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

การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับประชาชนทั่วไป

သာမနၖဗျပညွှမ်တဝေးအတြက္ပတၖဝနၖဝေးက်င်ၵနၖဝေးမာသနၖ ဝ့ရှင်ၖဝေးမ္ပျဆိုဝ့ၵာစီမ်ခနၖ ဝ့ခြဲဗျခင်ၖဝေး

THAI MYANMAR

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 เพื่อให้นำไปปรับและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 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 Bureaus 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
သာမန်ပြည်သူများအတွက်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲခြင်း

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

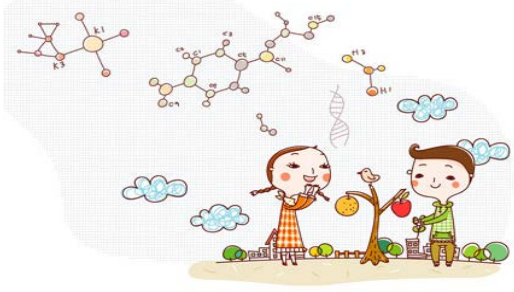
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာအထွေထွေအသိပညာ

1. **อนามัย** หมายถึง ความไม่มีโรค สภาวะที่สมบูรณ์ดีทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และจิตวิญญาณ **ကိုယ်ရောစိတ်ပါကျန်းမာမှု** (Health) ဆိုသည်မှာ ရောဂါဘယမရှိခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၊ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ဓါတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအလုံးစုံကောင်းမွန်သည့်အခြေအနေကိုဆိုလိုပါသည်။

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

ပတ်ဝန်းကျင် (Environment) ဆိုသည်မှာ လူသားများ၏အနီးအနားပတ်လည် တွင်ရှိသာ ရုပ်ဝတ္ထုအထင်အရှားရှိပြီးထိတွေ့ကိုင်တွယ်နိုင်သော မျက်စိနှင့်မြင်နိုင်သော သက်ရှိ သက်မဲ့အရာများဖြစ်သည်၊ ၎င်းတို့ကိုအောက်ပါအတိုင်းနှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်၊ “သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာသောပတ်ဝန်းကျင်” ဥပမာ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ တွင်းထွက် သတ္တု၊ လူသားအချင်းချင်း၊ တိရိစ္ဆာန်၊သစ်ပင်အစရှိသောအရာများနှင့် “လူသားများတီထွင်ဖန်တီးထားသောပတ်ဝန်းကျင်” ဥပမာ အဆောက်အအုံနေအိမ်များ၊ ယာဉ်များ နှင့်ရုပ်ဝတ္ထုမဟုတ်သောပတ်ဝန်းကျင် ဥပမာ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံ၊ လူမှုနိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။



3. การสุขาภิบาล คำว่า “สุขาภิบาล” มาจากคำว่า สุข + อภิบาล ดังนั้นคำว่าการสุขาภิบาล จึงหมายถึง การระวังรักษาเพื่อให้เกิดความสุข และ**การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม** จึงหมายถึง การระวังรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดความสุข

ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှု ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း (Sanitation) ဆိုသည့်စကားလုံးသည် ပျော်ရွှင်မှု + ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုသည့်စကားလုံးမှ ဆင်းသက်လာသည်၊ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှု ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုသည့်စကားလုံး၏အဓိပ္ပါယ်မှာ ပျော်ရွှင်မှုရရှိစေရန်ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် **ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာ သန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း** (Environment Sanitation) ၏အဓိပ္ပါယ်မှာ ပျော်ရွှင်မှုရရှိစေရန်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဂရုစိုက်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

4. อนามัยสิ่งแวดล้อม มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมมากจนอาจใช้แทนกันได้ โดยรวมแล้ว หมายถึง การจัดการและควบคุมสิ่งแวดล้อมที่เป็นหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์ เพื่อให้เกิดความสมดุลของระบบนิเวศน์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม อันจะส่งผลให้มนุษย์มีความเป็นอยู่ที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောပတ်ဝန်းကျင် ၏အဓိပ္ပါယ်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုသည့်စကားလုံးနှင့်အလွန်အဓိပ္ပါယ်ဆင်တူသောကြောင့် စကားလုံးအစားထိုးသုံးနိုင်သည်၊ ခြုံငုံ၍ပြောရလျှင်ဆိုလိုသည့် အဓိပ္ပါယ်မှာ လူသားများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်များအကြားသက်ရှိများနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တို့၏ဆက်သွယ်မှုအခြေအနေ (ဂေဟစနစ်)ကိုကြည်ဖြူစေရန်လူသားများ၏ကျန်းမာရေးတွင်အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်သို့မဟုတ်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုစီမံထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်သည်၊ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် လူသားများသက်ရှင်နေထိုင်ရာတွင် ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးနှင့်လူမှုရေးအပေါ်ကောင်းကျိုးသက်ရောက်စေမည်။

5. ขอบเขตงานด้านการสุขาภิบาล และอนามัยสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်မှုအတိုင်းအတာတွင် အောက်ပါအချက်များပါဝင်သည်။

5.1 การจัดการขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล เป็นการจัดการและควบคุมแหล่งเพาะพันธุ์และแพร่กระจายของโรค รวมทั้งเหตุรำคาญและสภาพอุจาดไม่น่าดู เป็นงานที่เกี่ยวกับการเก็บ การขนถ่าย และการกำจัดขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูลที่ถูกหลักสุขาภิบาล

မာသောအမှိုက်များနှင့်ပျော့သောအမှိုက်များစွန့်ပစ်ရန်စီမံခန့်ခွဲခြင်းသည် မျိုးပွားခြင်းအရင်းအမြစ်နှင့်ရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်းအပါအဝင် စိတ်အနှောက်အရှက်ဖြစ်စေသည့် အရာများနှင့်ကြည့်ချင်စရာမကောင်းလောက်အောင်နှစ်လိုဖွယ်မရှိသည့်အရာများကိုစီမံခန့်ခွဲ ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြစ်သည်၊ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုဝါဒနှင့်အညီ မာသော အမှိုက်များနှင့်ပျော့သောအမှိုက်များသိမ်းစည်းခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းထားခြင်း၊ စွန့်ပစ်ရန်စီမံခန့်ခွဲခြင်း နှင့်ပတ်သက်သောအလုပ်ဖြစ်သည်။

5.2 การจัดการสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยและบริเวณใกล้เคียง เป็นการจัดที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย และมีสุนทรียภาพน่าอาศัย

နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အနီးတဝိုက်ကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်းသည် နေအိမ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီပြီးအွန္တရာယ်ကင်းစေရန်၊ နေချင်စဖွယ်လှပသပ်ရပ်မှုရှိစေရန်စီမံ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

5.3 การจัดหาน้ำสะอาดเพื่อการบริโภคและอุปโภค เป็นการจัดหาน้ำที่มีคุณภาพดี มีปริมาณที่เพียงพอ และจ่ายให้ผู้บริโภคและอุปโภคใช้ได้อย่างสะดวกสบาย รวมถึงการวางแผน การศึกษาออกแบบระบบผลิตน้ำ และจ่ายน้ำ การจัดการในการผลิตน้ำและจ่ายน้ำ รวมถึงการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำที่ผลิตและจ่ายให้แก่ชุมชน

သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေရရှိစီမံခြင်းသည် အရည်အသွေးကောင်းမွန်ပြီး လုံလောက်သည့်ရေပမာဏကိုရရှိဖွေပြီး သောက်သုံးသူအစဉ်ပြေလွယ်ကူစွာသုံးစွဲနိုင်ရန်ရေပေး ခြင်းဖြစ်သည်၊ ထို့အပြင် ရေထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့်ရေပေးစနစ်စီမံကိန်းလေ့လာရေးဆွဲခြင်း၊ ရေထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့်ရေပေးမှုကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ အတူနေလူ့အဖွဲ့အစည်းအားထုတ်လုပ်ပေးသည့် ရေ၏အရည်အသွေးကိုစစ်ဆေးခြင်းတို့လည်းပါဝင်သည်။

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

အစားအသောက်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း အမျိုးမျိုးသောရောဂါပိုးများနှင့် အဆိပ်ဓါတ်များသည် လူသားတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ အစားအသောက်မှတဆင့်ဝင်ရောက်နိုင်သည်၊ ထို့ကြောင့် အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာအလုပ်သည် လိုအပ်သည့်အရာဖြစ်သည်၊ စားသုံးရာတွင်ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီပြီးအန္တရာယ်ကင်းစေရန် အစားအသောက်တွင်ထည့်သုံး သည့်ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းမှအစ၊ ချက်ပြုတ်မှုအဆင့်ဆင့်၊ အစားအသောက်သိမ်းစည်းသိုလှောင်မှု၊ ရွှေ့ပြောင်းထားမှု၊ အစားအသောက်ရောင်းချမှု၊ အစားအသောက်ကုန်တွယ်သူ၊ စားသုံးသူအား အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းဖြင့်အစားအသောက်ကိုဂရုတစိုက်စီမံထိန်းချုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

การจัดการสุขาภิบาลห้องส้วม

အိမ်သာနှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှု

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

ပျော့သောအညစ်အကြေးအမှိုက်များသည် လူသားတို့၏အနီးတဝိုက်တွင်ရှိပြီး လူသားတိုင်း၏ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းနေထိုင်စားသောက်မှုမှဖြစ်ပွားလာသည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူသားတိုင်း သည်ခန္ဓာကိုယ်အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ရန်အစားအစာကိုစားသောက်ရန်လိုအပ်သည်၊ ခန္ဓာကိုယ် သည်အဟာရဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ် မျှားပါဝင်သောအရည်ဓါတ်ကို သာစုတ်ယူသည်၊ ၎င်းအရာများသည်သွေးကြောများမှတဆင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်သွားသည်၊ ကျန်နေ သည့်အပိုင်းများမှာ အစားအစာမှကျန်နေသောအမှိုက်မျှားဖြစ်ပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မလိုအပ်သည့်အပိုင်းကိုကျင်ကြီးကျင်ငယ်အနေဖြင့်စွန့်ထုတ်သည်။

<u>วิธีปฏิบัติตนด้านการจัดการสุขาภิบาลห้องส้วมที่ถูกต้อง</u>

အိမ်သာနှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းကိုမိမိကိုယ်တိုင်စနစ်တကျမှန်ကန်စွာစီမံခန့်ခွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း

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

အိမ်သာပေါ်တွင်ထိုင်ခြင်း မတော်တဆထိခိုက်မှုကိုကာကွယ်ရန်၊ သန့်ရှင်းမှုကိုထိန်းသိမ်းရန်၊ ကျင်ကြီးမှရောဂါပိုးမွှားအညစ်အကြေးများလျှော့ပါးစေရန်၊ ကျန်းမာရေးအသုံးဆောင်ပစ္စည်းများကြာရှည်အသုံးခံနိုင်ရန်နှင့် အိမ်သာသုံးသည့်ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အထကောင်းကိုဖော်ပြရန်ဖြစ်သည်။

2. ไม่ทิ้งวัสดุอื่นนอกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม เพราะวัสดุอาจไปอุดตันท่อ หรือมีผลต่อระบบเก็บกักสิ่งปฏิกูล ทำให้เต็มเร็ว

အိမ်သာအိုးအတွင်းသို့ အိမ်သာသုံးစက္ကူမှအပ တခြားအရာများကိုမထည့်ရ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအရာများသည် အိမ်သာပိုက်လိုင်းမျှားကိုပိတ်ဆို့စေနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ်မစင်ညစ်အကြေးသိမ်းစည်းသောစနစ်ကိုထိခိုက်စေပြီးအပြည့်မြန်စေသည်။

3. **ราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้ง หลังการใช้ส้วม** เพื่อสุขอนามัยที่ดีเพราะอุจจาระหรือปัสสาวะของมนุษย์ มีเชื้อโรคปนเปื้อนจำนวนมาก เป็นแหล่งอาหารและแพร่กระจายของพาหะนำโรค เช่น แมลงวัน อีกทั้งบ่งบอกถึงสุขวิทยาส่วนบุคคลในการใช้ส้วม

အိမ်သာသုံးပြီးတိုင်း ရေလောင်းခြင်းသို့ မဟုတ်ရေဆွဲချခြင်း ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန်ဖြစ်သည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူသားတို့၏ကျင်ကြီး သို့မဟုတ် ကျင်ငယ်တွင် အညစ်အကြေးရောဂါပိုးမွှားအများအပြားရှိသည်၊ အစားအစာအရင်းအမြစ်ဖြစ်ပြီး ရောဂါသယ်ယူပျံ့ပွားစေသည်၊ ဥပမာ အင်းဆက်ပိုးကောင်များ၊ ထို့အပြင် အိမ်သာသုံးခြင်းမှ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်စီ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုဖော်ပြသည်။

4. ล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม โดยเฉพาะหลังการขับถ่าย เนื่องจากอาจเกิดการปนเปื้อนจากอุจจาระ ซึ่งสามารถแพร่กระจายเชื้อโรคได้ เช่น อุจจาระร่วง

ดังนั้น ส้วมจะต้องได้รับการดูแลรักษาความสะอาดอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้มีกลิ่นเหม็น ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค และมีน้ำใช้เพียงพอ เพื่อใช้ทำความสะอาดหลังการขับถ่าย มีการดูแลรักษาสุขภัณฑ์ ภาชนะเก็บกักน้ำและอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ ไม่ทำลายวัสดุ อุปกรณ์หรือการขีดเขียนที่ฝาผนัง

အိမ်သာသုံးပြီးတိုင်း လက်ဆေးပါ အထူးသဖြင့် ကျင်ကြီးစွန့်ပြီးတိုင်းလက်ဆေးပါ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျင်ကြီးမှအညစ်အကြေးများပေကျံနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်၊ ၎င်းမှရောဂါပိုးများပျံ့နှံ့သွားနိုင်သည်၊ဥပမာ ဝမ်းလျှောခြင်း။

ထို့ကြောင့် အိမ်သာ အနံ့မနံစေရန်၊ ရောဂါပိုးပျံ့ပွားသည့် အရင်းအမြစ်မဖြစ်စေရန်၊ သန့်ရှင်းမှုကိုအမြဲထိန်းသိမ်းလုပ်ဆောင်ရမည်၊ ကျင်ကြီးစွန့်ပြီးနောက် ဆေးကြောရာတွင်သုံးရန် ရေလုံလောက်စွာရှိရမည်။ အိမ်သာသုံးပစ္စည်းကရိယာများ၊ ရေထည့်ထားသည့်ထည့်စရာနှင့်တခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းကရိယာများကို ထိန်းသိမ်းရမည်၊ သုံးစွဲရန်အမြဲအသင့်ရှိနေရမည်၊ ပစ္စည်းကရိယာများကိုဖျက်စီးခြင်းမပြုရ၊ နံရံများတွင်စာရေးခြင်းမပြုရ။

การสุขาภิบาลขยะมูลฝอย

မာသောအမှိုက်များနှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း:

ขยะมูลฝอย เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงและพาหะนำโรค จึงควรมีการเก็บรวบรวมอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเก็บรวบรวมและกองไว้ในที่รองรับขยะ หรือถังขยะ ก่อนที่จะนำไปกำจัดอย่างถูกวิธีต่อไป

မာသောအမှိုက်များသည် အင်းဆက်ပိုးကောင်မျိုးပွားသည့် အရင်းအမြစ်ဖြစ်ဖြီးရောဂါသယ်ယူပို့ပွားစေသောကြောင့် စနစ်တကျမှန်ကန်သင့်လျှော်စွာစုစည်းသိမ်းစည်းသင့်သည်၊ အတူတကွစုစည်းကာစနစ်တကျမှန်ကန်သောနည်းဖြင့် အမှိုက်စွန့်ပစ်သည့် နေရာသို့မသယ်ဆောင်မီ အမှိုက်ထားသည့်နေရာတွင်စုပုံထားခြင်း သို့မဟုတ်အမှိုက်ပုံးတွင်ထည့်ထားရမည်။

1. ถังขยะที่เหมาะสมในบ้านเรือน และชุมชน နေအိမ်များ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့်သင့်တော်သည့်အမှိုက်ပုံး

1.1 ทำด้วยวัสดุแข็งแรง ทนทาน ไม่รั่วซึม ခိုင်ခန့်၍ရေရှည်ခံသောအရာဖြင့်ပြုလုပ်ထားခြင်း၊ စိမ့်မထွက်ခြင်း၊

1.2 มีความจุไม่เกิน 20 ลิตร ပမာဏ လီတာ ၂၀ အထိထည့်နိုင်ခြင်း

1.3 มีฝาปิด အဖုံးပါရှိခြင်း

1.4 ควรใช้ถุงพลาสติกรองด้านในถังขยะ အမှိုက်ပုံးအတွင်းပိုင်းတွင် ပလပ်စတစ်ခင်းပြီးသုံးသင့်သည်

2. วิธีปฏิบัติตนด้านการสุขาภิบาลขยะมูลฝอยที่ถูกต้อง

မာဇေသာအမှိုက်များနှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းကို မိမိကိုယ်တိုင်စနစ်တကျမှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နည်း

2.1 ให้คัดแยกขยะประเภทที่ยังใช้ประโยชน์ได้ เช่น ขวดพลาสติก โลหะ กระป๋อง กระดาษ เพื่อนำไปจำหน่ายให้กับร้านรับซื้อของเก่าเป็นการช่วยลดปริมาณขยะที่ต้องกำจัด

အသုံးဝင်နေသေးသောအမှိုက်အမျိုးအစားကို ခွဲခြားထားပါ၊ ဥပမာ ပလပ်စတစ်ဗူး၊ သံဗူး၊ ၎င်းတို့ကို အဟောင်းလက်ခံဝယ်ယူသည့် ဆိုင်တွင်ရောင်းချရန် ဖြစ်သည်၊ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်း ဖြင့် စွန့်ပစ်အမှိုက်ပမာဏလျှော့ချမှုတွင်အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

2.2 คัดแยกขยะอันตรายประเภทของมีคม เช่น แก้วแตก กระจกแตก ต้องมีกระดาษหรือวัสดุอื่นใดห่อหุ้มให้มิดชิด เพื่อป้องกันของมีคมบาด พร้อมมีข้อความระบุ “แก้วแตก” ก่อนการนำไปทิ้ง หรือส่งให้หน่วยงานที่รับผิดชอบดำเนินการต่อไป

ချွန်ထက်၍အန္တရာယ်ရှိသောအမှိုက်အမျိုးအစားကို ခွဲခြားထားပါ၊ ဥပမာ ဖန်ခွက် အကွဲအစ၊ မှန်အကွဲအစများကို စက္ကူသို့မဟုတ် တခြားထုတ်ပိုးသည့် အရာဖြင့် သေချာစွာ ထုတ်ရမည်၊ ချွန်ထက်သည့်အရာကိုကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်၊ အမှိုက်မစွန့်ပစ်မှီ သို့မဟုတ် တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ပေးသည့်အဖွဲ့အစည်းသို့ မပို့ဆောင်မှီ “ဖန်ခွက်အကွဲအစ” ဟုရေးသား ဖေါ်ပြပါ။

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

ခြေဖျက်နိုင်သည့်ပျော့သောအမှိုက်များ ဥပမာ စားကြွင်းစားကျန်၊ တိရိစ္ဆာန်အသေ ကောင်ပုပ်များကို ၀.၅ – ၁.၀ မီတာ အနက် ရှိ သောတွင်းတွင် မြုပ်ရမည်၊ အမှိုက် အမျိုးအစားကို ခွဲခြားရမည်၊ ပျော့သောအမှိုက်များကို စုစည်းကာတွင်းထဲတွင်ထည့်ရမည်၊ ထုံးဖြူဖြင့်ဖြူးပြီးမြေကြီး ဖြင့်ဖို့ရမည်၊ဤသို့ ပြုရခြင်းသည်တိရိစ္ဆာန်များလာ၍မယက်စေရန်၊ အင်းဆက်ပိုးကောင်များ သားဥမချစေရန်ဖြစ်သည်။

2.4 กำจัดขยะด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้ การเผา การฝัง หรือการหมักทำปุ๋ย

အမှိုက်များကိုလွယ်ကူသောနည်းများဖြင့်ရှင်းထုတ်နိုင်သည်၊ ၎င်းတို့မှာ မီးရှို့ခြင်း၊ မြေမြုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆွေးမြေ့ခြင်းဖြင့်မြေသြဇာလုပ်နိုင်သည်။

การสุขาภิบาลน้ำบริโภค

သောက်သုံးရေနှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

น้ำดื่ม-น้ำใช้ เป็นสิ่งจำเป็นจึงต้องมีการตรวจสอบหรือจัดเตรียมทั้งน้ำดื่มและน้ำใช้ เพื่อความปลอดภัย สะดวก สบายในการดำรงชีวิตหากไม่มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด อาจทำให้เกิดโรค อันเนื่องมาจากน้ำเป็นสื่อได้ควรจัดการดังนี้

သောက်ရေ-သုံးရေသည် လိုအပ်သည့်အရာတစ်ခုဖြစ်သောကြောင့်ရေကျပြီးနောက် သောက်ရေ-သုံးရေကိုစစ်ဆေးရမည် သို့မဟုတ် အမြဲအဆင်သင့်ဖြစ်အောင်သိုလှောင်ထားရမည်၊ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရာတွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီးအဆင်ပြေစေရန်ဖြစ်သည်၊အကယ်၍သန့်ရှင်း သောသောက်ရေ-သုံးရေမရှိပါက ထိုရေမှတဆင့်ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်၊ အောက်ပါအတိုင်းဖြေရှင်း နိုင်သည်။

<u>วิธีปฏิบัติตนด้านการสุขาภิบาลน้ำบริโภคที่ถูกต้อง</u>

သောက်သုံးရေနှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း:ကိုယ်မိမိကိုယ်တိုင်စနစ်တကျမှန်ကန်သည့်နည်းဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း

1. น้ำดื่มบรรจุขวด ต้องสังเกตว่าฝาปิดสนิท มีพลาสติกหุ้มที่ฝาขวด มีฉลาก อย. กำกับ และน้ำต้องใส ไม่มีตะกอนหรือสิ่งอื่นใดในขวด

ရေဗူးထဲမှသောက်ရေ ကိုသတိထားကြည့်ရမည်၊ ဗူးအဖုံးသေချာစွာပိတ်နေရမည်၊ဗူးအဖုံး ပေါ်တွင်ပလစ်စတစ်ပတ်ထားရမည်၊ အစားအစာနှင့်ဆေးဝါးအုပ်ချုပ်ရေးတံဆိပ်ပါရှိရမည်၊ ရေသည် ကြည်နေရမည်၊ ရေဗူးထဲတွင်အနယ်အမှိုက်များ သို့မဟုတ် တခြားအရာများမပါရှိစေရ။

2. น้ำประปา ควรต้มให้เดือดนาน 1 นาที สามารถฆ่าเชื้อโรค และลดความกระด้างชั่วคราวของน้ำได้ น้ำที่นำมาต้ม ควรเป็นน้ำดื่มที่ใสสะอาด ผ่านการกรองหรือทำให้ตกตะกอนแล้ว

ဘုံဘိုင်ရေ ၁ မိနစ်ကြာဆူအောင်ကျိုချက်သင့်သည်၊ ဤသို့ပြုခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးများကို သေစေ နိုင်သည်၊ ရေ၏ယာယီရေစေး(Temporary Hardness)ကို လျှော့ကျစေသည်၊ ကျိုချက်ရန် ယူဆောင်လာသောရေသည် သန့်စင်ကြည်လင်သောရေဖြစ်ရမည်၊ အနယ်များစစ်ပြီး သို့မဟုတ် အနယ်ထိုင်ပြီးဖြစ်ရမည်။

3. **หากใช้เครื่องกรองน้ำ** ต้องตรวจสอบคุณภาพของเครื่องกรอง ทั้งเส้นท่อและไส้กรอง ว่ายังสามารถกรองน้ำได้สะอาดหรือไม่

ရေသန့်စက်သုံးပါက ရေပိုက်နှင့်ရေစစ်နှစ်ခုစလုံးသည် ရေကိုသန့်စင်အောင်စစ်ပေးနိုင်စွမ်း ကျန်ရှိမရှိ ရေသန့်စက်၏အရည်အသွေးကိုစစ်ဆေးရမည်။

4. ล้างโอ่ง แทงค์ หรือภาชนะเก็บกักน้ำ ให้สะอาด ทั้งภายในและภายนอกด้วยผงซักฟอกผสมน้ำเพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ในยามขาดแคลน

ရေစဉ်းအိုး၊ ရေတိုက်ကီ၊ ရေသိုလှောင်ထည့်သည့်အရာများကို သန့်စင်အောင်ဆေးကြောရမည်
ဆပ်ပြာမှုန့်ကို ရေရောကာအတွင်းအပြင်နှစ်ဖက်စလုံးဆေးကြောရမည်၊ ရေရှားပါးသည့်အခါသုံးစွဲဖို့အတွက်ရေသိုလှောင်ရန်ဖြစ်သည်။

5. หากใช้น้ำบ่อ เช่น น้ำบ่อตื้น ต้องหมั่นล้างทำความสะอาดทั้งภายในและภายนอกบ่อ โดยเก็บกวาดขยะออกจากบ่อ แล้วล้างทำความสะอาด

တွင်းရေသုံးပါက ဥပမာ တိမ်သောရေတွင်းဖြစ်ပါက ရေတွင်းအထဲအပြင်နှစ်ခုစလုံးကိုအမြဲ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည်၊ ရေတွင်းထဲမှအမှိုက်များကိုလှဲကျင်းသိမ်းစည်းကာရေဖြင့်ဆေးကြောသန့်စင်ရမည်။

การสุขาภิบาลอาหาร

အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

อาหาร เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์และมีความสำคัญต่อสุขภาพ คือ อาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นจะถูกนำไปใช้สร้างและซ่อมแซมส่วนประกอบของร่างกาย เป็นพลังงาน และช่วยขับเคลื่อนกระบวนการต่างๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถเคลื่อนไหวและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำได้เป็นปกติ

အစားအစာသည် လူသားတို့၏ဘဝနေထိုင်ရေးတွင်လိုအပ်သောအရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက်အရေးကြီးသည်၊ စားလိုက်သောအစားအစာသည် ခန္ဓာကိုယ်အပြည့် အဝကျန်းမာသန်စွမ်း စေရန်၊ နေ့စဉ်ပုံမှန်လူနေမှု ဘဝလှုပ်ရှားမှု မျှားပြုလုပ်နိုင်ရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းမှု ဆိုင်ရာအပိုင်းများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ပြုပြင်ပေးမှုတွင်သုံးစွဲခံရပြီးအားအင်ဖြစ်စေသည်၊ ခန္ဓာကိုယ်၏လုပ်ငန်းစဉ်ကိုကူညီ တွန်းအားပေးသည်။

<u>วิธีปฏิบัติตนด้านการสุขาภิบาลอาหารที่ถูกต้อง</u>

အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း:ကို မိမိကိုယ်တိုင်စနစ်တကျမှန်ကန်သည့်နည်းဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း

1. **ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง** ก่อนเตรียม - ปรุงอาหาร หรือหลังสัมผัสสิ่งสกปรก และหลังเข้าห้องส้วม **လက်ဆေးရာတွင်အမြဲဆပ်ပြာနှင့်ရေသုံးဖြီးဆေးရမည်** အစားအစာမပြင်ဆင်မီ - မချက်ပြုတ်မီ၊ မသန့်ရှင်းသည့်အရာများနှင့်ထိပြီးနောက်၊ အိပ်သာဝင်ပြီးနောက် လက်ကိုဆေးကြောရမည်။

2. อาหารทุกประเภท ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง

မည်သည့်အစားအစာမဆို မချက်ပြုတ်မီ သန့်စင်အောင်ဆေးကြောရမည်။

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

မည်သည့်အစားအစာမဆို သေသေချာချာကျက်အောင်အပူပေးခြင်းကျက်ပြုတ်ပြီးကျက်သွားလျှင် ချက်ချင်းသုံးဆောင်ရမည်၊ အစာစားသူ၏ပုဂ်ထဲသို့ အစားအစာခပ်ထည့်သောအခါ အလယ်ဖွန်း ဖြင့်ခပ်ထဲ့ရမည်၊ အစားအသောက်အမျိုးအစားအလိုက် ၎င်းနှင့်လိုက်ဖက်သည့် စားသောက် ရာတွင်သုံးသောပစ္စည်းကရိယာကိုသုံးနိုင်သည်၊ ဥပမာ ခက်ရင်း၊ ညှပ်သည့်ကရိယာ၊ အစား အသောက်ပုဂ်တိုင်းတွင် ထိုဖွန်းခက်ရင်းများကိုထည့်ထားရမည်။

4. เก็บอาหารปรุงสุกอย่างเหมาะสม อาหารที่เหลือจากการกิน เก็บไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมากินอีกครั้ง

ချက်ပြီးသားအစားအစာကို စနစ်တကျသိမ်းစည်းခြင်း အစားအစာများစားမကုန်၍ကျန်နေပါက ၄နာရီကျော်ကြာအောင်သိမ်းထားပါက မစားမီသေချာနှံ့စပ်စွာအပူပေးပြီးမှစားရမည်။

5. ล้างทำความสะอาดจาน ชาม ช้อน เขียง และอุปกรณ์ประกอบอาหารทุกครั้งหลังใช้งาน ไม่ควรสะสมไว้นาน เพราะจะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคได้

ပုဂ်၊ ဖွန်း၊ ခက်ရင်း၊ စဉ်းနီတုံး၊ ချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးသောကရိယာများကိုသုံးစွဲပြီးနောက်အမြဲ ဆေးကြောသန့်စင်ရမည်၊ မဆေးကြောပဲ အချိန်ကြာကြာစုပုံမထားသင့်ပါ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရောဂါပိုးစုဆောင်းရာအရင်းအမြစ်ဖြစ်လာနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

การสุขาภิบาลบ้านเรือนหรือที่พักอาศัย

နေအိမ် သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာနေရာနှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

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

နေအိမ် သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာနေရာသည်လူသားတို့၏ရှေးဦးလူမှုရေးအဖွဲ့ဖြစ်သည်၊ နေထိုင်သူများ၏အပြင်ဘက်မှ နေ၊လေ၊မိုး၊လေမှုန်တိုင်း သို့မဟုတ် အမျိုးမျိုးသောအန္တရာယ်တို့ကို အကာအကွယ်ပေးခြင်းသက်သက်သာမဟုတ်ပဲ နေထိုင်ရာနေရာသည် ကောင်းမွန်သည့်ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောင်ခြင်းရှိရမည်၊ ရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်ရမည်၊ မတော်တဆထိခိုက်မှုနှင့်ရောဂါအမျိုးမျိုး၏အန္တရာယ်မှကင်းလွတ်ရမည်၊ နေထိုင်သူ၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရေး ကောင်းစေရန်၊ ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်နိုင်စေရန်၊ ဘဝအရည်အသွေးတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ဖြစ်သည်။

<u>วิธีปฏิบัติตนด้านสุขาภิบาลบ้านเรือนหรือที่พักอาศัยที่ถูกต้อง</u>

နေအိမ် သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာနေရာနှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း:ကိုမိမိကိုယ်တိုင်စနစ်တကျမှန်ကန်သည့်နည်းဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း

1. การระบายอากาศในบ้านเรือนหรือที่พักอาศัย ควรมีการระบายอากาศที่ดี ช่วยทำให้ผู้อยู่อาศัยเกิดความรู้สึกสบายทั้งกายและใจ ไม่ทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคต่างๆ ดังนั้น บ้านเรือน จึงควรมีประตู หน้าต่าง และช่องลมเพียงพอ

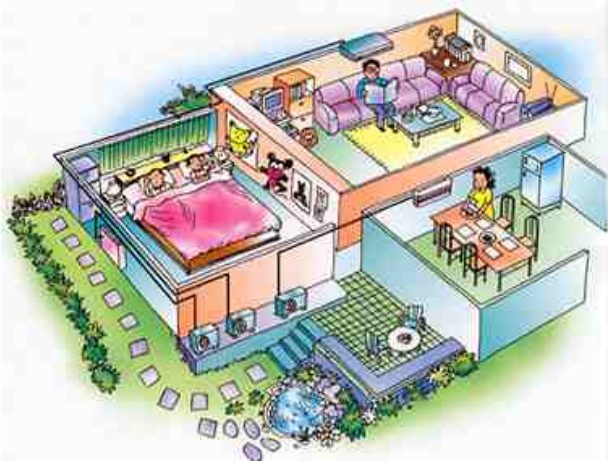
နေအိမ် သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာနေရာတွင်လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်လုပ်ခြင်း _ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်မှုရှိသင့်သည်၊ နေထိုင်သူများအားကိုယ်ရောစိတ်ပါသက်တောင့်သက်သာရှိစေရန်၊ အမှိုးမှိုးသောရောဂါပိုးပျံ့နှံ့မှုမဖြစ်ပွားစေရန် အထောက်အကူပြုသည်၊ ထို့ကြောင့်နေအိမ်များတွင်တံခါး၊ပြူတင်းပေါက်နှင့်လေပေါက်များလုံလောက်စွာရှိသင့်သည်၊

2. การจัดแสงสว่างในบ้านเรือนหรือที่พักอาศัยให้เหมาะสม ต้องจัดให้มีอย่างเพียงพอตามความต้องการของผู้อาศัย ไม่เป็นอุปสรรคต่อการใช้สายตา โดยให้มีพื้นที่ของประตู หน้าต่าง และช่องลมรวมกันไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ของพื้นที่ห้อง การจัดแสงสว่างไม่ควรเลือกใช้หลอดไฟที่ให้แสงสว่างจ้า หรือแสงมืดสลัวเกินไป เพราะจะมีผลกระทบต่อประสาทตา และทำให้ประสาทตาเสื่อมเร็วกว่าปกติ ห้ามใช้แสงกระพริบและพยายาม จัดให้มีความสว่างอย่างสม่ำเสมอทั่วพื้นที่

နေအိမ်သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာနေရာတွင်သင့်တော်သည့် အလင်းရောင်ရရှိ အောင်စီမံခြင်း
နေထိုင်သူလိုအပ်သည့် အလင်းရောင်လုံလောက်အောင်စီမံတပ်ဆင်ရမည်၊ အသုံးပြုသည့် မျက်လုံးအားအဟန့်အတားမဖြစ်စေရ၊ တံခါး၊ပြူတင်းပေါက်နှင့် လေပေါက်များ၏ဧရိယာသည် စုပေါင်းလိုက်လျှင်အခန်းဧရိယာ၏ ၂၀ရာခိုင်နှုန်းထက်မနည်းရှိရမည်၊ အလင်းရောင်မီးတပ်ဆင်ရာတွင် အလင်းများလွန်းသောသို့မဟုတ် အလင်းမှုန်လွန်းသောမီးချောင်းကို မသုံးသင့်ပါ၊ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မျက်စိအာရုံကြောကို ထိခိုက်စေပြီးမျက်စိအာရုံကြောကို သာမန်ထက်ပျက်ဆီးမှုပိုမြန်စေ သည်၊ မှိတ်တုတ်မှိတ်တုန်မီးကို မသုံးရ၊ အတတ်နိုင်ဆုံးပုံမှန်အလင်းရောင်နှုန်စပ်စပ်ရရှိအောင် စီမံတပ်ဆင်ပေးပါ။

3. การจัดสรรพื้นที่ภายในบ้านเรือนหรือที่พักอาศัยให้เป็นสัดส่วน ควรมีพื้นที่สำหรับอยู่อาศัยที่เป็นสัดส่วน เช่น ห้องนอน ห้องส้วม ห้องครัว เป็นต้น

နေအိမ်သို့မဟုတ်နေထိုင်ရာနေရာ၏ဧရိယာကို အချိုးအစားကျအောင်စီမံခွဲခြားထားခြင်း
နေထိုင်ရာနေရာ၏ဧရိယာသည်အချိုးအစားကျကျစီမံခွဲခြားထားမှုရှိသင့်သည်၊ ဥပမာ အိပ်ခန်း၊ အိမ်သာခန်း၊ မီးဖိုချောင်ခန်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။



4. การทำความสะอาดบ้านเรือนหรือที่พักอาศัย ความสะอาดของที่พักอาศัยเป็นสิ่งที่ผู้อาศัยทุกคนปรารถนา เพราะนอกจากจะช่วยส่งเสริมสุขภาพทางกายแล้ว ยังเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจแก่ผู้อาศัยด้วย ดังนั้น จึงควรหมั่นปัดกวาดเช็ดถู ทำความสะอาดอาคารบ้านเรือนอยู่เสมอ

4.1 ทำความสะอาดทุกวัน: พื้นที่ที่ต้องใช้งานทุกวัน เช่น กวาดพื้น ปัดที่นอน โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น

4.2 ทำความสะอาดเป็นรายสัปดาห์: ปัดฝุ่นละอองตามตู้ จัดตู้กับข้าว ล้างตู้เย็น ล้างพื้นห้องน้ำ เป็นต้น

4.3 ทำความสะอาดเป็นรายเดือน: กวาดหยากไย่ เช็ดหน้าต่าง ประตู มุ้งลวด เป็นต้น

နေအိမ်သို့မဟုတ်နေထိုင်ရာနေရာ၏သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း နေထိုင်ရာနေရာ၏သန့်ရှင်းမှု သည် နေထိုင်သူတိုင်းလိုချင်ဆန္ဒရှိသည့် အရာဖြစ်သည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နေထိုင်သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်မွန်အောင်မြင့်တင်ပေးရာတွင်အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် အပြင်စိတ်၏ကျန်းမာရေးကို ပါမြင့်တင်ပေးသည့် အရေးကြီးသည့် အပိုင်းဖြစ်သည်၊ ထို့ကြောင့် အဆောက်အအုံ၊ နေအိမ်များကိုအမြဲတမ်းကျူးစားမှု သုတ်သင်ရှင်းလင်းလှည်းကျင်း ပွတ်တိုက် ဆေးကြောသန့်ရှင်းသင့်သည်။

4.1 နေ့စဉ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း : နေ့စဉ်အသုံးပြုရမည့်ဧရိယာကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ၊ ဥပမာ တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း၊ အိပ်ရာခါခြင်း၊ စားပွဲ ထိုင်ခုံကိုသုတ်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်သည်။

4.2 အပတ်စဉ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း : ဘီဒိုများဖုံးခါခြင်း၊ ကြောင်အိမ်ကိုရှင်းလင်းခြင်း၊ ရေခဲသေတ္တာဆေးခြင်း၊ ရေချိုးခန်းအိမ်သာ၏ကြမ်းပြင်ဆေးကြောခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်သည်။

4.3 လစဉ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း : ပင့်ကူအိမ်ခါခြင်း၊ ပြူတင်းပေါက် တံခါး ခြင်ဇကာဖုန်သုတ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

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 ชุดขยายยิ้ม. การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
(Calendar 2015. Kayaiyim. Mass Rapid Transit Authority of Thailand)

คณะที่ปรึกษา

1. นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย
2. นายสมศักดิ์ ศิริวนารังสรรค์ รักษาการผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

คณะผู้จัดทำ

1. นางทิพยา เผื่อนพิภพ หน.กลุ่มพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมกรณีสาธารณภัยและพื้นที่พิเศษ
2. นายเจริญ หาญปัญจกิจ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
3. นางวรลักษณ์ รัตนพงศ์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
4. นางสาวอินทิรา สุภาเพ็ชร์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
5. นายสุรพล สมิตะโยธิน พนักงานพิมพ์ ส3