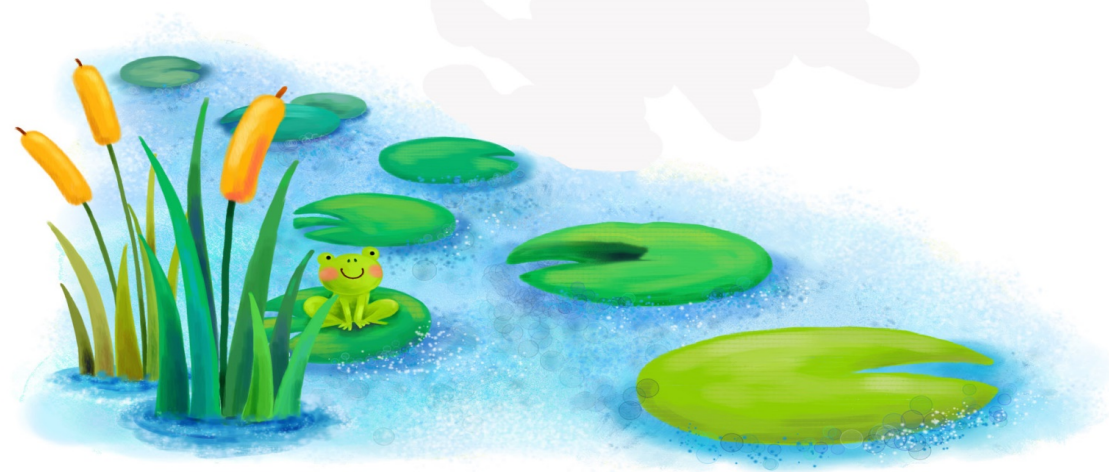






สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
Bureau of Environmental Health, Department of Health,
Ministry of Public Health, Thailand



การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับประชาชนทั่วไป Managing Environmental Health for the Public in General



THAI   ENGLISH

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
Bureau of Environmental Health, Department of Health, Ministry of Public Health, Thailand

คำนำ

การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งจำเป็นที่ประชาชนทั่วไปทุกเชื้อชาติทุกภาษา ควรทราบและตระหนักถึงความสำคัญ เพราะหากขาดการเอาใจใส่ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมแล้วนั้น อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อนามัย และร้ายแรงถึงขั้นก่อโรคได้ ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน หากเป็นโรคติดต่อร้ายแรงส่งผลกระทบให้เกิดการระบาดใหญ่ ทั้งภายในและภายนอกประเทศ เป็นสภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขที่สร้างความเสียหายต่อสุขภาพและเศรษฐกิจ

กรมอนามัย ในฐานะหน่วยงานที่ดูแลรับผิดชอบสุขภาพอนามัยที่ดีของประชาชน จึงได้จัดทำคู่มือการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับประชาชนทั่วไป เพื่อนำไปปรับและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และหวังเป็นอย่างยิ่งต่อการช่วยพัฒนาความเป็นอยู่ของประชาชน ทั้งประชาชนไทยและเชื้อชาติอื่นๆ ในประเทศ ให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย

Board of consultant

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Dr.Wachira Pengjuntr | Director - General Department of Health |
| 2. Mr.Somsak Siriwanarangsun | Acting for Bureau of Environmental Health Director |

Group of writers

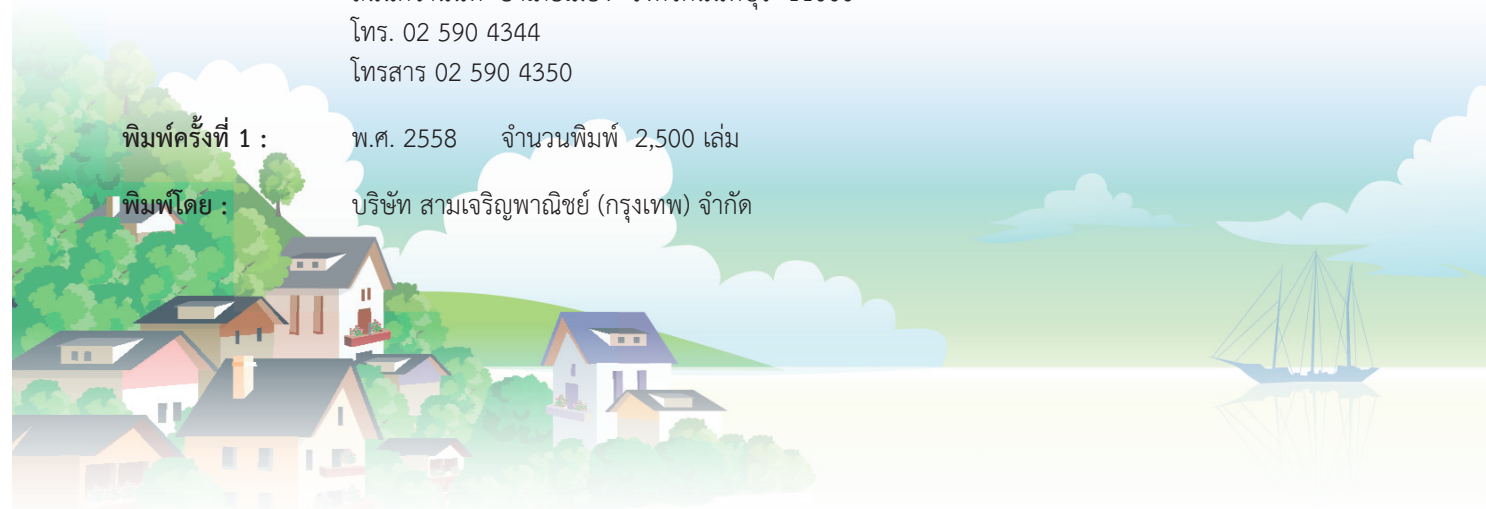
- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Mrs.Tippaya Pheunphiphop | Head of Environmental Health Development in case disasters sector |
| 2. Mr.Charoen Hanpanjakit | Public Health Technical Officer, Senior Professional Level |
| 3. Mrs.Woraluk Rattanapong | Plan and Policy Analyst, Senior Professional Level |
| 4. Ms.Intira Supapech | Public Health Technical Officer, Professional Level |
| 5. Mr.Surapon Samitayothin | Permanent staff |

ชื่อหนังสือ : **การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับประชาชนทั่วไป**
Managing Environmental Health for the Public in General

จัดทำโดย : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร. 02 590 4344
โทรสาร 02 590 4350

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พ.ศ. 2558 จำนวนพิมพ์ 2,500 เล่ม

พิมพ์โดย : บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด



Preface

Environmental health management is essential that the general public of all nations and races should know and realize its momentousness. This is because lacking attention on this matter may affect people's health severely, leading to fatal diseases for one's own self, family, and community. And if that is a contagious disease, having an effect on a large outbreak, both within and outside the country, the result is a public health emergency, damaging people's health and economy.

As the agency responsible for people's good health, the Department of Health, has published a manual for the general public to deal with environmental health management which they can adjust or adapt for use in daily life, hoping that it can help improve the living condition of people both the Thais and other races in the country.

Best Wishes







Bureau of Environmental Health, Department of Health

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม	1
	การจัดการสุขาภิบาลห้องส้วม	9
	การสุขาภิบาลขยะมูลฝอย	15
	การสุขาภิบาลน้ำบริโภค	21
	การสุขาภิบาลอาหาร	27
	การสุขาภิบาลบ้านเรือนหรือที่พักอาศัย	33
	แหล่งอ้างอิงรูปภาพ	39
	คณะที่ปรึกษา และคณะผู้จัดทำ	41

Content

Page

Preface

Content







 General knowledge about sanitation and environmental health	1
 Latrine sanitation	9
 Solid waste sanitation	15
 Drinking water sanitation	21
 Food sanitation	27
 Home or shelter sanitation	33

Image Reference 39

Consultancy and author 41

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม General Knowledge Regarding Sanitation and Environmental Health

1. **อนามัย** หมายถึง ความไม่มีโรค สภาวะที่สมบูรณ์ดีทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และจิตวิญญาณ
Health: the state of being free from disease; wellness in physical, mental, social, and spiritual terms.



2. **สิ่งแวดล้อม** หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ซึ่งมีทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมซึ่งจับต้องได้มองเห็นได้ อาจแบ่งได้เป็น “สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น ตามธรรมชาติ” เช่น ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ รวมถึง มนุษย์ด้วยกัน สัตว์ ต้นไม้ ฯลฯ และ “สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น” เช่น อาคารบ้านเรือน ยานพาหนะ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม เช่น วัฒนธรรมประเพณี สิ่งแวดล้อมทางสังคมการเมือง ฯลฯ

Environment: the surroundings in which humans live; both living and nonliving, both physical, i.e. natural environment, e.g. earth, water, wind, mineral, other humans, animals, tree, etc., and artificial environment, e.g. buildings, vehicles; and abstract, i.e. culture, tradition, sociopolitical environment, etc.



3. การสุขาภิบาล คำว่า “สุขาภิบาล” มาจากคำว่า สุข + อภิบาล ดังนั้นคำว่าสุขาภิบาล จึงหมายถึง การระวังรักษาเพื่อให้เกิดความสุข และการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม จึงหมายถึง การระวังรักษาสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดความสุข

Sanitation: the word “sanitation” comes from sanit(ary) + -ation, conveying the meaning of the action which brings about health (or monitors and maintains wellness, in literal Thai). Therefore, Environmental Sanitation could be defined as the monitoring and maintenance of the environment in order to create wellness.



4. อนามัยสิ่งแวดล้อม มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมมากจนอาจใช้แทนกันได้โดยรวมแล้ว หมายถึง การจัดการและควบคุมสิ่งแวดล้อมที่เป็นหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์ เพื่อให้เกิดความสมดุลของระบบนิเวศระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม อันจะส่งผลให้มนุษย์มีความเป็นอยู่ที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

Environmental health: similar in meaning to Environmental Sanitation such that the two words may be interchangeable. Generally refers to the management and control of environments that are hazardous or potentially hazardous to the human health, as to create balance in the ecosystem between human and the environment, resulting in better human well-being in physical, mental, and social terms.



5. ขอบเขตงานด้านการสุขาภิบาล และอนามัยสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

Scope of sanitation and environmental health works, includes

5.1 การจัดการขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล เป็นการจัดการและควบคุมแหล่งเพาะพันธุ์และแพร่กระจายของโรค รวมทั้งเหตุรำคาญและสภาพอูจาดไม่น่าดู เป็นงานที่เกี่ยวกับการเก็บ การขนถ่าย และการกำจัดขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูลที่ถูกหลักสุขาภิบาล

Garbage and waste management: the management and control of the source of breeding and spread of diseases, and the disturbance and visual pollution caused by it. The works involve collecting, transporting, and elimination of garbage and waste according to sanitary principles.



5.2 การจัดการสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยและบริเวณใกล้เคียง เป็นการจัดการที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย และมีสุนทรียภาพน่าอาศัย

Residential environment and surrounding area management: management of residential areas and their environment, as to achieve hygiene, safety, and aesthetic livability.



5.3 การจัดหาน้ำสะอาดเพื่อการบริโภคและอุปโภค เป็นการหาน้ำที่มีคุณภาพดี มีปริมาณที่เพียงพอ และจ่ายให้ผู้บริโภคและอุปโภคใช้อย่างสะดวกสบาย รวมถึงการวางแผน การศึกษา ออกแบบระบบผลิตน้ำ และจ่ายน้ำ การจัดการในการผลิตน้ำและจ่ายน้ำ รวมถึงการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำที่ผลิตและจ่ายให้แก่ชุมชน

Sourcing potable water: sourcing sufficient amount of good quality water to distribute among the water consumers, including planning and designing water production and distribution systems, management of water production and distribution, and monitoring the quality of water produced and distributed to the community.



5.4 การสุขาภิบาลอาหาร เชื้อโรคและสารพิษหลายชนิดสามารถเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ได้โดยมีอาหารเป็นสื่อ งานด้านการสุขาภิบาลอาหาร จึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยการควบคุมดูแลอาหารให้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย สำหรับการบริโภค ตั้งแต่วัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหาร กระบวนการปรุงอาหาร การเก็บรักษาอาหาร การขนส่งและการจำหน่ายอาหาร ผู้สัมผัสอาหาร รวมทั้งการให้ความรู้ด้านการสุขาภิบาลอาหารต่อผู้บริโภค

Food sanitation: Many germs and toxins can enter the human body through food. Therefore, food sanitation work is necessary as it regulates the safety and hygiene of food. This covers the material, preparation, preservation, transportation, selling, and handling of food; and educating consumers on food sanitation.



การจัดการสุขาภิบาลห้องส้วม Toilet Sanitation Management

สิ่งปฏิกูล เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวมนุษย์และเกิดจากชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน เนื่องจากมนุษย์ต้องรับประทานอาหาร เพื่อนำไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยร่างกายจะดูดซึมเอาเฉพาะส่วนที่เป็นของเหลว ซึ่งประกอบด้วยธาตุอาหาร เกลือแร่ และวิตามินต่างๆ เข้าไปตามกระแสเลือด ส่วนที่เหลือ คือกากอาหาร และส่วนที่ร่างกายไม่ต้องการจะถูกขับออกมาเป็นอุจจาระ และปัสสาวะ

Waste is part of the everyday life of every human being. As people need to eat and sustain themselves, the human body absorbs liquid nutrients, minerals, and vitamins from food into the blood stream and excretes the rest in the form of urine and faeces.

วิธีปฏิบัติตนด้านการจัดการสุขาภิบาลห้องส้วมที่ถูกต้อง

Sanitary management guidelines for proper toilet use behavior

1. **นั่งบนโถส้วม** เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ และรักษาความสะอาด ลดการปนเปื้อนเชื้อจากอุจจาระ เป็นการรักษาอายุการใช้งานของสุขภัณฑ์ และบ่งบอกถึงวัฒนธรรมการใช้ส้วมที่ดี

Sit on the toilet (as opposed to standing on the seat) to prevent accidents, keep the toilet clean, reduce faecal contamination, preserve the effective life of the toilet and demonstrate good toilet etiquette



2. ไม่ทิ้งวัสดุอื่นนอกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม เพราะวัสดุอาจไปอุดตันท่อ หรือมีผลต่อระบบเก็บกักสิ่งปฏิกูล ทำให้เต็มเร็ว

Do not throw any other material into the toilet besides tissue paper, as these materials can block the drainage or affect the waste storage system causing it to fill up prematurely.



3. ราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้ง หลังการใช้ส้วม เพื่อสุขอนามัยที่ดีเพราะอุจจาระหรือปัสสาวะของมนุษย์ มีเชื้อโรคปนเปื้อนจำนวนมาก เป็นแหล่งอาหารและแพร่กระจายของพาหะนำโรค เช่น แมลงวัน อีกทั้งบ่งบอกถึงสุขวิทยาส่วนบุคคลในการใช้ส้วม

Rinse or flush the toilet every time after use to maintain good hygiene, since human excrement is a breeding ground and food source for disease carriers such as house flies, and contains myriads of pathogens. Flushing also indicates the personal hygiene standards of the toilet user.



4. ล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม โดยเฉพาะหลังการขับถ่าย เนื่องจากอาจเกิดการปนเปื้อนจากอุจจาระ ซึ่งสามารถแพร่กระจายเชื้อโรคได้ เช่น อุจจาระร่วง

ดังนั้น ส้วมจะต้องได้รับการดูแลรักษาความสะอาดอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้มีกลิ่นเหม็น ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค และมีน้ำใช้เพียงพอ เพื่อใช้ทำความสะอาดหลังการขับถ่าย มีการดูแลรักษาสุขภัณฑ์ ภาชนะเก็บกักน้ำและอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ ไม่ทำลายวัสดุ อุปกรณ์หรือการขีดเขียนที่ฝาผนัง

Wash hands every time after using the toilet, especially after defecating, as faecal contamination can spread diseases such as diarrhea. Toilet accessories: essential accessories include toilet brush, cleaning solution, and bin with lid.

A toilet should always be kept clean, free of bad odours or disease risk conditions, and have an adequate supply of water to be used for cleaning after use. The sanitary ware should be well maintained. Water containers and other accessories must always be

available for use. Do not destroy the toilet material and equipment. Do not vandalize the toilet.



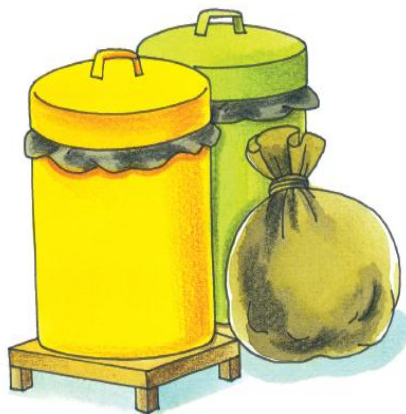
การสุขาภิบาลขยะมูลฝอย Garbage Sanitation

ขยะมูลฝอย เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงและพาหะนำโรค จึงควรมีการเก็บรวบรวมอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเก็บรวบรวมและกองไว้ในที่รองรับขยะ หรือถังขยะ ก่อนที่จะนำไปกำจัดอย่างถูกวิธีต่อไป

Garbage is a breeding ground for insects and disease carriers, therefore it should be collected appropriately and correctly in zones prepared for refuse store garbage or in trash bins, before being transported away to be properly eliminated.

1. ถังขยะที่เหมาะสมในบ้านเรือน และชุมชน Appropriate trash bin for the household and community

- 1.1 ทำด้วยวัสดุแข็งแรง ทนทาน ไม่รั่วซึม Made from durable material that does not leak.
- 1.2 มีความจุไม่เกิน 20 ลิตร Have a capacity of less than 20 litres.
- 1.3 มีฝาปิด Have a lid.
- 1.4 ควรใช้ถุงพลาสติกรองด้านในถังขยะ Plastic garbage bag should be placed inside.



2. วิธีปฏิบัติตนด้านการสุขาภิบาลขยะมูลฝอยที่ถูกต้อง Correct garbage sanitation behavior.

2.1 ให้คัดแยกขยะประเภทที่ยังใช้ประโยชน์ได้ เช่น ขวดพลาสติก โลหะ กระป๋อง กระดาษ เพื่อนำไปจำหน่ายให้กับร้านรับซื้อของเก่าเป็นการช่วยลดปริมาณขยะที่ต้องกำจัด

Sort recyclable trash, such as plastic bottles, metal, and cans that could be sold to local trash-buyers. This will reduce the sheer amount of trash that needs elimination.



2.2 คัดแยกขยะอันตรายประเภทของมีคม เช่น แก้วแตก กระจกแตก ต้องมีกระดาษหรือวัสดุอื่นใดห่อหุ้มให้มิดชิด เพื่อป้องกันของมีคมบาด และมีข้อความระบุ “แก้วแตก” ก่อนการนำไปทิ้งหรือส่งให้หน่วยงานที่รับผิดชอบดำเนินการต่อไป

Sort hazardous trash, such as broken glass, which needs to be properly wrapped in paper or other material so as to prevent cuts, and labeled “broken glass” before throwing away or sent away to responsible organizations.



2.3 ขยะสิ่งปฏิกูลที่ย่อยสลายได้ เช่น เศษอาหาร ซากสัตว์ ให้นำไปฝังในหลุมลึก 0.5 – 1.0 เมตร และคัดแยกขยะ สิ่งปฏิกูลรวบรวมใส่หลุม โรยด้วยปูนขาวและฝังกลบด้วยดินไม่ให้สัตว์คุ้ยเขี่ย หรือแมลงวันวางไข่ได้

Bury biodegradable waste, such as leftovers or animal carcasses, in a hole 0.5-1.0 meter deep. Spread hydrated lime around the hole's circumference. This is to prevent animals from digging the waste up and flies from laying eggs.



2.4 กำจัดขยะด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้ การเผา การฝัง หรือการหมักทำปุ๋ย

Simple methods of trash elimination, including burning, burying and fermenting for fertilizer.



การสุขาภิบาลน้ำบริโภค Consumable Water Sanitation

น้ำดื่ม-น้ำใช้ เป็นสิ่งจำเป็นจึงต้องมีการตรวจสอบหรือจัดเตรียมทั้งน้ำดื่มและน้ำใช้ เพื่อความปลอดภัย สะดวกสบายในการดำรงชีวิตหากไม่มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด อาจทำให้เกิดโรค อันเนื่องมาจากน้ำ เป็นสื่อได้ควรจัดการดังนี้

Water for drinking and household use is an essential of life. During water shortages, the checking and preparation of consumable water is essential to ensure safety and convenience. A lack of clean water will bring about disease.

วิธีปฏิบัติตนด้านการสุขาภิบาลน้ำบริโภคที่ถูกต้อง

Guidelines for proper consumable water sanitation behavior

1. **น้ำดื่มบรรจุขวด** ต้องสังเกตว่าฝาปิดสนิท มีพลาสติกหุ้มที่ฝาขวด มีฉลาก อย. กำกับ และน้ำต้องใส ไม่มีตะกอนหรือสิ่งอื่นใดในขวด

Bottled water: ensure that the lid is tightly closed, sealed with plastic wrapping, approved by FDA labels, and the water must be clean and free of sediments or other bodies.



2. น้ำประปา ควรต้มให้เดือดนาน 1 นาที สามารถฆ่าเชื้อโรค และลดความกระด้างชั่วคราวของน้ำได้ น้ำที่นำมาต้ม ควรเป็นน้ำดื่มที่ใสสะอาด ผ่านการกรองหรือทำให้ตกตะกอนแล้ว

Tap water should be boiled for at least 1 minute before consumption to kill germs and reduce hardness. Water suitable for boiling should be clear, filtered, or sedimented.



3. หากใช้เครื่องกรองน้ำ ต้องตรวจสอบคุณภาพของเครื่องกรอง ทั้งเส้นท่อและไส้กรอง ว่ายังสามารถกรองน้ำได้สะอาดหรือไม่

Water filtering machine should be checked for the quality of pipelines and filters.



4. ล้างโอ่ง แทงค์ หรือภาชนะเก็บกักน้ำ ให้สะอาด ทั้งภายในและภายนอกด้วยผงซักฟอกผสมน้ำ เพื่อเก็บกักน้ำไว้ในยามขาดแคลน

Properly clean containers such as tanks or jars, both on the inside and outside, using detergent and water; so that they can be used as storage vessels during water shortages.



5. หากใช้น้ำบ่อ เช่น น้ำบ่อตื้น ต้องหมั่นล้างทำความสะอาดทั้งภายในและภายนอกบ่อ โดยเก็บกวาดขยะออกจากบ่อ แล้วล้างทำความสะอาด

If well water is used, e.g. shallow wells; the well must be properly cleaned on the inside and outside, and debris must be removed from the well before washing.



การสุขาภิบาลอาหาร Food Sanitation

อาหาร เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์และมีความสำคัญต่อสุขภาพ คืออาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นจะถูกนำไปใช้สร้างและซ่อมแซมส่วนประกอบของร่างกาย เป็นพลังงาน และช่วยขับเคลื่อนกระบวนการต่างๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถเคลื่อนไหวและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ

Food is one of the four basic necessities of human life and is critical to wellness. The consumed food will be used in the replenishment and construction of body components, used as energy, and as the drivers of multiple organic processes that keep the body healthy and mobile, and able to carry out normal everyday activities.

วิธีปฏิบัติตนด้านการสุขาภิบาลอาหารที่ถูกต้อง

Guidelines for the proper food sanitation behavior

1. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียม - ปรงอาหาร หรือหลังสัมผัสสิ่งสกปรก และหลังเข้าห้องส้วม
Wash hands with soap every time, before preparing food, after touching dirty surfaces, and after using the toilet.



2. อาหารทุกประเภท ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง

Every kind of food should be properly washed before preparation



3. ปรุงอาหารทุกชนิดให้สุกอย่างทั่วถึงด้วยความร้อน และรับประทานอาหารทันที หลังจากปรุงอาหารให้สุกด้วยความร้อน และใช้ช้อนกลางในการตักแบ่งอาหารมาใส่จานของผู้กิน โดยอาจเป็นอุปกรณ์อื่นที่เหมาะสมกับประเภทของอาหารนั้น ๆ ก็ได้ เช่น ส้อม ที่คีบ ซึ่งต้องมีการจัดวางไว้ในจานของอาหารทุกจาน

Every kind of food should be cooked well with heat and consumed immediately after. Dedicated utensil for each and every shared plate should be used to transfer the shared food to one's own plate.



4. เก็บอาหารปรุงสุกอย่างเหมาะสม อาหารที่เหลือจากการกิน เก็บไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมากินอีกครั้ง

Cooked food must be kept properly. Leftovers left for more than 4 hours should be reheated properly before consumption.



5. ล้างทำความสะอาดจาน ชาม ช้อน เขียง และอุปกรณ์ประกอบอาหารทุกครั้งหลังใช้งาน ไม่ควรสะสมไว้นาน เพราะจะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคได้

Wash dishes, bowls, spoons, cutting board and preparation equipment every time after use. Do not leave them unwashed for a long time, as germs will accumulate.



การสุขาภิบาลบ้านเรือนหรือที่พักอาศัย Household or Residence Sanitation

บ้านหรือที่พักอาศัย จัดว่าเป็นกลุ่มสังคมแรกสุดของมนุษย์ที่ไม่เพียงแต่เพื่อป้องกันแดด ลม ฝน พายุหรืออันตรายต่างๆ จากภายนอกแก่ผู้อยู่อาศัยเท่านั้น ที่พักอาศัยยังต้องมีการสุขาภิบาลที่ดี สามารถป้องกันโรคได้ มีความปลอดภัยจากอุบัติเหตุและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เพื่อที่ผู้อยู่อาศัยจะได้มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีความเป็นอยู่ที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

Home or residence is the primary social venue of humans. Apart from sheltering residents from outside elements or hazards, a proper residence must have good sanitation which can prevent disease, accidents, and other illness; ensuring the physical and mental wellness of the residents, as well as their quality of life and well-being.

วิธีปฏิบัติตนด้านสุขาภิบาลบ้านเรือนหรือที่พักอาศัยที่ถูกต้อง

Guidelines for proper household sanitation behavior

1. การระบายอากาศในบ้านเรือนหรือที่พักอาศัย ควรมีการระบายอากาศที่ดี ช่วยทำให้ผู้อยู่อาศัยเกิดความรู้สึกสบายทั้งกายและใจ ไม่ทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคต่างๆ ดังนั้น บ้านเรือน จึงควรมี ประตู หน้าต่าง และช่องลมเพียงพอ

Ventilation: a residence should be properly ventilated so as to promote the physical and mental comfort of the residents, and prevent the spread of disease. A house should have adequate numbers of doors, windows, and vents. The area taken up by doors, windows and vents should cover at least 20 percent of the total room area.



2. การจัดแสงสว่างในบ้านเรือนหรือที่พักอาศัยให้เหมาะสม ต้องจัดให้ได้อย่างเพียงพอตามความต้องการของผู้อาศัย ไม่เป็นอุปสรรคต่อการใช้สายตา โดยให้มีพื้นที่ของประตู หน้าต่าง และช่องลมรวมกันไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ของพื้นที่ห้อง การจัดแสงสว่างไม่ควรเลือกใช้หลอดไฟที่ให้แสงสว่างจ้า หรือแสงมีดสลับเกินไป เพราะจะมีผลกระทบต่อประสาทตา และทำให้ประสาทตาเสื่อมเร็วกว่าปกติ ห้ามใช้แสงกระพริบและพยายาม จัดให้มีความสว่างอย่างสม่ำเสมอทั่วพื้นที่

Proper lighting arrangement: there should be adequate lighting for the visual needs of residents. The amount of lighting should not hinder the ability to see clearly in any way. The light source should not produce glaring or dim light as this may damage the eyesight of residents. Flashing lights should be avoided. The amount of brightness should be the same throughout the house.



3. การจัดสรรพื้นที่ภายในบ้านเรือนหรือที่พักอาศัยให้เป็นสัดส่วน ควรมีพื้นที่สำหรับอยู่อาศัยที่เป็นสัดส่วน เช่น ห้องนอน ห้องส้วม ห้องครัว เป็นต้น

Proper living space arrangements should be compartmentalized into areas such as bedroom, toilet, kitchen, etc.



- 4. การทำความสะอาดบ้านเรือนหรือที่พักอาศัย** ความสะอาดของที่พักอาศัยเป็นสิ่งที่ผู้อาศัยทุกคนปรารถนา เพราะนอกจากจะช่วยส่งเสริมสุขภาพทางกายแล้ว ยังเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจแก่ผู้อาศัยด้วย ดังนั้น จึงควรหมั่นปิดกวาดเช็ดถู ทำความสะอาดอาคารบ้านเรือนอยู่เสมอ
- 4.1 ทำความสะอาดทุกวัน: พื้นที่ที่ต้องใช้งานทุกวัน เช่น กวาดพื้น ปิดที่นอน โตะ เก้าอี้ เป็นต้น
 - 4.2 ทำความสะอาดเป็นรายสัปดาห์: ปิดฝุ่นละอองตามตู้ จัดตู้กับข้าว ล้างตู้เย็น ล้างพื้นห้องน้ำ เป็นต้น
 - 4.3 ทำความสะอาดเป็นรายเดือน: กวาดหยากไย่ เช็ดหน้าต่าง ประตู มุ้งลวด เป็นต้น

Cleaning: cleanliness is the wish of all residents. Cleanliness can promote both physical and mental health. Therefore, a house should always be diligently kept clean through regular housecleaning chores such as sweeping or mopping.

1) Daily cleaning for daily use areas, such as sweeping the floor, dusting off the beds, tables, chairs, etc.

- 2) Weekly cleaning for cupboards, food cabinet, refrigerator, and bathroom floors, etc.
- 3) Monthly cleaning for ceiling cobwebs, windows, doors, wire mesh screens, etc.



แหล่งอ้างอิงรูปภาพ (Source of picture)

1. <http://www.tlcthai.com/picpost/964> สืบค้นเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2558 (Accessed: 8 October 2015)
2. <http://www.jomgan.com> สืบค้นเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2558 (Accessed: 8 October 2015)
3. <http://www.dek-d.com> สืบค้นเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2558 (Accessed: 8 October 2015)
4. <http://www.bigplazaa.com> สืบค้นเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2558 (Accessed: 8 October 2015)
5. <http://ddpromote.com/id-512de89f4fba0b367c0032ea.html> สืบค้นเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2558 (Accessed: 8 October 2015)
6. คู่มือประชาชนด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับการป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
(Manual for Environmental Health in General people : Prevention in food and water borne disease. Bureau of Food and Water Sanitation, Department of Health, Ministry of Public Health, Thailand)

7. คู่มือประชาชนการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม สำหรับกรณีฉุกเฉินและพิบัติภัย สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
(Manual for Environmental Health in General people : In case Disasters. Bureau of Environmental Health, Department of Health, Ministry of Public Health, Thailand)
8. คู่มือผู้สัมผัสอาหาร สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
(Manual for Food handlers. Bureau of Food and Water Sanitation, Department of Health, Ministry of Public Health, Thailand)
9. แผ่นพับพฤติกรรมการใช้ส้วมที่ถูกต้อง สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
(Brochure guidelines for proper toilet use behavior. Bureau of Environmental Health, Department of Health, Ministry of Public Health, Thailand)
10. ปฏิทินปีพุทธศักราช 2558 ชุตติยายิม. การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
(Calendar 2015. Kayaiyim. Mass Rapid Transit Authority of Thailand)

คณะที่ปรึกษา

1. นายแพทย์วิรัช เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย
2. นายสมศักดิ์ ศิริวนารังสรรค์ รักษาการผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

คณะผู้จัดทำ

1. นางทิพยา เพื่อนพิภพ หน.กลุ่มพัฒนามีสิ่งแวดล้อมกรณีสาธารณสุขและพื้นที่พิเศษ
2. นายเจริญ หาญปัญจกิจ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
3. นางวรลักษณ์ รัตนพงศ์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
4. นางสาวอินทิรา สุภาเพชร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
5. นายสุรพล สมิตะโยธิน พนักงานพิมพ์ ส3

