมการบริหาร และการประชุมใหญ่ 2. ดูแลให้คณะกรรมการบริหาร และสมาชิกเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรม/ชุมนุม |
| รองประธาน | <ol style="list-style-type: none"> 1. มีอำนาจและหน้าที่ตามที่กำหนดให้และช่วยเหลือประธานในกิจกรรมต่าง ๆ ทั่วไป รักษาราชการแทนประธานเมื่อประธานไม่สามารถปฏิบัติงานได้ |
| เลขานุการ | <ol style="list-style-type: none"> 1. จดรายงานการประชุม 2. ประสานงานกิจกรรมต่าง ๆ 3. จัดทำรายงานของชมรม/ชุมนุม 4. ทำหน้าที่ประสานงานในการดำเนินกิจกรรม หรือรายงานต่าง ๆ ของชมรม/ชุมนุม |
| นายทะเบียน | <ol style="list-style-type: none"> 1. มีหน้าที่รักษาทะเบียนสมาชิกของชมรม/ชุมนุม รักษาเอกสารทุกชนิด ตลอดจนรักษาเอกสารการเงิน |
| เหรัญญิก | <ol style="list-style-type: none"> 1. รับผิดชอบเรื่องการเงินของชมรม/ชุมนุม และเสนอรายงานการเงินต่อที่ประชุม |
| ประชาสัมพันธ์ | <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำหน้าที่ติดต่อประสานงาน แจ้งข่าวสาร และข่าวต่าง ๆ ให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องรับทราบ |
| ปฏิคม | <ol style="list-style-type: none"> 1. มีหน้าที่ให้การต้อนรับ และให้บริการทั่ว ๆ ไป |
| สารณียกร | <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำหน้าที่เกี่ยวกับเอกสารงานสืบค้นทั่ว ๆ ไป |





เอกสารประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 รู้เท่าทันการโฆษณา ไม่เป็นเหยื่อผู้ผลิต

เอกสารความรู้ เรื่อง รู้เท่าทันการโฆษณา

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายไว้ว่า

โฆษณา หมายถึง เผยแพร่ข้อความออกไปยังสาธารณชน ป่าวร้อง ป่าวประกาศ กระทำการไม่ว่าโดยวิธีใด ๆ ให้ประชาชนเห็นหรือทราบข้อความเพื่อประโยชน์ทางการค้า

ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 ให้ความหมายไว้ว่า

“โฆษณา” หมายความว่า ความรวมถึง กระทำการไม่ว่าโดยวิธีใด ๆ ให้ประชาชนทราบข้อความเพื่อประโยชน์ทางการค้า

“สื่อโฆษณา” หมายความว่า สิ่งที่เป็นสื่อในการโฆษณา เช่น หนังสือพิมพ์ สิ่งพิมพ์ วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ ไปรษณีย์โทรเลข โทรศัพท์ หรือป้าย

“ข้อความ” หมายความว่า การกระทำที่ปรากฏด้วยตัวอักษร ภาพ ภาพยนตร์ แสงเสียง เครื่องหมายหรือการกระทำอย่างใด ๆ ที่ทำให้บุคคลทั่วไปสามารถเข้าใจความหมายได้

วัตถุประสงค์ของการโฆษณา

1. เพื่อแนะนำสินค้าหรือบริการใหม่ให้กลุ่มลูกค้าได้รู้จัก
2. เพื่อสนับสนุนแนะนำทางให้กับพนักงานเดินตลาดของกิจการ กล่าวคือ เมื่อมีการโฆษณาซื้อสินค้าซื้อกิจการออกไปก่อน ทำให้คนทั่วไปรวมทั้งร้านค้ารู้จักสินค้านั้น เมื่อมีพนักงานเดินตลาดของกิจการออกไปติดต่อ ก็สามารถทำงานได้ง่ายขึ้น เพราะกลุ่มลูกค้าได้รู้จักสินค้านั้นก่อนแล้ว
3. เพื่อให้ผู้ซื้อยอมรับคุณภาพของสินค้า ซึ่งลูกค้าส่วนใหญ่มักจะมีความเชื่อว่า ถ้าสินค้านั้นไม่มีคุณภาพก็คงไม่กล้าโฆษณาออกไป
4. เพื่อกระตุ้นให้เกิดการทดลองใช้สินค้า
5. เพื่อตอกย้ำความทรงจำของลูกค้า ทำให้เกิดการซื้อสินค้านั้นซ้ำอีก
6. เพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้แทนจำหน่ายซึ่งเท่ากับเป็นการโฆษณาให้ หรือช่วยเพิ่มยอดขายให้กับตัวแทนขาย
7. เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของกิจการ ในความรู้สึกของลูกค้าทั่วไป





การโฆษณาที่ห้ามกระทำ

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.2522 ได้กำหนดเป็นหลักการไว้ในมาตรา 22 และ มาตรา 23 ว่าการโฆษณาสินค้าหรือบริการจะต้องไม่กระทำในลักษณะดังนี้ คือ

ลักษณะที่ 1 ใช้ข้อความที่เป็นการไม่เป็นธรรมต่อผู้บริโภค ทั้งนี้ ไม่ว่าจะ เป็นข้อความที่เกี่ยวกับแหล่งกำเนิด สภาพ คุณภาพ หรือลักษณะของสินค้าและบริการ ตลอดจนการส่งมอบ การจัดหา หรือการใช้สินค้าหรือบริการ ข้อความที่ไม่เป็นธรรมต่อผู้บริโภค ได้แก่

1. ข้อความที่เป็นเท็จ หรือเกินความจริง เช่น การโฆษณาเครื่องสำอางที่กล่าวอ้างสรรพคุณเกินความเป็นเครื่องสำอาง ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในสาระสำคัญเกี่ยวกับเครื่องสำอาง ข้อความโฆษณาที่พบ มีดังนี้

+ โฆษณาว่าช่วยบำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรค เช่น กำจัดเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย ฯลฯ

+ โฆษณาว่าช่วยเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานภายในร่างกาย เช่น.... ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ.... ยับยั้งการสร้างเอนไซม์.... ยับยั้งการก่อตัวของเม็ดสีผิว

+ โฆษณาว่าช่วยเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกาย เช่นลดไขมันเฉพาะส่วน ช่วยให้ผิวเต่งตึงมากกว่าเดิม ไม่เหี่ยวย่น

2. ข้อความที่จะก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสินค้าหรือบริการ ไม่ว่าจะกระทำโดยใช้หรืออ้างอิงรายงานทางวิชาการ สถิติ หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดอันไม่เป็นความจริง หรือเกินความจริงหรือไม่ก็ตาม เช่น

ข้อความโฆษณา	→	ผ่านการทดสอบทางการแพทย์แล้วว่าไม่แพ้
เงื่อนไขการทดลองที่ผู้บริโภคไม่ทราบ	→	อาสาสมัครที่ถูกคัดเลือกให้เข้ารับการทดสอบการแพ้นี้มีอายุ 18-60 ปี สุขภาพแข็งแรง ไม่มีประวัติป่วยด้วยโรคภูมิแพ้หรือโรคทางผิวหนัง และไม่อยู่ในระหว่างการรับประทานยารักษาโรค ฯลฯ
ความเข้าใจผิดที่เกิดขึ้น	→	ผู้บริโภคเข้าใจว่าเมื่อใช้ผลิตภัณฑ์แล้วจะไม่แพ้ในทุกกรณี ซึ่งการทดสอบด้วยเงื่อนไขและข้อจำกัดนี้ไม่สามารถนำมาเป็นตัวแทนในกลุ่มผู้บริโภคทั่วไปได้ทั้งหมด เนื่องจากการแพ้เป็นอาการที่เกิดได้เฉพาะบุคคล จึงจัดเป็นการโฆษณาที่เกินความเป็นจริง





3. ข้อความที่เป็นการสนับสนุนโดยตรงหรือโดยอ้อมให้มีการกระทำผิดกฎหมายหรือศีลธรรมหรือนำไปสู่ความเสื่อมเสียในวัฒนธรรมของชาติ เช่น การโฆษณาขายอุปกรณ์ทางเพศ และหญิงบริการในสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ “ไปที่แผงเบอร์...เมื่อคุณต้องการหนังสือต้องห้าม” การโฆษณาชี้แนะแหล่งหาหนังสือลามก การโฆษณาสื่อลามกอนาจาร เป็นต้น

4. ข้อความที่ทำให้เกิดความแตกแยกหรือเสื่อมเสียความสามัคคีในหมู่ประชาชน

ลักษณะที่ 2 ใช้ข้อความที่อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสังคมเป็นส่วนรวม

ลักษณะที่ 3 ใช้วิธีการโฆษณาในลักษณะที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย หรือจิตใจ หรืออาจก่อให้เกิดความรำคาญแก่ผู้บริโภค เช่น การโฆษณาโดยนำสิ่งอันตรายมาประกอบกับการโฆษณาโดยไม่มีระบบการป้องกันภัยที่รัดกุม การโฆษณาโดยใช้เสียงดังเกินสมควร หรือมีการเปลี่ยนแปลงระดับเสียงให้แตกต่างกันโดยฉับพลัน ซึ่งเป็นวิธีการโฆษณาอันอาจเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค เป็นต้น

ลักษณะที่ 4 ข้อความโฆษณาอย่างอื่นที่กฎกระทรวงกำหนดให้เป็นข้อความโฆษณาอันถือว่าเป็นธรรมต่อผู้บริโภค หรือ อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสังคมเป็นส่วนรวม

รูปแบบการโฆษณา

การโฆษณาสินค้าและบริการจะเผยแพร่ผ่านทางสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น และปัจจุบันการโฆษณาผ่านทางอีเมลก็เป็นอีกปรากฏการณ์หนึ่ง ซึ่งอีเมลที่ผู้รับไม่พึงประสงค์จะรับถูกเรียกว่า สปแอม หรือการโฆษณาผ่าน SMS หรือ การโฆษณาแบบปากต่อปาก ซึ่งเป็นการโฆษณาที่ไม่ต้องอาศัยเงิน กล่าวคือ ผู้บริโภคจะแนะนำให้ผู้อื่นใช้กันต่อไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งยี่ห้อสินค้านั้นอาจกลายเป็นชื่อเรียกของสินค้าไปเลย เช่น ซีร็อกซ์ = เครื่องถ่ายเอกสาร, มาม่า = บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, แพ็บ = ผงซักฟอก ฯลฯ

ประเทศไทยมีการใช้งบประมาณในการโฆษณาปี 2556 สูงถึง 115,029 ล้านบาท¹ สูงกว่าปีที่ผ่านมาร้อยละ 0.95 โดยสื่อโทรทัศน์ใช้งบมูลค่า 69,249 ล้านบาท เติบโตร้อยละ 1.68 หนังสือพิมพ์มูลค่า 15,258 ล้านบาท เติบโตร้อยละ 0.49 สื่อเคลื่อนที่มูลค่า 3,512 ล้านบาท เติบโตร้อยละ 18.56 และสื่ออินเทอร์เน็ตมูลค่า 877 ล้านบาท อัตราการเติบโตสูงสุดร้อยละ 53.05

¹กรุงเทพมหานครกิจออนไลน์. สรุปรหัสตัวเลขการซื้อขายสื่อโฆษณาปี 2556 โดยบริษัท นีลเสน ประเทศไทย จำกัด พบมีมูลค่ารวม 115,029 ล้านบาท เติบโต 0.95%. [เว็บไซต์]

<http://www.bankokbiznews.com/home/detail/business/media/20140115/561896.html>
(วันที่ค้นข้อมูล : 8 เมษายน 2557)





สำหรับรูปแบบการโฆษณานั้นมีหลากหลายกลยุทธ์ เช่น

1. การนำข้อมูลสินค้าไปเป็นส่วนหนึ่งของรายการ ซึ่งบางครั้งเป็นการโฆษณาแบบแอบแฝง ซึ่งจะกล่าวถึงหรือใช้ผลิตภัณฑ์ใดผลิตภัณฑ์หนึ่งโดยไม่ได้บอกชัดเจนว่าเป็นการโฆษณา เช่น แฝงไปกับภาพยนตร์ หรือละครโทรทัศน์

ตัวอย่างเช่น

- ในภาพยนตร์ ตัวเอกของเรื่องได้ใช้สินค้ายี่ห้อหนึ่งที่มีแบรนด์บอกสินค้าชัดเจน เช่น ในภาพยนตร์เรื่อง หน่วยสัปดาห์อาชญากรรมล่าอนาคต (Minority Report) ทอม ครูซ ผู้รับบทเป็น จอห์น แอนเดอร์สัน ใช้โทรศัพท์มือถือยี่ห้อโนเกียที่แสดงยี่ห้อไว้ชัดเจน และใช้นาฬิกายี่ห้อ Bulgari หรือบริษัทผู้ผลิตรถยนต์ยี่ห้อคาคิลแลคได้เลือกโฆษณาไปกับภาพยนตร์เรื่อง เดอะ เมทริกซ์ รีโหลดเดด ทำให้ในหนังเรื่องนี้มีรถคาคิลแลคปรากฏอยู่ในหลายฉาก
- ในละครโทรทัศน์ ที่จะพบป้ายโฆษณาแฝงอยู่ในละคร หรือ ตัวเอกดื่มแต่น้ำยี่ห้อ A ให้เห็นเป็นประจำ หรือตัวละครหลักในเรื่องนั่งคุยกันที่ร้านกาแฟ ซึ่งในร้านก็จะมีสินค้าที่ผลิตจากผู้ผลิตเดียวกัน เป็นต้น
- ใน Social Media เป็นการโฆษณาในพื้นที่ของ Social Media ผ่านทาง Facebook / Instagram / Twitter ซึ่งเป็นสื่อโฆษณารูปแบบใหม่ เพื่อดึงดูดความสนใจของกลุ่มเป้าหมาย การโฆษณามีหลากหลาย สามารถเลือกพื้นที่ในการลงโฆษณาได้ เช่น การโฆษณาใน Facebook สามารถเลือกตำแหน่งการโฆษณาได้ทั้งมุมขวากลางหรือ news feed

2. การให้ผู้มีชื่อเสียงมาเป็นคนกล่าวสนับสนุนยืนยันคุณภาพสินค้า คือการนำดารานักร้อง มาเป็นผู้ให้ข้อมูล เพื่อดึงดูดความสนใจให้รับฟังข้อมูล และสร้างความน่าเชื่อถือ

3. การทำรายการพิเศษในโทรทัศน์ แยกออกมาจากรายการประจำช่วงต่าง ๆ

4. การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมักทำในรูปแบบสัมภาษณ์ผ่านทางรายการโทรทัศน์ เช่น รายการทอล์กโชว์ และรายการวิทยุ

5. การซื้อพื้นที่เขียนบทความ วิธีการคือเขียนบทความถึงเรื่องที่ผู้บริโภคสนใจ และแทรกสิ่งที่ต้องการโฆษณาแฝงไปด้วย เช่น พูดถึงวิธีลดน้ำหนัก และโยนว่าใช้ผลิตภัณฑ์นี้ช่วยได้ เป็นต้น

6. การชิงโชค จะใช้สำหรับส่งเสริมการขาย โดยจะอยู่ในรูปแบบให้ส่งฝา หรือฉลากผลิตภัณฑ์มาชิงโชค

7. การจัดกิจกรรมพิเศษ เพื่อดึงผู้บริโภคเข้ามามีส่วนร่วม

8. การผลิตสื่อของที่ระลึก โดยอาจนำโลโก้สินค้า หรือข้อความที่ต้องการสร้างความจดจำ พิมพ์ไปบนสื่อที่ระลึก เช่น เสื้อยืด ปากกา ฯลฯ วิธีนี้จะช่วยสร้างความถี่ของการสร้างความจดจำ เป็นต้น





อันตรายจากการหลงเชื่อโฆษณาเกินจริง

การที่ผู้บริโภคได้รับข้อมูลข่าวสารโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพ เช่น อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ ที่เกินจริง และเกิดพฤติกรรมหลงเชื่อ ซื้อ ใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพตามโฆษณา มีบทพิสูจน์แล้วถึงอันตรายอย่างคาดไม่ถึง จากข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ ตั้งแต่ใช้ผลิตภัณฑ์แล้ว ตาบอด จนถึงเสียชีวิต หรือ ป่วยนับร้อย เพราะซื้อยาที่โฆษณาว่ากินแล้วครุติไม่เจ็บทาง อินเทอร์เน็ต



จากสถิติการร้องเรียนมายังสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2554-2556 พบว่ามีผู้ร้องเรียนเรื่องการโฆษณาเกินจริงในผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องมือแพทย์ ติดอยู่ในอันดับ 1-10 ของประเด็นที่ผู้บริโภคร้องเรียนเข้ามา มาก โดยการร้องเรียนเรื่องผลิตภัณฑ์อาหารโฆษณาเกินจริงจะอยู่ในลำดับที่ 1 ตามมาด้วยการขายยาโดยไม่ขออนุญาต ขายยาโดยไม่มีเภสัชกร ขายยาหมดอายุ ยาชุด อยู่ในลำดับที่ 2 ผลกาอาหารไม่ระบุวัน เดือน ปี ที่ผลิต/หมดอายุ ผลากไม่มีเลขสารบบอาหาร ลำดับที่ 3 โฆษณาเครื่องมือแพทย์ลำดับที่ 4 และโฆษณายาลำดับที่ 5





ซึ่งปัญหาเรื่องการโฆษณาเกินจริงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อตั้งแต่ได้รับผลิตภัณฑ์ที่ไม่คุ้มค่า จนกระทั่งได้รับอันตรายจากผลิตภัณฑ์นั้นหรือสูญเสียโอกาสในการได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ทำให้โรคที่เป็นอยู่มีความรุนแรงมากขึ้น โดยจะพบปัญหาโฆษณาเกินจริงในผลิตภัณฑ์ อาทิ กาแฟปรุงสำเร็จชนิดผง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร แก้วไฟฟ้าสถิต เครื่องสำอางหน้าขาว ยาแผนโบราณ ฯลฯ

ผลเสียจากการเชื่อโฆษณา





รู้เท่าทัน “โฆษณาอาหาร” ที่ควรระวัง

เมื่อพบโฆษณาอาหารสรรพคุณโดนใจ ควรยิ่งใจไว้ก่อน และหากพบลักษณะการโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารต่อไปนี้ ควรหลีกเลี่ยงเพราะสันนิษฐานได้ว่าเป็นการโฆษณาโดยไม่ได้รับอนุญาต ได้แก่

- การโฆษณาบำบัด บรรเทา รักษาโรค โดยกล่าวอ้างสรรพคุณของส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารในทางยา เช่น อ้างผลวิจัยว่าสารที่เป็นส่วนประกอบในอาหารนั้นป้องกัน/รักษาโรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน เกาต์ อัมพฤกษ์ หรือโรคใด ๆ หรือนำบทสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่รับประทานผลิตภัณฑ์อาหารแล้วอาการป่วยดีขึ้น หรือหายจากอาการป่วยมาโฆษณา ซึ่งการที่ผู้ป่วยอาการดีขึ้นอาจจะเกิดจากผลของยาที่ผู้ป่วยได้รับจากแพทย์ไป หรืออาจเกิดจากที่เขารับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภค การใช้ชีวิตประจำวันมากกว่าจะเป็นเพราะผลิตภัณฑ์ที่โฆษณา

- การโฆษณาเพิ่มส่วนสูง เป็นการโฆษณาโดยกล่าวอ้างสรรพคุณของส่วนประกอบที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์อาหารว่ามีส่วนช่วยในการกระตุ้นการเจริญเติบโตของเด็ก ช่วยปรับกลไกการทำงานและกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย

- การโฆษณาเพิ่มความงามให้กับผิวพรรณ มักจะกล่าวอ้างสรรพคุณของสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารว่ามีส่วนช่วยให้ฝ้า กระ จุดต่างดำจางหาย ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

- การโฆษณาเกี่ยวกับต่อต้านอนุมูลอิสระ เป็นการอ้างผลการวิจัยเกี่ยวกับประโยชน์ของผลไม้หลายชนิดที่นำมาเป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ว่ามีผลต่อการต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

- การโฆษณาลดความอ้วน มักจะกล่าวอ้างสรรพคุณของสารต่าง ๆ ที่เป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ว่ามีกลไกในการช่วยเผาผลาญไขมัน ทำให้ผอมโดยไม่ต้องออกกำลังกาย

ผู้บริโภคควรระมัดระวัง พิจารณาให้ถี่ถ้วนถี่ก่อนตัดสินใจ เพราะอาจได้รับผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีคุณภาพ ใส่สารอันตรายลงไป หรือพบโฆษณาอาหารที่เผยแพร่โดยไม่ผ่านการอนุญาตจาก อย. ได้



รู้หรือไม่ ?

- ✍ การบริโภคขนมขบเคี้ยวมากเกินไป ทำให้อ้วนง่ายและอาจขาดสารอาหารอื่นที่จำเป็น หรือเป็นโรคอ้วนได้ เพราะขนมขบเคี้ยว มีน้ำตาล ไขมัน และเกลือในปริมาณที่มากกว่าที่ร่างกายควรได้รับ
- ✍ หากน้ำหนักตัวเด็กมากเกินไป จะมีผลต่อสมองและการเรียนของเด็ก
- ✍ เด็กที่อ้วนอาจเกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด นิ้วในถุงน้ำดี จนถึงโรคมะเร็งเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ได้



เอกสารประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ฉลาก ปลอดภัย ต้องอ่านฉลาก

เอกสารความรู้ที่ 1 เรื่อง อ่านฉลาก อย่างฉลาด

ข้อมูลบนฉลาก ประโยชน์สารพัน

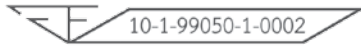
“ฉลาก” ช่วยผู้บริโภคให้ได้รับผลิตภัณฑ์ตรงตามความต้องการ หลีกเลี่ยงการบริโภคสิ่งที่มีผลร้ายต่อสุขภาพของเราได้ ข้อมูลที่แสดงบนฉลากจะแตกต่างกันตามประเภทของผลิตภัณฑ์ แต่ล้วนมีประโยชน์ต่อผู้บริโภค

ฉลาก เผยข้อมูลใดบ้าง ?	
ชื่อการค้า เครื่องหมายการค้า ประเภทผลิตภัณฑ์	→ เพื่อให้แน่ใจว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ต้องการ
ส่วนประกอบ / สารสำคัญ ฉลากโภชนาการ	→ ใช้ในการเปรียบเทียบคุณค่าและคุณภาพของผลิตภัณฑ์ประเภทเดียวกัน และหลีกเลี่ยงส่วนประกอบ หรือสารอาหารที่ไม่ต้องการ
สรรพคุณ หรือ ประโยชน์	→ ดูว่าตรงตามที่ต้องการและสอดคล้องกับส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ทั้งชนิดและปริมาณ
ขนาดบรรจุหรือปริมาณสุทธิ ราคา	→ ใช้ในการเปรียบเทียบระหว่างผลิตภัณฑ์เดียวกันแต่ต่างขนาดบรรจุ หรือผลิตภัณฑ์ประเภทเดียวกันแต่ต่างผู้ผลิตหรือชื่อการค้า
วิธีใช้ คำเตือน	→ ใช้ได้ถูกต้องและได้ประโยชน์จากผลิตภัณฑ์เต็มที่ หลีกเลี่ยงอันตรายจากการใช้ผิดวิธี ผิดขนาด ผิดหลักวิชาการ ทราบผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น
วิธีเก็บรักษา	→ ให้เก็บรักษาผลิตภัณฑ์ให้คงมีคุณภาพอยู่ตามเวลาที่กำหนด ป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากการเก็บไม่ถูกวิธี หรือเสื่อมคุณภาพก่อนกำหนด

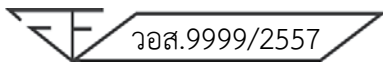
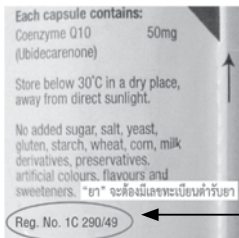




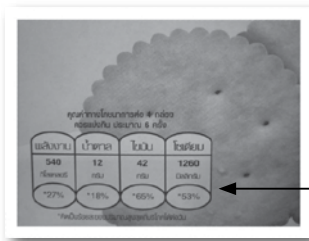
ตัวอย่างสัญลักษณ์ที่พบบนฉลาก



ตัวอย่าง เครื่องหมาย ออย. บนฉลากอาหาร

ตัวอย่าง เครื่องหมาย ออย.
บนฉลากวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือ
ทางสาธารณสุขตัวอย่าง เลขทะเบียนตำรับยา
บนฉลากยา

เลขทะเบียนตำรับยา

ตัวอย่าง ฉลากหวาน มัน เค็ม (ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ)
บนฉลากอาหารฉลากโภชนาการ
แบบจีดีเอตัวอย่าง เลขที่ใบรับแจ้ง
บนฉลากเครื่องสำอางตัวอย่าง รูปสัญลักษณ์แสดงความเป็นอันตราย
บนฉลากวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน
หรือทางสาธารณสุข

เอกสารความรู้ที่ 2

เรื่อง เลขสารบบอาหาร

เลขสารบบอาหาร คือ สัญลักษณ์ที่พบอยู่บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ประกอบไปด้วย ตัวเลข 13 หลัก แสดงอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย ออย. (จึงมักถูกเรียกด้วยคำง่าย ๆ ว่า เครื่องหมาย ออย.) โดยผลิตภัณฑ์อาหารส่วนใหญ่จะแสดงเลขสารบบอาหาร อยู่บนฉลาก แต่จะมีอาหารบางชนิดจะได้รับการยกเว้นให้ไม่ต้องแสดงเครื่องหมาย ออย.บนฉลาก เช่น อาหารทั่วไปที่ไม่ผ่านการแปรรูป อาทิ ข้าวสาร เนื้อสัตว์สด เป็นต้น

ตัวอย่างของเลขสารบบอาหาร เช่น



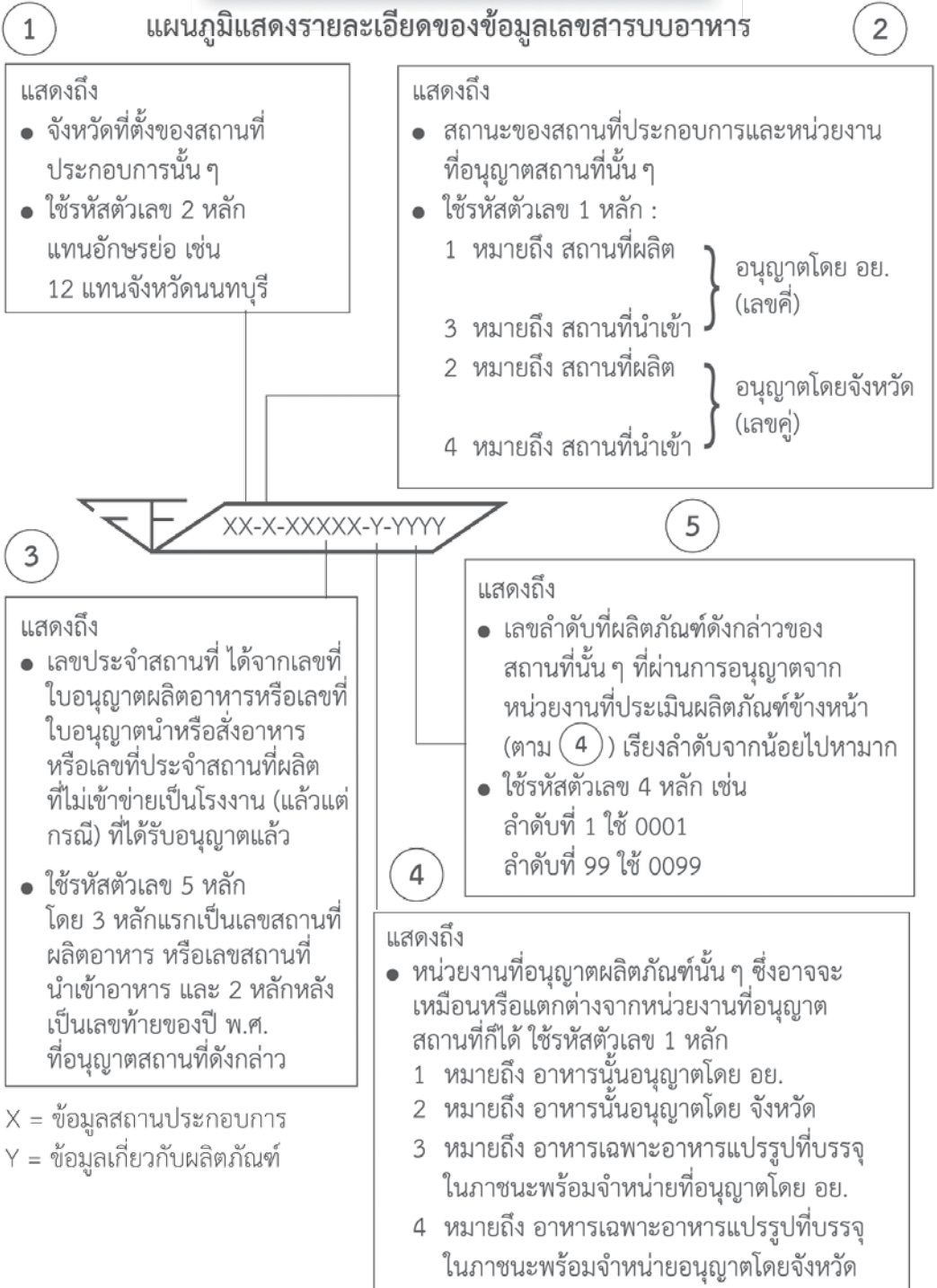
เลขสารบบอาหาร บอกข้อมูลอะไรบ้าง

เลขสารบบอาหาร จะบอกข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ผลิต และผลิตภัณฑ์เป็นรหัสตัวเลขที่กำหนดขึ้น เพื่อให้ง่ายในการตรวจสอบย้อนกลับกรณีที่เกิดปัญหา






รู้จักกันมากขึ้นกับเลขสารบบอาหาร





ฉลากอาหารไม่แสดงเลขสารบบอาหาร ควรซื้อหรือไม่ ?

เนื่องจากผลิตภัณฑ์อาหารบางชนิด กฎหมายไม่ได้กำหนดให้แสดงเลขสารบบอาหารบนฉลาก ดังนั้น การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร นอกจากเลขสารบบอาหาร () แล้ว ควรพิจารณาข้อมูลอื่น ๆ บนฉลากประกอบด้วย เช่น ดูให้มีการแสดงฉลากภาษาไทย มีระบุ วันเดือนปีที่ผลิต และ / หรือ วันหมดอายุของผลิตภัณฑ์ ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต / ผู้นำเข้า ชัดเจน เป็นต้น การรู้จักใช้ข้อมูลบนฉลากให้เป็นประโยชน์ก่อนการพิจารณาตัดสินใจซื้อ จะช่วยให้ผู้บริโภคได้รับ ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และสมประโยชน์

อ่านฉลากเป็นนิสัย
ช่วยให้ชีวิตปลอดภัย ครับ





เอกสารประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

รัฐสิริ ชีวิตสกลไส



เอกสารความรู้ที่ 1

เรื่อง สิกิริผู้บริโภคร 5 ประการ

● ความหมายของคำว่า “สิทธิ”

สำหรับความหมายของคำว่า “สิทธิ” (นลินี ต้นจิตติวัฒน์, 2540)

ประการที่ 1 “สิทธิ” หมายถึง “อำนาจที่กฎหมายให้แก่บุคคลในอันที่จะมีเจตจำนง” เช่น ในการที่บุคคลใดมีกรรมสิทธิ์เหนือทรัพย์ บุคคลนั้นย่อมมีอำนาจที่จะมีเจตจำนงที่จะครอบครองที่จะใช้สอย หรือจำหน่ายทรัพย์นั้น

ประการที่ 2 “สิทธิ” หมายถึง “ประโยชน์ที่กฎหมายคุ้มครองให้” สำคัญสำคัญของสิทธิตามความหมายนี้ก็คือ การที่กฎหมายให้อำนาจแก่บุคคลที่จะมีเจตจำนงก็เพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งบุคคลต้องการ

ดังนั้น ความหมายของคำว่า “สิทธิ” ควรที่จะหมายความว่า “ประโยชน์ที่กฎหมายรับรองและคุ้มครองให้”

● ความหมายของ “ผู้บริโภคร”

ผู้บริโภคร หมายความว่า ผู้ซื้อหรือได้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจ หรือผู้ซื้อได้รับการเสนอหรือการชักชวนจากผู้ประกอบธุรกิจเพื่อให้อำนาจซื้อสินค้าหรือรับบริการและหมายความรวมถึงผู้ใช้สินค้า หรือผู้ได้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจโดยชอบ แม้มิได้เป็นผู้เสียค่าตอบแทนก็ตาม (พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคร ฉบับที่ 2, 2541)

● ความหมายของ “สิทธิผู้บริโภคร”

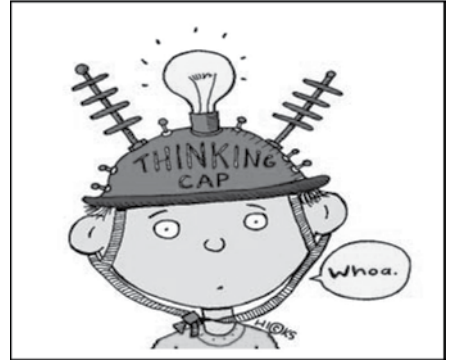
สิทธิผู้บริโภคร คือ สิทธิต่าง ๆ ที่กฎหมายมอบอำนาจให้ผู้บริโภครสำหรับใช้เป็นอาวุธ และเกราะป้องกันภัย เพื่อให้ได้รับความปลอดภัย เป็นธรรม และประหยัดจากการบริโภครสินค้าและบริการทุกชนิด





“สิทธิผู้บริโภค” 5 ประการ

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติม โดยพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2541 ได้บัญญัติสิทธิของผู้บริโภคที่จะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย 5 ประการ ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค, 2543)



1. สิทธิที่จะได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ

ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการโฆษณาหรือการแสดงผลตามความเป็นจริง และปราศจากพิษภัยแก่ผู้บริโภค รวมตลอดถึงสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่างถูกต้องและเพียงพอที่จะไม่หลงผิดในการซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม

2. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าหรือบริการ

ได้แก่ สิทธิที่จะเลือกซื้อสินค้าหรือรับบริการด้วยความสมัครใจของผู้บริโภค และปราศจากการชักจูงใจอันไม่เป็นธรรม

3. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ

ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับสินค้าหรือบริการที่ปลอดภัย มีสภาพและคุณภาพได้ตามมาตรฐานเหมาะสมแก่การใช้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต ร่างกายหรือทรัพย์สิน ในกรณีใช้ตามคำแนะนำหรือระมัดระวังตามสภาพของสินค้าหรือบริการนั้นแล้ว

4. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา

ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับข้อสัญญาโดยไม่ถูกเอาเปรียบจากผู้ประกอบธุรกิจ

5. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย

ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองและชดเชยค่าเสียหาย เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคตามข้อ 1 2 3 และ 4 ดังกล่าว



ในกรณีไม่ได้รับความปลอดภัยจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ อาทิ ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง วัตถุอันตราย ที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข สามารถร้องเรียนได้ที่ ศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)





ข้อควรปฏิบัติของผู้บริโภค

สิทธิของผู้บริโภคทั้ง 5 ประการ ตามที่กฎหมายได้บัญญัติไว้จะได้รับผลเต็มที่ ต่อเมื่อผู้บริโภคได้ปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังต่อไปนี้

ข้อควรปฏิบัติก่อนเข้าทำการซื้อสินค้าหรือบริการ

1. ผู้บริโภคควรใช้ความระมัดระวังตามสมควร ในการซื้อสินค้าและรับบริการ เป็นต้นว่า ตรวจสอบการแสดงฉลาก ปริมาณ และราคา ว่ายุติธรรมหรือไม่ อย่าเชื่อถือข้อความโฆษณาโดยไม่พิจารณาให้รอบคอบ และหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณภาพ แหล่งกำเนิดและลักษณะของสินค้าว่าเป็นความจริงตามที่ได้โฆษณาไว้หรือไม่ ถ้ามีข้อสงสัยหรือไม่แน่ใจ ควรพิจารณาให้ดีเสียก่อน
2. การเข้าทำสัญญาผูกพันกันตามกฎหมายโดยการลงลายมือชื่อนั้น ผู้บริโภคต้องตรวจสอบความชัดเจนของภาษาที่ใช้ว่ารัดกุม และให้สิทธิแก่ผู้บริโภคครบถ้วนหรือไม่ตามที่ได้เจรจากันไว้ และสัญญามีเงื่อนไขข้อใดบ้างที่ไม่เป็นธรรมต่อผู้บริโภค ถ้าสงสัยในข้อกำหนดใด หรือไม่แน่ใจในความชัดเจนของสัญญา ก็ควรปรึกษาผู้ที่มีความรู้ให้แน่ชัดเสียก่อน
3. ข้อตกลงต่าง ๆ ที่ต้องการให้มีผลบังคับ ควรทำเป็นหนังสือ และลงลายมือชื่อผู้ประกอบธุรกิจด้วย

ข้อควรปฏิบัติหลังทำสัญญาแล้ว

1. ผู้บริโภคมีหน้าที่ในการเก็บรักษาพยานหลักฐานต่าง ๆ ที่แสดงถึงการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคไว้ เพื่อทำการเรียกร้องตามสิทธิของตน พยานหลักฐานดังกล่าวอาจจะเป็นสินค้าที่แสดงให้เห็นว่ามีปริมาณหรือคุณภาพไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ระบุไว้ในฉลาก มีความสกปรกหรือเป็นพิษ อาจเกิดอันตรายจากการใช้สินค้าหรือบริการนั้นได้ ควรจดจำสถานที่ซื้อสินค้าหรือรับบริการนั้นไว้ เพื่อประกอบการร้องเรียนด้วย
2. ในกรณีที่มีการทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษรกับผู้ประกอบธุรกิจต้องเก็บเอกสารสัญญาต่าง ๆ รวมทั้งเอกสารโฆษณาและใบเสร็จรับเงินไว้ด้วย
3. เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค ผู้บริโภคมีหน้าที่ในการดำเนินการร้องเรียนตามสิทธิของตนตามที่กล่าวมาแล้ว





เอกสารความรู้ที่ 2

เรื่อง แนะนำองค์กรที่ดำเนินงานคุ้มครองผู้บริโภค และช่องทางการร้องเรียน

เนื่องจากงานคุ้มครองผู้บริโภคเป็นงานที่มีขอบข่ายกว้างมาก เพื่อให้งานด้านคุ้มครองผู้บริโภคมีความครอบคลุม ภาครัฐจึงต้องแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบให้แก่หน่วยงาน โดยแบ่งการดูแลเพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของผู้บริโภค ดังนี้

ปัญหา	หน่วยงาน	Website
1. ผลิตภัณฑอาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน วัตถุเสพติด	สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา	http://www.fda.moph.go.th
2. ไม่ได้รับความเป็นธรรม ด้านการรักษาพยาบาลหรือ บริการของแพทย์	สำนักงานแพทย์สภา	http://www.tmc.or.th
3. บริการสถานพยาบาล เอกชน (คลินิกลดความอ้วน โพลีคลินิก โรงพยาบาล เอกชน)	สำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ	http://mrd.go.th/
4. ราคาสินค้า การกักตุน สินค้า ไม่ติดป้ายราคา มาตรฐาน ชั่ง ตวง วัด คุณภาพน้ำมัน เชื้อเพลิง น้ำมันหล่อลื่น	กรมการค้าภายใน	http://www.dit.go.th
5. พาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์	กรมพัฒนาธุรกิจการค้า	http://www.dbd.go.th





ปัญหา	หน่วยงาน	Website
6. การประกันภัยประเภทต่าง ๆ	กรมการประกันภัย	http://www.doi.go.th
7. คุณภาพและมาตรฐานของผลิตภัณฑ์	สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม	http://www.tisi.go.th
8. สอบถาม ร้องเรียน การอนุญาตจัดสรรที่ดิน	กองควบคุมธุรกิจที่ดิน กรมที่ดิน	http://www.dol.moi.go.th
9. คดีด้านเศรษฐกิจ	กองบังคับการปราบปรามอาชญากรรมทางเศรษฐกิจและเทคโนโลยี	http://www.ecotecpolice.com/
10. ด้านการท่องเที่ยว	สำนักงานตำรวจท่องเที่ยว	http://home.touristpolice.net/
11. ด้านการขนส่งมวลชน	- ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน ขนส่งมวลชน กรุงเทพฯ - กระทรวงคมนาคม	- http://www.bmta.co.th/ - http://portal.mot.go.th/
12. ไม่ได้ได้รับความเป็นธรรมด้านการปกครอง	กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย	http://www.dopa.go.th





เอกสารความรู้ที่ 3

เรื่อง แนวทางและวิธีการร้องเรียน

การร้องเรียนเป็นกระบวนการหนึ่งในการปกป้องสิทธิของตนเองและส่วนรวม ซึ่งผู้บริโภคสามารถกระทำได้เมื่อพบปัญหาจากการเลือกซื้อหรือใช้ผลิตภัณฑ์ โดยการร้องเรียนจะเกิดผลหรือไม่ขึ้นอยู่กับข้อมูลที่ผู้ร้องเรียนแจ้งมาเป็นสำคัญ

ร้องเรียนแล้วได้อะไร

1. เพื่อชดเชยความเสียหายที่เกิดขึ้นให้กับผู้บริโภค

ผู้บริโภคเมื่อถูกละเมิดสิทธิย่อมที่จะได้รับความเสียหาย ไม่ว่าจะเป็นจำนวนเงินที่ซื้อสินค้าไปหรืออันตรายที่เกิดกับร่างกาย การร้องเรียนก็เพื่อเป็นการเรียกค่าเสียหายหรือเป็นการแก้ไขบรรเทาต่อความสูญเสียที่เกิดขึ้นต่อความเป็นจริงที่ได้รับ

2. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เป็นผู้ประกอบการที่ดี

การร้องเรียนจะทำให้ผู้ประกอบการมีความระมัดระวัง เช่น จัดทำฉลากสินค้าให้ถูกต้อง ทำการโฆษณาสินค้าหรือบริการที่ไม่เอาเปรียบผู้บริโภค หรือใช้สัญญาที่มีข้อความที่เป็นธรรม

3. ส่งเสริมให้ผู้บริโภครู้จักปกป้องสิทธิของตนเอง และส่วนรวม

แนวทางการร้องเรียน

เคล็ดลับข้อที่ 1 ควรร้องเรียนเมื่อแน่ใจว่าเรื่องที่ร้องเรียนนั้นไม่ได้เกิดจากความบกพร่องของตัวผู้ร้องเรียน เพราะมีเรื่องร้องเรียนหลายเรื่องพบว่ามูลเหตุที่เกิดขึ้นมาจากความบกพร่องของผู้ร้องเรียนเอง เช่น

- ร้องเรียนว่านมพาสเจอร์ไรส์เสียก่อนถึงกำหนดวันหมดอายุ แต่สาเหตุที่นมเสียมาจากผู้ร้องเรียนเก็บนมไว้ในอุณหภูมิห้องเป็นวัน ๆ
- ผลิตภัณฑ์ย้อมผมน่าจะมีปัญหา ใช้แล้วเกิดแสบศีรษะมาก เมื่อสอบถามข้อมูลพบว่าผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพิ่งผลิตได้ไม่นาน และผู้ร้องเรียนเคยใช้ผลิตภัณฑ์ยี่ห้อนี้มาก่อนแต่ไม่เคยเกิดปัญหานี้ สาเหตุเกิดจากหนังศีรษะผู้ร้องเรียนเป็นแผล และย้อมผมทิ้งไว้หลายชั่วโมง จึงกลายเป็นว่าผู้ร้องเรียนไม่ได้ปฏิบัติตามข้อแนะนำบนฉลาก เป็นต้น





เคล็ดลับข้อที่ 2 ควรต้องทราบความต้องการของตนเองให้แน่ชัดว่าประสงค์จะร้องเรียนอะไร หรือปัญหาเกิดจากสิ่งใด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ในการวินิจฉัยส่งต่อเรื่อง เพราะเรื่องร้องเรียนบางเรื่อง เกี่ยวข้องกับหลายหน่วยงาน หากผู้ร้องเรียนมีข้อสันนิษฐานที่ชัดเจน ก็จะช่วยให้การส่งต่อเรื่องร้องเรียนนั้นไม่ผิดประเด็น ตรงใจผู้ร้อง และการดำเนินการตรวจสอบเรื่องร้องเรียนจะรวดเร็วมากขึ้น

ตัวอย่างเรื่องร้องเรียนที่คาบเกี่ยวกับหลายหน่วยงาน	ปัญหา	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
ทำศัลยกรรมทรวงอกโดยให้แพทย์ใส่เต้านมเทียมเสริมซิลิโคนที่คลินิกแห่งหนึ่ง แล้วได้รับอันตราย	แพทย์ไม่มีจรรยาบรรณ	แพทยสภา
	ทำแบบขอไปที	สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
	ซิลิโคนไม่มีคุณภาพ	
	คลินิกที่ไปทำทรวงอกภายหลังว่าเป็นคลินิกเถื่อน	สำนักงานพยาบาล และการประกอบโรคศิลปะ

เคล็ดลับข้อที่ 3 ร้องเรียนให้ถูกหน่วยงาน ซึ่งจะช่วยลดระยะเวลาการส่งต่อข้อมูลไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องลงได้

เคล็ดลับข้อที่ 4 ควรแจ้งข้อมูลของสินค้าและบริการโดยละเอียด อย่างน้อยควรต้องแจ้งได้ว่าผลิตภัณฑ์ที่จะร้องเรียนนั้นยี่ห้ออะไร ชื่อที่ไหน ที่อยู่ของสถานที่ผลิต/จำหน่ายที่เจ้าหน้าที่จะสามารถสืบค้นข้อมูลต่อไปได้ พร้อมหลักฐานและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสินค้าหรือบริการ เช่น เอกสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ ใบเสร็จ แผ่นพับ แผ่นซีดี แผ่นที่ร้าน เป็นต้น

เคล็ดลับข้อที่ 5 ควรแจ้งชื่อ- นามสกุล ที่อยู่ หรือเบอร์โทรศัพท์ของผู้ร้องเรียนไว้ด้วย เพื่อที่หน่วยงานจะได้แจ้งผลการดำเนินงานให้ทราบ หรือหากข้อมูลที่ฝากไว้ไม่เพียงพอต่อการตรวจสอบทางเจ้าหน้าที่จะได้ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้





วิธีการร้องเรียนและการเตรียมเอกสาร

โดยทั่วไปควรดำเนินการ ดังนี้

1. ให้กรอกรายละเอียดเขียนแบบคำร้องเรียนตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น
2. เตรียมเอกสารยื่นประกอบคำร้องเรียน ดังนี้
 - สำเนาบัตรประชาชนหรือข้าราชการ
 - สำเนาทะเบียนบ้าน
 - สำเนาเอกสารหลักฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องข้องกับเรื่องร้องเรียน เช่น
 - สำเนาใบเสร็จรับเงิน
 - สำเนาการทำสัญญากับคู่กรณี
 - สำเนาเอกสารการโฆษณา แผ่นพับ (ถ้ามี)
 - สำเนาใบเสร็จรับเงินการซื้อสินค้าหรือบริการ ใช้บริการต่าง ๆ
 - เอกสารอื่นที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาเรื่องร้องเรียน
3. ในกรณีที่มอบหมายให้บุคคลอื่นดำเนินการแทนจะต้องมีหนังสือมอบอำนาจ โดยระบุเรื่องที่ต้องการให้ดำเนินการแทนพร้อมทั้งติดอากรแสตมป์
4. สำเนาเอกสารทั้งหมดของผู้ร้องเรียนต้องรับรองสำเนาถูกต้องทุกฉบับ





แบบบันทึกคำร้องเรียนด้วยตนเอง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

1. ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ร้องเรียน

1.1 ชื่อ-นามสกุล _____

1.2 ที่อยู่ _____

1.3 หมายเลขโทรศัพท์ _____

1.4 บัตรประจำตัวเลขที่ _____ ออกให้โดย _____

2. ประเภทการร้องเรียน

 ผลิตภัณฑ์สุขภาพ การประกอบการ การดำเนินงานของ อย. อื่น ๆ

3. ประเด็นการร้องเรียน

 ยา อาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์
 วัตถุเสพติด วัตถุอันตราย ไม่สามารถระบุได้/ไม่ทราบ

4. ผู้ร้องเรียนขอบันทึกถ้อยคำด้วยความสัตย์จริงดังนี้

เรื่อง _____

รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องร้องเรียน *

(หากพื้นที่ไม่พอ โปรดพลิกด้านหลัง)

ลงชื่อ _____ ผู้ร้องเรียน

หลักฐานเบื้องต้นที่ได้ยื่นประกอบคำร้องเรียน ดังนี้ (ถ้ามี)

-
- จดหมาย
-
- เทปบันทึกเสียง
-
- อื่น ๆ (เช่น แผนที่ตั้ง)
-
-
- เอกสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์
-
- แผ่นซีดี
-
-
- ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ จำนวน.....
-

*หมายเหตุ กรณีเป็นการร้องเรียนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ โปรดระบุ เลขทะเบียน หรือเลขสารบบอาหาร ชื่อผลิตภัณฑ์
 รุ่นการผลิต (Lot No) ครั้งที่ผลิต (Batch No) วันที่ผลิต วันหมดอายุ (ถ้ามี)



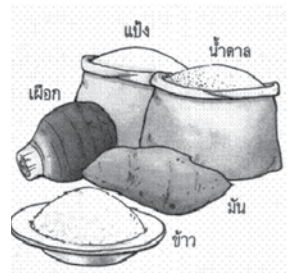
เอกสารประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 อาหารปลอดภัย ใส่ใจกับสุขภาพ



เอกสารความรู้ที่ 1 เรื่อง สารอาหาร

สารอาหาร แบ่งเป็น 6 จำพวก ได้แก่ สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต , โปรตีน , ไขมัน , วิตามิน , เกลือแร่ , และน้ำ สารอาหารแต่ละชนิดมีหน้าที่เด่นเฉพาะแตกต่างกัน

สารอาหาร “คาร์โบไฮเดรต” ทำหน้าที่เป็นสารตัวแรกที่ร่างกายจะนำไปใช้เป็นพลังงาน สารอาหารชนิดนี้เป็นแหล่งที่ดีที่สุดที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย หากร่างกายได้รับสารอาหารชนิดนี้ไม่เพียงพอ จะสลายไขมันมาใช้เป็นพลังงาน หากไขมันไม่พอจะสลายสารโปรตีนมาใช้เป็นพลังงาน แต่การที่ปฏิบัติทางเคมีจะสลายเอาโปรตีนภายในร่างกายมาใช้เป็นพลังงานได้ก็ต่อเมื่อร่างกายขาดสารอาหารจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันอย่างรุนแรง ถ้ามีสารอาหารนี้มากเกินไป ร่างกายจะเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมัน



สารอาหาร “โปรตีน” มีหน้าที่เกี่ยวกับการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย หรือซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอหรือกล่าวย่าง ๆ คือ เป็นสารตั้งต้นของการเสริมสร้างอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายไม่ว่าจะเป็น เนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อ เลือด ฮอรโมน น้ำย่อย สารอาหารโปรตีนจะเป็นตัวทำหน้าที่โดยตรง หรือเมื่อมีบาดแผลร่างกายจะใช้สารโปรตีนซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพเดิม หากร่างกายขาดสารอาหารโปรตีน ร่างกายจะไม่สามารถใช้สารอาหารตัวอื่น ๆ เข้ามาทำหน้าที่ทดแทนได้ สารอาหารโปรตีนจึงมีความสำคัญต่อวัยที่กำลังเจริญเติบโต และหญิงมีครรภ์ ส่วนวัยที่มีการเจริญเติบโตไปแล้ว ความต้องการโปรตีนของร่างกายจะลดลง แต่ร่างกายยังมีความต้องการเพื่อการซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ที่สึกหรอ



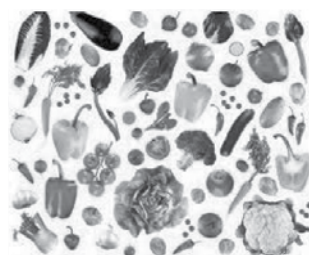
สารอาหาร “ไขมัน” สารอาหารชนิดนี้แม้จะให้พลังงานได้มากกว่าคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนก็ตาม แต่ไม่ใช่หน้าที่เด่นเฉพาะตัว หน้าที่เด่นของไขมัน คือ ทำหน้าที่เป็นพาหะ หรือเคลื่อนย้าย หรือขนส่ง สารที่ละลายในไขมันไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ขนส่งหรือเคลื่อนย้าย วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และ วิตามินเค ไปยังอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งหากร่างกายไม่ได้รับไขมัน วิตามินเหล่านี้ก็จะไม่ถูกขนส่ง ส่งผลให้เกิดโรคขาดวิตามินดังกล่าว นอกจากนี้ ยังช่วยในการดูดซึมวิตามินดังกล่าวในระบบทางเดินอาหาร ไขมันทำให้เรารู้สึกอิ่มได้นาน สารอาหารไขมันจึงมีความสำคัญไม่น้อยกว่าสารอาหารตัวอื่น ๆ และหากมีมากจะสะสมอยู่ในร่างกาย



สารอาหาร “วิตามิน” แบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ วิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินซี และกลุ่มวิตามินบีรวม (เช่น วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 12) ส่วนอีกกลุ่ม คือ วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และ วิตามินเค หน้าที่เด่นเฉพาะของวิตามิน คือ ทำหน้าที่ร่วมกับน้ำย่อยหรือเอนไซม์ ในกระบวนการใช้สารอาหารในร่างกายเพื่อให้เกิดปฏิกิริยาอย่างสมบูรณ์



สารอาหาร “เกลือแร่” มีอยู่ประมาณ 21 ชนิดที่สำคัญต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม , โซเดียม , เหล็ก , ไอโอดีน เป็นต้น แต่ละชนิดจะมีหน้าที่ต่างกัน ถ้าขาดก็จะมีผลเสียต่อร่างกาย ด้วยเหตุนี้ร่างกายจึงขาดเกลือแร่ไม่ได้ ลักษณะหน้าที่เด่นเฉพาะของสารอาหารนี้คือ ทำหน้าที่เป็นตัวเสริม ทำหน้าที่เป็นตัวควบคุม และทำหน้าที่เป็นตัวเร่งให้เกิดการทำงานของปฏิกิริยาทางเคมีภายในเซลล์ ตัวอย่างเช่น เกลือแร่แคลเซียม และฟอสฟอรัสเป็นสารที่ร่างกายต้องใช้สร้างกระดูกและฟัน เป็นต้น



สารอาหาร “น้ำ” น้ำแตกต่างจากสารอาหารตัวอื่น คือ น้ำเป็นทั้งสารอาหารและอาหาร น้ำทำหน้าที่เด่นเฉพาะ คือ เป็นตัวทำให้เกิดการละลายและนำสารต่าง ๆ ไหลเวียนไปทั่วร่างกาย และขณะเดียวกันของเสียบางส่วนในเซลล์ที่สามารถละลายในน้ำได้ จะถูกทำละลายและขับออกพร้อมกับปัสสาวะ ถ้าสูญเสียน้ำไปอาจจะทำให้ตายได้เนื่องจากสภาวะขาดน้ำ น้ำจึงเป็นสารอาหาร และอาหารที่สำคัญ เราอาจอดอาหารประเภทอื่น ๆ ได้เป็นเดือน แต่ขาดน้ำไม่ถึง 2 หรือ 3 วันก็อาจจะเสียชีวิตได้



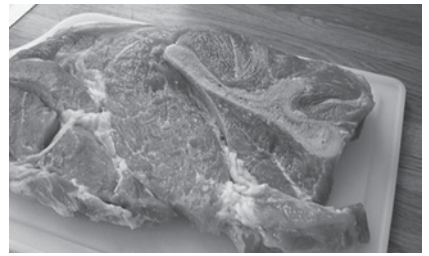


เอกสารความรู้ที่ 2

เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารสด อาหารแห้ง อาหารปรุงสุกและอาหารแปรรูป

หลักในการเลือกซื้ออาหารสด

เนื้อหมูและเนื้อวัว ควรเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพูอ่อน นุ่ม เป็นมัน ไม่มีกลิ่นเหม็น และควรเลือกเนื้อวัวที่มีสีแดงสด ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ไม่มีเมือก ต้องไม่มีเม็ดสีขาวใสคล้ายเม็ดสาคุ เพราะเป็นตัวอ่อนของพยาธิ ตัวติด



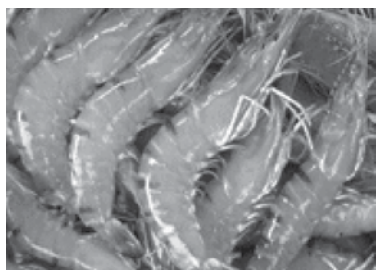
ดับ ที่ดีต้องมีเนื้อละเอียด ไม่มีรูพรุน

เนื้อเป็ดและเนื้อไก่ ลักษณะผิวเต็มไม่เหี่ยวยุบ ไม่มีจ้ำเขียว ไม่ซีด ปลายปีกต้องไม่มีสีคล้ำ ออกต้องมีเนื้อเต็ม ไม่มีรอยยุบ ตีนอ่อนไม่แข็งกระด้าง ไก่อ่อนจะมีกระดูกอกมากกว่าไก่แก่ และมักมีขนอ่อน ๆ ด้วย



ปลา เหงือกต้องมีสีแดงสดไม่เป็นสีเขียว ไม่มีกลิ่นเหม็นและเมือก หรือถ้ามีเมือกก็ต้องเป็นเมือกใส ตาใสไม่จมลงไปในเบ้าตา ตาไม่ขุ่นเป็นสีเทา เนื้อแน่นแข็ง ผิวสดใส เกล็ดใส ท้องไม่แตก





เนื้อกุ้ง เลือกที่เนื้อแน่นไม่มีกลิ่นเหม็น ตาใส
เห็นสีแดงของมันกุ้งชัด หัวกุ้งไม่หลุดง่าย



หอย ฝาต้องปิดสนิท ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือก ไม่มี
สิ่งสกปรกมากเกินไป เมื่อแกะเปลือกแล้วเนื้อจะต้องมีสีแดง
สดไม่ซีด เคลื่อนไหวได้เมื่อถูกแตะต้อง



ไข่ เปลือกต้องนวลเกลี้ยง ไม่มีรอยต่าง ไม่ร้าว
เมื่อต้อยออกไข่ขาวจะไม่มีสี ไข่แดงจะอยู่ตรงกลางและกลม
สีสม่ำเสมอไม่มีสิ่งแปลกปลอม

ผักผลไม้ ควรซื้อผักสด ไม่ซื้อผักผลไม้ที่มีรอยช้ำ ดูความอ่อนแก่ของผักและผลไม้ (ผัก
บางชนิดอร่อยเมื่อยังอ่อน เช่น ผักบุ้ง ผักบางอย่างต้องรอให้แก่จัดก่อนถึงจะอร่อย เช่น มะเขือเทศ)
และควรเลือกซื้อผักผลไม้ตามฤดูกาลเพราะจะมีราคาถูก





หลักในการเลือกซื้ออาหารแห้ง


1. เลือกซื้ออาหารแห้งที่ใหม่ ๆ ไม่ขึ้นรา และ ไม่มีสิ่งสกปรกปน
2. บรรจุภาชนะที่สะอาด
3. ซื้อให้พอเหมาะกับการรับประทานแต่ละครั้ง
4. อาหารแห้ง เช่น พริกป่น ถั่วลิสง พริกไทย ฯลฯ หากมีลักษณะอับชื้น มีกลิ่นหืน จับตัวเป็นก้อน มีสีผิดปกติ ไม่ควรซื้อ

หลักในการเลือกซื้ออาหารปรุงสุก

- ควรเลือกซื้ออาหารที่ผลิตหรือจำหน่ายจากแหล่งผลิตที่สะอาด ปลอดภัย
- สังเกตลักษณะของอาหารให้มีสี กลิ่น และสภาพตามธรรมชาติ
- ซื้อจากร้านค้าที่มีการเก็บรักษาอาหารระหว่างรอจำหน่ายได้เหมาะสมกับชนิดของอาหาร
- อาหารถูกบรรจุอยู่ในภาชนะที่มีฝา หรือมีสิ่งปกปิดป้องกันฝุ่นละออง และแมลง
- ไม่ซื้ออาหารที่วางจำหน่ายบนพื้น

หลักในการเลือกซื้ออาหารแปรรูป

การเลือกซื้ออาหารแปรรูปที่อยู่ในภาชนะบรรจุ ควรยึดหลัก “3 ฉ.” ซึ่งได้แก่

- **ฉ...ฉลาก** ต้องอ่านฉลากก่อนซื้อทุกครั้ง เช่น อาหารกระป๋อง ฉลากต้องแสดง ประเภทอาหาร เลขสารบบอาหารอยู่ในกรอบเครื่องหมาย ออย. () ชื่อและที่ตั้งสถานที่ผลิต ปริมาตรหรือน้ำหนักสุทธิ และที่สำคัญ ควรสังเกตวันเดือนปีที่ผลิต หรือหมดอายุ
- **ฉ...ฉลาก** ในการซื้อ เช่น สังเกตที่ฉลากโภชนาการ หรือสูตรส่วนประกอบ ซึ่งไม่ควรมีน้ำตาล ไขมัน หรือเกลือสูงเกินไป
- **ฉ...ฉลิว** โดยต้องตรวจสอบสภาพของผลิตภัณฑ์ รวมทั้งความสะอาดทุกครั้ง โดยภาชนะจะต้องไม่บุบ ไม่เป็นสนิม และไม่มีรอยร้าว





เอกสารความรู้ที่ 3

เรื่อง การบริโภคอาหารอย่างปลอดภัย

อาหารปลอดภัย หมายถึง การที่อาหารจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายขึ้นแก่ผู้บริโภคเมื่อรับประทานอาหารนั้น

ความไม่ปลอดภัยของอาหาร มาจากอันตราย 3 ประการ ได้แก่

1. อันตรายด้านกายภาพ (Physical Hazards) คือ อันตรายที่เกิดจากสิ่งปลอมปนที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารโดยไม่ตั้งใจ เช่น

- เศษหิน เศษเปลือกไม้ ใบไม้หรือก้านใบไม้จากผลไม้และผัก
- เศษเปลือกถั่ว หรือสัตว์น้ำ จำพวกเปลือกแข็ง กุ้ง ปู หอย และไข่
- เกล็ดปลา เศษกระดูกจากสัตว์ปีกและวัว ขนจากสัตว์ปีก
- กระจดาช เข็อก พลาสติกหรือลวดเย็บกระจดาชที่มาจากบรรจุภัณฑ์อาหาร
- หัวและตัวน็อต สกรู ที่มาจากเครื่องจักรหรืออุปกรณ์
- เศษแก้ว หรือ เศษกระเบื้อง
- เครื่องประดับ เส้นผม เศษเล็บ กระจดุม เข็ม และพลาสติกปิดแผล
- ฝุ่นและละอองสิ่งสกปรกจากอากาศ ขยะ หรือ เศษสิ่งสกปรกจากเครื่องมือหรืออุปกรณ์
- เศษแมลง เป็นต้น

2. อันตรายด้านเคมี (Chemical Hazards) คือ อันตรายที่เกิดจากสารเคมีที่อยู่ในธรรมชาติ เช่น ในดิน น้ำ สารเคมีที่ใช้ทางการเกษตร สารพิษจากเชื้อจุลินทรีย์ สารกระตุ้นการเจริญเติบโต ยารักษาโรค สารพิษที่เกิดตามธรรมชาติ สารพิษที่เกิดระหว่างกระบวนการผลิต สารพิษที่ปนเปื้อนในสิ่งแวดล้อม เช่น

- สารกำจัดแมลงและศัตรูพืช ที่ตกค้างอยู่ในพืช ผัก ผลไม้
- ยาและสารปฏิชีวนะที่ตกค้างอยู่ในอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ และสัตว์น้ำ เช่น สารเร่งเนื้อแดง
- วัตถุเจือปนอาหารที่เติมลงในอาหาร ได้แก่ ไนเตรท/ไนไตรท์ สารกันบูด สารกันหืน สารแต่งกลิ่นรส





- สารพิษที่เกิดระหว่างกระบวนการผลิตหรือการปรุงอาหาร
- สารเคมีที่เป็นพิษ เช่น ฟอร์มาลิน บอแรกซ์
- สารพิษจากเชื้อรา เช่น แอฟลาทอกซิน เป็นต้น

3. อันตรายทางชีวภาพ (Biological Hazards) คือ อันตรายที่เกิดจากสิ่งมีชีวิต ได้แก่ เชื้อจุลินทรีย์ ปรสิต และไวรัส เช่น การปนเปื้อนจากเชื้อแบคทีเรีย ที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ เป็นต้น

วิธีการหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ปลอดภัย

1. การเลือกอาหาร ควรคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ

1.1 **ประโยชน์** คือ ต้องเป็นอาหารที่สดใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการในช่วงอายุต่าง ๆ

1.2 **ปลอดภัย** คือ ต้องเลือกอาหารที่แน่ใจว่าสะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้

1.3 **ประหยัด** คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล จะได้อาหารที่มีคุณภาพดี และราคาถูก **สิ่งสำคัญในการเลือกอาหารสดให้สะอาด ปลอดภัย**

- มีการตรวจสอบคุณภาพของอาหารสด ก่อนนำมาปรุงอาหาร อาหารสดแต่ละชนิด จะต้องตรวจสอบคุณภาพ ว่ามีการเน่าเสียหรือเสื่อมคุณภาพหรือไม่
- อาหารสดทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็ผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ต่าง ๆ จะต้องล้างทำความสะอาดทุกครั้ง ก่อนนำมาปรุงประกอบอาหาร

2. การปรุงอาหาร ควรคำนึงถึงหลัก 3 ส. คือ

2.1 **สงวนคุณค่า** คือ มีวิธีการปรุงเพื่อช่วยสงวนคุณค่าของอาหารให้มีประโยชน์เต็มที่

2.2 **สุกเสมอ** คือ ใช้ความร้อนในการปรุงอาหารให้สุกเพื่อเป็นการทำลายเชื้อโรค

2.3 **สะอาดปลอดภัย** อาหารดิบก่อนปรุงทุกครั้งต้องอยู่ในสภาพที่สะอาด ปลอดภัย และมีกรรมวิธีในการปรุงอาหารที่สะอาดถูกต้อง ผู้ปรุงอาหารมีสุขนิสัยในการปรุงอาหารที่ดี ใช้ภาชนะอุปกรณ์ และสารปรุงแต่งอาหารที่ถูกต้อง

3. การเก็บอาหาร ควรคำนึงถึงหลัก 3 ส. คือ

3.1 **สัดส่วน** มีการจัดเก็บเป็นระเบียบ มีการแยกเก็บเป็นสัดส่วนเฉพาะไม่ปะปนกัน

3.2 **สิ่งแวดล้อมเหมาะสม** จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับอาหารประเภทต่าง ๆ

โดยพิจารณาถึงความชื้น อุณหภูมิ และการป้องกันการปนเปื้อน





3.3 สะอาดปลอดภัย ต้องเก็บอาหารในภาชนะบรรจุที่ถูกต้องและสะอาด มีการทำความสะอาดสถานที่เก็บอาหารสม่ำเสมอ และไม่เก็บใกล้สารเคมีที่เป็นพิษ

ข้อปฏิบัติ 5 ประการ เพื่อความปลอดภัยของอาหาร

1. รักษาความสะอาด

- ล้างมือก่อนจับอาหาร และระหว่างการเตรียมอาหารเสมอ
- ล้างมือหลังจากออกจากห้องน้ำ
- ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้เตรียมอาหาร
- ป้องกันพื้นคร่ำ และอาหาร จากแมลง สัตว์เลี้ยง และสัตว์อื่น ๆ

2. แยกอาหารสดออกจากอาหารสุก

- แยกอาหารสดจำพวก เนื้อ สัตว์ปีก และอาหารทะเล ออกจากอาหารสุก ผัก ผลไม้ และอาหารประเภทอื่น
- แยกภาชนะบรรจุ และเครื่องครัว
- เก็บอาหารสด และอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วในภาชนะที่แยกกัน เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสกัน เพราะเชื้อโรคจากอาหารสดอาจถ่ายเทไปสู่อาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว

3. ต้องทำให้อาหารสุกทั่วถึง

- ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ไข่ และอาหารทะเล
- อาหารพวก ซุปและแกง ต้องต้มให้เดือด
- อุณหภูมิอีกครั้งก่อนนำไปรับประทาน

4. เก็บอาหารที่อุณหภูมิปลอดภัย

- ไม่วางอาหารที่อุณหภูมิห้องนานกว่า 2 ชั่วโมง
- เก็บอาหารสุกแล้วพร้อมรับประทาน และอาหารที่เน่าเสียง่ายไว้ในตู้เย็น (ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส)
- อุณหภูมิให้ร้อนก่อนเสิร์ฟ (อุณหภูมิมากกว่า 60 องศาเซลเซียส)
- ไม่เก็บอาหารไว้นานเกินไปแม้เก็บในตู้เย็นก็ตาม
- ไม่นำอาหารแช่แข็งมาละลายที่อุณหภูมิห้อง เพราะจุลินทรีย์สามารถเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วได้ที่อุณหภูมิห้อง





5. ใช้น้ำที่สะอาดและใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ

- ใช้น้ำที่สะอาดเท่านั้น
- เลือกอาหารและวัตถุดิบที่สด คุณภาพดี
- เลือกซื้ออาหารที่ผ่านการฆ่าเชื้อให้ปลอดภัย เช่น นมพาสเจอร์ไรส์
- ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด โดยเฉพาะถ้ารับประทานสด
- ไม่รับประทานอาหารที่หมดอายุแล้ว

หลักการเก็บภาชนะอุปกรณ์

การเก็บภาชนะอุปกรณ์อย่างเหมาะสม ช่วยไม่ให้เกิดภาชนะอุปกรณ์เป็นสาเหตุที่ทำให้อาหารที่รับประทานไม่ปลอดภัย โดยควรเก็บให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ดังนี้

- เก็บภาชนะอุปกรณ์ที่ผึ่งแห้ง หรืออบแห้งดีแล้วเท่านั้น ไม่นำอุปกรณ์ที่ยังเปียกมาเก็บ เพราะจะทำให้ขึ้นและ และเป็นแหล่งน้ำกินของสัตว์นำโรคได้
- ลักษณะการเก็บ
 - ซ้อนซ้อน ตะเกียบ เก็บในตะกร้าสูงโปร่ง และเอาส่วนที่เป็นด้ามขึ้นบน
 - จาน ชาม แก้ว เก็บวางคว่ำไว้บนตะแกรงที่สะอาด
 - ภาชนะอุปกรณ์ที่ไม่แขวน ต้องเก็บในตู้ที่สะอาดไม่อับชื้น ปกปิดมิดชิด ป้องกันสัตว์แมลงนำโรคได้

ซื้ออาหารปลอดภัย อย่าลืมใช้เคล็ดลับ 5 ดู นะคะ

- ดู ฉลาก
- ดู ลักษณะอาหาร
- ดู สภาพภาชนะบรรจุ
- ดู การเก็บรักษาของร้าน
- ดู ผู้ขาย

จดจำและปฏิบัติ

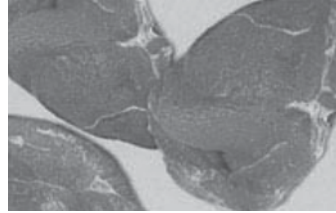




เอกสารความรู้ที่ 4

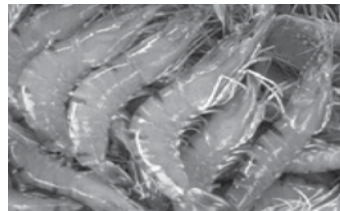
เรื่อง การตรวจสอบอาหารโดยการสังเกตลักษณะทางกายภาพ

สารเร่งเนื้อแดง



- แหล่งอาหารที่พบ** : เนื้อหมู
- การสังเกต** : เนื้อหมูมีสีสีแดงผิดปกติ
- อันตราย** : อาจมีอาการมือสั่น กล้ามเนื้อกระตุก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ภาวณกระวาย วิงเวียนศีรษะ บางรายมีอาการเป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน มีอาการทางจิตประสาท
- การเลือก**
- เลือกเนื้อหมูที่มีสีธรรมชาติ มีมันหนาบบริเวณสันหลัง และมีไขมันแทรกอยู่ในกล้ามเนื้อเห็นได้ชัดเจนเมื่อตัดขวาง
 - เลือกซื้อจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ หรือได้รับการรับรองคุณภาพ

ฟอร์มาลิน



- แหล่งอาหารที่พบ** : อาหารทะเลสด ผักสดต่าง ๆ และเนื้อสัตว์สด เป็นต้น
- การสังเกต** : ผักมีลักษณะแข็ง/กรอบ ผิดปกติ ปลาและเนื้อกุ้งแข็ง แต่บางส่วนเปื่อยยุ่ย
- อันตราย** : เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังและเยื่อบุทางเดินหายใจ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องรุนแรง หมดสติได้
- การเลือก**
- เลือกผักไม่มีลักษณะแข็ง/กรอบจนเกินไป
 - เลือกผักที่มีรูพรุน ผักอนามัย หรือผักกางมุ้ง
 - เลือกอาหารทะเลที่สด เนื้อไม่เปื่อยยุ่ย สีไม่ผิดปกติ
 - อาหารทะเลต้องวางจำหน่ายในน้ำแข็งตลอดเวลา





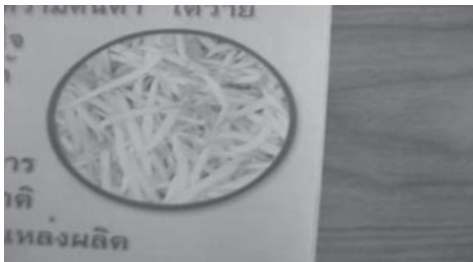
บอแรกซ์

- แหล่งอาหารที่พบ** : เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์แปรรูป เช่น หมูสด หมูบด ปลาบด ทอดมัน ลูกชิ้น ไส้กรอก แป้งกวนไส้ ทัปปิงกรอบ ผลไม้ดอง เป็นต้น
- การสังเกต** : อาหารมีลักษณะหยุ่น กรอบ คงตัวได้นาน ไม่บูดเสียง่าย
- อันตราย** : เกิดอาการเรื้อรัง เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ผิวหนังแห้งอักเสบ หนึ่งตาบวม เยื่อตาอักเสบ ตับและไตอักเสบ แต่ถ้าได้รับในปริมาณสูง จะมีอาการ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ อูจจาระร่วง บางครั้งรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต
- การเลือก**
- เลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้
 - หลีกเลี่ยงการซื้อเนื้อหมูที่กดแล้วแต่ง หรือผิวเป็นเงา เคลือบคล้ายกระจก
 - หลีกเลี่ยงอาหารที่มีลักษณะหยุ่น กรอบ
 - ไม่ซื้อเนื้อสัตว์บดสำเร็จรูป ควรซื้อเป็นชิ้น และต้องล้างให้สะอาด แล้วจึงนำมาบดหรือสับเอง



สารฟอกขาว

- แหล่งอาหารที่พบ** : ชিংฝอย ถั่วงอก น้ำตาลมะพร้าว ทุเรียนกวน และหน่อไม้ดอง
- การสังเกต** : อาหารมีสีซีดขาวผิดปกติ
- อันตราย** : อาเจียน ปวดศีรษะ แน่นหน้าอก ไตวาย อาจหยุดหายใจ และเสียชีวิตได้
- การเลือก**
- ซื้ออาหารที่มีสีธรรมชาติ
 - เลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้



เอกสารความรู้ที่ 5

เรื่อง น้ำมันทอดซ้ำ ภัยร้าย...เสียงม:เร็ง

น้ำมันเปรียบเสมือนตัวนำความร้อน เมื่อน้ำมันได้รับอุณหภูมิสูงเป็นเวลานาน หรือใช้ประกอบอาหารหลาย ๆ ครั้ง ความชื้นของอาหารและออกซิเจนจากอากาศจะเร่งการเสื่อมสลายของน้ำมัน ซึ่งมีผลทำให้สี กลิ่น และรสชาติเปลี่ยนไป จุดเกิดควันลดลงและความหนืดมากขึ้น การเสื่อมสลายนี้ก่อให้เกิดสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ คือ สารกลุ่มโพลาร์ (Polar compound) และกลุ่มโพลีไซคลิกอะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (PAHS) ที่สามารถสะสมในร่างกายและส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ ส่งผลต่อการเกิดโรคมะเร็ง หากรับประทานอาหารที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ ก่อให้เกิดมะเร็งตับ และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย ไม่ใช่เพียงแค่ผู้บริโภคเท่านั้นที่จะได้รับอันตราย แต่ผู้ประกอบการก็ได้รับอันตรายเช่นเดียวกัน โดยหากผู้ประกอบการอาหารสดดมไอระเหยจากน้ำมันทอดอาหารเป็นระยะเวลาานาน เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด

น้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารนั้น แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. น้ำมันสัตว์ มีกรดไขมันอิ่มตัวเป็นองค์ประกอบหลักและโคเลสเตอรอลสูง เช่น น้ำมันหมู
2. น้ำมันพืช แบ่งได้เป็น 2 ชนิด

2.1 น้ำมันพืชชนิดที่เป็นไขเมื่อนำเข้าสู่ตู้เย็นหรืออากาศเย็น น้ำมันพืชชนิดนี้มีสัดส่วนกรดไขมันอิ่มตัวมาก ซึ่งพบได้ในน้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์มเคอร์เนล และน้ำมันปาล์มโอเลอิน **ข้อดี** น้ำมันชนิดนี้ทนความร้อน ความชื้นและออกซิเจน ไม่เหม็นง่าย เหมาะที่จะใช้ทอดอาหารที่ต้องใช้ความร้อนสูงนาน ๆ เช่น ปลาทั้งตัว ไก่ หรือเนื้อหมูชิ้นใหญ่ ๆ **ข้อเสีย** คือ ทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ

2.2 น้ำมันพืชชนิดไม่เป็นไขเมื่อนำไปแช่ตู้เย็นหรืออากาศเย็น น้ำมันพืชชนิดนี้มีสัดส่วนกรดไขมันไม่อิ่มตัวมาก ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย เป็นต้น **ข้อดี** เนื่องจากน้ำมันชนิดนี้ย่อยง่าย ร่างกายจึงสามารถนำไปใช้ในการสร้างเซลล์ต่าง ๆ จึงเหมาะกับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต และน้ำมันบางชนิด (กรดโอเลอิกในน้ำมันมะกอก) ยังมีส่วนช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือดได้ด้วย **ข้อเสีย** น้ำมันชนิดนี้ไม่ค่อยเสถียรจึงเสื่อมคุณภาพได้ง่าย ไม่เหมาะสำหรับการทอดอาหารแบบน้ำมันท่วมที่อุณหภูมิสูงและใช้เวลาทอดนาน





กฎหมายและข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องกับน้ำมันทอดซ้ำ

1. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 283) พ.ศ.2547 เรื่อง กำหนดปริมาณสารโพลาร์ ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย กำหนดให้น้ำมันและไขมันที่ได้จากพืชหรือสัตว์ ที่ใช้ทอด หรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย มีปริมาณสารโพลาร์ได้ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก หากผู้ใดฝ่าฝืนต้องระวางโทษปรับ ไม่เกิน 50,000 บาท

2. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 347 พ.ศ.2555 เรื่อง วิธีการผลิตอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ ให้นิยามของน้ำมันทอดซ้ำว่า หมายถึง น้ำมันหรือไขมันที่ใช้เป็นอาหารและการผ่านการทอดอาหารมาแล้ว โดยกำหนดให้พ่อค้า แม่ค้า ผู้ประกอบอาหารที่ใช้ไขมันในการทอด ทา ผัด หรือใช้เป็นส่วนผสมหรือส่วนประกอบของอาหาร ต้องใช้น้ำมันที่มีสารโพลาร์ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก หากฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 10,000 บาท

คุณสมบัติของการใช้น้ำมัน

จุดเกิดควัน (°C)	ประเภทของน้ำมัน	คุณสมบัติ/ความเหมาะสมของการใช้
160 °C	น้ำมันถั่วเหลือง	- เหมาะสำหรับทำอาหารทุกชนิด - จุดเกิดควันต่ำ ไม่ควรใช้กับความร้อนสูงเกินไป
254 °C	น้ำมันรำข้าว	- มีจุดเกิดควันสูง เหมาะสำหรับทำอาหารทุกประเภท - เป็นแหล่งที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดและลดการเกิดโรคหัวใจ
191 °C	น้ำมันมะกอก	- มีหลายระดับคุณภาพ แต่ละระดับก็นำไปปรุงอาหารได้แตกต่างกัน
107 °C	น้ำมันดอกทานตะวัน	- มีจุดเกิดควันต่ำและเหมาะกับการนำมาปรุงอาหารที่ใช้ความร้อนระดับปานกลาง อย่างการผัด
177 °C	น้ำมันงา	- มีจุดเกิดควันต่ำ เหมาะสำหรับปรุงอาหารที่ไม่ต้องใช้ความร้อน เช่น การทำน้ำมันสลัด น้ำจิ้ม หรือใส่เพื่อดับกลิ่นคาวของอาหารทะเล
235 °C	น้ำมันปาล์ม	- มีจุดเกิดควันสูง ทนความร้อนได้สูงเหมาะสำหรับนำมาทอด - มีไขมันอิ่มตัวสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด - นิยมนำไปผสมกับน้ำมันชนิดอื่น เพื่อให้ราคาถูก





ข้อแนะนำการใช้ไขมัน ให้ปลอดภัยทั้งผู้ประกอบการและผู้บริโภค

1. ไม่ใช่และไม่ซื้ออาหารที่ทอดด้วยน้ำมันที่มีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ ฟองมาก มีกลิ่นเหม็นไหม้ และมีควันมาก เพราะแสดงว่าน้ำมันใช้มาเป็นเวลานาน ทำให้มีจุดเกิดควันต่ำ เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง
2. ต้องหมั่นกรองกากอาหารทิ้ง ระหว่างและหลังการทอดอาหารอย่างสม่ำเสมอ
3. ควรทอดอาหารครั้งละไม่มาก เพื่อให้ความร้อนกระจายทั่วถึงและใช้เวลาทอดน้อยลง
4. ควรเปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารบ่อยขึ้น หากทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีเกล็ดหรือเครื่องปรุงรส ผสมอยู่ น้ำมันที่ทอดไม่ควรทอดเกิน 2 ครั้ง
5. ไม่ควรทอดอาหารไฟแรงเกินไป เพราะจะทำให้ไขมันสลายตัวเร็ว
6. สะเด็ดน้ำของอาหารดิบก่อนการทอด เพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมัน
7. ปิดแก๊สทันทีหลังทอดอาหารเสร็จ ระหว่างพักการทอด ควรลดไฟลงหรือปิด เพื่อชะลอการเสื่อมสลายตัวของน้ำมัน
8. เก็บน้ำมันที่ใช้แล้วในภาชนะสแตนเลสหรือแก้วที่มีฝาปิดสนิท เก็บในที่เย็นและไม่โดนแสง
9. หลีกเลี่ยงการซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้ว ซึ่งมักนำมาบรรจุถุงพลาสติกวางจำหน่ายมาใช้ซ้ำอีก
10. ไม่ควรเติมน้ำมันใหม่ลงไปนน้ำมันเก่า เพราะเป็นการเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน ทำให้เกิดสารโพลาร์สูงขึ้น เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง





เอกสารความรู้ที่ 6

เรื่อง การตรวจสอบคุณภาพอาหารโดยใช้ชุด test kit ตรวจสอบอาหารเบื้องต้น

ชุดทดสอบบอแรกซ์ (ผงกรอบ)

อันตรายต่อสุขภาพของสารบอแรกซ์

- เป็นพิษต่อไต ทำให้เกิดไตวาย
- สะสมในสมอง
- ทำให้ทางเดินอาหารระคายเคือง
- ถ้าเป็นผู้ใหญ่ ได้รับสารบอแรกซ์ 15 กรัม หรือเด็กได้รับ 5 กรัม จะทำให้อาเจียนเป็นเลือด และอาจเสียชีวิตได้

อุปกรณ์ชุดทดสอบ

ก. อุปกรณ์ในชุดทดสอบ

1. ถ้วยพลาสติก	1	ใบ
2. หลอดหยดยา	1	อัน
3. ช้อนพลาสติก	1	คัน
4. กระดาษขมิ้น (100 แผ่น)	1	ขวด
5. น้ำยาทดสอบบอแรกซ์	2	ขวด
6. คู่มือชุดทดสอบ	1	แผ่น

ข. อุปกรณ์ประกอบการตรวจ

1. เขียงพลาสติก	1	อัน
2. มีด	1	เล่ม
3. จานกระเบื้องหรือแผ่นกระจก	1	ชิ้น

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร

- เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ (หมูบด ปลาบด ทอดมัน หมูชิ้น ฯลฯ)
- ผลไม้ดอง ผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้แห้ง
- ขนมหวานที่ทำจากแป้ง (ทับทิมกรอบ ลอดช่อง วุ้น ฯลฯ)
- บะหมี่ , แผ่นเกี๊ยว





วิธีการทดสอบบอแรกซ์ในอาหาร

1. สับตัวอย่างให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ เท่าหัวไม้ขีดไฟ
2. ตักตัวอย่าง 1 ช้อน ใส่ในถ้วยพลาสติก
3. เติมน้ำยาทดสอบบอแรกซ์จนท่วมตัวอย่าง กวนให้เข้ากัน
4. จุ่มกระดาษขมิ้นให้เปียกครึ่งแผ่น
5. วางกระดาษขมิ้นบนจานกระเบื้อง หรือแผ่นกระจก ทิ้งไว้ 10 – 15 นาที หรือจนกระทั่งแผ่นกระดาษขมิ้นแห้ง (อย่าวางกระดาษขมิ้นชิดกัน) หรือใช้ไดร์เป่าผมเป่า 1 นาที

การประเมินผล

- ถ้ากระดาษขมิ้นมีสีส้มจนถึงสีแดง แสดงว่า ตัวอย่างมีสารบอแรกซ์เจือปนอยู่
- ถ้ากระดาษขมิ้นมีสีอื่นที่ไม่ใช่สีส้ม หรือสีแดง แสดงว่าตัวอย่างไม่มีสารบอแรกซ์

การปฏิบัติเมื่อใช้ชุดทดสอบบอแรกซ์เสร็จแล้ว

- เขียง มีด ถ้วยพลาสติก แผ่นกระจก : ให้อ้างด้วยผงซักฟอก และน้ำสะอาด ผึ่งให้แห้ง ก่อนที่จะนำไปเก็บในกล่องชุดทดสอบ
- กระดาษขมิ้น : ควรปิดฝาขวดทันทีเมื่อหยิบกระดาษขมิ้นออกมาแล้ว
- น้ำยาทดสอบบอแรกซ์ : ปิดจุกขวดให้แน่นก่อนเก็บ
- หลอดยา : ใช้หลอดยาหยดยาดูน้ำสะอาดแล้วบิบทิ้ง ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง ทิ้งไว้ให้แห้ง แล้วเก็บที่เดิม

ข้อควรระวัง

- น้ำยาทดสอบบอแรกซ์มีสภาพเป็นกรด หากหกเปื้อนมือหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ให้อ้างด้วยน้ำและฟอกสบู่ให้สะอาด
- อย่าวางชุดทดสอบไว้ใกล้มือเด็ก

การเก็บรักษาชุดทดสอบ/อายุการใช้งาน

เก็บที่อุณหภูมิห้อง 2 ปี

แนวทางแก้ไขปัญหาเมื่อตรวจพบบอแรกซ์ในอาหาร

- แนะนำผู้ผลิตอาหารให้เลิกใช้สารบอแรกซ์ เนื่องจากผิดกฎหมายและเป็นอันตราย ต่อสุขภาพผู้ที่บริโภคอาหารนั้นเข้าไป
- ถ้าพบบ่อยครั้ง ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเก็บตัวอย่างส่งตรวจที่ห้องปฏิบัติการต่อไป





ชุดทดสอบฟอร์มาลิน (น้ำยาตรวจสอบ)

อันตรายต่อสุขภาพของฟอร์มาลิน

- หากบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนฟอร์มาลินเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดโรคมะเร็งได้
- สัมผัส สูดดม จะทำให้ผิวหนังอักเสบ ระคายเคืองที่ตา จมูก ระบบทางเดินหายใจ
- ถ้ารับประทาน 30-60 มิลลิกรัม จะทำให้เกิดอาการปวดท้องรุนแรง อาเจียน ท้องเดิน หมดสติ และเสียชีวิตได้

อุปกรณ์ชุดทดสอบ

1. ผงทดสอบฟอร์มาลิน 1	1	ขวด
2. ผงทดสอบฟอร์มาลิน 2	1	ขวด
3. น้ำยาทดสอบฟอร์มาลิน 3	1	ขวด
4. คู่มือชุดทดสอบ	1	แผ่น

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร

- น้ำแช่อาหารทะเลสด และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ (ผ้าขี้ริ้ว ไข่ไก่เลาะกระดูก แมงกะพรุน)
- ผักสดชนิดต่าง ๆ (ถั้วฝักยาว เส้นมะละกอ เห็ดฟาง ชিংฝอย กระชายฝอย ฯลฯ)
- ผักที่มีกลิ่นแรง เช่น ผักชี ขึ้นฉ่าย ต้นหอม ผักกระเฉด ชะอม สะตอ เป็นต้น ที่อาจพบฟอร์มาลดีไฮด์ ในธรรมชาติ ปริมาณตั้งแต่ 5 - 40 มก./กก. (ppm)

วิธีการทดสอบฟอร์มาลิน (น้ำยาตรวจสอบ) ในอาหาร

- ชนิดของตัวอย่าง
 - 1.1 ถ้าตัวอย่างเป็นของเหลว เติมน้ำแช่อาหารลงในขวดผงทดสอบฟอร์มาลิน 1 จำนวน 1 ใน 3 ของขวด ปิดจุกให้สนิท เขย่าให้ละลาย
 - 1.2 ถ้าตัวอย่างไม่มีน้ำ ให้ใช้น้ำสะอาด 1 ซ้อนโต๊ะ ล้างตัวอย่าง (โดยไม่มีการหั่นหรือบดตัวอย่าง) นำน้ำล้างใส่ลงในขวดผงทดสอบฟอร์มาลิน 1 จำนวน 1 ใน 3 ของขวด ปิดจุกให้สนิท เขย่าให้ละลาย
- ถ่ายสารละลายจากข้อ 1 ลงในขวดผงทดสอบฟอร์มาลิน 2 ปิดจุกให้สนิท เขย่าให้ละลาย
- ถ่ายสารละลายจากข้อ 2 ลงในน้ำยาทดสอบฟอร์มาลิน 3 เขย่าให้เข้ากันแล้วสังเกตสีของสารละลาย



การประเมินผล

ถ้าสารละลายเป็นสีชมพูถึงแดง แสดงว่ามีฟอร์มาลินเจือปนอยู่ในตัวอย่างอาหารนั้น

การปฏิบัติเมื่อใช้ชุดทดสอบฟอร์มาลิน (น้ำยาทดสอบ) เสร็จแล้ว

ขวดแก้ว : เทน้ำในขวดทิ้ง ใส่น้ำประมาณ ½ ขวด เขย่าขวดเทน้ำทิ้ง ทำซ้ำประมาณ 3-4 ครั้ง
คว่ำให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก

ข้อควรระวัง

- น้ำยาทดสอบฟอร์มาลิน 3 มีสภาพเป็นกรด หากหกเปื้อนมือให้ฟอกสบู่และล้างด้วยน้ำสะอาด
- อย่าวางชุดทดสอบไว้ใกล้มือเด็ก

การเก็บรักษาชุดทดสอบ/อายุการใช้งาน

เก็บไว้ที่อุณหภูมิห้อง 2 ปี

แนวทางแก้ไขปัญหาเมื่อตรวจพบฟอร์มาลิน (น้ำยาทดสอบ) ในอาหาร

- แนะนำร้านค้าให้เลิกใช้ฟอร์มาลิน (น้ำยาทดสอบ) ในอาหาร เนื่องจากมีพิษต่อสุขภาพ ถ้าบริโภคอาหารนั้นเข้าไป
- ถ้าพบมีการใช้บ่อยครั้ง ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มาเก็บตัวอย่างไปตรวจต่อไป





ชุดทดสอบสารฟอกขาว

อันตรายต่อสุขภาพของสารฟอกขาว

- ทำให้หายใจติดขัด ความดันโลหิตต่ำ
- ปวดท้อง อาเจียน อูจจาระร่วง
- ผู้ที่แพ้รุนแรง หรือผู้ป่วยโรคหอบหืดจะมีอาการช็อก หหมดสติ และเสียชีวิต

อุปกรณ์ชุดทดสอบ

- | | | |
|-------------------|---|------|
| 1. ถ้วยพลาสติก | 1 | ใบ |
| 2. น้ำยาในขวดหยด | 1 | ขวด |
| 3. คู่มือชุดทดสอบ | 1 | แผ่น |

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร

- น้ำตาลมะพร้าว หน่อไม้ดอง ทุเรียนกวน
- น้ำแช่ผักผลไม้ เช่น ถั่วงอก ชิงชอย กระเทียม ยอดมะพร้าว เป็นต้น
- ผ่าชีร์ว ชาไก่เลาะกระดุก หนังกมฝอย เอ็นหมู

วิธีการทดสอบโซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ (สารฟอกขาว) ในอาหาร

- ชนิดของตัวอย่าง
 - ถ้าตัวอย่างเป็นของเหลว ให้เทตัวอย่างของเหลวนั้นลงในถ้วยพลาสติก จำนวน 5 มิลลิลิตร
 - ถ้าตัวอย่างเป็นของแข็ง ให้ตักอาหารครึ่งช้อนชาใส่ในถ้วย เติมน้ำสะอาดประมาณ 10 มิลลิลิตร แล้วบดตัวอย่างให้แตก ถ้าตัวอย่างเป็นผักผลไม้สด เติมน้ำพอท่วมตัวอย่าง แช่น้ำ 1-2 นาที (ไม่ต้องบด) นำน้ำแช่ 5 มิลลิลิตร มาทดสอบ
- หยดน้ำยาทดสอบ จำนวน 1-3 หยด ลงในถ้วยเขย่าให้เข้ากัน สังเกตสีของส่วนที่เป็นน้ำในถ้วย

การประเมินผล

- ถ้าสารละลายมีสีเทาหรือดำ แสดงว่ามีโซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ (สารฟอกขาว) ไม่ควรรับประทาน
- ถ้าสารละลายมีสีฟ้าอ่อนหรือสีเขียว แสดงว่าไม่มีโซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ (สารฟอกขาว)



การปฏิบัติเมื่อใช้ชุดทดสอบโซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ (สารฟอกขาว) เสร็จแล้ว

- ถ้วยพลาสติก : ให้เทน้ำในถ้วยพลาสติกทิ้ง ใส่น้ำสะอาดประมาณครึ่งถ้วย เขย่าแล้วเททิ้ง ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง แล้วคว่ำถ้วยให้แห้งก่อนที่จะนำไปเก็บในกล่องชุดทดสอบ
- ขวดน้ำยา : ปิดจุกให้แน่น แล้วเก็บในกล่องชุดทดสอบ

ข้อควรระวัง

อย่าวางชุดทดสอบไว้ใกล้มือเด็ก

การเก็บรักษาชุดทดสอบ/อายุการใช้งาน

เก็บไว้ที่อุณหภูมิห้อง 2 ปี

แนวทางแก้ไขปัญหาเมื่อตรวจพบโซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ (สารฟอกขาว) ในอาหาร

- แนะนำร้านค้าให้เลิกใช้โซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ (สารฟอกขาว) ในอาหาร เนื่องจากเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ถ้าพบมีการใช้บ่อยครั้ง ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาเก็บตัวอย่างไปตรวจต่อไป





ชุดทดสอบกรดซาลิซิลิก (สารกันรา) ในอาหาร

อันตรายต่อสุขภาพของกรดซาลิซิลิก (สารกันรา)

- ถ้าได้รับกรดซาลิซิลิกจนมีความเข้มข้นในเลือดถึง 25-35 มิลลิกรัม / เลือด 100 มิลลิลิตร จะมีอาการ อาเจียน หูอื้อ และอาจถึงเสียชีวิตได้
- หากบริโภคปริมาณเล็กน้อยเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำและเกิดโรคแทรกซ้อน ได้ง่าย

อุปกรณ์ชุดทดสอบ

1. ถ้วยพลาสติก	2	ใบ
2. หลอดหยด	2	อัน
3. น้ำยาทดสอบกรดซาลิซิลิก 1	1	ขวด
4. น้ำยาทดสอบกรดซาลิซิลิก 2	1	ขวด
5. คู่มือชุดทดสอบ	1	แผ่น

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร

- น้ำดองผัก (ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง กระเทียมดอง ชিংดอง ฯลฯ)
- น้ำดองผลไม้ (มะม่วงดอง มะยมดอง มะละกอดอง ฯลฯ)

วิธีการทดสอบกรดซาลิซิลิก (สารฟอกขาว) ในอาหาร

1. เทน้ำผักดองหรือน้ำผลไม้ดอง ใส่ลงในถ้วยเบอร์ 1 และเบอร์ 2 ถ้วยละ 5 มิลลิลิตร (ควรกำหนดเบอร์บนถ้วยก่อนใส่ตัวอย่าง)
2. หยดน้ำยาทดสอบกรดซาลิซิลิก 1 ลงในถ้วยที่ 2 จำนวน 10 หยด
3. หยดน้ำยาทดสอบกรดซาลิซิลิก 2 ลงในถ้วยทั้ง 2 ถ้วย ถ้วยละ 2 - 3 หยด
4. สังเกตสีที่เกิดขึ้นในถ้วยทั้งสองทันที โดยไม่ต้องเขย่า

การประเมินผล

1. ถ้าถ้วยที่ 1 เกิดสีเดียวกับถ้วยที่ 2 (แต่ความเข้มข้นของสีอาจไม่เท่ากัน) แสดงว่าอาหารนั้นมี กรดซาลิซิลิก (สารกันรา)
2. ถ้าถ้วยที่ 1 ไม่เกิดสีเดียวกับถ้วยที่ 2 แสดงว่าอาหารนั้นไม่มีกรดซาลิซิลิก (สารกันรา)





การปฏิบัติเมื่อใช้ชุดทดสอบกรดซาลิซิลิก (สารกันรา) เสร็จแล้ว

- ขวดน้ำยา : ปิดจุกให้แน่นแล้วเก็บที่เดิม
- ถ้วยพลาสติก : เทน้ำในถ้วยทิ้ง ล้างด้วยน้ำสะอาด คว่ำให้แห้ง แล้วเก็บที่เดิม
- หลอดหยด : ใช้หลอดหยดดูน้ำสะอาดแล้วบีบทิ้ง ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง ทิ้งไว้ให้แห้ง แล้วเก็บที่เดิม

ข้อควรระวัง

- การทดสอบในขั้นตอนเติมน้ำยากรดซาลิซิลิก 2 ลงในถ้วยทิ้ง 2 ไม่ควรเขย่า เนื่องจากจะทำให้สังเกตสีได้ยาก ให้ประเมินผลโดยสังเกตสีที่เกิดขึ้นจากด้านบนของถ้วยพลาสติก
- สามารถใช้ชุดทดสอบตรวจสอบได้ทั้งอาหารสด หรือ อาหารที่ทำให้สุกแล้ว
- น้ำยากรดซาลิซิลิก 1 และ 2 เป็นกรดเล็กน้อย หากหกเปื้อนมือให้ฟอกสบู่ และล้างด้วยน้ำให้สะอาด
- อย่าวางชุดทดสอบไว้ใกล้มือเด็ก

การเก็บรักษาชุดทดสอบ/อายุการใช้งาน

- เก็บไว้ในที่อุณหภูมิห้อง 2 ปี
- ดูวันหมดอายุที่กล่องบรรจุ

แนวทางแก้ไขปัญหาเมื่อตรวจพบกรดซาลิซิลิก (สารกันรา) ในอาหาร

- แนะนำให้ผู้จำหน่ายอาหารเลิกใช้กรดซาลิซิลิก (สารกันรา) เนื่องจากไม่ถูกต้อง และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ถ้าพบบ่อยครั้ง ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มาเก็บตัวอย่างไปตรวจต่อไป





ชุดทดสอบสารโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำ

อันตรายต่อสุขภาพของน้ำมันทอดซ้ำ

- หากรับประทานอาหารที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ จะสะสมอยู่ในร่างกายและส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ ก่อให้เกิดโรคมะเร็งในส่วนต่าง ๆ
- เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด
- หากสูดดมไอระเหยจากน้ำมันทอดซ้ำ เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด

อุปกรณ์ชุดทดสอบ

1. หลอดทดสอบตัวอย่าง	25	ชิ้น
2. หลอดดูดพลาสติก (ใช้ในการดูดและหยดตัวอย่าง)	25	ชิ้น
3. น้ำยาทดสอบสารโพลาร์	1	ขวด
4. คู่มือการใช้ชุดทดสอบ	1	แผ่น

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์

น้ำมันที่ใช้ทอดอาหาร

วิธีการทดสอบสารโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำ

1. เติมน้ำยาทดสอบสารโพลาร์ ลงในหลอดทดสอบตัวอย่างจำนวน 4 หยด
2. เติมน้ำมันลงในหลอดทดสอบตัวอย่าง 2 หยด
3. ปิดฝาหลอดทดสอบตัวอย่างให้แน่น เขย่าแนวขวาง 30 วินาที แล้วแปลผลทันที โดยสังเกตสี

การประเมินผล

การอ่านผลแบ่งสีเป็น 5 ระดับ สีคือ

สี	ปริมาณสารโพลาร์	การใช้งาน
สีชมพูเข้ม (สีบานเย็น)	สารโพลาร์อยู่ในช่วง 9-20%	เป็นน้ำมันที่ใช้ได้
สีชมพู	สารโพลาร์ไม่เกิน 24%	เป็นน้ำมันที่ยังใช้ได้ ไม่ควรเติมน้ำมันใหม่เพิ่มลงไป
สีชมพูอ่อนถึงขาว	สารโพลาร์ไม่เกิน 25%	เป็นน้ำมันที่ยังใช้ได้ ไม่ควรเติมน้ำมันใหม่เพิ่มลงไป
สีเหลืองอ่อน	สารโพลาร์ไม่เกิน 26%	เป็นน้ำมันที่เสื่อมสภาพแล้ว ไม่ควรใช้
สีเหลืองเข้ม	สารโพลาร์ไม่เกิน 27%	เป็นน้ำมันที่เสื่อมสภาพแล้ว ไม่ควรใช้



การปฏิบัติเมื่อใช้ชุดทดสอบสารโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำเสร็จแล้ว

1. ปิดฝาน้ำยาทดสอบสารโพลาร์ให้แน่น แล้วเก็บใส่กล่อง
2. หลังการใช้ชุดทดสอบแล้วควรทำความสะอาดมือด้วยสบู่ หรือน้ำยาทำความสะอาด

ข้อควรระวัง

- เก็บที่อุณหภูมิห้อง
- อย่าวางชุดทดสอบไว้ใกล้มือเด็ก

การเก็บรักษาชุดทดสอบ/อายุการใช้งาน

- เก็บน้ำยาทดสอบตัวอย่างหลังการใช้งานไม่ให้ถูกแสงแดด และความชื้น
- เก็บที่อุณหภูมิห้อง นาน 12 เดือน

แนวทางแก้ไขปัญหาเมื่อตรวจพบสารโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำ

แนะนำผู้ประกอบการควรเปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ทอดอาหารอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันอันตรายจากสารโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำ





เอกสารประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 รู้ทันการใช้ยา นำพาความสุข

เอกสารความรู้ที่ 1

เรื่อง ประเภทยา ชนิดของยา และฉลากยา

● ความหมายและความสำคัญของยา

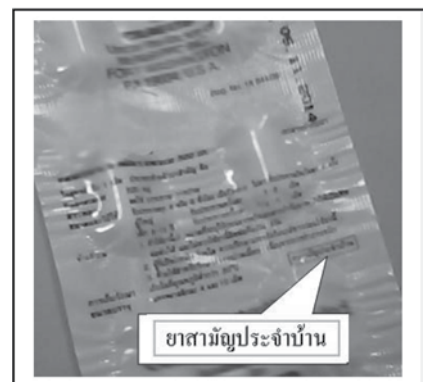
ยา หมายถึง วัตถุที่มุ่งหมายเพื่อใช้ป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรค หรืออาการของโรคชนิดต่าง ๆ ทั้งที่เป็นยาแผนโบราณ และยาแผนปัจจุบัน ซึ่งมีทั้งยาสำหรับมนุษย์และยาสำหรับสัตว์

ยา เป็นหนึ่งในปัจจัย 4 มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เมื่อมนุษย์หรือสัตว์เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคร้ายต่าง ๆ จนเกิดอาการทรมานทุกข์ทรมาน พิกการ หรือตายจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ สิ่งที่จะช่วยบรรเทาหรือรักษาอาการเจ็บป่วย ก็คือ ยา นั่นเอง ซึ่งมนุษย์ก็ได้มีการนำยามาใช้ตั้งแต่ในอดีต ในรูปของสมุนไพร และการนำมาพัฒนาด้วยกระบวนการและกรรมวิธีทางวิทยาศาสตร์ เพื่อสกัดให้ได้สารหรือตัวยาตามต้องการเพื่อนำมารักษาโรคแต่ละโรค

● การจัดแบ่งประเภทของยา

ตามกฎหมายจำแนกประเภทของยาแผนปัจจุบันดังนี้ คือ ยาสามัญประจำบ้าน ยาอันตราย ยาควบคุมพิเศษ และยาบรรจุเสร็จที่ไม่ใช่ยาอันตรายและยาควบคุมพิเศษฯ โดยมีรายละเอียดดังนี้

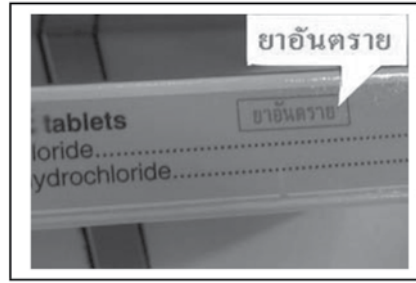
1. ยาสามัญประจำบ้าน ยาในกลุ่มนี้เป็นยาที่ได้รับการพิจารณาแล้วว่าปลอดภัย โอกาสเป็นอันตรายต่อสุขภาพมีน้อย กฎหมายจึงอนุญาตให้วางจำหน่ายได้ทั่วไป และให้ผู้ป่วยสามารถตัดสินใจเลือกใช้ยาด้วยตนเองตามอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น โดยยากลุ่มนี้จะแสดงข้อความ “ยาสามัญประจำบ้าน” ระบุบนฉลากไว้อย่างชัดเจน





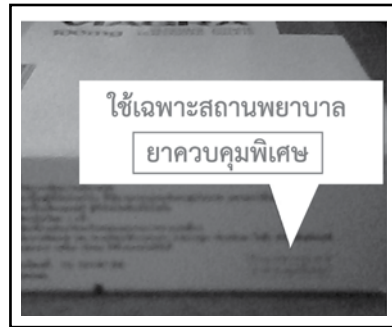
2. ยาอันตราย เป็นยาที่กฎหมายอนุญาตให้จำหน่ายได้เฉพาะในร้านขายยาแผนปัจจุบันที่มีเภสัชกรเป็นผู้ดูแล ควบคุมการส่งมอบยาพร้อมคำแนะนำที่เหมาะสมแก่ผู้ป่วยเท่านั้น เนื่องจากยาในกลุ่มนี้อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ง่ายหากใช้ไม่ถูกต้อง

ยาในกลุ่มนี้สังเกตได้จาก “อักษรสีแดง” ที่ระบุว่า “ยาอันตราย” บริเวณกล่อง หรือ ภาชนะบรรจุยา ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาคุมกำเนิด ยาลดความดันโลหิต ยาโรคไทรอยด์ ยาเบาหวาน ยาลดไขมัน ยาแก้ปวดชนิดต่าง ๆ เป็นต้น



3. ยาควบคุมพิเศษ เป็นยาที่อาจเกิดอันตรายได้สูงหากใช้ไม่ถูกต้อง ผู้ป่วยที่จะใช้ยานี้ต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ก่อน หากจะมาซื้อที่ร้านขายยาที่จำเป็นต้องมีใบสั่งยาจากแพทย์และมีเภสัชกรให้คำแนะนำในการใช้ยา ตลอดจนการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเพื่อลดผลข้างเคียงจากยาที่อาจเกิดขึ้น

ยาในกลุ่มนี้สังเกตได้จาก “อักษรสีแดง” ที่ระบุว่า “ยาควบคุมพิเศษ” บริเวณกล่อง หรือ ภาชนะบรรจุยา ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้เช่น ยาเม็ดสเตียรอยด์ เป็นต้น



นอกจากนี้ ยังมียาควบคุมพิเศษบางชนิด ซึ่งเป็น “ยาใหม่” ประเทศไทยต้องมีระบบการติดตามความปลอดภัยและประสิทธิภาพของยา ซึ่งจะจำกัดการใช้เฉพาะในสถานพยาบาลหรือเฉพาะในโรงพยาบาลที่มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญดูแลอย่างใกล้ชิดเท่านั้น และจะต้องรายงานผลความปลอดภัย ตลอดจนรายงานอาการไม่พึงประสงค์จากยาใหม่นี้ต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 2 ปี โดยมีสัญลักษณ์ที่กล่องยาดังภาพ



4. ยาบรรจุเสร็จที่ไม่ใช่ยาอันตรายหรือยาควบคุมพิเศษ รวมถึงยาที่นอกเหนือจากที่กล่าวข้างต้น เป็นยาที่กฎหมายอนุญาตให้จำหน่ายได้เฉพาะในร้านขายยาที่มีเภสัชกรเป็นผู้ดูแล ควบคุมการส่งมอบยาพร้อมคำแนะนำที่เหมาะสมแก่ผู้ป่วย ตัวอย่างของยาในกลุ่มนี้ที่เป็นยาแผนโบราณ เช่น ยาบำรุงร่างกาย ยาบรรเทาอาการปวดตามร่างกาย ยาระบาย บรรเทาอาการท้องผูก ตัวอย่างของยากลุ่มนี้ที่เป็นยาแผนปัจจุบัน เช่น ยาบรรเทาหวัดที่มีอาการน้ำมูกไหล ปวดศีรษะ และเป็นไข้เนื่องจากหวัด ยาละลายเสมหะเพื่อบรรเทาอาการไอ ยาบรรเทาอาการปวดอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อ





ชนิดของยา

1. ยาใช้ภายนอก ได้แก่ ขี้ผึ้ง ครีม ยาผง ยาเหน็บ ยาหยอด มีข้อดีคือยาจะมีผลเฉพาะบริเวณที่ให้ยาเท่านั้นและมีการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้น้อย จึงไม่ค่อยมีผลต่อระบบอื่นในร่างกาย ข้อเสียคือ ใช้ได้ดีกับโรคที่เกิดบริเวณพื้นผิวร่างกายเท่านั้น และฤทธิ์ของยาอยู่ได้ไม่นาน ยาชนิดนี้ หากสังเกตบนฉลากยาจะพบข้อความว่า “ยาใช้ภายนอก” หรือ “ยาใช้เฉพาะที่” เขียนด้วยตัวอักษรสีแดงอ่านได้ชัดเจนบนฉลากยา

2. ยาที่ใช้รับประทาน ได้แก่ ยาเม็ด ยาผง ยาน้ำ ซึ่งหากยานั้นเป็นยาอันตรายหรือยาควบคุมพิเศษ ฉลากยาจะพบข้อความว่า “ยาอันตราย” หรือ “ยาควบคุมพิเศษ” ซึ่งเขียนด้วยตัวอักษรสีแดงอ่านได้ชัดเจน การให้ยาโดยการรับประทานมีข้อดี คือ สะดวก ปลอดภัย และใช้ได้ดีกับยาส่วนใหญ่ แต่มีข้อเสียคือ ยาจะต้องผ่านทางเดินอาหาร และดูดซึมผ่านผนังกระเพาะ และลำไส้เข้าสู่กระแสเลือด จึงออกฤทธิ์ได้ช้าและปริมาณยาที่เข้าสู่กระแสเลือดอาจแตกต่างกันตามสภาพการดูดซึม

ข้อควรรู้เกี่ยวกับฉลากยา

- ฉลากยา คือ ข้อความที่ปรากฏอยู่บนภาชนะบรรจุยา ซึ่งอาจเป็นขวด กล่อง ซอง ฯลฯ
- เอกสารกำกับยา คือ แผ่นกระดาษที่มีข้อมูลเกี่ยวกับยาซึ่งจะสอดอยู่ในภาชนะบรรจุยา หรือติดอยู่บนฉลาก หรืออาจเป็นข้อความที่อยู่บนฉลาก โดยเหนือข้อความนั้น จะระบุคำว่า “เอกสารกำกับยา” ไว้
- ฉลากผลิตภัณฑ์ “ยา” ทั้งยาแผนปัจจุบันและยาแผนโบราณ จะต้องแสดง “เลขทะเบียนตำรับยา” บนฉลาก **ไม่ใช่** เครื่องหมาย ออย.



รู้จักกันมากขึ้น กับ เลขทะเบียนตำรับยา

เลขทะเบียนตำรับยา ประกอบด้วย
 อักษรย่อ (เช่น 1A หรือ G) ตามด้วย...(เลขลำดับที่ได้รับ
 อนุญาตขึ้นทะเบียนตำรับยา) เลขท้ายสองหลักของปี พ.ศ.
 ที่ได้รับอนุมัติทะเบียนตำรับยา

ตัวอย่างของเลขทะเบียนตำรับยา เช่น

- ทะเบียนยาเลขที่ 1A 12/35 หรือ
- Reg. No. 1 C 276/49 หรือ
- เลขทะเบียนที่ G 97/54 เป็นต้น

ตัวอย่าง “เลขทะเบียนตำรับยา”

อ่านฉลาก... สักนิด
 ถ้ามี เครื่องหมาย อย. อยู่บนฉลาก
 แสดงว่า ไม่ใช่ “ยา” จึงรักษาโรคไม่ได้
 อย่าหลงเชื่อ ซื้อมารับประทานนะ



ฉลากยาโดยทั่วไป ควรต้องแสดงข้อมูล ดังต่อไปนี้

- ชื่อยา
- เลขทะเบียนตำรับยา
- วันเดือนปีที่ผลิตยา และ/หรือวันเดือนปีที่ยาหมดอายุ
- ชื่อผู้ผลิตและจังหวัดที่ตั้งสถานที่ผลิตหรือผู้นำส่งยา
- เลขที่หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิตยา
- ปริมาณของยาที่บรรจุ
- ชื่อและปริมาณหรือความแรงของสารออกฤทธิ์อันเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของยา (เฉพาะยาแผนปัจจุบัน)





ประโยชน์ของข้อมูลบนฉลากยา

- ชื่อสามัญทางยา หรือส่วนประกอบของยา ช่วยให้ทราบว่ารับประทานยาอะไร และสามารถหลีกเลี่ยงจากตัวยาที่แพ้
- วันที่ผลิต วันหมดอายุ ช่วยหลีกเลี่ยงอันตรายจากการใช้ยาที่เสื่อมคุณภาพ
- ข้อห้ามใช้ คำเตือน ข้อควรระวัง จะทำให้ทราบว่าควรระมัดระวังการใช้ยาอย่างไร เช่น หากมีโรคตับ หรือโรคไต ไม่ควรใช้ยาใด เป็นต้น
- เลขทะเบียนตำรับยา ที่แสดงบนฉลาก จะทำให้ทราบว่ายานั้นได้ผ่านการตรวจสอบและอนุญาตจาก อย. แล้ว ว่ามีผลทางการรักษาจริง
- ข้อความ ยาอันตราย หรือ ยาควบคุมพิเศษ จะบอกระดับอันตรายของยาที่เราต้องระมัดระวังในการใช้ยาดังกล่าวว่าควรอยู่ในความดูแลของแพทย์หรือเภสัชกร
- ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต / นำส่ง หรือผู้แทนจำหน่าย จะมีประโยชน์ในกรณีที่เกิดปัญหาเกี่ยวกับยาของบริษัทนั้น ๆ ผู้บริโภคสามารถที่จะร้องเรียนได้ถูกต้อง โดยระบุเลขที่หรือครั้งที่ผลิตของยานั้นไปด้วย จะช่วยให้การตรวจสอบทำได้รวดเร็วขึ้น





เอกสารความรู้ที่ 2

เรื่อง หลักการชื้อยา และหลักการชื้อยา

หลักการชื้อยา

การชื้อยาจากแหล่งที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย อาจเป็นสาเหตุให้ได้รับยาที่ไม่มีคุณภาพในการรักษา เป็นยาปลอม หรือยาที่ลักลอบใส่สารอันตราย ส่งผลให้อาการป่วยทรุดลง จึงควรชื้อยาโดยยึดหลัก ต่อไปนี้

- ต้องเลือกชื้อยาจากร้านขายยาที่ได้รับอนุญาตถูกต้องตามกฎหมาย หรือชื้อจาก “ร้านยาคุณภาพ” ซึ่งเป็นร้านขายยาที่สภาเภสัชกรรมให้การรับรอง
- ไม่ชื้อยาจากร้านขายของชำ สถานเสริมความงาม ตลาดนัด พ่อค้าเร่ (ยกเว้นยาสามัญประจำบ้าน)
- ควรเลือกชื้อยาจากร้านที่จัดวางยาในตู้หรือบนชั้นวางที่สะอาด ยาไม่วางอยู่ในที่ร้อนจัดหรืออับชื้น เพราะอาจทำให้ยาเสียก่อนวันหมดอายุ
- หากเภสัชกรจ่ายยาใส่ซองพลาสติก ควรดูให้มีระบุชื้อยา สรรพคุณในการรักษา วันผลิตหรือวันสิ้นอายุของยา และคำเตือนที่ควรทราบบนซองยาด้วย แต่หากได้รับยาที่บรรจุอยู่ในภาชนะบรรจุสำเร็จรูป ควรตรวจสอบฉลากและเอกสารกำกับยาว่ามีข้อมูลที่ชัดเจนและครบถ้วนหรือไม่ ถ้าฉลากเลื่อนหรือฉีกขาดก็ไม่ควรชื้อ
- ควรศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับยาที่ได้รับ หากมีข้อสงสัยควรสอบถามเภสัชกรทันที
- ควรสังเกตวันผลิต และ/หรือวันหมดอายุบนฉลากยาด้วย โดยยาแผนปัจจุบันทุกชนิดจะมีระบุวันที่หมดอายุบนฉลาก





หลักการ用药ที่ถูกต้อง

1. **ใช้ยาให้ถูกโรค** คือ ใช้ยาให้ตรงกับโรคที่เป็น ซึ่งจะเลือกใช้ยาตัวใดในการรักษานั้น ควรจะให้แพทย์หรือเภสัชกรเป็นผู้จัดให้ ไม่ควรซื้อยาหรือใช้ยาตามคำบอกเล่าของคนอื่น หรือหลงเชื่อคำโฆษณา เพราะหากใช้ยาไม่ถูกต้องกับโรคอาจทำให้ได้รับอันตรายจากยานั้นได้ หรือไม่ได้ผลในการรักษา และยิ่งอาจเกิดโรคอื่นแทรกซ้อนได้ ตัวอย่างการใช้ยาไม่ถูกต้อง ที่พบมาก คือ การใช้ยาปฏิชีวนะทั้ง ๆ ที่โรคที่เป็นไม่เกี่ยวกับการติดเชื้อแบคทีเรียเลย ทำให้เชื้อโรคเกิดการดื้อต่อยาปฏิชีวนะได้ในภายหลัง เป็นต้น

2. **ใช้ยาให้ถูกกับคน** คือ ต้องดูให้ละเอียดก่อนใช้ว่า ยาชนิดใดใช้กับใคร เพศใด และอายุเท่าใด เพราะอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของคนแต่ละเพศ แต่ละวัยมีความแตกต่างกัน เช่น เด็กจะมีอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายที่ยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เมื่อได้รับยาเด็กจะตอบสนองต่อยาเร็วกว่าผู้ใหญ่มาก เป็นต้น และยาบางชนิดห้ามใช้ในเด็ก คนชรา หญิงมีครรภ์หรือในบุคคลที่ป่วยเป็นโรคบางอย่าง เพราะอาจเกิดผลร้ายต่อผู้ใช้ยาได้

3. **ใช้ยาให้ถูกเวลา** คือ ดูช่วงเวลาในการรับประทานยา เพื่อให้ยาในกระแสเลือดมีปริมาณเหมาะสมในการบำบัดรักษา ไม่มากเกินไปจนเกิดพิษและไม่น้อยเกินไปจนไม่สามารถรักษาโรคได้ ซึ่งการใช้ยาให้ถูกเวลาควรปฏิบัติดังนี้

ข้อแนะนำช่วงเวลารับประทานยา

ช่วงเวลา	ข้อแนะนำการรับประทานยาให้ถูกเวลา
ยาก่อนอาหาร	ควรรับประทานก่อนอาหาร 30 นาที
ยาหลังอาหาร	ควรรับประทานหลังอาหาร 15-30 นาที ยกเว้นยาบางชนิดที่มีผลระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารต้องรับประทานหลังอาหารทันที หรืออาจจะรับประทานพร้อมอาหารก็ได้
ยาก่อนนอน	ให้รับประทานยานั้นก่อนนอนตอนกลางคืนเพียงครั้งเดียว โดยรับประทานยาหลังจากผ่านมือเย็นไปแล้วไม่ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง



4. **ชื่อยาให้ถูกขนาด** คือการใช้ยารักษาโรคจะต้องไม่มากหรือน้อยเกินไป ควรรับประทานให้ถูกขนาดตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ จึงจะให้ผลดีในการรักษา เช่น รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง ก็ควรรับประทานตามนี้ ไม่ควรรับประทาน 2 เม็ด หรือเพิ่มเป็นวันละ 4-5 ครั้ง เป็นต้น และควรใช้อุปกรณ์มาตรฐานในการตวงยา ไม่ใช่ช้อนทานข้าวหรือช้อนชงกาแฟ เพราะจะทำให้ได้ปริมาณยาที่ไม่ถูกต้อง

5. **ชื่อยาให้ถูกวิธี** เนื่องจากการจะนำยาเข้าสู่ร่างกายมีหลายวิธี เช่น การกิน การฉีด การทา การหยอด การเหน็บ เป็นต้น ซึ่งการจะใช้วิธีใดก็ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติและลักษณะของยานั้น ๆ ดังนั้นก่อนชื่อยาจึงจำเป็นต้องอ่านฉลากและศึกษาวิธีการใช้ให้ละเอียดทุกครั้ง เพื่อที่จะได้ใช้อย่างถูกต้อง

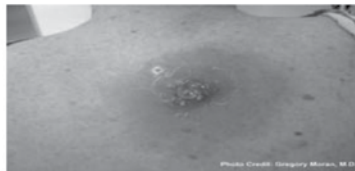
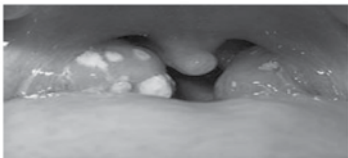
● หลักการชื่อยาปฏิชีวนะ

ที่มา โครงการ Antibiotics Smart Use

ปัจจุบันมีการชื่อยาปฏิชีวนะอย่างไม่เหมาะสม ใช้ด้วยความเข้าใจผิด จึงควรมาทำความเข้าใจเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายในภายหลัง

ยาปฏิชีวนะ (Antibiotics)

- ยาปฏิชีวนะ คือ ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ใช้รักษาโรคจากการติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น เช่น ต่อมทอนซิลอักเสบเป็นหนอง แผลติดเชื้อเป็นหนอง



- ตัวอย่างเช่น เพนนิซิลลิน อะม็อกซิซิลลิน เตตราไซคลิน





“ยาปฏิชีวนะ” ไม่ใช่ “ยาแก้อักเสบ”

- ยาปฏิชีวนะ เป็นยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไม่มีฤทธิ์ลดการอักเสบ ลดไข้ ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส
- ยาแก้อักเสบ เป็นยาที่มีฤทธิ์ลดการอักเสบ แก้ปวด ลดไข้ เช่น แอสไพริน ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส ใช้รักษาโรคปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้ออักเสบ
- แต่คนมักเรียก ยาปฏิชีวนะ ผิด ๆ ว่าเป็น ยาแก้อักเสบ เพราะเมื่อยาปฏิชีวนะฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อแบคทีเรียตายลง อาการอักเสบบวมแดงลดลง จึงเข้าใจผิดว่าเป็นยาแก้อักเสบ

ข้อควรรู้ก่อนใช้ยาปฏิชีวนะ

- ยาปฏิชีวนะ คือ ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ใช้รักษาโรคจากการติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น
- ยาปฏิชีวนะเป็นยาอันตราย อย่าใช้พร่ำเพรื่อโดยเฉพาะใน 3 โรคที่พบบ่อย คือ หวัดเจ็บคอ ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ หรือแผลเลือดออกที่เป็นแผลสะอาด เพราะเสี่ยงอันตรายจากการแพ้ยา ทำให้เชื้อแบคทีเรียดื้อยา
- อย่าเรียกว่า ยาแก้อักเสบ เพราะทำให้เข้าใจผิดประเภท-รักษาผิดโรค
- อย่าแบ่งยาให้กันหรือแนะนำยาให้คนอื่น เพราะ
 - เชื้อแบคทีเรียมีหลายชนิด แต่ละชนิดจะเหมาะกับยาปฏิชีวนะแต่ละตัว
 - เราไม่รู้ว่า เขาแพ้ยาไหนหรือไม่

โทษของการใช้ยาปฏิชีวนะไม่เหมาะสม

- จน (ภาระด้านค่าใช้จ่ายต่อตนเองและประเทศชาติ)
- แพ้ (ผลกระทบต่อสุขภาพ)
- ดื้อยา (ผลกระทบต่อคนในสังคม)

ใช้ยาสมเหตุผล
ไม่จน ไม่แพ้ ไม่ดื้อยา



เอกสารความรู้ที่ 3 เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน

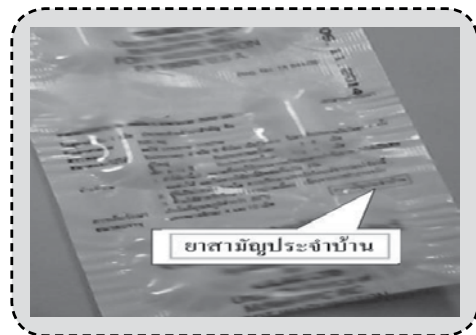


ยาสามัญประจำบ้าน คือ ยาที่กระทรวงสาธารณสุขได้พิจารณาคัดเลือกกว่าเป็นยาที่เหมาะสมที่จะให้ประชาชนหาซื้อมาใช้ได้ด้วยตนเอง เพื่อการดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ ที่มักจะเกิดขึ้นได้

ยาสามัญประจำบ้าน จัดว่าเป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง ประชาชนสามารถหาซื้อได้ตามร้านค้าทั่วไป เช่น ร้านขายยา ร้ายขายของชำ ร้านค้าสะดวกซื้อ ทั้งนี้ ก็เพราะกระทรวงสาธารณสุขมีความต้องการให้ยาสามัญประจำบ้าน ได้กระจายไปถึงประชาชนทั่วประเทศ ทำให้ประชาชนดูแลตนเองได้อย่างทั่วถึง จึงไม่บังคับให้ต้องขายยาสามัญประจำบ้านในร้านขายยาเหมือนยาอื่น ๆ

ข้อสังเกต

1. ฉลากของยาสามัญประจำบ้านจะต้องมีคำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม
2. ถ้าฉลากยา ไม่มีคำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” ไม่ควรซื้อยานั้นมารับประทานเอง ควรต้องปรึกษาเภสัชกรก่อน เพื่อขอรับคำแนะนำการใช้ยาที่ถูกต้อง



การใช้ยาสามัญประจำบ้านให้ปลอดภัยมีหลักใหญ่ 3 ประการ คือ

1. อ่านฉลากและเอกสารกำกับยาก่อนใช้ยา
2. ใช้ยาให้ถูกต้อง - ถูกโรค ถูกคน ถูกเวลา ถูกขนาด ถูกวิธี
3. หลีกเลี่ยงการใช้ยาในทางที่ผิด





ประเภทของยาสามัญประจำบ้าน

แบ่งเป็น 2 ประเภท และ รักษา บรรเทา อาการเจ็บป่วย ดังตารางข้างท้าย

ยาสามัญประจำบ้าน แผนปัจจุบัน	ยาสามัญประจำบ้าน แผนโบราณ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ยาแก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ 2. ยาแก้ท้องเสีย 3. ยาระบาย 4. ยาถ่ายพยาธิลำไส้ 5. ยาบรรเทาปวด ลดไข้ 6. ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก 7. ยาแก้ไอ ขับเสมหะ 8. ยาต้มหรือทาแก้วิงเวียน หน้ามืด คัดจมูก 9. ยาแก้เมารถ เมาเรือ 10. ยาสำหรับโรคตา 11. ยาสำหรับโรคปากและลำคอ 12. ยาใส่แผล ล้างแผล 13. ยารักษาแผลติดเชื้อ ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก 14. ยาบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ แมลงกัดต่อย 15. ยาสำหรับโรคผิวหนัง 16. ยาบำรุงร่างกาย 	<p>ตัวอย่าง เช่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ยาขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ 2. ยาถ่าย ยาระบาย 3. ยาแก้ท้องเสีย 4. ยาแก้ไอ 5. ยาแก้ร้อนใน 6. ยาบรรเทาหวัด อีสุกอีใส 7. ยาแก้ลม วิงเวียน 8. ยาแก้ไอ 9. ยาบำรุงร่างกาย 10. ยาบำรุงโลหิต 11. ยาแก้ประจำเดือนไม่ปกติ 12. ยากษัยเส้น หรือยาแก้ปวดเมื่อย 13. ยาถ่ายพยาธิ 14. ยาบรรเทาอาการผื่นคันตามผิวหนัง 15. ยาทาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก 16. ยาบรรเทาอาการปวดเมื่อย และแมลง กัดต่อย 17. ยาบรรเทาอาการเจ็บคอ เป็นต้น

● ยา “สามัญประจำบ้าน” ที่ควรมีไว้ประจำบ้าน

1. ยาบรรเทาปวด ลดไข้ เช่น ยาพาราเซตามอล
2. ยาแก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ เช่น ยาธาตุน้ำแดง
3. ยาแก้ท้องเสีย เช่น ผงน้ำตาลเกลือแร่
4. ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก เช่น ยาเม็ดคลอร์เฟนิรามีน
5. ยาแก้ไอ ขับเสมหะ เช่น ยาอมมะแว้ง
6. ยาต้มหรือทาแก้วิงเวียน หน้ามืด คัดจมูก เช่น เหล้าแอมโมเนียหอม
7. ยาใส่แผล ล้างแผล เช่น ยาใส่แผลโพวิโดน-ไอโอดีน ยาเอทิล แอลกอฮอล์
8. ยาบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ แมลงกัดต่อย เช่น ยาหม่อง ชนิดขี้ผึ้ง
9. ยาระบาย เช่น ยาระบายมะขามแขก
10. ยาสำหรับโรคผิวหนัง เช่น ยาทาแก้แพ้ผดผื่นคัน คาราไมน์



เอกสารความรู้ที่ 4

เรื่อง วิธีเก็บรักษา และลักษณะยาที่เสื่อมคุณภาพ

การเก็บรักษาอย่างถูกต้อง

การเก็บรักษาอย่างถูกต้อง มีความสำคัญต่อคุณภาพ และประสิทธิภาพของยาในการรักษาโรค ทำให้ยาไม่หมดอายุเร็วกว่ากำหนดเวลาที่ควรจะเป็น จึงควรเก็บยาตามข้อแนะนำที่ระบุไว้บนฉลากยาหรือเอกสารกำกับยา เพื่อรักษาคุณภาพ ประสิทธิภาพ และอายุการใช้งานของยาไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การเก็บรักษาให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ ควรเก็บดังนี้

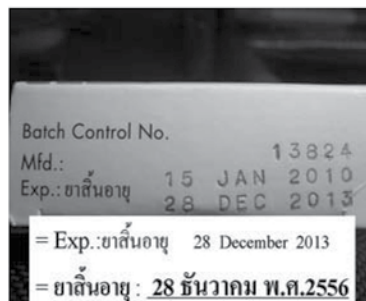
1. เก็บให้ห่างมือเด็ก
2. ไม่ควรเก็บยาหลายชนิดไว้ในภาชนะเดียวกัน เพราะอาจเกิดความสับสนได้
3. ควรเก็บยาในภาชนะบรรจุเดิม โดยเฉพาะยาที่ถูกทำลายได้ง่ายด้วยแสงมักจะใส่มากับขวด/ซองสีชา หรือบรรจุในแผงอลูมิเนียม จึงไม่ควรเปลี่ยนภาชนะบรรจุหรือแกะเม็ดยาออกจากพอยล์ เพราะจะทำให้ยาเสียเร็ว
4. ยาที่ฉลากระบุว่าเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง หมายถึง ให้เก็บที่อุณหภูมิ 15-30 องศาเซลเซียส ในบริเวณที่
 - 4.1 ห่างไกลจากความร้อน เช่น บริเวณใกล้ ๆ หม้อหุงข้าว เตาทิ้งต้ม ด้านหลังตู้เย็น และข้าง ๆ กระจกน้ำร้อน
 - 4.2 ไม่มีแสงแดดส่องถึง
5. ไม่ควรเก็บยาในรถยนต์ เพราะในรถยนต์มีความร้อนสูงมาก
6. ไม่ควรเก็บยาในห้องน้ำ และที่ชื้นอื่น ๆ เพราะอาจทำให้ยาขึ้นเสื่อมสภาพเร็วขึ้น และมีเชื้อรา
7. เมื่อเปิดขวดยาแล้ว ควรทิ้งสำลิกันกระแทกที่บรรจุมาในขวดยา เนื่องจากสำลีสามารถดึงความชื้นเข้าสู่ยาได้
8. ยาที่เก็บในตู้เย็น หมายถึง การเก็บที่อุณหภูมิ 2-8 องศาเซลเซียส เช่น ยาเหน็บทวารแบบซีผึ้ง ยาฉีดอินซูลินรักษาเบาหวาน และยาหยอดตาบางชนิดโดยให้เก็บในช่องเย็นธรรมดา ห้ามเก็บยาในช่องแข็ง และไม่ควรถูกที่บริเวณประตูตู้เย็น ซึ่งมีอุณหภูมิไม่คงที่จากการเปิดปิดบ่อย ๆ
9. ไม่ควรเก็บยาบางชนิดในตู้เย็น เพราะอาจทำให้ยาตกตะกอน เช่น ยาแก้ไอ น้ำค้ำยาน้ำแก้ลมพิษสำหรับเด็ก และยาน้ำพาราเซตามอล ลดไข้แก้ปวดสำหรับเด็ก
10. ไม่ควรเก็บยาที่หมดอายุไว้อีกต่อไป





วิธีสังเกตวันหมดอายุของยา

วิธีการสังเกตวันหมดอายุนั้นให้ดูที่ฉลาก หรือ กล่องยา หรือ แผงยา โดยสังเกตคำว่า “**ยาสิ้นอายุ**” หรือ สังเกต คำภาษาอังกฤษว่า “Exp.” หรือ “Expiration Date” หรือ “Expiry Date” หรือ “Exp. Date” หรือ “Expiring” หรือ “ED” หรือ “Use by” หรือ “Used before” ซึ่งคำเหล่านี้ จะตามด้วยวัน เดือน และปี ที่แจ้งให้รู้ว่ายานั้นหมดอายุ เมื่อไร สำหรับกรณีที่ผู้ผลิต ระบุเฉพาะ เดือน และปี ให้ถือเอาวันสุดท้ายของเดือนนั้น ๆ เป็น วันหมดอายุ



ในกรณีที่ฉลากยาไม่ระบุวันหมดอายุ ควรดูวันที่ผลิตแทน โดยบนฉลากอาจใช้คำย่อภาษาอังกฤษแทนวันที่ผลิตว่า Mfd. หรือ Mfg. date โดยยาที่ผลิตมาแล้วเกินกว่า 5 ปี จะถือว่าหมดอายุ และไม่ควรรนำมาใช้ในทุกรกรณี

ในยาบางชนิดเมื่อเปิดใช้แล้วอาจจะหมดอายุภายในเวลาไม่นาน แม้ว่ายานั้นฉลากจะระบุว่ายังไม่หมดอายุก็ตาม ก็ควรต้องทิ้งไป เช่น ยาหยอดตา ยาป้ายตา ยาจะหมดอายุภายใน 1 เดือน นับแต่วันที่เปิดใช้

การเสื่อมสภาพของยา

ยาเสื่อมสภาพ ก็คือ ยาที่เปลี่ยนสภาพ ไม่มีคุณภาพในการรักษา หรืออาจเป็นอันตรายต่อผู้ใช้ โดยยาที่เสื่อมสภาพจะมีลักษณะเปลี่ยนไปจากเดิม ดังนี้

- **ยาเม็ด** สังเกตว่า เม็ดยาจะแตกร่วน สีเปลี่ยนไป มีจุดดำ มีผงเกาะตามผิว ความมันวาวหายไป ขึ้นรา ในกรณียาเม็ดเคลือบน้ำตาล เม็ดยาอาจเยิ้มเหนียว มีกลิ่นหืน กลิ่นผิดไปจากเดิม
- **ยาแคปซูล** สังเกตว่าแคปซูลจะบวม พองออก หรือจับกัน ผงยาในแคปซูลเปลี่ยนสี
- **ยาน้ำแขวนตะกอน** สังเกตว่าตะกอนจะจับกันเป็นก้อน เกาะติดกันแน่น เขย่าแล้วไม่กระจายตัวดังเดิม มีความเข้มข้น กลิ่น สี หรือรสเปลี่ยนไป
- **ยาน้ำใส** สังเกตว่ามีลักษณะขุ่น เกิดตะกอน ผงตัวยาละลายไม่หมด มีความเข้มข้น กลิ่น สี หรือรสเปลี่ยนไป
- **ยาขี้ผึ้งและครีม** สังเกตว่าเนื้อยาแข็งหรืออ่อนกว่าเดิม เนื้อไม่เรียบ สีของขี้ผึ้งเปลี่ยนไป และมีจุดกระต่างกระดำขึ้น
- **ยาเม็ดฟู** ซึ่งปกติเมื่อละลายน้ำ จะเกิดฟองฟูอย่างชัดเจน หากยาที่เราใช้ไม่เกิดฟองฟูตามที่ควรจะเป็น ให้สงสัยไว้ก่อนว่ายาสีเสื่อมคุณภาพ
- **ยาเหน็บ** เหลวละลายจนไม่สามารถใช้ได้ ผิดลักษณะจนเหน็บไม่ได้
- **ยาหยอดตา** จะมีลักษณะขุ่นหรือตัวยาตกตะกอน
- **ยาชนิดผงสำหรับผสมน้ำ** ผงยามีสีเปลี่ยนไป เมื่อเติมน้ำแล้วไม่กระจายตัว เขย่ายาก

เมื่อสังเกตพบว่ายามีลักษณะเปลี่ยนไปจากเดิมควรดื้อย่านั้น แม้อ่านฉลากพบว่ายายังไม่ถึงกำหนดวันหมดอายุก็ตาม เพราะว่าเป็นยาที่เสื่อมสภาพแล้ว





เอกสารความรู้ที่ 5

เรื่อง อาการแพ้ยา และการป้องกัน

การแพ้ยา เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในร่างกาย อาจเกิดขึ้นเมื่อได้รับยาครั้งแรก หรืออาจเกิดขึ้นเมื่อร่างกายเคยได้รับยาชนิดเดียวกันมาก่อน แล้วร่างกายสร้างภูมิต้านทานยานั้น เมื่อได้รับยานั้นอีกครั้งหนึ่ง จึงเกิดการแพ้ยาขึ้น การแพ้ยาอาจเกิดขึ้นทันทีทันใด หรือค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไปก็ได้

ยาที่ทำให้เกิดการแพ้ ที่พบได้ค่อนข้างบ่อย เช่น

1. ยาปฏิชีวนะ เช่น เพนนิซิลลิน แอมพิซิลลิน เป็นต้น
2. ยาแก้ปวด ลดไข้ เช่น แอสไพริน
3. เซรุ่มต่าง ๆ เช่น เซรุ่มแก้พิษงู เซรุ่มแก้บาดทะยัก

อาการ

เนื่องจาก อาการแพ้ยา มีตั้งแต่ ผื่นขึ้นตามตัว ผิวหนัง เป็นตุ่ม หายใจขัด ฯลฯ หรืออาจรุนแรงถึงตายได้ เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ขอแบ่งอาการแพ้ยาเป็น 3 ระดับดังนี้

- **อาการแพ้อ่อน ๆ** อาจมีเพียงลมพิษ ผื่นคัน หรือมีผื่นแดง จุดแดงหรือตุ่มใสเล็ก ๆ ขึ้นทั่วตัว หรือหน้าบวม หนังตาบวม ริมฝีปากบวม มักเกิดจากการรับประทานยาเม็ด

- **อาการแพ้ขนาดปานกลาง** อาจมีอาการใจสั่น แน่นหน้าอก คลื่นไส้อาเจียน หรือหายใจขัดคล้ายหืด (ฟังปอดได้ยินเสียงวี๊ด) มักเกิดจากการใช้ยาฉีด

- **อาการรุนแรง** จะมีอาการเป็นลม ตัวเย็น ชีพจรเบาเร็ว ความดันต่ำ และหยุดหายใจ หรืออาจพบเป็นลักษณะพองหนังเปื่อยลอกทั้งตัวคล้ายถูกไฟลวก ปากเปื่อย ตาอักเสบ ท่อปัสสาวะอักเสบ มีไข้ ซึ่งเรียกว่า กลุ่มอาการสตีเวนจอห์นสัน





กรณีสงสัยว่าแพ้ยา ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

- หยุดยาทันที ถ้าใช้ยาอยู่หลายชนิด ไม่ทราบว่ายาคือตัวไหน ควรหยุดยาทุกชนิด แต่ถ้าหากมีความจำเป็นต้องใช้ และอาการแพ้ยังไม่รุนแรง แพทย์อาจจะพิจารณาให้ใช้ยาต่อไปได้ แล้วเฝ้าดูอาการอย่างใกล้ชิด
- รับประทานยาแก้แพ้ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้รีบปรึกษาแพทย์
- ควรนำยาทุกชนิดที่รับประทานไปให้แพทย์ดูเพื่อวินิจฉัยว่าแพ้ยาอะไร

การป้องกัน

เพื่อไม่ให้เกิดการแพ้ยาซ้ำ ควรปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ใช้ยาควรจะต้องจดจำชื่อยาที่ตนแพ้ให้ได้ และลักษณะอาการที่เกิดจากการแพ้ยาชนิดนั้นไว้ พร้อมทั้งแจ้งให้ญาติ หรือบุคคลรอบข้างที่เกี่ยวข้องทราบ
2. ควรจดรายการยาที่ตนแพ้ พร้อมด้วยอาการที่แพ้นั้น ๆ ไว้กับตัว หรือในกระเป๋าเดินทาง เพราะหากเกิดเหตุฉุกเฉิน แพทย์ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องจะสามารถทราบได้
3. ทุกครั้งที่ใช้ยา เลือกรับบริการจากร้านยาที่มีเภสัชกรให้คำปรึกษาแนะนำ
4. เมื่อได้รับยาควรมีการสอบถามกับเภสัชกรที่จ่ายยาอีกครั้งเกี่ยวกับยาที่ตนได้รับเปรียบเทียบกับยาที่ตนแพ้ว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่
5. ไม่ควรร้องขอให้แพทย์ฉีดยาอย่างพร่ำเพรื่อ เพราะการแพ้ยามักจะเกิดกับผู้ที่เคยได้รับยาชนิดนั้นมาก่อนหลาย ๆ ครั้ง (โดยเฉพาะยาฉีด) ซึ่งโอกาสที่จะแพ้ยาชนิดนั้นก็สูงขึ้นตามลำดับ ดังนั้น ยิ่งใช้ยาบ่อยครั้งขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งระวังการเกิดการแพ้มากขึ้นเท่านั้น

ป้องกัน... การแพ้ยาซ้ำ...ด้วยการจดจำชื่อยาที่แพ้
และปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรก่อนที่จะใช้ยา





ซื้อเครื่องสำอางอย่างรู้เท่าทันโฆษณา

1. ผู้บริโภคควรเชื่อสรรพคุณเฉพาะที่ระบุบนฉลากเท่านั้น และดูว่ามีฉลากภาษาไทยที่ระบุรายละเอียดครบถ้วน ได้แก่ ชื่อและประเภทผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบสำคัญ วิธีใช้ ชื่อและที่ตั้งแหล่งผลิต เดือนปีที่ผลิต ปริมาณสุทธิ คำเตือน และเลขที่ใบรับแจ้ง
2. อย่าได้หลงเชื่อผู้ขายซื้อเครื่องสำอางที่โอ้อวดสรรพคุณเกินจริงลักษณะที่กล่าวข้างต้นมาใช้ เพราะนอกจากจะทำให้เสียเงินฟรีแล้ว ยังอาจเสี่ยงกับผลิตภัณฑ์ที่ลักลอบผสมสารอันตรายห้ามใช้ลงไปด้วย
3. หากสงสัยหรือพบเห็นการโฆษณาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางในลักษณะที่กล่าวมา สามารถแจ้งมาได้ที่สายด่วน อย.1556

คำแนะนำในการเลือกใช้เครื่องสำอาง

1. หากใช้เครื่องสำอางชนิดใดเป็นครั้งแรก ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ด้วยการทาผลิตภัณฑ์นั้นในปริมาณเล็กน้อยบริเวณท้องแขน หรือบริเวณดิงหู แล้วทิ้งไว้ 24 - 48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใด ๆ แสดงว่าใช้ได้
2. ปฏิบัติตามวิธีใช้ที่ระบุไว้ และใช้ด้วยความระมัดระวังตามคำเตือนที่ระบุไว้ที่หลากหลายอย่างเคร่งครัด
3. หากใช้เครื่องสำอางใดแล้วมีความผิดปกติเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรก หรือใช้มาระยะหนึ่งแล้วก็ตามต้องหยุดใช้ทันที ถ้าหยุดใช้แล้วอาการยังไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อค้นหาสาเหตุ และการรักษาให้ถูกต้องเหมาะสมต่อไป
4. เมื่อใช้เครื่องสำอางเสร็จแล้ว ปิดภาชนะบรรจุให้สนิทเพื่อป้องกันการปนเปื้อน
5. ห้ามเติมสารใด ๆ ลงในเครื่องสำอาง ยกเว้นกรณีระบุไว้ที่ฉลาก เพราะจะทำให้คุณภาพของผลิตภัณฑ์เปลี่ยนแปลงไป เกิดการปนเปื้อนจากสารอื่น ๆ รวมทั้งเชื้อโรคด้วย
6. อย่าใช้เครื่องสำอางร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจติดเชื้อโรคได้
7. หากเครื่องสำอางมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะสี กลิ่น ความข้น อย่าเสียดาย ให้ทิ้งไปเลยเพราะแสดงว่าเครื่องสำอางนั้นเสื่อมคุณภาพแล้ว

คำแนะนำการเก็บรักษาเครื่องสำอาง

ควรเก็บเครื่องสำอางไว้ในที่แห้งและเย็น ไม่ถูกความร้อนและแสงแดด เพราะความร้อนหรือแสงแดดจะทำให้เครื่องสำอางเสื่อมคุณภาพเร็วกว่าที่ควร





เอกสารความรู้ที่ 2

เรื่อง สารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง และอันตรายจากสารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง

เครื่องสำอางเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผู้บริโภคเลือกซื้อใช้ด้วยตนเอง และใช้ตามความพึงพอใจ ส่วนใหญ่ จึงมิได้ระมัดระวังในการใช้กันมากนัก จึงพบว่า มีผู้ประกอบการธุรกิจบางรายไม่คำนึงถึงอันตรายที่จะเกิดกับผู้บริโภค โดยนำสารอันตรายห้ามใช้มาผสมลงในเครื่องสำอาง โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่อ้างว่าจืดสีผิว ทำให้หน้าขาว มักพบการลักลอบใส่สารไฮโดรควิโนน สารประกอบของปรอท และกรดเรตินอยิกหรือกรดวิตามินเอ

อันตรายจากสารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง

จากข้อมูลสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) พบว่ามีผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางอันตรายที่ลักลอบผสมสารห้ามใช้จำนวน 825 รายการ (ข้อมูล ณ 30 เม.ย. 57) แม้ว่าเครื่องสำอางที่ผสมสารอันตรายเหล่านั้น อาจเห็นผลของการเปลี่ยนแปลงในระยะแรกๆ ที่ช่วยให้ผิวดูขาวใสขึ้น แต่เมื่อใช้ไประยะหนึ่ง อาจทำให้เกิดอาการแพ้จนหน้าเสียโฉมได้

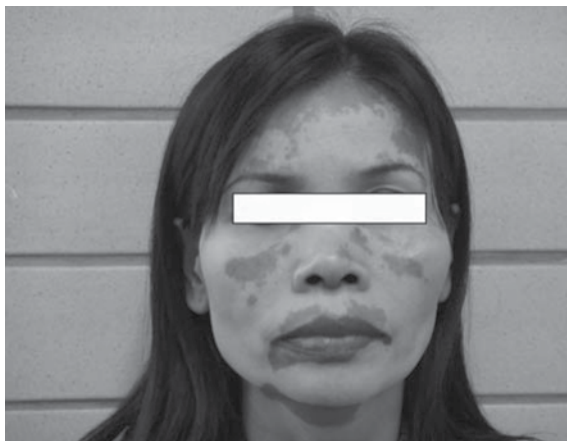
โดยอันตรายที่พบจากการใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารห้ามใช้ มีดังนี้

- สารไฮโดรควิโนน ทำให้เกิดการแพ้ ระคายเคือง เกิดจุดด่างขาวที่หน้า ผิวหน้าดำ เป็นฝ้าถาวรรักษาไม่หาย ทั้งนี้สามารถนำน้ำผงซักฟอกมาทดสอบในเบื้องต้นได้ว่าเครื่องสำอางนั้นมีส่วนผสมของไฮโดรควิโนนหรือไม่ โดยนำน้ำผงซักฟอกหยดลงในกระดาษทิชชูที่มีเครื่องสำอางนั้นอยู่ ทิ้งไว้สักครู่ ถ้าพบการเปลี่ยนสีเป็นสีน้ำตาล แสดงว่าเครื่องสำอางนั้นอาจมีส่วนผสมของไฮโดรควิโนน
- สารประกอบของปรอท ทำให้เกิดการแพ้ ผื่นแดง ผิวหน้าดำ ผิวบางลง เกิดพิษสะสมของปรอท ทำให้ทางเดินปัสสาวะอักเสบและไตอักเสบ
- กรดเรตินอยิกหรือกรดวิตามินเอ ใช้แล้วหน้าแดง ระคายเคือง แสบร้อนรุนแรง เกิดการอักเสบ ผิวหน้าลอกอย่างรุนแรง และอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์



ตัวอย่างผู้ที่ได้รับอันตรายจากเครื่องสำอางผสมสารห้ามใช้

นักร้องสาวผู้ตกเป็นเหยื่อจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำให้หน้าขาวยี่ห้อนึง จากคำแนะนำของเพื่อน โดยในระยะแรกที่ใช้ ผิวหน้าลอกและขาวอย่างรวดเร็ว แต่เมื่อใช้ได้ประมาณ 2 เดือน ผิวหน้ากลับมีรอยต่างดํา และมีอาการปวดแสบปวดร้อน จนเกิดรอยต่างทั่วไปหน้าและลำคอ



ภาพผู้บริโภครายหนึ่งที่ได้รับอันตรายจากผลิตภัณฑ์ 3 ตรีเดย์ ไบรเทน แอนด์ รีไวเทน ที่ลักลอบใส่สารไฮโดรควิโนน

เครื่องสำอางที่ลักลอบใส่สารห้ามใช้ มักไม่แสดงฉลากภาษาไทยหรือมีฉลากภาษาไทยแต่มีข้อมูลไม่ครบถ้วน และเมื่อพบปัญหาการใช้จึงไม่สามารถหาผู้รับผิดชอบได้ ปลอดภัยไว้ก่อน โดยตรวจสอบรายชื่อเครื่องสำอางอันตรายได้ที่กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง เว็บไซต์ www.fda.moph.go.th ที่ “เครื่องสำอางอันตราย”





ตัวอย่างเครื่องสำอางที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศห้ามผลิต นำเข้าหรือจำหน่าย

1. เครื่องสำอางที่ผสมสารประกอบของปรอท



BEANNE บีแอน ครีมไข่มุกตราแตง



ครีมวินเซิร์ฟ



ชิชาเดะ ครีมหน้าขาวโสมผสมไข่มุกญี่ปุ่น



ครีมบัวหิมะ หลิง หลิง

2. เครื่องสำอางที่ผสมสารไฮโดรควิโนน



แอนตี้-ฟาร์ ครีม



แอนตี้-ฟาร์ โลชั่นกันฝ้า ปรับผิว



ROSE ครีมขจัดฝ้า



ครีมฝ้าเมลาแคร์



3 ทรีเดย์ ไบรเทน แอนด์ รีไวเทน ครีมลดริ้วรอยหมองคล้ำ





3 ทรีเดย์ ไบรเทน แอนด์ รีไวเทน โลชั่นป้องกันแสงแดด

3. เครื่องสำอางที่ผสมกรดเรตินอยิกหรือกรดวิตามินเอ



พอลล่า โลชั่นกันแดดรักษาฝ้า

4. เครื่องสำอางที่ผสมสารประกอบของปรอทและสารไฮโดรควิโนน

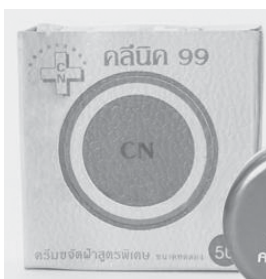


มิสเดย์ ครีมแก้ฝ้า

5. เครื่องสำอางที่ผสมสารไฮโดรควิโนนและกรดเรตินอยิก



FAR-ACT ครีมรักษาฝ้า



CN คลินิก 99



พรีม ไบรเทน แอนด์ รีไวเทน
ครีมลดริ้วรอย



โลชั่นวินเซิร์ฟ ลดฝ้ากันแดด





เอกสารความรู้ที่ 3

เรื่อง การทดสอบอาการแพ้ก่อนใช้ และการบรรเทาอาการแพ้เครื่องสำอาง

การแพ้ (Allergy)

การแพ้ เป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคล โดยผู้บริโภคอาจเกิดความผิดปกติขึ้นทันทีที่สัมผัสกับสารที่ก่อให้เกิดการแพ้ หรือมีอาการภายหลังก็ได้ และผู้ที่แพ้สารใดแล้ว เมื่อสัมผัสกับสารนั้นเพียงเล็กน้อยก็จะเกิดอาการแพ้ขึ้นได้ จึงไม่มีผลิตภัณฑ์ใดที่สามารถรับประกันได้ว่าไม่ระคายเคืองผิว หรือไม่ก่อให้เกิดการแพ้ได้

วิธีทดสอบการแพ้

ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางใด ๆ เป็นครั้งแรก ควรทำการทดสอบการแพ้ก่อนใช้ โดยการทาเครื่องสำอางในปริมาณเล็กน้อยที่บริเวณท้องแขน แล้วทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น แสดงว่าสามารถใช้เครื่องสำอางนั้นได้ ทั้งนี้หากใช้เครื่องสำอางใดแล้วมีความผิดปกติเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการใช้ครั้งแรกหรือใช้มานานแล้วก็ตาม ต้องหยุดใช้ทันที และรีบไปพบแพทย์ โดยนำเครื่องสำอางนั้นติดไปด้วย

อาการแพ้เครื่องสำอาง

สารในเครื่องสำอางที่พบว่าก่อให้เกิดการแพ้ได้บ่อยเป็นอันดับหนึ่ง คือ สารแต่งกลิ่นหอม (fragrance/perfume) รองลงมา ได้แก่ สารกันเสีย (preservative) และสารป้องกันแสงแดด (sunscreen) เมื่อใดก็ตามที่มีอาการเหล่านี้ปรากฏ ให้สงสัยได้เลยว่าอาจแพ้เครื่องสำอาง

- อาการปวดแสบ ปวดร้อน อาการคัน หรือรู้สึกว้าคันยิบ ๆ
- มีผื่นแดงคัน จนกระทั่งแพ้มาก ๆ เป็นตุ่มแดง ตุ่มน้ำ มีขุย
- มีผื่นแดง บวม แบบลมพิษ
- มีผื่นดำ หมองคล้ำ
- หน้าเป็นต่าง
- มีเม็ดผดเล็ก ๆ ไม่คัน หรือเป็นเหมือนสิ่ว





การบรรเทาอาการแพ้

1. หยุดการใช้เครื่องสำอางนั้นทันที และพยายามเช็ดหรือชะล้างบริเวณที่ใช้เครื่องสำอางนั้นให้สะอาดที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยปกติอาการแพ้ไม่รุนแรงมากนัก หลังจากนั้นสังเกตดูว่ามีอาการแพ้ลุกลามมากขึ้นอีกหรือไม่ โดยมากมักจะหายภายใน 7-10 วัน
2. ถ้าเกิดอาการแพ้มาก ๆ ควรไปพบแพทย์ผิวหนัง เพื่อทำการรักษาอย่างถูกต้อง อย่าฝืนใช้เครื่องสำอางต่อไป หรือ ซ้ำยามารักษาเองอาจเกิดอันตรายมากขึ้น
3. หลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ เมื่อทราบสาเหตุว่าแพ้เครื่องสำอางชนิดใด หรือสารที่เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางนั้น ควรงดใช้หรือหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด

ในบางกรณีเมื่อผู้บริโภคเลือกซื้อและใช้เครื่องสำอางด้วยความระมัดระวังแล้ว นอกจากอาการแพ้ก็น่าจะเกิดอาการข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ อันได้แก่การระคายเคือง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายสัมผัสกับสารที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง เช่น ผลิตภัณฑ์ที่มีความเป็นกรดหรือต่างสูง ๆ เช่น น้ำยาดัดผม ผลิตภัณฑ์กำจัดขน เป็นต้น ความรุนแรงของการระคายเคืองจะขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของสาร และระยะเวลาที่สารสัมผัสกับผิว การระคายเคืองนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคน และพบได้บ่อยกว่าการแพ้

ตัวอย่างของการแพ้หรือระคายเคืองที่เกิดจากเครื่องสำอาง

1. เครื่องสำอางทาผ้าที่ลักลอบใส่สารห้ามใช้ เช่น ไฮโดรควิโนน ใช้แล้วเกิดอาการแพ้ระคายเคือง กรดวิตามินเอ ทำให้หน้าแดง ผิวหน้าลอก
2. ผลิตภัณฑ์ย้อมผม ทำให้เกิดอาการแพ้ ระคายเคือง และอาจรุนแรงถึงขั้นอักเสบ มักลามมาที่บริเวณต้นคอ หน้าผาก หลังหูและใบหู
3. น้ำยาดัดผม หรือน้ำยายัดผม ทำให้เกิดอาการระคายเคือง เป็นเม็ดผื่นแดง รวมทั้งเกิดอาการอักเสบที่หนังศีรษะ และอาจพบบริเวณต้นคอ หน้าผาก หลังหู และใบหู เช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์ย้อมผม
4. ลิปสติก อาจทำให้เกิดผื่นเม็ดเล็ก ๆ มีอาการคัน บางครั้งทำให้ริมฝีปากมีสีคล้ำ ผิวแห้งลอกและแตก
5. การแพ้ระคายเคืองสารที่ทำให้เกิดฟอง หรือน้ำหอมในแชมพู ทำให้ระคายเคืองเยื่อบุตา แสบตา ตาอักเสบ

ดังนั้นก่อนใช้เครื่องสำอางควรอ่านวิธีใช้ที่ฉลากให้เข้าใจ และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ใ้ให้ถูกคน ถูกเวลา ในปริมาณที่เหมาะสม





เอกสารความรู้ที่ 4

เรื่อง การตรวจสอบวันหมดอายุ และอันตรายจากการใช้เครื่องสำอาง

โดยทั่วไปอายุของเครื่องสำอางจะยาวนานแค่ไหนขึ้นอยู่กับส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์, การบรรจุ, วัตถุดิบเสีย และ วิธีการเก็บรักษา หากเครื่องสำอางถูกเก็บรักษาในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การเก็บอยู่ในอุณหภูมิสูง ถูกแสงแดด ความร้อน อาจจะทำให้เครื่องสำอางนั้นหมดอายุ ก่อนวันหมดอายุจริงก็ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถทำให้วัตถุดิบเสียที่อยู่ในเครื่องสำอางเสื่อมสภาพ

การตรวจสอบวันหมดอายุของเครื่องสำอาง

วิธีตรวจสอบเบื้องต้นว่าเครื่องสำอางหมดอายุหรือไม่ มีดังนี้

1. สังเกตลักษณะภายนอกของเครื่องสำอาง

หากเครื่องสำอางเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพ เปลี่ยนสี หรือเปลี่ยนกลิ่น เช่น มีการแยกชั้น ของเนื้อครีม มีกลิ่นหืน ฯลฯ ไม่ควรใช้ต่อไป

2. อ่านฉลาก

- ตรวจสอบจากวันหมดอายุที่แสดงบนฉลาก โดยเครื่องสำอางที่มีอายุการใช้งาน น้อยกว่า 30 เดือน จะต้องแสดง เดือน/ปีที่หมดอายุ หรือ ปี/เดือนที่หมดอายุ ของเครื่องสำอางไว้บนฉลากให้ผู้บริโภคทราบ หากตรวจสอบแล้วพบว่าถึงกำหนด วันหมดอายุแล้ว ควรทิ้งเครื่องสำอางนั้นไป
- ตรวจสอบจากวันผลิตที่แสดงไว้บนฉลาก ซึ่งเครื่องสำอางทุกชนิดต้องแสดง เดือน/ปีที่ผลิต หรือ ปี/เดือนที่ผลิต ไว้บนฉลากให้ผู้บริโภคทราบ หากผลิตมานานโอกาสที่เครื่องสำอางนั้นจะหมดอายุก็มีมากขึ้นตามลำดับ



อันตรายจากการใช้เครื่องสำอาง

อันตรายจากเครื่องสำอาง ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นบริเวณที่สัมผัสกับเครื่องสำอางโดยตรง อาจเกิดอาการได้ตั้งแต่ ระคายเคือง คัน แสบ ร้อน บวมแดง เป็นผื่น ผิวแห้งแตก ลอก ลมพิษ หรือมีอาการรุนแรงถึงขั้นเป็นแผลพุพอง น้ำเหลืองไหล แต่บางครั้งอาจพบความผิดปกติในบริเวณที่ไม่ได้สัมผัสกับเครื่องสำอางโดยตรงก็ได้ เช่น คันบริเวณเปลือกตา เนื่องจากแพ้สียาเล็บที่ไปสัมผัสเปลือกตาโดยบังเอิญ ซึ่งสาเหตุของการเกิดอาการข้างเคียงอันไม่พึงประสงค์เหล่านี้ ได้แก่

1. อันตรายจากตัวผลิตภัณฑ์ เช่น

- เป็นเครื่องสำอางที่เก่า เสื่อมสภาพแล้ว อาจเนื่องจากผลิมาเป็นเวลานานหรือการเก็บรักษาไม่ดีพอ
- เป็นเครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัย มีการลักลอบผสมสารห้ามใช้ จะสังเกตได้ว่ามักจะแสดงฉลากภาษาไทยไม่ครบถ้วน โดยเฉพาะไม่แสดงแหล่งผลิต หรือวันเดือนปีที่ผลิต
- สูตร ส่วนประกอบ หรือกรรมวิธีผลิตไม่เหมาะสม

2. การใช้ผิดวิธี

ตัวอย่าง การใช้เครื่องสำอางผิดวิธี เช่น

- การใช้เครื่องสำอางในปริมาณที่มากเกินไป หรือใช้บ่อยเกินไป อาจทำให้เกิดอันตรายได้
- เครื่องสำอางที่ระบุให้ใช้แล้วล้างออก ถ้าใช้แล้วไม่ล้างออก ก็อาจก่อให้เกิดอันตรายได้เช่นกัน
- การใช้ผิดเวลา เช่น ระบุให้ทาก่อนนอน (เพื่อป้องกันการเกิดปฏิกิริยากับแสงแดด) หากทาในตอนกลางวัน เมื่อโดนแสงแดด ก็อาจเกิดอันตรายได้

3. ตัวผู้บริโภคเอง เช่น

- วัยของผู้ใช้ เด็ก และผู้สูงอายุ ผิวหนังจะบอบบางและแพ้ง่ายกว่าวัยอื่น
- ตำแหน่งของผิวหนัง ผิวหนังบริเวณใบหน้า โดยเฉพาะรอบดวงตา/ริมฝีปาก จะบอบบางกว่าบริเวณอื่น อาจเกิดการแพ้ หรือระคายเคืองได้ง่าย
- การแพ้เฉพาะบุคคล เช่น แพ้น้ำหอม หรือสารกันเสีย บางชนิด
- ความประมาทในการใช้เครื่องสำอาง เช่น แชมพูเข้าตาเวลาสระผม / ใช้เครื่องสำอางร่วมกับผู้อื่น แล้วติดเชื้อโรคมาด้วย





เอกสารความรู้ที่ 6

เรื่อง การตรวจสอบสารไฮโดรควิโนในเครื่องสำอาง โดยใช้ชุดทดสอบ

ชุดทดสอบสารไฮโดรควิโนในเครื่องสำอาง

อันตรายของสารไฮโดรควิโน

- สารไฮโดรควิโน ออกฤทธิ์ยับยั้งการสร้างเมลานิน เมื่อใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน (มากกว่า 6 เดือน) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อในชั้นหนังแท้ ทำให้เป็นฝ้าถาวรรักษาไม่หาย

อุปกรณ์ชุดทดสอบ

- | | | | |
|----------------------|----|------|----------------|
| 1. จานหลุมพลาสติก | 3 | จาน | |
| 2. สารเคมี | 1 | ขวด | (ผลึกสีเหลือง) |
| 3. ก้านพลาสติกปลายมน | 2 | อัน | (ตักสารเคมี) |
| 4. ก้านไม้ปลายแบน | 20 | ก้าน | (ตักตัวอย่าง) |
| 5. หลอดหยดพลาสติก | 4 | หลอด | (หยดตัวอย่าง) |

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์

ครีมบำรุงผิว หรือโลชั่นบำรุงผิว

วิธีการทดสอบสารไฮโดรควิโนในเครื่องสำอาง

1. ใช้ก้านพลาสติกปลายมนตักสารเคมี 1 ช้อน ลงในหลุมของจานพลาสติก
2. ใช้ก้านไม้ปลายแบนตักครีม ขนาดประมาณครึ่งเม็ล็ดถั่วลิสง หรือใช้หลอดหยดพลาสติก หยดโลชั่น 3 หยดลงบนสารเคมี
3. คนให้เข้ากัน สังเกตสีที่เกิดขึ้นทันที ภายใน 5 วินาที

การประเมินผล

ต้องดูสีทันที ภายใน 5 วินาที นับจากเริ่มคนตัวอย่างสารเคมีให้เข้ากัน ถ้าทิ้งไว้นานเกิน 5 วินาที อาจเกิดผลบวกกับสารอื่นในตัวอย่างได้





ผลการทดสอบ	สีที่ปรากฏ
ผลบวก	สีเขียว-สีน้ำเงินเข้ม
ผลลบ	สีเดิมของตัวอย่างหรือสีน้ำตาล หรือสีเขียวอ่อน

ถ้าการทดสอบให้ผลบวกแสดงว่า อาจมีสารไฮโดรควิโนนเป็นส่วนผสมในตัวอย่าง ต้องส่งตัวอย่างเพื่อตรวจยืนยันผลที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เนื่องจากอาจมีสารอื่นให้สีเขียวหรือสีน้ำเงินเข้มด้วย เช่น Sodium sulfite, Sodium metabisulfite ∞-tocopherol, ascorbic acid เป็นต้น

การปฏิบัติเมื่อใช้ชุดทดสอบสารไฮโดรควิโนนในเครื่องสำอาง

- ขวดสารเคมี : ปิดจุกให้แน่นแล้วเก็บที่เดิม
- งานหลุมพลาสติก : ล้างให้สะอาด คว่ำให้แห้ง แล้วเก็บที่เดิม

ข้อควรระวัง

- อย่าวางชุดทดสอบไว้ใกล้มือเด็ก

การเก็บรักษาชุดทดสอบ/อายุการใช้งาน

- เก็บน้ำยาสารเคมีหลังการใช้งานไม่ให้ถูกแสงแดด และความชื้น
- เก็บที่อุณหภูมิห้อง นาน 12 เดือน

แนวทางแก้ไขปัญหาเมื่อตรวจพบสารไฮโดรควิโนนในเครื่องสำอาง

- เครื่องสำอางดังกล่าวจัดเป็นเครื่องสำอางที่ลักลอบใส่สารห้ามใช้ในเครื่องสำอาง ได้แก่ สารไฮโดรควิโนน ดังนั้น ให้หลีกเลี่ยงไม่ซื้อ ไม่ใช่เครื่องสำอางนี้ และสามารถแจ้งร้องเรียนได้ที่ สายด่วน อย. 1556 หรือ E-mail : 1556@fda.moph.go.th





เอกสารประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 รู้ทันสารเคมีและวัตถุอันตราย ร่างกายปลอดภัย



เอกสารความรู้ที่ 1

เรื่อง ความหมายและประเภทของสารเคมีและวัตถุอันตราย

วัตถุอันตรายตามคำนิยามในพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 หมายถึง วัตถุ 10 ประเภท ดังต่อไปนี้

- ประเภทที่ 1 วัตถุระเบิด
- ประเภทที่ 2 วัตถุไวไฟ
- ประเภทที่ 3 วัตถุออกซิไดซ์และวัตถุเปอร์ออกไซด์
- ประเภทที่ 4 วัตถุมีพิษ
- ประเภทที่ 5 วัตถุที่ทำให้เกิดโรค
- ประเภทที่ 6 วัตถุกัมมันตรังสี
- ประเภทที่ 7 วัตถุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม
- ประเภทที่ 8 วัตถุกัดกร่อน
- ประเภทที่ 9 วัตถุที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง
- ประเภทที่ 10 วัตถุอย่างอื่นไม่ว่าจะเป็นเคมีภัณฑ์หรือสิ่งอื่นใดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย แก่บุคคล สัตว์ พืช ทรัพย์หรือสิ่งแวดล้อม

วัตถุอันตรายที่พบในบ้านเรือน

วัตถุอันตรายทั้ง 10 ประเภท ตามคำนิยามในพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 อยู่ในความดูแลของหลายหน่วยงาน แต่วัตถุอันตรายที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน คือ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข ซึ่งจะอยู่ในความดูแลรับผิดชอบของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1. **ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดแมลงและสัตว์อื่น** หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุขเพื่อประโยชน์ในการระงับ ป้องกัน ควบคุม ไล่ กำจัดแมลงและสัตว์ฟันแทะต่าง ๆ หรือสัตว์รบกวนอื่นที่อาจเป็นพาหะนำโรค เช่น ยาจุดกันยุง ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่นกำจัดยุง แมลงสาบ ผลิตภัณฑ์ทาไล่ยุง ผลิตภัณฑ์กำจัดเห็บหมัด ผลิตภัณฑ์กำจัดหนู ผลิตภัณฑ์กำจัดลูกน้ำยุง เป็นต้น



2. **ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด** เช่น ผลิตภัณฑ์ล้างจาน ผลิตภัณฑ์ซักผ้า (ยกเว้น ผงซักฟอก) ผลิตภัณฑ์ซักผ้าขาว ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ ผลิตภัณฑ์เช็ดกระจก เป็นต้น



3. **ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค** เช่น ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่พื้นผิวหรือวัสดุต่าง ๆ เป็นต้น

4. **ผลิตภัณฑ์อุปโภคอื่น ๆ** เช่น ผลิตภัณฑ์แก้ไขการอุดตันของท่อหรือทางระบายสิ่งปฏิกูล ผลิตภัณฑ์ลบคำผิด กาวยึดติดแห้งเร็ว



ตัวอย่างวัตถุอันตรายที่พบในชีวิตประจำวัน

1. ในห้องน้ำ ห้องซักล้าง เช่น
 - ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ
 - ผลิตภัณฑ์ขจัดสิ่งอุดตันในท่อน้ำทิ้ง
 - ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค
 - ลูกเหม็น
 - ผลิตภัณฑ์ซักผ้า
2. ในห้องครัว เช่น
 - ผลิตภัณฑ์ล้างจาน
 - ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้น
 - กาวตักหนู
 - ซอส์กำจัดแมลง
3. ในห้องนั่งเล่น เช่น
 - ผลิตภัณฑ์เช็ดกระจก
 - ผลิตภัณฑ์กำจัดยุงและแมลง
4. ในห้องเรียน
 - ผลิตภัณฑ์ลบคำผิด
 - กาวยึดติดแห้งเร็ว
5. กิจกรรมนอกบ้าน เช่น การเข้าแคมป์ เดินป่า เป็นต้น
 - โลชั่นทากันยุง





เอกสารความรู้ที่ 2

เรื่อง อันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตราย ที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุขและวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น

วัตถุอันตรายที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน จะประกอบด้วยสารเคมี ดังนั้น หากใช้อย่างไม่ระมัดระวัง ย่อมนำอันตรายมาสู่ผู้ใช้ตั้งแต่เล็กน้อย จนถึงร้ายแรงต่อชีวิต อันตรายที่พบได้จากการใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดในครัวเรือน

มีหลายรูปแบบ เช่น

- ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นทั่วไป
- ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นสูตรฆ่าเชื้อโรค
- ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิวและเครื่องใช้ในครัว
- ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเอนกประสงค์



อันตรายที่อาจพบ

ส่วนผสมที่อยู่ในผลิตภัณฑ์นี้อาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง ดวงตา โพรงจมูก และลำคอ รวมถึงอาจเป็นพิษร้ายแรงหากกลืนกินเข้าไป ดังนั้น จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากอย่างเคร่งครัดและสวมอุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากาก ถุงมือยาง และรองเท้ายางขณะใช้งาน รวมทั้งล้างถุงมือยาง รองเท้ายาง และมือด้วยน้ำสะอาด และสบู่อีกครั้งหลังใช้งาน

2. ผลิตภัณฑ์ล้างจาน

แบ่งได้เป็นสองชนิด คือ ผลิตภัณฑ์ล้างจานสำหรับล้างด้วยมือ และ ผลิตภัณฑ์ล้างจานสำหรับเครื่องล้างจาน





อันตรายที่อาจพบ

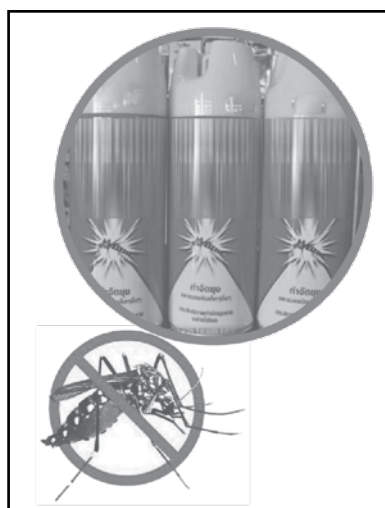
ผลิตภัณฑ์ล้างจานสำหรับล้างด้วยมือ มีความเป็นอันตรายค่อนข้างต่ำ เช่น อาจจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองที่ผิวหนัง เมื่อกลืนกินจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ แต่โดยทั่วไปไม่ถึงขั้นเสียชีวิต

อย่างไรก็ตาม ควรอ่านฉลากก่อนใช้ทุกครั้ง เพื่อจะได้ทราบถึงการใช้ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้เหมาะสมและปลอดภัย เก็บให้ห่างจากมือเด็ก และไม่ควรถ่ายผลิตภัณฑ์ล้างจานลงในขวดเครื่องดื่มหรือภาชนะบรรจุอื่น เพื่อลดความเสี่ยงที่เด็ก ๆ อาจจะได้รับประทานเข้าไปโดยไม่ตั้งใจ

3. ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่นกำจัดยุงและแมลงในบ้านเรือน

อันตรายที่อาจพบ

- กรณีที่ได้รับสารในปริมาณเพียงเล็กน้อย อาจเกิดอาการคัน ผื่นแดงตามผิวหนัง จามหรือคัดจมูก อ่อนเพลีย มีน้ำมูก ใจสั่น มีเหงื่อ วิงเวียน และตาพร่า
- กรณีที่ได้รับสารในปริมาณมาก เช่น รับประทาน เข้าไปตรงๆ จะมีอาการใจเต้นเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน เหนื่อยหอบ กล้ามเนื้อเต้น กระทบที่ใบหน้า แขนขาสั่นและกระดูกตามัว หายใจขัด หายใจช้าลง และอาจทำให้หมดสติได้



4. ลูกเหม็น

ลูกเหม็น มีหน้าที่ไล่แมลงและดับกลิ่นเมื่อต้องการเก็บเสื้อผ้าหรือสิ่งของต่างๆ เพื่อป้องกันแมลงกัดกินเสื้อผ้า หรือใช้เพื่อดับกลิ่นในห้องน้ำ ควรวางไว้ในที่ห่างพ้นจากมือเด็ก อย่าให้เด็กสัมผัสกับลูกเหม็นนี้

อันตรายที่อาจพบ

สารเคมีที่นำมาใช้ทำลูกเหม็นมีหลายชนิด ซึ่งอันตรายที่ได้รับจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าใช้สารเคมีใดในการผลิต ดังตารางต่อไปนี้





ช่องทางการได้รับอันตราย	อาการที่พบ (ขึ้นอยู่กับสารเคมีที่ใช้)
กินหรือกลืนเข้าไป ด้วยความเข้าใจผิดว่าเป็นขนม	ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน มึนงง ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ การได้รับเข้าไปในปริมาณที่มากอาจทำลายเซลล์เม็ดเลือดแดง โดยเฉพาะในเด็ก
สัมผัสถูกผิวหนัง	เกิดการระคายเคือง เกิดผื่นแดง ปวดแสบปวดร้อน ผื่นแดง คันและเจ็บ
การหายใจเข้าไป	จะทำให้เจ็บคอ ไอ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจส่วนบน และถึงขั้นหมดสติ

วิธีการปฐมพยาบาล

ข้อปฏิบัติเบื้องต้น

1. หากวัตถุอันตรายหกกรด หรือสัมผัสถูกผิวหนังให้ล้างออกหรืออาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ถ้าเปื้อนเสื้อผ้าให้รีบถอดออกแล้วเปลี่ยนใหม่ทันที
2. หากเข้าตา ให้รีบล้างด้วยน้ำจำนวนมาก ๆ จนอาการระคายเคืองทุเลา ถ้าไม่ทุเลาให้ไปพบแพทย์
3. หากสูดดมจนมีอาการวิงเวียน คลื่นไส้ ให้ออกจากบริเวณนั้น และให้ไปอยู่ในบริเวณที่อากาศระบายเพียงพอ
4. ในกรณีที่ได้รับประทานเข้าไป ผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ ห้ามทำให้อาเจียน และให้รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันทีพร้อมภาชนะบรรจุ หรือฉลากที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นั้น

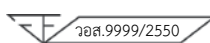




เอกสารความรู้ที่ 3

เรื่อง การเลือกซื้อ เลือกใช้ และเก็บรักษา ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข

● การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข

1. เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีฉลาก และแสดงข้อความครบถ้วนโดยเฉพาะภาษาไทย เช่น ชื่อการค้า หรือชื่อผลิตภัณฑ์ วิธีใช้ การเก็บรักษา คำเตือน การแก้พิษเบื้องต้น ชื่อ ที่อยู่ผู้ผลิตและ/หรือผู้นำเข้า และสังเกต “เลขทะเบียนวัตถุอันตรายทางสาธารณสุข (วอส.)” ในกรอบเครื่องหมาย ออย. บนฉลาก ซึ่งแสดงว่า ผลิตภัณฑ์มีการขึ้นทะเบียนกับ ออย. แล้ว หรือ มี “เลขที่รับแจ้ง” ซึ่งแสดงว่าผลิตภัณฑ์ มีการแจ้งข้อเท็จจริงกับ ออย. แล้ว ตัวอย่าง เช่น  หรือ เลขที่รับแจ้ง 9999/2550
2. เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีภาชนะบรรจุอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่มีรอยร้าวซึม ใช้ได้สะดวก ผลิตภัณฑ์ ฉีดพ่นไม่ควรมีของเหลวซึมบริเวณที่กดหัวฉีด
3. เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ให้ตรงกับความต้องการจำเป็นในการใช้ เวลาใช้ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำบน ฉลากโดยเคร่งครัด
4. พึงระลึกไว้เสมอว่าไม่มีผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายใดที่มีความ “ปลอดภัย” หรือ “ไม่เป็นพิษ” เพราะสารเคมีทุกตัวก่อให้เกิดอันตรายได้ โดยเฉพาะหากใช้โดยขาดความระมัดระวัง ความเป็น อันตรายจะมากขึ้นแตกต่างกันออกไปตามชนิดของสารเคมี ความเข้มข้นของสารขณะใช้ ระยะเวลา และบริเวณที่สัมผัส

● การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข

1. ใช้ผลิตภัณฑ์เท่าที่จำเป็น ไม่ใช้อย่างพร่ำเพรื่อ และเลือกใช้ให้ถูกวัตถุประสงค์ของการใช้
2. อ่านคำแนะนำบนฉลากและ/หรือใบแทรกให้เข้าใจก่อนการใช้ โดยเฉพาะวิธีการใช้ การเก็บรักษา คำเตือน และการแก้พิษเบื้องต้น และปฏิบัติตามคำแนะนำที่ระบุอย่างเคร่งครัด
3. ห้ามนำผลิตภัณฑ์หลายชนิดมาผสมรวมกันเพราะอาจเกิดปฏิกิริยาระเบิด หรือมีความ เป็นพิษมากขึ้น หรืออาจทำให้ผลิตภัณฑ์เสื่อมประสิทธิภาพ ยกเว้น กรณีที่ฉลากระบุให้ผสมกับสาร ตัวอื่นได้





4. ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์ฉีดพ่น โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงในบริเวณที่มีอาหาร เครื่องดื่ม วางอยู่ และไม่ให้เกิดก สัตว์เลี้ยง อยู่ในบริเวณที่ใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง รวมทั้งเก็บของเด็กเล่นออกจากบริเวณดังกล่าวด้วย

5. หลังการใช้ให้ล้างมือ หรือชำระร่างกายให้สะอาดทุกครั้ง

6. ภาชนะที่ใช้หมดแล้ว ห้ามทิ้งลงในแม่น้ำ คู คลอง หรือแหล่งน้ำสาธารณะ และห้ามเผาทำลาย ควรแยกทิ้งในที่ทิ้งขยะให้เรียบร้อย

7. ไม่นำวัตถุอันตรายที่ใช้ทางการเกษตร เช่น ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงทางการเกษตรมาใช้กำจัดแมลงในบ้านเรือน เพราะอาจไม่ได้ผล และเกิดอันตรายต่อคนและสัตว์เลี้ยงได้

● การเก็บรักษาผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข

1. เก็บผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายตามคำแนะนำบนฉลากแต่ละผลิตภัณฑ์ และจะต้องเก็บไว้ในที่มิดชิด ห่างจากเด็ก อาหาร สัตว์เลี้ยง เปลวไฟ และความร้อน

2. เก็บในที่แห้งเพื่อป้องกันการผุกร่อนของภาชนะบรรจุ

3. ปิดฝาภาชนะบรรจุผลิตภัณฑ์ก่อนเก็บให้เรียบร้อย

4. ตรวจสอบว่าฉลากผลิตภัณฑ์ยังอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่ควรถ่ายเทผลิตภัณฑ์เก็บในภาชนะบรรจุอื่น ยกเว้นกรณีจำเป็น เช่น ภาชนะชำรุด แต่ต้องมีฉลากติดให้ชัดเจน

● ตัวอย่างฉลากวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข





เอกสารความรู้ที่ 4

เรื่อง สัญลักษณ์ที่ติดบนภาชนะบรรจุสารเคมีและวัตถุอันตราย

ปัจจุบันประเทศไทยนำระบบจีเอชเอสมาใช้ในการแสดงฉลากสารเคมีและผลิตภัณฑ์เคมีที่จัดเป็นวัตถุอันตรายตามพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 เช่น วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนหรือทางสาธารณสุข วัตถุอันตรายในภาคอุตสาหกรรม เป็นต้น

● ระบบจีเอชเอส คืออะไร

จีเอชเอส (GHS) คือ ระบบสากลการจำแนกประเภทความเป็นอันตรายและการติดฉลากสารเคมีที่เป็นระบบเดียวกันทั่วโลก มาจากชื่อภาษาอังกฤษว่า Globally Harmonized System of Classification and Labelling of Chemicals หรือเรียกย่อ ๆ ว่า GHS โดยฉลาก GHS จะทำให้ผู้ใช้ทราบถึงความเป็นอันตรายของสารเคมี และผลิตภัณฑ์เคมี

● ประโยชน์ของระบบจีเอชเอส

ผู้ใช้สารเคมีและผลิตภัณฑ์เคมี จะได้รับข้อมูลความเป็นอันตรายของสารเคมีที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย สามารถใช้สารเคมีได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และลดความเสี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

● องค์ประกอบของฉลากตามระบบ จีเอชเอส

ประกอบด้วย

- (1) ข้อมูลผลิตภัณฑ์ ชื่อผลิตภัณฑ์ ชื่อสารเคมีที่เป็นสารสำคัญหรือสารอันตรายในผลิตภัณฑ์ และปริมาณความเข้มข้น
- (2) รูปสัญลักษณ์แสดงความเป็นอันตรายซึ่งมีทั้งหมด 9 รูป เพื่อสื่อสารความเป็นอันตรายของสารเคมี

9 รูปสัญลักษณ์ แสดงความเป็นอันตราย มีดังนี้

 สารไวไฟ	 สารออกซิไดซ์	 วัตถุระเบิด	 ก๊าซบรจจุภายใต้ความดัน	 อันตรายต่อสิ่งแวดล้อม
 สารกัดกร่อน	 พิษเฉียบพลัน	 ระวัง	 อันตรายต่อสุขภาพ	



ซึ่งจะใช้รูปสัญลักษณ์ใด ขึ้นอยู่กับว่า ผลิตภัณฑ์นั้นมีอันตรายด้านใด เช่น เป็น สารไวไฟ จะสื่อสารด้วยรูปสัญลักษณ์เปลวไฟ



หรือ

เป็นพิษเฉียบพลัน จะสื่อสารด้วยรูป กะโหลกและกระดูกไขว้



หรือ

ถ้าผลิตภัณฑ์นั้นเป็นทั้งสารไวไฟ และเป็นพิษเฉียบพลัน ก็จะสื่อสารด้วยรูปสัญลักษณ์ทั้ง 2 รูป เป็นต้น

(3) คำสัญญาณ แสดงระดับความเป็นอันตราย ซึ่งมี 2 ระดับ ได้แก่ “อันตราย” และ “ระวัง” ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของความเป็นอันตราย

(4) ข้อความแสดงความเป็นอันตราย เพื่ออธิบายลักษณะความเป็นอันตราย ซึ่งจะเป็นข้อความสั้น ๆ กระชับ และง่ายต่อความเข้าใจ



(5) ข้อความและรูปสัญลักษณ์แสดงข้อควรระวัง ประกอบด้วยข้อความคำเตือน เพื่อป้องกันอันตราย การจัดเก็บ การกำจัด และการจัดการ กรณีการรั่วไหลหรือได้รับสัมผัส หรือเกิดอุบัติเหตุ

(6) ข้อมูลผู้ผลิต/ผู้จัดจำหน่าย



คณะผู้ปรับปรุงเอกสารประกอบแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน อย.น้อย

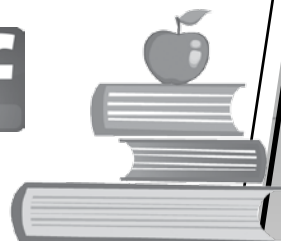
- | | | |
|--------------------|-------------------|---|
| 1. ภก. วีระชัย | นลวชัย | ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค |
| 2. นางสาวทิพากร | มีใจเย็น | กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค |
| 3. นางสาวจิตรา | เอื้อจิตรบำรุง | กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค |
| 4. นางสาวชลิตา | ใจสมัคร | กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค |
| 5. นางสาวทิพย์วรรณ | ปริญญาศิริ | ผู้อำนวยการสำนักอาหาร |
| 6. นางนภาพรณ | กำภูพงษ์ | สำนักอาหาร |
| 7. ภญ. ประภัศสร | ชนะผลเลิศ | (รท.) ผู้อำนวยการสำนักยา |
| 8. ภญ. นภาพรณ | ภูริปัญญาวานิช | สำนักยา |
| 9. ภญ. ศุภลักษณ์ | ศิริคช | สำนักยา |
| 10. ภญ. จารุณี | กฤษณพันธ์ | สำนักยา |
| 11. ภก. วินิต | อัศวกิจวิรี | ผู้อำนวยการกองควบคุมเครื่องมือแพทย์ |
| 12. ภญ. สีธยา | สุนนานนท์ | กองควบคุมเครื่องมือแพทย์ |
| 13. ภญ. สุมาลี | พรกิจประสาน | ผู้อำนวยการสำนักควบคุมเครื่องสำอางและ
วัตถุอันตราย |
| 14. ภญ. คุณภร | ตั้งจุฑาชัย | ผู้อำนวยการกลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง |
| 15. ภญ. แหวตา | ประพัทธ์ศร | กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง |
| 16. ภญ. มล.วรดนุ | ศรีรัตนสถาวร | กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง |
| 17. ภญ. ขวัญจิต | วงศ์อาภาเนาวรัตน์ | ผู้อำนวยการกลุ่มควบคุมวัตถุอันตราย |
| 18. ภญ. วรรณพร | ศรีสุคนธ์รัตน์ | กลุ่มควบคุมวัตถุอันตราย |

อย.น้อยสร้างสรรค์สุขภาพดีผ่านเทคโนโลยี Social Media

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับ



กด like ที่



www.facebook.com/oryornoi

โรงเรียน แข็งเบาะแสะ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
โทร. สายด่วน อย. 1556

อย.น้อย เรียนรู้ ร่วมมือ ร่วมใจ คุ่มครองผู้บริโภค



ด้านการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ด้านการรณรงค์คุ้มครองผู้บริโภคให้มีสุขภาพดี



ด้านการตรวจสอบและเฝ้าระวังผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ด้านการสร้างและขยายเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค

