



# ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4444 โทรสาร 0 2590 4443

## คำแนะนำด้านสุขาภิบาล

อยู่อย่างมีสุขอนามัย และปลอดภัย ในจุดอพยพ

น้ำ อาหาร ส้วม ขยะ และน้ำเสียเป็นของเสียที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตประจำวัน จะจัดการอย่างไร ให้ถูกสุขอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค

1. **น้ำดื่ม** บรรจุขวด ฝาขวดปิดสนิทและมีพลาสติกหุ้ม น้ำใสไม่มีตะกอนหรือสิ่งแปลกปลอม ขวดไม่มีคราบสกปรก หรือชำรุด มีเครื่องหมาย อย.ที่ฉลาก กรณีไม่ใช่ น้ำบรรจุขวด ต้องเป็นน้ำดื่มที่สะอาด ผ่านการกรอง เต็มคลอรีนปรับปรุงคุณภาพน้ำ ด้วยคลอรีน หรือต้มเดือดนาน 5 นาทีเพื่อฆ่าเชื้อโรค



2. **น้ำใช้** ใช้น้ำสะอาดที่หน่วยงานต่างๆ จัดหาบริการ หรือใช้น้ำคลองหรือน้ำท่วมขังที่สะอาด โดยการนำน้ำใส่ภาชนะแกว่งสารส้ม 1-2 นาที เมื่อตะกอนจับตัว ให้นำสารส้มออก ทิ้งไว้ให้ตกตะกอน นำน้ำส่วนที่ใสไปใช้ ฆ่าเชื้อโรคด้วยการเติมคลอรีน (เตรียมน้ำคลอรีนโดยใช้ผงปูนคลอรีน 60% ครึ่งช้อนชาในน้ำ 1 แก้ว คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ให้ตกตะกอน รินเฉพาะน้ำใสผสมน้ำสะอาด 10 ปิบ ตั้งไว้ 30 นาทีก่อนนำไปใช้)



3. **อาหาร** รับประทานอาหารร้อน สะอาด ปรุงสุกใหม่ ไม่มีแมลงวันตอม และล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หากเก็บไว้กินในมือถัดไป ควรเก็บในภาชนะที่ปกปิด หรือมีฝาชีครอบและควรอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน ใช้ช้อนกลางทุกครั้งที่รับประทานอาหารร่วมกัน

4. **ส้วม** ใช้ส้วมปกติไม่ได้และไม่มีส้วมฉุกเฉินเพียงพอ ไม่ถ่ายอุจจาระลงน้ำ ให้ถ่ายลงถุงดำ โรยปูนขาวลงในถุงใส่อุจจาระ แล้วมัดปากถุงให้แน่น รวบรวมไว้รอการนำไปกำจัด หรือทำส้วมอย่างง่าย เช่น ใช้กล่องกระดาษเอ 4 เจาะฝาตรงกลาง หรือใช้เก้าอี้พลาสติกเจาะช่องตรงพื้นนั่ง ใช้กระดาษแข็งหรือยางในรถยนต์ เจาะเป็นช่องตรงกัน สวมถุงพลาสติกตรงกลางสอดทับใต้กระดาษหรือยาง เพื่อป้องกันถุงหลุดจากเก้าอี้





# ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4444 โทรสาร 0 2590 4443

## คำแนะนำด้านสุขาภิบาล

อยู่อย่างมีสุขอนามัย และปลอดภัย ในจุดอพยพ

5. **ขยะมูลฝอย** ไม่ทิ้งเกลื่อนกลาด หรือทิ้งลงในแหล่งน้ำ ขวดน้ำหรือขยะพลาสติกที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เก็บรวบรวมไว้รอการจำหน่าย ขยะเปียกประเภทเศษอาหารที่เหลือจากการบริโภคแต่ละวัน (ขยะเปียก) กล่องโฟม ถุงพลาสติก ที่ใช้ใส่อาหารแล้ว ทิ้งลงในถุงดำ มัดปากถุงให้แน่น รวบรวมให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปกำจัดอย่างถูกหลักสุขาภิบาล ไม่ควรทิ้งลงในแหล่งน้ำ



6. **น้ำเสีย** จากบริเวณที่ประกอบปรุงอาหารห้องน้ำห้องส้วม หรือที่ล้างภาชนะอุปกรณ์ จัดให้มีร่องหรือรางระบายน้ำเสียสู่หลุมซึม เพื่อมิให้เกิดปัญหาน้ำขังหรือน้ำเน่าเสีย เป็นแหล่งอาหารของสัตว์แมลงนำโรค

7. **การควบคุมป้องกันสัตว์และแมลงพาหะนำโรค** ได้แก่ หนู แมลงวัน แมลงสาบ ฯลฯ ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ แหล่งอาศัย แหล่งอาหาร โดยการจัดเก็บขยะเปียกประเภทเศษอาหารอย่าให้ตกค้าง รอยปูนขาวบริเวณโดยรอบเพื่อป้องกันแมลงต่างๆ การป้องกันยุง ด้วยการนอนกางมุ้งเพื่อป้องกันยุงกัด ภาชนะบรรจุน้ำปกปิดให้มิดชิดเพื่อป้องกันลูกน้ำยุง ล้างภาชนะบรรจุน้ำเป็นประจำ

8. **มีสุขอนามัยที่ดี** โดยอาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังการใช้ส้วมหรือหยิบจับขยะหรือสิ่งสกปรก หลีกเลี่ยงการลุยหรือแช่อยู่ในน้ำนานๆ เพราะน้ำเน่ามีเชื้อโรคปะปนอยู่หลายชนิด อาจทำให้เกิดโรคได้ เช่น ไข้ฉี่หนู แผลพุพอง น้ำกัดเท้า ควรใส่รองเท้าบูทกันน้ำ หลังจากลุยน้ำ ควรล้างเท้าให้สะอาดทุกครั้ง

ด้วยความปรารถนาดีจาก สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย  
ฉบับที่ 11 วันที่ 24 กันยายน 2556