



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด  
เลขที่รับ.....  
วันที่ ๖๗ : ๙๙ , ๙๙  
เวลา ๑๖.๐๐ น.  
ผู้รับ AM

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม ก่อหนี้งานอนามัยสิ่งแวดล้อมฯ โทร ๐-๕๔๕๑-๑๖๑๗  
ที่ ๙๔๙๘/ ๙๔๙๘ วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมประชุมและส่งผลงานเพื่อคัดเลือกนำเสนอในงานประชุมวิชาการ  
นานาชาติต้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนばかりทุกแห่ง และสำนักงานเขตฯ เกือบทุกสำนัก

ด้วยภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ร่วมกับสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม โดยการสนับสนุนของ Scientific Committee on Occupational Health for Health Workers ภายใต้ International Commission on Occupational Health (ICOH) จะจัดประชุมวิชาการนานาชาติด้านอาชีวอนามัย สำหรับบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุขเรื่อง “๑๐<sup>th</sup> International Joint Conference on Occupational Health for Health Workers : Health & wellbeing in the healthcare sector; addressing current threats to works” ในวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๐ (pre-conference workshop) และวันที่ ๒๘ – ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐ (conference) ณ โรงแรมพูลแมน ขอนแก่น ราชา ออร์คิด ยामเมือง จังหวัดขอนแก่น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม จึงขอเชิญท่านและบุคลากรที่สนใจร่วมส่งบทคัดย่อ (abstract) ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับการประชุมวิชาการ โดยส่งผลงานได้ทาง Website: [www.phhce2019.org](http://www.phhce2019.org) ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๐ จนถึงวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๐ และประกาศผลการคัดเลือกในวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๐ สำหรับบุคลากรที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมประชุมสามารถลงทะเบียนได้ ตั้งแต่วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๐ เป็นต้นไป ตามรายละเอียดแนบท้ายพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

เรียน สสอ.นาฬีฯ

(นางพรรดา พิพากย์ มีธรรม)

ເມື່ອໂຮງການ

นักวิชาการสารานุกรมเชี่ยวชาญ(ด้านบริการทางวิชาการ)

ปฏิบัติราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดคุมราชบุรี

ເຫັນຄວາມ...ໃຫຍ່ໃຫຍ່ ແກ້ໄຂ

1. ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ ព្រះមហាក្សត្រ

ଶ୍ରୀମତୀ ପାତ୍ନୀମହିଳାକାମି.

(นายวิไลศักดิ์ คำหา)

## เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

พนม  
ស៊ីវិនិ  
បាន  
(ប្រាកាសមិត មន្ទុលេខ្លួន)  
សាខាអគ្គរាជអង់គ្លេសក្រុងរាជរដ្ឋបាល

“นครพนมอั้กแพง ร่วมแรงลดขยะ ลดละปฏิภูติ เพิ่มพูนความสุข รักสู่อาเซียน”



## บันทึกข้อความ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหาดว่า
เลขที่รับ..... ๖๖๖๖๖๖
วันที่ ๙๗ ๒๕๖๓
เวลา ๙๖.๐๐ ๖๐
ผู้รับ.....

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อมฯ โทร ๐-๔๗๕๑-๑๖๐๗  
ที่ บพ ๐๐๓๒.๐๐๓.๘/ ว ๙๔๙๔ วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐  
เรื่อง ขอความร่วมมือเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุกแห่ง และสาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ

ตามที่กระทรวงสาธารณสุข ให้ความสำคัญเกี่ยวกับปัญหาการตอกค้างของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชในผักและผลไม้ที่ได้มีการเผยแพร่ผลการตรวจวิเคราะห์จากหลายภาคส่วน ทั้งสื่อหลักและสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งทำให้ประชาชนเกิดความสับสน ซึ่งการสร้างความปลอดภัยอาหารจำเป็นต้องควบคุมทั้งระบบโดยกระทรวงสาธารณสุข รับผิดชอบดูแลช่วงกลางน้ำและปลายน้ำ โดยเน้นการให้ความรู้แก่ภาคเครือข่าย ทั้งผู้ประกอบการในตลาด ร้านอาหาร และประชาชนให้มีความรู้ทั้งวิธีเลือกและวิธีการลดการตอกค้างของสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืชในผักและผลไม้สดที่เหมาะสมในการนำเสนอต่อประชาชนมี ๓ วิธี คือ ๑) ล้างด้วยน้ำไฟ (๒) ล้างด้วยผงฟู (๓) ล้างด้วยน้ำส้มสายชู

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม จึงขอส่งสื่อประชาสัมพันธ์วิธีการลดการตอกค้างของสารป้องกันและกำจัดศัตรูพืชในผักและผลไม้สด ดังกล่าวเพื่อให้การสื่อสารเป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยสามารถดาวน์โหลดสื่อดังที่แนบมาได้ที่เว็บไซต์ [www.foodsafety.moph.go.th](http://www.foodsafety.moph.go.th) ตามรายละเอียดแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

(นางพรพรรณ พิพา มีธรรม)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ(ด้านบริการทางวิชาการ)  
ปฏิบัติราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครพนม

เรียน สสอ.นาหว้า

-เพื่อโปรดทราบ

เห็นควร!!  
๑. เห็นควร!!  
๒. ให้ดำเนินการตามที่ได้ระบุไว้ในหนังสือที่แนบมาดังนี้

(นายวิไลศักดิ์ คำท่า)

เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

(นายกานันต์ มงคลเกต)

สาธารณสุขอำเภอนาหว้า

“นครพนมอัศจรรยา ร่วมแรงลดขยะ ลดคลายปฏิภูติ เพิ่มพูนความสุข รุกสู่อาเซียน”

# วิธีล้างผักง่ายๆ

## ช่วยลดสารตกค้างจากยาฆ่าแมลง

ผักหัว  
ปอกเปลือกติดส่วนที่  
ไม่รับประทานออก



ผักราก  
ปอกเปลือกติดส่วนที่  
ไม่รับประทานออก



เตรียมผักก่อนล้าง

ผักใบ  
แยกสีบุคคลสีบ  
ถ้ามีเดินติดราด  
ให้เคาะออก



ผลไม้  
ล้างทิ้งผล



วิธีล้างด้วยน้ำໄหล (ลดสารตกค้างได้ 25-65%)

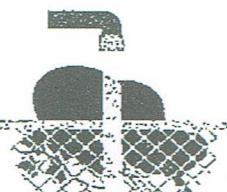
ล้าง  
ผัก

1



ใช้น้ำ

2



นำใส่ในตะกร้า / ตะเกียง  
เปิดน้ำໄหลความแรงพอประมาณ

3



ใช้มือช่วยถูใบ  
ประมาณ 2 นาที

ล้างผลไม้

1 แบบเปลือกบาง  
 เช่น อุ่น ชนพู่

ใช้น้ำแล้วล้าง  
ทิ้งพวง/ผล



2 แบบเปลือกแข็ง  
 เช่น ส้ม แอปเปิล ฝรั่ง



ใช้น้ำแล้วล้าง  
โดยใช้มือถูที่  
บริเวณผิว

วิธีล้างหากต้องล้าง  
ในปริมาณมาก

ล้างด้วยผงฟู  
หรือเบคกิ้งโซดา

- ใช้ 1/2 ช้อนโต๊ะ  
ต่อน้ำ 10 ลิตร
- ใช้กึ่งไว 15 นาที  
แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
- ลดสารพิษตกค้างได้  
90-95%

ล้างด้วยน้ำส้มสายชู

- ใช้ 1 ช้อนโต๊ะ/น้ำ 4 ลิตร
- ใช้กึ่งไว 10 นาที  
แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
- ลดสารพิษตกค้างได้  
60-84%