



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



## การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับประชาชนทั่วไป การเฝ้าระวังสุขภาพและภัยพิบัติทางสุขภาพ



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

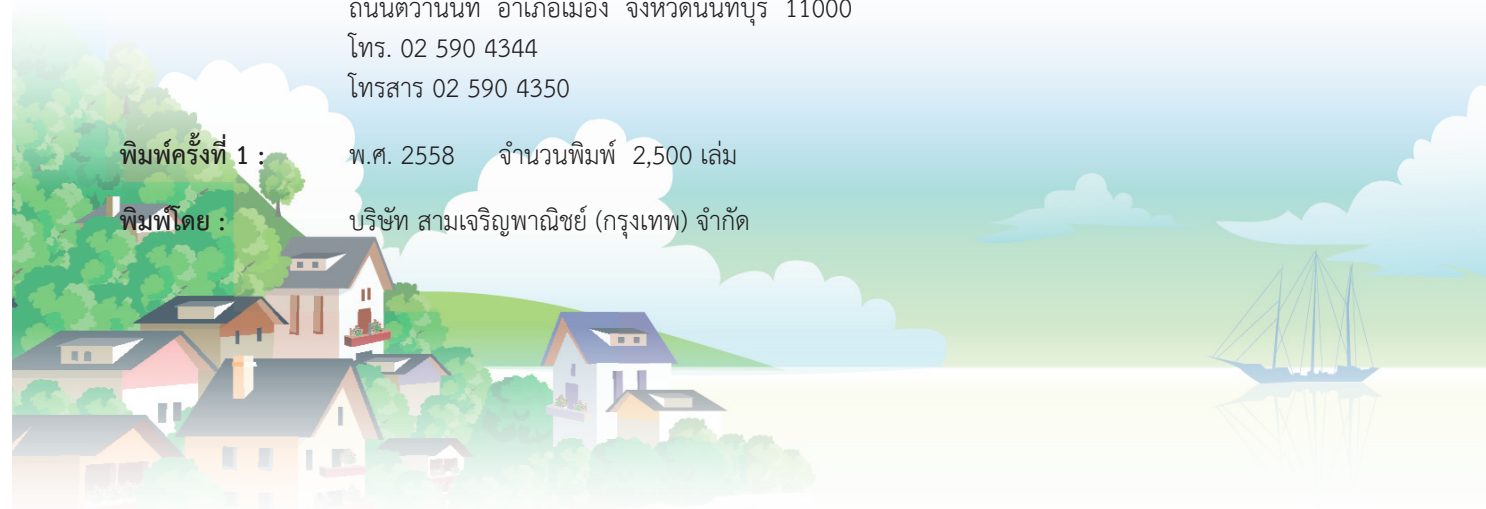
- |                             |                                                                   |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1. Mrs.Tippaya Pheunphiphop | Head of Environmental Health Development in case disasters sector |
| 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  
การแก้ไขสภาวะแวดล้อมด้วยวิธีทางสุขภาพ

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

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม  
ข้อแนะนำง่ายๆเกี่ยวกับสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

1. อนามัย หมายถึง ความไม่มีโรค สภาวะที่สมบูรณ์ดีทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และจิตวิญญาณ  
สุขภาพ (Health) ครอบคลุม การดูแลสุขภาพด้วย ๖ ประการ: ๑. การดูแลสุขภาพร่างกาย ๒. การดูแลสุขภาพจิต ๓. การดูแลสุขภาพสังคม ๔. การดูแลสุขภาพจิตวิญญาณ ๕. การดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อม ๖. การดูแลสุขภาพการเงิน





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

**อนามัย (Sanitation)** ពាក្យថា “អនាម័យ” មកពីពាក្យថា អនា + មយ ដូច្នេះពាក្យថា អនាម័យ មានន័យថា ការប្រុងប្រយ័ត្នរក្សាព្យាបាល ដើម្បីសម្រេចបាននូវសុភមង្គល ហើយបរិស្ថានអនាម័យ (Environment Sanitation) បានដល់ ការប្រុងប្រយ័ត្នថែរក្សាបរិស្ថានជុំវិញ ដើម្បីសម្រេចបាននូវសុភមង្គលក្នុងគ្រួសារ





**សុខភាពបរិស្ថានជុំវិញ** មានអត្ថន័យស្រដៀងគ្នានឹងពាក្យថាបរិស្ថានអនាម័យរហូតដល់អាចប្រើជំនួសគ្នាបានដោយសរុប មានន័យថា ការរៀបចំនិងការត្រួតពិនិត្យផ្នែកបរិស្ថានដែលអាចមានផលប៉ះប៉ាល់គ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់មនុស្ស ដើម្បីឲ្យកើតតុល្យភាពនៃប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ីរវាងមនុស្សនិងបរិស្ថាន ដែលអាចផ្តល់ផលជាវិជ្ជមានដល់មនុស្ស មានជីវភាពរស់នៅបានល្អទាំងផ្លូវ កាយ ចិត្ត និងសង្គម



វិសាលភាពការងារផ្នែកអនាម័យ ហើយនិងសុខភាពបរិស្ថានជុំវិញ រួមបញ្ចូលទាំង

**ការរៀបចំកាកសំណល់សំរាម** គឺជាការរៀបចំគ្រូតពិនិត្យប្រភពបង្កាត់ពូជនិងការរីករាលដាលនៃជំងឺ រួមបញ្ចូលទាំងភាពទើសភ្នែក និងបរិស្ថានកខ្វក់មិនគួរអោយចាប់អារម្មណ៍ គឺជាការងារដែលទាក់ទងនឹងការប្រមូល ការដឹកជញ្ជូន និងការកម្ទេចចោលកាកសំណល់សំរាមដែលត្រឹមត្រូវតាមសុខអនាម័យ



**ការរៀបចំបរិស្ថានលំនៅដ្ឋាននិងទីកន្លែងអាស្រ័យរស់នៅជុំវិញ** គឺជាការរៀបចំទីកន្លែងរស់នៅនិងបរិស្ថានជុំវិញដោយបានត្រឹមត្រូវតាមសុខអនាម័យ សុវត្ថិភាព និងមានសោភ័ណភាពគួរអោយចង់រស់នៅ



**5.3 การจัดหาน้ำสะอาดเพื่อการบริโภคและอุปโภค** เป็นการหาน้ำที่มีคุณภาพดี มีปริมาณที่เพียงพอ และช่วยให้ผู้บริโภคและอุปโภคใช้ได้อย่างสะดวกสบาย รวมถึงการวางแผน การศึกษา ออกแบบระบบผลิตน้ำ และจ่ายน้ำ การจัดการในการผลิตน้ำและจ่ายน้ำ รวมถึงการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำที่ผลิตและจ่ายให้แก่ชุมชน

**การแปรรูปของเสียอันตรายเป็นพลังงานสู่โรงไฟฟ้าชุมชน** คือการแปรรูปของเสียอันตรายที่มีคุณภาพดี มาตรฐาน មានปริมาณในปริมาณที่พอเหมาะ ซึ่งผู้ผลิตและผู้บริโภคสามารถนำของเสียเหล่านี้มาใช้ประโยชน์ได้ เช่น การผลิตไฟฟ้า การผลิตความร้อน การผลิตพลังงานอื่น ๆ การแปรรูปของเสียอันตรายเป็นพลังงานสู่โรงไฟฟ้าชุมชน เป็นการนำของเสียอันตรายที่มีคุณภาพดี มาแปรรูปเป็นพลังงาน ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ เช่น การผลิตไฟฟ้า การผลิตความร้อน การผลิตพลังงานอื่น ๆ



5.4 การสุภาพิบาลอาหาร เชื้อโรคและสารพิษหลายชนิดสามารถเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ได้โดยมี

**អនាម័យម្ហូបអាហារ** មេរោគហើយនិងវត្ថុធាតុពុលជាច្រើនប្រភេទដែលអាចចូលទៅក្នុងរាងកាយរបស់



การจัดการสุขภาพิบาลห้องส้วม  
การเฝ้าระวังและเฝ้าระวัง

สิ่งปฏิกูล เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวมนุษย์และเกิดจากชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน เนื่องจากมนุษย์ต้องรับประทานอาหาร เพื่อนำไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยร่างกายจะดูดซึมเอาเฉพาะส่วนที่เป็นของเหลว ซึ่งประกอบด้วยธาตุอาหาร เกลือแร่ และวิตามินต่างๆ เข้าไปตามกระแสเลือด ส่วนที่เหลือคือกากอาหาร และส่วนที่ร่างกายไม่ต้องการจะถูกขับออกมาเป็นอุจจาระ และปัสสาวะ

កាកសំណល់ គឺជាវិបស័យដែលនៅជិតខ្លួនមនុស្សហើយកើតចេញពីជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា ដោយសារមនុស្សត្រូវការបរិភោគអាហារ ដើម្បីនាំទៅចិញ្ចឹមសត្វរាងនឹងអាចអោយមានជីវិតរស់នៅបាន ដោយរាង កាយនឹងស្រូបយកចំពោះតែវត្ថុធាតុរាវរួមទាំងសារធាតុអាហារ សារធាតុដែក និងវីតាមីនផ្សេងៗ ចូលទៅតាមសរសៃ ឈាម ចំណែកដែលនៅសល់ គឺកាកសំណល់អាហារ ហើយចំណែកដែលរាងកាយមិនត្រូវការនឹងត្រូវបានបញ្ចេញ ចោលក្លាយជាលាមកនិងទឹកនោម

## วิธีปฏิบัติตนด้านการจัดการสุขาภิบาลห้องส้วมที่ถูกต้อง

การหลรู่ทู่รู่รู่รู่รู่การปรับองค์บ่รู่รู่รู่รู่รู่รู่รู่

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

**หลรู่รู่รู่รู่รู่** ដើម្បីការពារការកើតគ្រោះថ្នាក់ និងសំអាត កាត់បន្ថយការចម្លងមេរោគពីលាមក គឺជាការថែរក្សា  
បង្គន់ដើម្បីអាចអោយប្រើប្រាស់បានយូរ ហើយនិងការបង្ហាញអោយឃើញដល់ការប្រើបង្គន់អនាម័យបានល្អ



មិនត្រូវចោលរបស់ផ្សេងក្រៅពីក្រដាសអនាម័យចូលទៅក្នុងបង្គន់ ព្រោះរបស់ទាំងនោះអាចធ្វើអោយស្ទះបង្គន់ ឬអាចធ្វើអោយមានផលប៉ះពាល់ដល់ការកកស្ទះសំរាម ធ្វើឱ្យបង្គន់ពេញលឿន





ចាក់ទឹកឬចុចបង្គន់ជារៀងរាល់ពេលវេលា បន្ទាប់ពីការចូលបង្គន់រួច ដើម្បីសុខភាពអនាម័យដ៏ល្អ ព្រោះលាមកឬទឹក នោមរបស់មនុស្ស មានមេរោគជាច្រើន ជាប្រភពនៃអាហារ ហើយនិងការរីករាលដាលនៃការចម្លងមេរោគ ដូចជា រុយ ថែមទាំងបង្ហាញដល់ការអនាម័យរបស់មនុស្សម្នាក់ៗក្នុងការប្រើបង្គន់



ดังนั้น ส้วมจะต้องได้รับการดูแลรักษาความสะอาดอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้มีกลิ่นเหม็น ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค และมีน้ำใช้เพียงพอ เพื่อใช้ทำความสะอาดหลังการขับถ่าย มีการดูแลรักษาสุขภัณฑ์ ภาชนะเก็บกักน้ำและอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ ไม่ทำลายวัสดุ อุปกรณ์หรือการขีดเขียนที่ฝาผนัง

**លាងដៃគ្រប់ពេលបន្ទាប់ពីការចូលបង្គន់រួច** ជាពិសេសបន្ទាប់ពីបានបន្លោបង្អួច ព្រោះអាចកើតការកខ្វក់ពីលាមកដែលអាចធ្វើអោយមានការរីករាលដាលនៃការឆ្លងមេរោគបាន ដូចជា ជំងឺវិកត្រូស

**ឧបករណ៍សម្ភារៈ** ឧបករណ៍ដែលគួរមានក្នុងបន្ទប់ទឹក បង្គន់ ដូចជា ប្រាស់សម្រាប់លាងសំអាត ទឹកថ្នាំ សំអាតបង្គន់ ធុងសំរាមមានគំរូបបិទ ដូច្នេះ បង្គន់នឹងត្រូវបានទទួលការការពារថែរក្សាសំអាតជានិច្ច ដើម្បីកុំឲ្យមានក្លិន ស្អុយ មិនជាទឹកកខ្វក់និងចម្លងមេរោគ និងមានទឹកសម្រាប់ប្រើគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីទុកសម្រាប់ប្រើបន្ទាប់ពីបាន បន្លាបង់រួច មានការថែរក្សាឧបករណ៍បង្គន់អាងទឹកនិងឧបករណ៍ផ្សេងៗ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ជានិច្ច មិនត្រូវ បំផ្លាញឬសរសេរនៅលើជញ្ជាំងបង្គន់



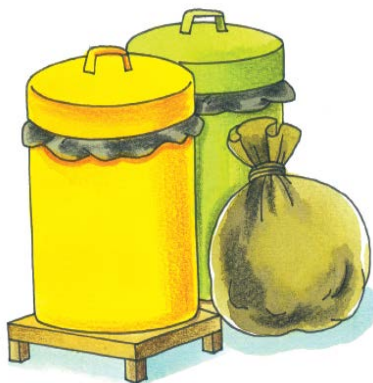
ការស្ទងាវិភាគធនធាន  
ការអនុវត្តកាតព្វកិច្ច

ขยะมูลฝอย เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงและพาหะนำโรค จึงควรมีการเก็บรวบรวมอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเก็บรวบรวมและกองไว้ในที่รองรับขยะ หรือถังขยะ ก่อนที่จะนำไปกำจัดอย่างถูกวิธีต่อไป

កាកសំណល់សំរាម គឺជាកន្លែងបង្កាត់ពូជសត្វល្អិតហើយនិងការចម្លងវីករាជជាលំដាប់នៃមេរោគ ត្រូវមានការប្រមូលទុកអោយបានត្រឹមត្រូវហើយសមរម្យ ដោយទុកប្រមូលផ្ដុំនឹងគំនរនៅក្នុងកន្លែងសម្រាប់ដាក់សំរាម ឬផ្ទុះសំរាម មុននឹងយកទៅកម្ទេចចោល

1. តំបន់ដែលសមស្របសម្រាប់ការដាំដុះដំណាំកសិកម្ម និងសត្វក្នុងតំបន់

- 1.1 ធ្វើជាមួយវត្ថុធាតុរឹង បំពង់បាញ់ ដូចជាការបោកបំផ្លាញ ឬការបោកបំផ្លាញ ដោយប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទាំងនេះ ប្រើប្រាស់បានយូរ មិនជ្រាប
- 1.2 មានអាយុកាល 20 លីត្រ មានចំណុះមិនលើសពី 20 លីត្រ
- 1.3 មានគំរូបបិទ
- 1.4 គួរប្រើប្រាស់នៅក្នុងតំបន់ដែលមានអាយុកាលខ្ពស់ សំរាប់ប្រើប្រាស់ជាប់ទៅនឹងការប្រើប្រាស់



## 2. วิธีปฏิบัติตนด้านการสุขาภิบาลขยะมูลฝอยที่ถูกต้อง

การหลุมฝังกลบขยะมูลฝอยที่ถูกต้อง

2.1 ให้คัดแยกขยะประเภทที่ยังใช้ประโยชน์ได้ เช่น ขวดพลาสติก โลหะ กระจก กระจก เพื่อ  
นำไปจำหน่ายให้กับร้านรับซื้อของเก่าเป็นการช่วยลดปริมาณขยะที่ต้องกำจัด

**ใบปลิวประชาสัมพันธ์การคัดแยกขยะ** ដូចជា ដបបាញ់ស្ទើរ លោហៈ ដើម្បីអាចនាំយក  
ទៅលក់អោយអ្នកទិញអោយបាន គឺជាការជួយកាត់បន្ថយកាកសំណល់សំរាមដែលត្រូវកម្ទេចចោល



**2.2 คัดแยกขยะอันตรายประเภทของมีคม** เช่น แก้วแตก กระจกแตก ต้องมีกระดาดหรือวัสดุอื่นใดห่อหุ้มให้มิดชิด เพื่อป้องกันของมีคมบาด พร้อมมีข้อความระบุ “แก้วแตก” ก่อนการนำไปทิ้งหรือส่งให้หน่วยงานที่รับผิดชอบดำเนินการต่อไป

**ใบงัดเอกสารประเภทของมีคม** ដូចជា អម្បែងកែវ អម្បែងកញ្ចក់ ត្រូវមានក្រដាសខ្ចប់អោយជិត ដើម្បីការពារកុំអោយមុត ព្រមទាំងមានការសរសេរបញ្ជាក់ថា “កែវបែក” មុននឹងយកទៅបោះចោល ឬយកទៅឲ្យបុគ្គលិកដែលទទួលខុសត្រូវជាបន្ត



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

**ยកកកសំណល់សំរាមដែលអាចរលាយបាន** ដូចជា កាកសំណល់អាហារ សត្វងាប់យកទៅកប់នៅក្នុងរណ្តៅជ្រៅប្រហែល 0.5 - 1.0 ម៉ែត្រ ហើយបែកចែកសំរាម ប្រមូលកាកសំណល់ដាក់ក្នុងរណ្តៅរួចរោយដោយកំបោសហើយយកដីកប់ពីលើមិនឲ្យសត្វកាយ ឬរុយពងបាន





2.4 กำจัดขยะด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้ การเผา การฝัง หรือการหมักทำปุ๋ย  
កម្ទេចសំណល់ដោយវិធីងាយស្រួល បានដល់ ដុត កប់ ឬយកមកត្រាំធ្វើជី



การสุขภาพน้ำบริโภค  
การหมักยีสต์บริโภค

น้ำดื่ม-น้ำใช้ เป็นสิ่งจำเป็นจึงต้องมีการตรวจสอบหรือจัดเตรียมทั้งน้ำดื่มและน้ำใช้ เพื่อความปลอดภัย สะดวก สบายในการดำรงชีวิตหากไม่มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด อาจทำให้เกิดโรค อันเนื่องมาจากน้ำ เป็นสื่อได้ควรจัดการดังนี้

ទឹកបរិភោគ-ទឹកប្រើ គឺជាកត្តាចាំបាច់មួយទៀត ក្រោយពីទឹកត្រូវបានខ្វះចាំបាច់ត្រូវមានការត្រួតពិនិត្យ រៀបចំទាំងទឹកបរិភោគហើយនិងទឹកប្រើប្រាស់ ដើម្បីមានសុវត្ថិភាព ងាយស្រួលក្នុងការរស់នៅ ប្រសិនបើគ្មានទឹក បរិភោគទឹកប្រើប្រាស់ដែលមានអនាម័យ អាចធ្វើឲ្យកើតមេរោគដោយសារតែទឹកគឺជាប្រភពនៃការចម្លងមេរោគ ដូច្នេះត្រូវរៀបចំដូចតទៅនេះ៖

### วิธีปฏิบัติตนด้านการสุขาภิบาลน้ำบริโภคที่ถูกต้อง

วิธีในการหุงต้มต้มน้ำดื่มให้สะอาดและปลอดภัย

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

**จิบน้ำสะอาด** ควรใช้ส้อมคีบหรือใช้หลอดดูดน้ำดื่มสะอาด อย. มีฉลาก อย. กำกับ และน้ำต้องใส ไม่มีตะกอนหรือสิ่งอื่นใดในขวด



2. น้ำประปา ควรต้มให้เดือดนาน 1 นาที สามารถฆ่าเชื้อโรค และลดความกระด้างชั่วคราวของน้ำได้  
น้ำที่นำมาดื่ม ควรเป็นน้ำดื่มที่ใสสะอาด ผ่านการกรองหรือทำให้ตกตะกอนแล้ว

**จีกาส์** ครัวโต้งฉิม: បាន 1 នាទី អាចសម្លាប់មេរោគ និងអាចកាត់បន្ថយក្លិនរបស់ទឹកបានបណ្តោះអាសន្ន ទឹក  
ដែលនាំយកមកដាំ គួរតែជាទឹកបរិភោគដែលថ្លាស្អាត ឆ្លងកាត់ការច្រោះឬគ្មានកក



**ប្រសិនបើប្រើគ្រឿងប្រោះទឹក** ត្រូវពិនិត្យមើលគុណភាពរបស់គ្រឿងប្រោះ ទាំងបំពង់ហើយនិងស្នូលប្រោះ តើវាអាចនៅប្រោះទឹកបានស្អាតឬអត់



4. ล้างโอง์ แทงค์ หรือภาชนะเก็บกักน้ำ ให้สะอาด ทั้งภายในและภายนอกด้วยผงซักฟอกผสมน้ำ เพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ในยามขาดแคลน

លាង ពាង ធុងឬឧប្បករណ៍ផ្ទុកទឹក ឲ្យស្អាត ទាំងខាងក្នុងនិងខាងក្រៅដោយសាប៊ូម្សៅលាយទឹក ដើម្បីទុកដាក់ទឹក ប្រើប្រាស់ក្នុងពេលដែលខ្វះខាត



5. หากใช้น้ำบ่อ เช่น น้ำบ่อตื้น ต้องหมั่นล้างทำความสะอาดทั้งภายในและภายนอกบ่อ โดยเก็บกวาดขยะ  
ออกจากบ่อ แล้วล้างทำความสะอาด

**บรณิสเบื่เบื่จีคหณฺณบฺร:** ដូចជា ទឹកអណ្តូងឬស្រះរាក់ ត្រូវតែចាំបាច់លាងសំអាតទាំងខាងក្នុងនិងខាងក្រៅ  
អណ្តូង ដោយធ្វើការបោសសម្អាតចេញពីអណ្តូងឬស្រះ ហើយលាងសំអាត



## การสุขาภิบาลอาหาร

## ការអនាម័យម្ហូបអាហារ

อาหาร เป็นหนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์และมีความสำคัญต่อสุขภาพ คืออาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นจะถูกนำไปใช้สร้างและซ่อมแซมส่วนประกอบของร่างกาย เป็นพลังงาน และช่วยขับเคลื่อนกระบวนการต่างๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถเคลื่อนไหวและดำเนินกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ

អាហារ គឺជាចំណីមួយក្នុងចំណោមបច្ច័យទាំងបួនដែលចាំបាច់ក្នុងការចិញ្ចឹមជីវិតរបស់មនុស្សហើយមានកត្តាសំខាន់ដល់សុភាព គឺ អាហារដែលបរិភោគចូលទៅនោះនឹងត្រូវនាំយកទៅចិញ្ចឹមនិងជួសជុលចំណែកនៃរាងកាយ គឺជាថាមពល និងជួយជំរុញដំណើរការផ្សេងៗ ដើម្បីឲ្យរាងកាយរឹងមាំពេញលេញ អាចអោយធ្វើចលនានិងការប្រព្រឹត្តសកម្មភាពផ្សេងៗ ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃបានជាធម្មតា



### วิธีปฏิบัติตนด้านการสุขาภิบาลอาหารที่ถูกต้อง

การหุงต้มอาหารให้สุกและสะอาด

1. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียม - ปรุงอาหาร หรือหลังสัมผัสสิ่งสกปรก และหลังเข้าห้องส้วม  
ล้างไข่เดียงเด็กและสัตว์เลี้ยงในครัวเรือน บุคคลเฝ้าระวัง-ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยและผู้ที่มีโรคเรื้อรัง และผู้ที่มีโรคติดต่อ



## 2. อาหารทุกประเภท ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง

อาหารที่รับประทานได้ทั้งนี้ ควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง



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

**ចម្អិនអាហារគ្រប់ប្រភេទឲ្យឆ្អិនដោយភ្លើង និងបរិភោគអាហារភ្លាម** បន្ទាប់ពីការចម្អិនអាហារឲ្យឆ្អិន ហើយប្រើស្លាបព្រាកណ្តាលក្នុងការដូសរំលែកអាហារដាក់ចានរបស់ខ្លួន ដោយអាចជាវត្ថុផ្សេងដែលសំគួរជាមួយប្រភេទរបស់អាហារនោះៗ ក៏បាន ដូចជា សម ដង្កើប ដែលត្រូវតែមានដាក់ទុកក្នុងចានទាំងអស់នៃអាហារគ្រប់ចាន



4. เก็บอาหารปรุงสุกอย่างเหมาะสม อาหารที่เหลือจากการกิน เก็บไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมากินอีกครั้ง

**จุดฝากหมู่บ้านสุขภาพ** หมู่บ้านที่ผ่านการประเมินการบริโภคอาหารปลอดภัย 4 อย่าง ทั่วประเทศก็จะมีอยู่ไม่กี่แห่ง  
แต่มีอยู่หลายแห่งที่ยังคงมีอาหารไม่สะอาด



5. ล้างทำความสะอาดจาน ชาม ช้อน เขียง และอุปกรณ์ประกอบอาหารทุกครั้งหลังใช้งาน ไม่ควร  
สะสมไว้นาน เพราะจะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคได้

นางสาวสมิตตา สว่างพร พรุญ ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ  
ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ



## การสุขาภิบาลบ้านเรือนหรือที่พักอาศัย

บ้านหรือที่พักอาศัย จัดว่าเป็นกลุ่มสังคมแรกของมนุษย์ที่ไม่เพียงแต่เพื่อป้องกันแดด ลม ฝน พายุหรืออันตรายต่างๆ จากภายนอกแก่ผู้อยู่อาศัยเท่านั้น ที่พักอาศัยยังต้องมีการสุขาภิบาลที่ดี สามารถป้องกันโรคได้ มีความปลอดภัยจากอุบัติเหตุและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เพื่อให้ผู้อยู่อาศัยจะได้มีสุขภาพกาย และใจที่ดี มีความเป็นอยู่ที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ផ្ទះឬលំនៅដ្ឋាន ចាត់ទុកថាជាក្រុមសង្គមដំបូងបង្អស់របស់មនុស្សដែលមិនត្រឹមតែដើម្បីការពារកំដៅ ខ្យល់ ភ្លៀងព្រះឬគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ពីខាងក្រៅដល់អ្នកដែលរស់នៅតែប៉ុណ្ណោះទេ លំនៅដ្ឋានត្រូវតែមានការអនាម័យដ៏ល្អ អាចការពារជម្ងឺបាន មានសុវត្ថិភាពពីការឆ្លងជម្ងឺដោយយថាហេតុផ្សេងៗបាន ដើម្បីលំនៅដ្ឋានរបស់អ្នករស់នៅមាន សុខភាពខាងផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយដ៏ល្អ មានជីវភាពរស់នៅដែលល្អ មានគុណភាពជីវិតកាន់តែប្រសើរឡើង

## วิธีปฏิบัติตนด้านสุขภาพในบ้านเรือนหรือที่พักอาศัยที่ถูกต้อง

วิธีดูแลสุขภาพอนามัยในอาคาร

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

**การทำความสะอาดภายในบ้านเรือน** ควรทำความสะอาดภายในบ้านเรือนเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในห้องนอน ห้องน้ำ ห้องครัว และห้องเก็บของ ควรทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน และควรทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน



2. การจัดแสงสว่างในบ้านเรือนหรือที่พักอาศัยให้เหมาะสม ต้องจัดให้ได้อย่างเพียงพอตามความต้องการของผู้อาศัย ไม่เป็นอุปสรรคต่อการใช้สายตา โดยให้มีพื้นที่ของประตู หน้าต่าง และช่องลมรวมกันไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ของพื้นที่ห้อง การจัดแสงสว่างไม่ควรเลือกใช้หลอดไฟที่ให้แสงสว่างจ้า หรือแสงมีดสลับเกินไป เพราะจะมีผลกระทบต่อสายตา และทำให้สายตาเสื่อมเร็วกว่าปกติ ห้ามใช้แสงกระพริบและพยายาม จัดให้มีความสว่างอย่างสม่ำเสมอทั่วพื้นที่

**การเก็บข้อมูลอนามัยสิ่งแวดล้อมในชุมชน:** ผู้เก็บข้อมูลควรนำแบบสอบถามไปแจกจ่ายให้ครัวเรือนในชุมชน โดยให้ครัวเรือนที่เก็บข้อมูลไปกรอกข้อมูลให้เรียบร้อยก่อนนำส่งข้อมูลคืนให้กับผู้เก็บข้อมูล โดยผู้เก็บข้อมูลควรนำแบบสอบถามไปแจกจ่ายให้ครัวเรือนในชุมชน โดยให้ครัวเรือนที่เก็บข้อมูลไปกรอกข้อมูลให้เรียบร้อยก่อนนำส่งข้อมูลคืนให้กับผู้เก็บข้อมูล





3. การจัดสรรพื้นที่ภายในบ้านเรือนหรือที่พักอาศัยให้เป็นสัดส่วน ควรมีพื้นที่สำหรับอยู่อาศัยที่เป็นสัดส่วน เช่น ห้องนอน ห้องส้วม ห้องครัว เป็นต้น

การแยกโซนอากาศภายในบ้านเรือนหรือที่พักอาศัย ควรมีพื้นที่สำหรับอยู่อาศัยที่เป็นสัดส่วน เช่น ห้องนอน ห้องส้วม ห้องครัว เป็นต้น



4.1 ทำความสะอาดทุกวัน: พื้นที่ที่ต้องใช้งานทุกวัน เช่น กวาดพื้น ปิดทึนนอน โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น

#### 4.3 ทำความสะอาดเป็นรายเดือน: กวาดหยากไย่ เช็ดหน้าต่าง ประตู มุ้งลวด เป็นต้น

**ការបោសលាងសំអាតផ្ទះឬលំនៅដ្ឋាន** ភាពស្អាតបាតទឹកនៃឯកន្លែងរស់នៅរបស់អ្នករស់នៅគឺជាបំណងប្រាថ្នារបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា ព្រោះក្រៅពីការជួយអោយមានសុខភាពផ្លូវចិត្តហើយ អាចជាចំណែកមួយសំខាន់ដែលជួយជំរុញអោយសុខភាពផ្លូវចិត្តដល់អ្នកអាស្រ័យរស់នៅថែមទៀតផង ដូច្នេះ ត្រូវតែព្យាយាមបោសសំអាតជូត និងលាងសំអាតផ្ទះជាប្រចាំ

4.1 ធ្វើការសំអាតជារៀងរាល់ថ្ងៃ : កន្លែងដែលត្រូវការប្រើជាប្រចាំរាល់ថ្ងៃ ដូចជា បោសសំអាត បោសកន្លែង  
គេង តុ កៅអី ជាដើម

4.2 កំណត់ពេលបោសសំអាតជាសប្តាហ៍ : បោសឆ្នលីដីតាមទូ រៀបចំទូដាក់ម្ហូបអាហារ លាងទូទឹកកក  
លាងសំអាតបន្ទប់ទឹកជា ដើម

4.3 កំណត់ពេលបោសសំអាតជាប្រចាំខែ បោសសំបុកពីងពៀង ជូតបង្អួច ទ្វារ សំណាញ់លូស ជាដើម



### 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 ชุดขยายยืม. การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย  
(Calendar 2015. Koyaiyim. Mass Rapid Transit Authority of Thailand)

### คณะที่ปรึกษา

1. นายแพทย์วิรัช เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย
2. นายสมศักดิ์ ศิริวันรังสรรค์ รักษาการผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

### คณะผู้จัดทำ

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

