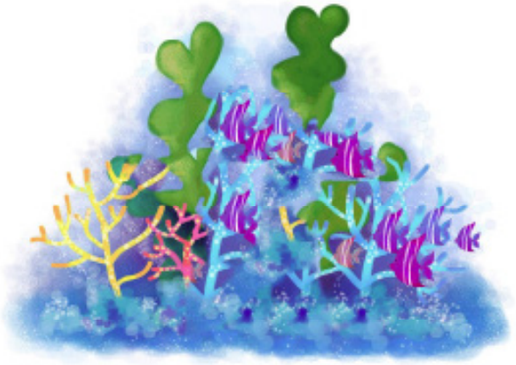
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
Bureau of Environmental Health, Department of Health,
Ministry of Public Health, Thailand



การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับประชาชนทั่วไป

ການຈັດການອະນາໄມສິ່ງແວດລ້ອມສຳລັບປະຊາຊົນທົ່ວໄປ

THAI LAO

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**
ການຈັດການອະນາໄມສິ່ງແວດລ້ອມສຳລັບປະຊາຊົນທົ່ວໄປ

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

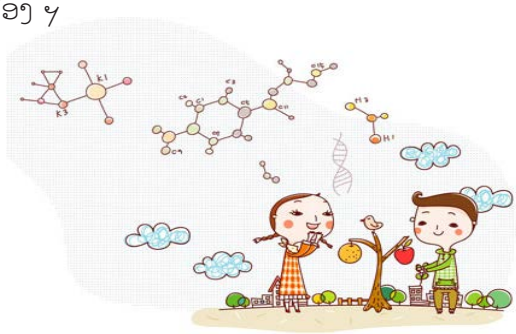
Consultancy and author 41

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປກ່ຽວກັບການສຸຂາພິບານ ແລະອະນາໄມສິ່ງແວດລ້ອມ

1. อนามัย หมายถึง ความไม่มีโรค สภาวะที่สมบูรณ์ดีทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และจิตวิญญาณ
ອະນາໄມ (Health) ໝາຍເຖິງ ຄວາມບໍ່ມີພະຍາດ ສະພາວະທີ່ສົມບູນດີທັງທາງຮ່າງກາຍ ທາງຈິດໃຈ ທາງ ສັງຄົມ ແລະຈິດວິນຍານ

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

ສິ່ງແວດລ້ອມ (Environment) ໝາຍເຖິງ ສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ຢູ່ຮອບຕົວມະນຸດ ແມ່ນມີທັງສິ່ງມີຊີວິດແລະສິ່ງທີ່ບໍ່ມີຊີວິດ ທັງທີ່ເປັນຮູບປະທຳຈັບຕ້ອງໄດ້ ມອງເຫັນໄດ້ ອາດແບ່ງໄດ້ເປັນ “ສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ເກີດຂຶ້ນຕາມທຳມະຊາດ” ເຊັ່ນ ດິນ ນຳ້ ອາກາດ ແຮ່ທາດ ກວມລວມເຖິງມະນຸດ ສັດ ຕົ້ນໄມ້ ຯ ແລະ “ສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ມະນຸດສ້າງຂຶ້ນ” ເຊັ່ນ ອາຄານບ້ານເຮືອນຍານພາຫະນະ ຕະຫລອດຮອດສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ເປັນນາມມະທຳ ເຊັ່ນ ວັດທະນະທຳ ປະເພນີ ສິ່ງແວດລ້ອມທາງສັງຄົມການເມືອງ ຯ



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

ການສຸຂາພິບານ (Sanitation) ຄຳว่า “ສຸຂາພິບານ” ມາຈາກຄຳว่า ສຸຂະ + ອະພິບານ ດັງນັ້ນ ຄຳว่า ການສຸຂາພິບານ ຈົ່ງໝາຍເຖິງ ການລະວັງຮັກສາເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມສຸກ ແລະ ການສຸຂາພິບານສິ່ງແວດລ້ອມ (Environment Sanitation) ຈົ່ງໝາຍເຖິງ ການລະວັງຮັກສາສິ່ງແວດລ້ອມເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມສຸກ

4. อนามัยสิ่งแวดล้อม มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมมากจนอาจใช้แทนกันได้ โดยรวมแล้ว หมายถึง การจัดการและควบคุมสิ่งแวดล้อมที่เป็นหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์ เพื่อให้เกิดความสมดุลของระบบนิเวศน์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม อันจะส่งผลให้มนุษย์มีความเป็นอยู่ที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

ອະນາໄມສິ່ງແວດລ້ອມ ມີຄວາມໝາຍຄ້າຍຄືກັບຄໍາວ່າການສຸຂາພິບານສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ສຸດ ຈົນອາດໃຊ້ແທນກັນໄດ້ ໂດຍລວມແລ້ວ ໝາຍເຖິງ ການຈັດການແລະຄວບຄຸມສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ເປັນ ຫລືທີ່ອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງມະນຸດ ເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມສົມດຸນຂອງລະບົບນິເວດລະຫວ່າງມະນຸດແລະສິ່ງແວດລ້ອມ ແມ່ນຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ມະນຸດມີຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີ ທັງທາງຮ່າງກາຍ ຈິດໃຈ ແລະສັງຄົມ

5. ขอบเขตงานด้านการสุขาภิบาล และอนามัยสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย
ຂົງເຂດງານດ້ານການສຸຂາພິບານ ແລະອະນາໄມສິ່ງແວດລ້ອມ ປະກອບດ້ວຍ

5.1 การจัดการขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล เป็นการจัดการและควบคุมแหล่งเพาะพันธุ์และแพร่กระจายของโรค รวมทั้งเหตุรำคาญและสภาพอุจาดไม่น่าดู เป็นงานที่เกี่ยวกับการเก็บ การขนถ่าย และการกำจัดขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูลที่ถูกหลักสุขาภิบาล

ການກຳຈັດຂີ້ເຫຍື້ອແລະສິ່ງສົກປະປົກ ແມ່ນການຈັດການແລະຄວບຄຸມແຫລ່ງເພາະພັນ ແລະແຜ່ຢາຍຂອງພະຍາດ ກວມລວມທັງເຫດໜ້າຮົບຮວນແລະສະພາບໜ້າຂີ້ດຽດບໍ່ໜ້າເບິ່ງ ເປັນວຽກງານທີ່ກ່ຽວກັບການເກັບ ການຂົນຖ່າຍ ແລະການກຳຈັດຂີ້ເຫຍື້ອແລະສິ່ງສົກກະປົກຢ່າງຖືກຫລັກສຸຂາພິບານ

5.2 การจัดการสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยและบริเวณใกล้เคียง เป็นการจัดที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย และมีสุนทรียภาพน่าอาศัย

ການຈັດການສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ຢູ່ອາໄສແລະບໍລິເວນອ້ອມແອ້ມ ແມ່ນເປັນການຈັດການທີ່ຢູ່ອາໄສໃຫ້ຖືກ ສຸຂະລັກສະນະ ປອດໄພ ແລະເປັນຕາໜ້າຢູ່

5.3 การจัดหาน้ำสะอาดเพื่อการบริโภคและอุปโภค เป็นการจัดหาน้ำที่มีคุณภาพดี มีปริมาณที่เพียงพอ และจ่ายให้ผู้บริโภคและอุปโภคใช้ได้อย่างสะดวกสบาย รวมถึงการวางแผน การศึกษาออกแบบระบบผลิตน้ำ และจ่ายน้ำ การจัดการในการผลิตน้ำและจ่ายน้ำ รวมถึงการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำที่ผลิตและจ่ายให้แก่ชุมชน

ການຈັດຫານ້ຳສະອາດເພື່ອການບໍຣິໂພກແລະອຸປະໂພກ ແມ່ນການຈັດຫານ້ຳທີ່ມີຄຸນນະພາບດີ ມີປະຣິມານທີ່ພຽງພໍ ແລະຈ່າຍໃຫ້ຜູ້ຊົມໃຊ້ໄດ້ຢາງສະດວກສະບາຍ ກວມລວມເຖິງການວາງແຜນ ການສຶກສາອອກແບບຣະບົບຜະຫລິດນ້ຳແລະຈ່າຍນ້ຳ ການຈັດການໃນການຜະຫລິດນ້ຳແລະຈ່າຍນ້ຳ ລວມເຖິງການເຝົ້າລະວັງຄຸນນະພາບນ້ຳທີ່ຜະຫລິດແລະຈ່າຍໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນ

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

ການສຸຂາພິບານອາຫານ ເຊື້ອພະຍາດແລະສານພິດຫລາຍຊະນິດສາມາດເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍມະນຸດໄດ້ໂດຍມີອາຫານເປັນສື່ ວຽກງານດ້ານສຸຂາພິບານຈຶ່ງແມ່ນຄວາມຈຳເປັນ ໂດຍການຄວບຄຸມເບິ່ງແຍງໃຫ້ຖືກສຸຂະລັກສະນະແລະປອດໄພສຳລັບຜູ້ບໍຣິໂພກ ຕັ້ງແຕ່ວັດຖຸດິບທີ່ໃຊ້ແຕ່ງຄົວ ຂັ້ນຕອນການແຕ່ງຄົວ ການເກັບມ້ຽນອາຫານ ການຂົນສົ່ງ ແລະການຈຳໜ່າຍຂາຍຄ້າອາຫານ ຜູ້ຈັບຕ້ອງອາຫານ ກວມລວມເຖິງການໃຫ້ຄວາມຮູ້ດ້ານການສຸຂາພິບານອາຫານແກ່ຜູ້ບໍຣິໂພກ

การจัดการสุขาภิบาลห้องส้วม

ການຈັດການສຸຂາພິບານຫ້ອງຂັບຖ່າຍ

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

ສິ່ງປະຕິກູນ ເປັນຂອງໃກ້ຕົວມະນຸດແລະເກີດຈາກຊີວິດປະຈຳວັນຂອງມະນຸດທຸກຄົນ ເນື່ອງຈາກມະນຸດຕ້ອງກິນອາຫານເພື່ອເອົາໄປຫລໍ່ລ້ຽງຮ່າງກາຍໃຫ້ດຳຮົງຊີວິດຢູ່ໄດ້ ໂດຍຮ່າງກາຍຈະດູດຊຶມເອົາສະເພາະສ່ວນທີ່ເປັນຂອງແຫລວ ແມ່ນປະກອບດ້ວຍທາດອາຫານ ເກືອແຮ່ ແລະວິຕາມິນຕ່າງໆ ເຂົ້າໄປຕາມກະແສເລືອດ ສ່ວນທີ່ເຫລືອແມ່ນກາກອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍບໍ່ຕ້ອງການ ຖືກຂັບຖ່າຍອອກມາເປັນອຸດຈາຣະແລະປັດສາວະ

<u>วิธีปฏิบัติตนด้านการจัดการสุขาภิบาลห้องส้วมที่ถูกต้อง</u>

ວິທີປະຕິບັດຕົນດ້ານການຈັດການສຸຂາພິບານຫ້ອງຂັບຖ່າຍທີ່ຖືກຕ້ອງ

1. นั่งบนโถส้วม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ และรักษาความสะอาด ลดการปนเปื้อนเชื้อจากอุจจาระ เป็นการรักษาอายุการใช้งานของสุขภัณฑ์ และบ่งบอกถึงวัฒนธรรมการใช้ส้วมที่ดี

ນັ່ງເທິງໂຖສ້ວມ ເພື່ອປ້ອງກັນອຸບັດຕິເຫດ ແລະຮັກສາຄວາມສະອາດ ລົດການແປດເປື້ອນເຊື້ອຈາກອຸດຈາຣະ ເປັນການຮັກສາອາຍຸການໃຊ້ງານສຸຂະພັນ ແລະບົ່ງບອກເຖິງວັດທະນະທຳການໃຊ້ສ້ວມທີ່ດີ

2. ไม่ทิ้งวัสดุอื่นนอกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม เพราะวัสดุอาจไปอุดตันท่อ หรือมีผลต่อระบบเก็บกักสิ่งปฏิกูล ทำให้เต็มเร็ว

ບໍ່ຖິ້ມວັດສະດຸອື່ນນອກຈາກເຈັຍອະນາໄມລົງໃນໂຖສ້ວມ ຍ້ອນວ່າ ວັດສະດຸອາດເຮັດໃຫ້ທໍ່ອັດຕັນ ຫລືມີຜົນຕໍ່ຣະບົບເກັບກັກສິ່ງປະຕິກູນ ເຮັດໃຫ້ເຕັມໄວ

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

ຮາດນ້ຳຫລືກົດນ້ຳຊະລ້າງທຸກຄັ້ງຫລັງການໃຊ້ໂຖສ້ວມ ເພື່ອສຸຂະອະນາໄມທີ່ດີ ຍ້ອນว່າ ອຸດຈາຣະຫລືປັດສາວະ ຂອງມະນຸດມີເຊື້ອພະຍາດປົນເປັນຈຳນວນຫລວງຫລາຍ ເປັນແຫລ່ງອາຫານ ແລະອາດມີພາຫະແຜ່ຍາຍເຊື້ອພະຍາດ ເຊັ່ນ ແມງວັນ ນອກຈາກນີ້ ການຮາດນ້ຳ ຫລືກົດນ້ຳຊະລ້າງຫລັງຂັບຖ່າຍ ແມ່ນບົ່ງບອກວ່າຜູ້ຊົມໃຊ້ເປັນຜູ້ມີການສຶກສາໃນການໃຊ້ສ້ວມ

4. **ล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม** โดยเฉพาะหลังการขับถ่าย เนื่องจากอาจเกิดการปนเปื้อนจากอุจจาระ ซึ่งสามารถแพร่กระจายเชื้อโรคได้ เช่น อุจจาระร่วง

ดังนั้น ส้วมจะต้องได้รับการดูแลรักษาความสะอาดอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้มีกลิ่นเหม็น ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค และมีน้ำใช้เพียงพอ เพื่อใช้ทำความสะอาดหลังการขับถ่าย มีการดูแลรักษาสุขภัณฑ์ ภาชนะเก็บกักน้ำและอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ ไม่ทำลายวัสดุ อุปกรณ์หรือการขีดเขียนที่ฝาผนัง

ລ້າງມືທຸກຄັ້ງຫລັງການໃຊ້ສ້ວມ ໂດຍສະເພາະຫລັງການຂັບຖ່າຍ ເນື່ອງຈາກອາດເກີດການແປດເປື້ອນອຸດຈາຣະ ເຊິ່ງສາມາດແຜ່ຢາຍເຊື້ອພະຍາດໄດ້ ເຊັ່ນ ພະນາດຖອກທ້ອງ

ດັງນັ້ນ ຫ້ອງຂັບຖ່າຍຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງຮັກສາຄວາມສະອາດຢູ່ສະເໝີ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມີກິ່ນເໝັນ ບໍ່ເປັນແຫລ່ງແຜ່ຢາຍກະຈາຍເຊື້ອພະຍາດ ແລະມີນ້ຳໃຊ້ພຽງພໍ ເພື່ອໃຊ້ທຳຄວາມສະອາດຫລັງການຂັບຖ່າຍ ມີການເບິ່ງແຍງຮັກສາສຸຂະພັນ ພາຊະນະເກັບກັກນ້ຳ ແລະອຸປະກອນຕ່າງໆ ໃຫ້ພ້ອມໃຊ້ງານຢູ່ສະເໝີ ບໍ່ທຳລາຍວັດສະດຸອຸປະກອນ ຫລືວາດຂີດຂຽນຝາຫ້ອງຂັບຖ່າຍ

การสุขาภิบาลขยะมูลฝอย

ສຸຂາພິບານຂີ້ເຫຍື້ອ

ขยะมูลฝอย เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงและพาหะนำโรค จึงควรมีการเก็บรวบรวมอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเก็บรวบรวมและกองไว้ในที่รองรับขยะ หรือถังขยะ ก่อนที่จะนำไปกำจัดอย่างถูกวิธีต่อไป

ຂີ້ເຫຍື້ອ ເປັນແຫລ່ງເພາະພັນແມງໄມ້ແລະພາຫະນຳພະຍາດ ຈຶ່ງຄວນມີການເກັບມ້ຽນຮິບໂຮມຢ່າງຖືກຕ້ອງແທດເໝາະ ໂດຍເກັບມ້ຽນແລະກອງໄວ້ໃນທີ່ຮອງຮັບຂີ້ເຫຍື້ອ ຫລືຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ ກ່ອນທີ່ຈະນຳໄປກຳຈັດຢ່າງຖືກວິທີຕໍ່ໄປ

1. ถังขยะที่เหมาะสมในบ้านเรือน และชุมชน

ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ແທດເໝາະໃນເຮືອນ ແລະຊຸມຊົນ

1.1 ทำด้วยวัสดุแข็งแรง ทนทาน ไม่รั่วซึม เธัดด้วยอัดสะดุที่แข้งแธง ทົນທານ ບໍ່ຮົ່ວໄຫລ

1.2 มีความจุไม่เกิน 20 ลิตร ມີຄວາມຈຸບໍ່ເກີນ 20 ລິດ

1.3 มีฝาปิด ມີຝາອັດ

1.4 ควรใช้ถุงพลาสติกรองด้านในถังขยะ ຄວນໃຊ້ຖົງຢາງປລາສະຕິກຮອງດ້ານໃນຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ

2. วิธีปฏิบัติตนด้านการสุขาภิบาลขยะมูลฝอยที่ถูกต้อง
ວິທີປະຕິບັດຕົນໃນການສຸຂາພິບານຂີ້ເຫຍື້ທີ່ແທດເໝາະ

2.1 ให้คัดแยกขยะประเภทที่ยังใช้ประโยชน์ได้ เช่น ขวดพลาสติก โลหะ กระป๋อง กระดาษ เพื่อนำไปจำหน่ายให้กับร้านรับซื้อของเก่าเป็นการช่วยลดปริมาณขยะที่ต้องกำจัด

ຄັດແຍກປະເພດຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ຍັງໃຊ້ປະໂຫຍດໄດ້ ເຊັ່ນ ແກ້ວປລາສະຕິກ ໂລຫະ ກະປ໋ອງ ເພື່ອເອົາໄປຂາຍໃຫ້ຮ້ານຮັບຊື້ຂອງເກົ່າ ແມ່ນເປັນການຊ່ວຍລົດປະລິມານຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ຕ້ອງກຳຈັດ

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

ຄັດແຍກຂີ້ເຫຍື້ອອັນຕະລາຍປະເພດຂອງມີຄົມ ເຊັ່ນ ແກ້ວແຕກ ຕ້ອງເອົາເຈ້ຍ ຫລືວັດສະດຸອື່ນຫໍ່ຫຸ້ມໃຫ້ມິດເພື່ອປ້ອງກັນຄົມບາດ ແລ້ວມີຂໍ້ຄວາມບົ່ງວ່າ “ແກ້ວແຕກ” ກ່ອນເອົາໄປຖິ້ມ ຫລືສົ່ງໃຫ້ໜ່ວຍງານທີ່ຮັບຜິດຊອບດຳເນີນການຕໍ່ໄປ

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

ຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ເສື່ອມສະຫລາຍໄດ້ ເຊັ່ນ ເສດອາຫານ ຊາກສັດ ໃຫ້ເອົາໄປຝັງໃນຂຸມເລິກ 0,5-1,0 ແມັດ ແລ້ວຄັດແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ ສິ່ງປະຕິກູນລວມໃສ່ໃນຂຸມ ໂຮຍດ້ວຍປູນຂາວແລ້ວຝັງກົບດ້ວຍດິນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ສັດຄຸ້ຍເຂ່ຍ ຫລືແມງວັນໄຂ່ໃສ່ໄດ້

2.4 กำจัดขยะด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้ การเผา การฝัง หรือการหมักทำปุ๋ย

ກຳຈັດດ້ວຍວິທີງ່າຍໆ ໄດ້ແກ່ ການເຜົາ ການຝັງ ຫລືການໝັກເຮັດຝຸ່ນ

การสุขาภิบาลน้ำบริโภค

ການສຸຂາພິບານນ້ຳບໍຣິໂພກ

น้ำดื่ม-น้ำใช้ เป็นสิ่งจำเป็นจึงต้องมีการตรวจสอบหรือจัดเตรียมทั้งน้ำดื่มและน้ำใช้ เพื่อความปลอดภัย สะดวก สบายในการดำรงชีวิตหากไม่มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด อาจทำให้เกิดโรค อันเนื่องมาจากน้ำเป็นสื่อได้ควรจัดการดังนี้

ນ້ຳດື່ມ-ນ້ຳໃຊ້ ເປັນສິ່ງຈຳເປັນອີກປະການໜຶ່ງ ຫລັງນ້ຳລົດຈົ່ງຕ້ອງມີການກວດສອບ ຫລືຈັດກຽມນ້ຳທັງນ້ຳດື່ມແລະນ້ຳໃຊ້ເພື່ອຄວາມປອດໄພ ສະດວກ ສະບາຍ ໃນການດຳຣົງຊີວິດ ຫາກບໍ່ມີນ້ຳດື່ມນ້ຳໃຊ້ທີ່ສະອາດ ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດທີ່ເນື່ອງມາຈາກນ້ຳເປັນສື່ໄດ້ ຈົ່ງຄວນຈັດການດັງນີ້

<u>วิธีปฏิบัติตนด้านการสุขาภิบาลน้ำบริโภคที่ถูกต้อง</u>

ວິທີປະຕິບັດຕົນດ້ານການສຸຂາພິບານນ້ຳບໍລິโภคที่ถูกต้อง

1. น้ำดื่มบรรจุขวด ต้องสังเกตว่าฝาปิดสนิท มีพลาสติกหุ้มที่ฝาขวด มีฉลาก อย. กำกับ และน้ำต้องใส ไม่มีตะกอนหรือสิ่งอื่นใดในขวด

ນ້ຳດື່ມບັນຈຸແກ້ວ ຕ້ອງສັງເກດວ່າ ມີຝາອັດທີ່ແຈບສະໜິດ ມີປລາສະຕິກຫຸ້ມທີ່ຝາແກ້ວ ມີສະຫລາກ ອຍ. ກຳກັບ ແລະນ້ຳຕ້ອງໃສ ບໍ່ມີຂີ້ເຫຍື້ອຫລືຕະກອນໃນແກ້ວນັ້ນ

2. น้ำประปา ควรต้มให้เดือดนาน 1 นาที สามารถฆ่าเชื้อโรค และลดความกระด้างชั่วคราวของน้ำได้ น้ำที่นำมาต้ม ควรเป็นน้ำดื่มที่ใสสะอาด ผ่านการกรองหรือทำให้ตกตะกอนแล้ว

ນ້ຳປະປາ ຄວນຕົ້ມໃຫ້ເດືອດນານ 1 ນາທີ ສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ແລະລົດຄວາມກະດ້າງຊົ່ວຄາວຂອງນ້ຳໄດ້ ນ້ຳທີ່ເອົາມາຕົ້ມ ຄວນເປັນນ້ຳທີ່ໃສສະອາດ ຜ່ານການຕອງຫລືເຮັດໃຫ້ຕົກຕະກອນແລ້ວ

3. **หากใช้เครื่องกรองน้ำ** ต้องตรวจสอบคุณภาพของเครื่องกรอง ทั้งเส้นท่อและไส้กรอง ว่ายังสามารถกรองน้ำได้สะอาดหรือไม่

ຖ້າໃຊ້ເຄື່ອງຕອງນ້ຳ ຕ້ອງກວດສອບຄຸນນະພາບຂອງຈັກທີ່ຕອງ ທັງເສັ້ນທໍ່ແລະໄສ້ຕອງວ່າ ຍັງສາມາດຕອງນ້ຳໄດ້ສະອາດຫລືບໍ່

4. ล้างโอ่ง แทงค์ หรือภาชนะเก็บกักน้ำ ให้สะอาด ทั้งภายในและภายนอกด้วยผงซักฟอกผสมน้ำ เพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ในยามขาดแคลน

ລ້າງໂອ່ງ ແທ້ງນ້ຳ ຫລືພາຊະນະເກັບມັກຂັງນ້ຳ ໃຫ້ສະອາດ ທັງພາຍໃນແລະພາຍນອກດ້ວຍສະບູ່ຝຸ່ນປະສົມນ້ຳ ເພື່ອເກັບກັກນ້ຳໃນຍາມຂາດເຂີນ

5. หากใช้น้ำบ่อ เช่น น้ำบ่อตื้น ต้องหมั่นล้างทำความสะอาดทั้งภายในและภายนอกบ่อ โดยเก็บกวาดขยะออกจากบ่อ แล้วล้างทำความสะอาด

ຖ້າໃຊ້ບໍ່ນ້ຳ ເຊັ່ນ ບໍ່ນ້ຳຕື້ນ ຕ້ອງໝັ່ນລ້າງທຳຄວາມສະອາດ ທັງພາຍໃນແລະພາຍນອກບໍ່ ໂດຍເກັບກວາດຂີ້ເຫຍື້ອອອກຈາກບໍ່ ແລ້ວລ້າງທຳຄວາມສະອາດ

การสุขาภิบาลอาหาร

ສຸຂາພິບານອາຫານ

อาหาร เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์และมีความสำคัญต่อสุขภาพ คือ อาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นจะถูกนำไปใช้สร้างและซ่อมแซมส่วนประกอบของร่างกาย เป็นพลังงาน และช่วยขับเคลื่อนกระบวนการต่างๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถเคลื่อนไหวและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำได้เป็นปกติ

ອາຫານ ແມ່ເປັນໜຶ່ງໃນປັດໄຈທັງສີ່ທີ່ຈຳເປັນໃນການດຳຮົງຊີວິດຂອງມະນຸດ ແລະມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ສຸຂະພາບຄື ອາຫານທີ່ບໍຣິโພກເຂົ້າໄປນັ້ນ ຈະຖືກເອົາໄປສ້າງແລະສ້ອມແປງສ່ວນປະກອບຂອງຮ່າງກາຍ ເປັນພະລັງງານ ແລະຊ່ວຍຂັບເຄື່ອນກະບວນການຕ່າງໆ ເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂັງແຮງສົມບູນ ສາມາດເຄື່ອນໄຫວແລະດຳເນີນກິດຈະກຳຕ່າງໆ ໃນຊີວິດປະຈຳວັນໄດ້ເປັນປົກຕິ

<u>วิธีปฏิบัติตนด้านการสุขาภิบาลอาหารที่ถูกต้อง</u>

ວິທີປະຕິບັດຕົນດ້ານການສຸຂາພິບານອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງ

1. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียม - ปรุงอาหาร หรือหลังสัมผัสสิ่งสกปรก และหลังเข้าห้องส้วม

ລ້າງມືດ້ວຍນ້ຳແລະສະບູ່ທຸກຄັ້ງ ກ່ອນກຽມ - ແຕ່ງຄົວກິນ ຫລືພາຍຫລັງທີ່ສຳຜັດສິ່ງສົກກະປົກ ແລະຫລັງທີ່ເຂົ້າຫ້ອງຂັບຖ່າຍ

2. อาหารทุกประเภท ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง

ອາຫານທຸກປະເພດ ຕ້ອງລ້າງໃຫ້ສະອາດກ່ອນເອົາມາແຕ່ງຄົວ

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

ປຸງອາຫານທຸກຊະນິດໃຫ້ສຸກຢ່າງທົ່ວເຖິງດ້ວຍຄວາມຮ້ອນ ແລະຮັບປະທານອາຫານທັນທີ ຫລັງຈາກປຸງອາຫານໃຫ້ສຸກດ້ວຍຄວາມຮ້ອນ ແລະໃຊ້ບ່ວງກາງໃນການຕັກແບ່ງອາຫານມາໃສ່ຈານຂອງຜູ້ກິນ ໂດຍອາດເປັນອຸປະກອນອື່ນທີ່ແທດເໝາະກັບປະເພດຂອງອາຫານນັ້ນໆ ກໍ່ໄດ້ ເຊັ່ນ ບ່ວງ ທີ່ຄີບ ແມ່ນຕ້ອງຈັດຫາມາວາງໄວ້ໃນຈານຂອງອາຫານທຸກຈານ

4. เก็บอาหารปรุงสุกอย่างเหมาะสม อาหารที่เหลือจากการกิน เก็บไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมากินอีกครั้ง

ເກັບມັຮນອາຫານປຸງສຸກຢ່າງເໝາະສົມ ອາຫານທີ່ເຫລືອກິນ ເກັບໄວ້ເກີນ 4 ຊົ່ວໂມງ ຕ້ອງເອົາມາອຸ່ນໃຫ້ຮ້ອນຢ່າງທົ່ວເຖິງ ກ່ອນເອົາມາກິນອີກເທື່ອ

5. **ล้างทำความสะอาดจาน ชาม ช้อน เขียง และอุปกรณ์ประกอบอาหารทุกครั้งหลังใช้งาน** ไม่ควรสะสมไว้นาน เพราะจะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคได้

ລ້າງທຳຄວາມສະອາດຈານ ຊາມ ບ່ວງ ຂຽງ ແລະອຸປະກອນການແຕ່ງຄົວທຸກຄັ້ງຫລັງໃຊ້ງານ ບໍ່ຄວນສະສົມໄວ້ໂດນ ຍ້ອນຈະເປັນແຫລ່ງສະສົມຂອງເຊື້ອພະຍາດໄດ້

การสุขาภิบาลบ้านเรือนหรือที่พักอาศัย

ການສຸຂາພິບານບ້ານເຮືອນທີ່ພັກອາໄສ

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

ເຮືອນຫລືທີ່ພັກອາໄສ ແມ່ນເປັນກຸ່ມສັງຄົມແຮກສຸດຂອງມະນຸດທີ່ບໍ່ພຽງແຕ່ປ້ອງກັນແດດ ລົມ ຝົນ ພາຍຸ ຫລືອັນຕະລາຍຕ່າງໆຈາກພາຍນອກແກ່ຜູ້ຢູ່ອາໄສເທົ່ານັ້ນ ທີ່ພັກຍັງຕ້ອງມີການສຸຂາພິບານທີ່ດີ ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້ ມີຄວາມປອດໄພຈາກອຸບັດຕິເຫດແລະໂຣກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ ເພື່ອວ່າຜູ້ທີ່ຢູ່ອາໄສຈະໄດ້ມີສຸຂະພາບກາຍແລະໃຈທີ່ດີ ມີຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີ ມີຄຸນນະພາບຊີວິດທີ່ດີຂຶ້ນ

<u>วิธีปฏิบัติตนด้านสุขาภิบาลบ้านเรือนหรือที่พักอาศัยที่ถูกต้อง</u>

ວິທີປະຕິບັດຕົນດ້ານສຸຂາພິບານບ້ານເຮືອນຫລືທີ່ພັກອາໄສທີ່ຖືກຕ້ອງ

1. การระบายอากาศในบ้านเรือนหรือที่พักอาศัย ควรมีการระบายอากาศที่ดี ช่วยทำให้ผู้อยู่อาศัยเกิดความรู้สึกสบายทั้งกายและใจ ไม่ทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคต่างๆ ดังนั้น บ้านเรือน จึงควรมีประตู หน้าต่าง และช่องลมเพียงพอ

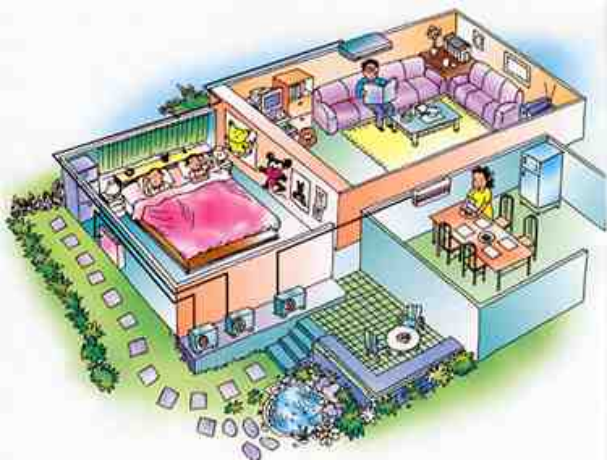
ການລະບາຍອາກາດໃນບ້ານເຮືອນຫລືທີ່ພັກອາໄສ ຄວນມີການລະບາຍອາກາດທີ່ດີ ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຜູ້ຢູ່ອາໄສເກີດຄວາມຮູ້ສຶກສະບາຍທັງກາຍແລະໃຈ ບໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດການແຜ່ຢາຍຂອງເຊື້ອພະຍາດຕ່າງໆ ດັງນັ້ນ ບ້ານເຮືອນ ຈຶ່ງຄວນມີປະຕູ ປ່ອງອັຮມ ແລະຊ່ອງລົມພຽງພໍ

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

ການຈັດແສງສະຫວ່າງໃນບ້ານເຮືອນຫລືທີ່ພັກອາໄສໃຫ້ເໝາະສົມ ຕ້ອງຈັດໃຫ້ມີພຽງພໍຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ອາໄສ ບໍ່ເປັນອຸປະສັກຕໍ່ການໃຊ້ສາຍຕາ ໂດຍແມ່ນຕ້ອງມີພື້ນທີ່ຂອງຊ່ອງປະຕູ ປ່ອງອັຐມ ແລະຊ່ອງລົມລວມກັນ ບໍ່ໜ້ອຍກວ່າ 20 ສ່ວນຮ້ອຍຂອງພື້ນທີ່ຫ້ອງ ການຈັດແສງບໍ່ຄວນໃຊ້ຫລອດໄຟທີ່ແສງແจ້ງເກີນໄປ ຫລືແສງມົວເກີນໄປ ຍ້ອນຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ປະສາດຕາ ແລະເຮັດໃຫ້ປະສາດຕາເສື່ອມໄວກວ່າປົກກະຕິ ຫ້າມໃຊ້ແສງກະພິບ ແລະພະຍາຍາມຈັດໃຫ້ມີຄວາມສະຫວ່າງຢ່າງສະເໝີກັນທົ່ວພື້ນທີ່

3. **การจัดสรรพื้นที่ภายในบ้านเรือนหรือที่พักอาศัยให้เป็นสัดส่วน** ควรมีพื้นที่สำหรับอยู่อาศัยที่เป็นสัดส่วน เช่น ห้องนอน ห้องส้วม ห้องครัว เป็นต้น

ການຈັດສັນພື້ນທີ່ພາຍໃນບ້ານເຮືອນຫລືທີ່ພັກອາໄສໃຫ້ເປັນສັດສ່ວນ ຄວນມີພື້ນທີ່ສຳລັບຢູ່ອາໄສທີ່ເປັນສັດສ່ວນ ເຊັ່ນ ຫ້ອນນອນ ຫ້ອງຂັບຖ່າຍ ຫ້ອງຄົວ ເປັນຕົ້ນ



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

ການທຳຄວາມສະອາດບ້ານເຮືອນຫລືທີ່ຢູ່ອາໄສ ຄວາມສະອາດຂອງທີ່ພັກອາໄສເປັນສິ່ງທີ່ຜູ້ຢູ່ອາໄສທຸກຄົນປາດຖະໜາ ເພາະນອກຈາກຈະຊ່ວຍສົ່ງເສີມສຸຂະພາບທາງຮ່າງກາຍແລ້ວ ຍັງເປັນສ່ວນສຳຄັນທີ່ຊ່ວຍສົ່ງເສີມສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈແກ່ຜູ້ຢູ່ອາໄສ ດັງນັ້ນ ຈຶ່ງຄວນໝັ່ນປັດ ກວາດ ເຊັດຖູ ທຳຄວາມສະອາດບ້ານເຮືອນຢູ່ສະເໝີ

4.1 ທຳຄວາມສະອາດທຸກວັນ: ພື້ນທີ່ທີ່ຕ້ອງໃຊ້ງານທຸກວັນ ເຊັ່ນ ກວາດພື້ນ ປັດບ່ອນນອນ ໂຕ້ະ ຕັ່ງອີ້ ເປັນຕົ້ນ

4.2 ທຳຄວາມສະອາດທຸກສັບດາ: ປັດຝຸ່ນລະອອງຕາມຕູ້ ຈັດຕູ້ກັບເຂົ້າ ລ້າງຕູ້ເຢັນ ລ້າງພື້ນຫ້ອນນ້ຳ ເປັນຕົ້ນ

4.3 ທຳຄວາມສະອາດທຸກເດືອນ: ການວາດຫຍາກເຍື້ອ ເຊັດປ່ອງອ້ຽມ ປະຕູ ມຸ້ງລວດ ເປັນຕົ້ນ

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