



ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4444 โทรสาร 0 2590 4443

คู่มือประชาชน

ข้อปฏิบัติตนอย่างปลอดภัยในสถานการณ์น้ำท่วม

- น้ำดื่ม** ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำประปา ถ้าเป็นน้ำบรรจุขวด ต้องปิดฝาให้สนิทพลาสติกหุ้ม และมีเครื่องหมาย อย. ที่ชัดเจน
- น้ำใช้** ใช้น้ำสะอาดที่จัดไว้ให้ ถ้าใช้น้ำคลองหรือน้ำท่วมขัง ต้องแกว่งสารส้มทิ้งไว้ให้ตกตะกอน นำน้ำส่วนใสมาเติมคลอรีนเพื่อฆ่าเชื้อโรค
- อาหาร** กินอาหารสะอาด ปรุงสุกใหม่ ไม่ควรรับประทานอาหารค้างมื้อหรือมีแมลงวันตอม
- ส้วม** ไม่ถ่ายอุจจาระลงน้ำ ควรถ่ายในส้วม หรือถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น รวบรวมรอการนำไปกำจัดต่อไป
- ขยะมูลฝอย** ควรคัดแยกขยะมูลฝอย โดยแยกประเภทขยะเปียกหรือเศษอาหาร และขยะรีไซเคิล เช่น ขวดพลาสติก กล่องนม นำขยะใส่ถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น รวบรวมรอการนำไปกำจัดต่อไป
- ล้างมือ** ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลล้างมือ ทุกครั้งก่อนกินอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหยิบจับสิ่งสกปรก
- หลีกเลี่ยงการลุยน้ำ** การแช่น้ำ หรือลงเล่นน้ำ เพื่อป้องกันโรคและสัตว์มีพิษที่อาจมากับน้ำ หากจำเป็นต้องลุยน้ำ ควรสวมรองเท้าบูทหรือสวมถุงพลาสติกและรัดให้แน่น เมื่อขึ้นจากน้ำควรรีบทำความสะอาดบริเวณที่เปียกน้ำทันที
- ที่อยู่อาศัย** หากที่อยู่อาศัยถูกน้ำท่วมสูง ควรอพยพไปอยู่ในที่ปลอดภัย เช่น จุดอพยพชั่วคราว
- การทำความสะอาดที่อยู่อาศัย** ควรดูแลรักษาบริเวณที่อยู่อาศัยให้สะอาด อย่าให้มีสภาพรกรุงรัง เพราะอาจเป็นที่อาศัยหลบซ่อนของสัตว์และแมลงนำโรคต่างๆ