



สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

ISBN 978-616-11-0104-6

# โฮมสเตย์น่าพัก (Healthy Home Stay)



สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข





# โฮมสเตย์น่าพัก (Healthy Home Stay)

## บทนำ

บ้านหรือที่พักอาศัย มีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ของทุกชีวิต ภายใต้อิทธิพลของบ้านในสังคมไทยนั้นแบ่งออกเป็นสองมิติ มิติชีวิตของผู้อยู่อาศัย ถือได้ว่าเป็นงานศิลปะประเภทหนึ่ง ที่มิได้สร้างขึ้นเพียงเพื่อคุ้มแดดคุ้มฝนเท่านั้น แต่ได้รับการออกแบบอย่างประณีตงดงาม กลมกลืนกับธรรมชาติ ประโยชน์ใช้สอยสูง สอดคล้องกับการดำรงชีวิตของคนไทย รูปแบบของบ้านเรือนในแต่ละภูมิภาค อาจมีความแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อม ทั้งด้านภูมิประเทศและภูมิอากาศ อาชีพของคนไทย ฐานะความเป็นอยู่ วัฒนธรรม การปลูกสร้าง คติความเชื่อของ เชื้อชาติและศาสนาในแต่ละถิ่นฐาน อีกทั้งความจำเป็นเร่งด่วนของบ้าน ตลอดจนความสัมพันธ์อันอบอุ่นและใกล้ชิดของสมาชิกในครอบครัว และความมีมิตรไมตรีของคนรอบข้าง หรือคนบ้านใกล้เคียง

อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญและจำเป็นของบ้าน จะต้องดำเนินไปถึงเรื่องความสะอาด สวยงาม มีสภาพแวดล้อมดีและปลอดภัยต่อผู้อยู่อาศัย สิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งความประทับใจของผู้พบเห็น และเป็นเรื่องไม่ยาก เป็นสิ่งที่ปฏิบัติอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน





**โฮมสเตย์นำพัก** (Healthy Home Stay) **ในที่นี้** หมายถึง ที่พักอาศัยที่มีเจ้าของพักอยู่เป็นประจำ มีการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างถูกสุขลักษณะ และมีความปลอดภัยจัดให้เป็นบ้านพักบริการสำหรับแขกผู้มาพัก หรือนักท่องเที่ยวที่นิยมการสัมผัสธรรมชาติ วัฒนธรรม ประเพณีของชุมชน ซึ่งอาจมีการบริหารจัดการเฉพาะครอบครัวเดี่ยว หรือมีการรวมกลุ่มกันหลายครอบครัว หลายบ้าน และมีการบริหารจัดการร่วมกัน

ดังนั้นในการบริหารจัดการในโฮมสเตย์นำพัก จึงควรดำเนินการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างถูกสุขลักษณะ เพื่อสุขอนามัยของแขกผู้มาพักอาศัยและเจ้าของบ้าน การบริหารจัดการที่ต้องคำนึงถึงการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม



## การจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

ทำอย่างไรไม่ให้โฮมสเตย์น่าพัก เมื่อเจ้าของบ้านตัดสินใจเปิดบ้านต้อนรับแขกหรือนักท่องเที่ยวแล้ว ควรต้องดูแล เอาใจใส่ในเรื่องของสุขอนามัยและอนามัยส่วนบุคคล ตลอดจนความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของผู้มาพัก ดังนั้นจึงต้องมีการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ 9 ประการ คือ

1. การจัดการบ้านพักและสภาพแวดล้อมบริเวณบ้าน
2. การจัดการน้ำดื่ม
3. การจัดการน้ำใช้
4. การสุขาภิบาลอาหาร
5. การจัดการห้องน้ำ ห้องส้วม
6. การจัดการขยะมูลฝอย
7. การจัดการน้ำเสียดรั่วเรือน
8. การจัดการด้านความปลอดภัย
9. การมีส่วนร่วมของชุมชนและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ



## 1. การจัดการบ้านพักและสภาพแวดล้อมบริเวณบ้าน

**ลักษณะบ้านพัก** สิ่งปลูกสร้างของตัวบ้าน ทำด้วยวัสดุที่คงทน เช่น ปูน ไม้ เหล็ก และคอนกรีต ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อไม่ให้มีความผุพังและแข็งแรงและปลอดภัย

**องค์ประกอบของบ้าน** เช่น ที่นํ้าบ้าน ผนัง เพดาน ประตู หน้าต่าง บันได ระเบียง ต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ มีสภาพดีพร้อมใช้งาน สำหรับที่นํ้าบ้านต้องสะอาด เรียง ไม้ลื่นหรือเสี้ยนต่อการเกิดอุบัติเหตุ

**ห้องพัก** ต้องสะอาด ไม่อับทึบ จัดวางสิ่งของเป็นระเบียบ มีอุปกรณ์เครื่องใช้เท่าที่จำเป็น เช่น ตู้เสื้อผ้า โต๊ะ เก้าอี้ เตียง ที่แขวนผ้า ฯลฯ มีการระบายอากาศดี ควรระบายอากาศด้วยวิธีธรรมชาติ เช่น เปิดประตู หน้าต่างให้อากาศถ่ายเท นหรือมีช่องลม ควรมีช่องระบายอากาศไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ของพื้นที่ หากไม่สามารถระบายอากาศโดยวิธีธรรมชาติ อาจใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น พัดลมดูดอากาศ ทั้งนี้ต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนรำคาญแก่ผู้มาพัก หรือผู้อยู่อาศัยในบริเวณใกล้เคียง

นอกจากนี้ ควรทำความสะอาดห้องพักทุกวัน กรณีห้องพักหรือห้องนอนเป็นห้องโถง ต้องจัดที่นอนแยกชาย-หญิง ให้เป็นสัดส่วนตามความเหมาะสม



**อุปกรณ์ เครื่องใช้ เครื่องนอน** เช่น ที่นอน ผ้าปูที่นอน นมอม ปลอกนมอม มุ้ง ผ้าห่ม ครอบน้ำออกผึ่งแดดและซัก ทำความสะอาดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือเปลี่ยนและทำความสะอาดสะอาดทุกครั้งเมื่อเปลี่ยนผู้มาพัก กรณีใช้มุ้งลวด ต้องถอดล้าง ทำความสะอาดอยู่เสมอ และดูแลไม่ให้ขาด ชำรุด สามารถป้องกันยุง แมลงไม่ให้เข้ามารบกวนในห้องพัก

**เครื่องใช้ไฟฟ้า** เช่น พัดลม พัดลมดูดอากาศ ควรทำความสะอาดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง



**พื้นที่ใช้สอยทั่วไป** ควรจัดสถานที่ให้เป็นสัดส่วน ตามความเหมาะสม เช่น ที่ปรุงอาหาร ที่รับประทานอาหาร ที่นั่งเล่น และจัดอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นให้แก่ผู้มาพัก นอกจากนี้ ควรมีพื้นที่สำหรับจอดรถเพื่อความจำเป็นระเบียบ เรียงบริเวณของบริเวณบ้าน และเป็นการอำนวยความสะดวกให้กับผู้มาพัก



**แสงสว่างภายในบ้านหรือห้องพัก** ควรมีแสงสว่างเพียงพอ (ความเข้มของแสงไม่น้อยกว่า 100 ลักซ์) สามารถมองเห็นได้ทั่วบริเวณและช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้ ในเวลากลางวันควรใช้แสงสว่างจากธรรมชาติ เพื่อการประหยัดพลังงาน และส่งเสริมการลดภาวะโลกร้อนอีกทางหนึ่ง หากแสงสว่างไม่เพียงพอ จึงจะใช้แสงสว่างจากไฟฟ้า ควรเลือกให้เหมาะกับการใช้งานในแต่ละส่วนของบ้านซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

**1) แสงพื้นฐาน** (Background Lighting) เป็นแสงที่ใช้ทดแทนแสงธรรมชาติ เช่น โคมไฟติดเพดาน ไฟก้มแท่ง ไฟที่ส่องขึ้นข้างบน หรือโคมไฟตั้งโต๊ะ ซึ่งแสงไฟประเภทนี้ดึงดูดความสนใจได้มากกว่าแสงไฟธรรมดาทั่วไป

**2) แสงไฟสำหรับการทำงาน** (Task Light) เป็นส่วนที่ต้องการแสงสว่างเป็นพิเศษ ซึ่งควรติดตั้งในตำแหน่งที่ทำให้เงาตกลงบนงานที่กำลังทำอยู่ หรือเป็นไฟที่ก้านนวดทิศทางได้ เช่น ตาฉนวนไฟ โคมไฟตั้งโต๊ะทำงานที่ปรับมุมได้ หรือสปอตไลท์ในจุดที่มีโต๊ะหรือจุดที่อาจเป็นอันตรายได้บ้าง เช่น บันได หรือทางเดินภายนอกบ้าน ควรติดไฟให้สว่างเป็นพิเศษ

**3) แสงไฟสำหรับเน้นส่วนสำคัญ** (Accent Light) ใช้เพื่อการจับเน้นของตกแต่งที่จัดวางเอาไว้ แสงไฟเฉพาะจุด เช่น สปอตไลท์ สามารถปรับมุมมองทิศทางส่องสว่างได้ หรืออาจใช้ไฟลักษณะอื่นก็ได้ เช่น ไฟส่องรูปภาพ ไฟที่ซ่อนอยู่ในชั้นวางของ หรือ





โคมไฟตั้งพื้นทั้งสองข้างข้างบน ในการตกแต่งด้วยการใช้แสงไฟ  
ควรคำนึงถึงการประหยัดพลังงาน และความกลมกลืนกับสถานที่ด้วย



สภาพแวดล้อมบริเวณบ้าน ควรจัดบริเวณบ้านให้โล่ง  
สะอาด พื้นทางเดินเรียบ สม่่าเสมอ จัดวางสิ่งของเป็นระเบียบ ไม่ควร  
กองวัสดุสิ่งของที่ไม่ใช้ในบริเวณบ้าน หรือมีแอ่งน้ำขัง เอะอะแฉะ  
ซึ่งอาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลง สัตว์กานะนำโรค หรือเป็นที่อยู่ของ  
สัตว์มีพิษได้

ควรปลูกต้นไม้ให้ร่มเงา  
ต้นไม้ใหญ่จะช่วยบดบังแสงแดดและ  
ลมได้ หากปลูกต้นไม้ใหญ่ ควรปลูกห่าง  
จากชายคาบ้าน และควรปลูกไม้ดอก  
ไม้ประดับเพื่อความสวยงาม มีชีวิตชีวา  
เหมาะแก่การพักผ่อนและช่วยลดมลพิษ  
ทางอากาศได้อีกด้วย





## 2. การจัดการน้ำดื่ม

น้ำดื่มเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมีไว้บริการให้กับผู้มาพัก ซึ่งต้องสะอาดและมีปริมาณเพียงพอ ในการจัดการน้ำดื่มให้สะอาดต้องครอบคลุมทั้งเรื่องคุณภาพน้ำบริโภคและการจัดเก็บอย่างถูกวิธี ดังนี้

1) **คุณภาพน้ำบริโภค** เป็นน้ำที่สะอาดผ่านการปรับปรุงคุณภาพแล้ว เช่น

(1) **น้ำต้มสุก** ต้องผ่านการต้มให้เดือดที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส นานอย่างน้อย 5 นาที เพื่อฆ่าเชื้อโรคในน้ำ และเก็บรักษาในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิด

(2) **การกรอง** ควรคำนึงถึงคุณภาพของเครื่องกรอง และการบำรุงรักษาเครื่องกรองอย่างถูกวิธี หรือปฏิบัติตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้นๆ

(3) **น้ำดื่มบรรจุขวด** ต้องมีเครื่องหมายรับประกันคุณภาพจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และสังเกตภาชนะบรรจุต้องสะอาด ฝาปิดสนิท ไม่มีรอยฉีกขาด ไม่เก็บน้ำดื่มบรรจุขวดในที่ร้อนหรือถูกแสงแดด และไม่ควรเก็บน้ำดื่มไว้ใกล้สารเคมี หรือวัตถุอันตราย เพราะอาจทำให้เกิดการปนเปื้อนหรือทำให้น้ำมีกลิ่นสารเคมีได้

(4) **น้ำประปา** เป็นน้ำที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อโรคแล้ว ควรดูแล รักษาเส้นท่อ ก็อคน้ำให้อยู่ในสภาพดี หรือมิใช้งานอยู่เสมองกรณีนำน้ำบาดาลมาทำน้ำประปา ควรมีการตรวจสอบคุณภาพน้ำให้ได้ตามมาตรฐานกำหนด หรือทำให้น้ำสะอาดด้วยการกรอง และเติมฟองปูนคลอรีนเพื่อฆ่าเชื้อโรค



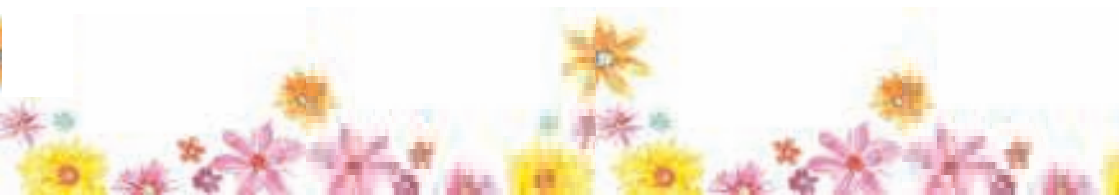


การใช้ดอลรึนเพื่อฆ่าเชื้อโรคในน้ำ มีวิธีการต่างๆ โดยการใช้น้ำดอลรึน 60% จำนวน  $\frac{1}{2}$  ช้อนชา ใส่ในน้ำ 1 แก้ว คนให้เข้ากัน ก็องไว้ให้ตกตะกอน แล้วรินเฉพาะส่วนที่เป็นน้ำใส นำไปผสมในน้ำสะอาด 10 ปี๊บ ตั้ก็องไว้ประมาณ 30 นาทีก่อนนำไปใช้ดื่ม (ควรมีดอลรึนอิสระดบเนลือ 0.2 - 0.5 กิกิเอ็ม) หรือใช้ดอลรึนชนิดเม็ดได้ใช้ 1 เม็ด (ขนาด 3 กรัม) ผสมน้ำ 1,000 ลิตร หรือดอลรึนชนิดน้ำ ใช้หยดลงในน้ำ 1 หยด ต่อน้ำ 1 ลิตร

## 2) ภาวะและการเก็บกักน้ำดื่ม

ภาวะเก็บกักน้ำดื่ม เช่น ถังคอนกรีต ไร่่ง แพงค์น้ำ ถังพลาสติก ถังสแตนเลส ต้องสะอาด ถูกสุขลัภณะ โดยมีฝาปิดมิดชิด วางสูงจากพื้น หรือมีวารองโดยเฉพาะ ควรมีก้ออกสำรับเปิดน้ำออก และมีการทำความสะอาดอย่างสมำเสมอ

ภาวะบรรจุน้ำดื่ม เช่น เครื่องทำน้ำเย็น กระจกน้ำ ดูเลอร์ วดแก้ว แก้วน้ำดื่ม เป็นต้น ต้องทำด้วขั้สดุที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค และมีการทำความสะอาดอย่างสมำเสมอ



### 3. การจัดการน้ำใช้

ควรจัดเตรียมน้ำใช้ที่สะอาด มีปริมาณเพียงพอ คือ 45 ลิตร ต่อคนต่อวัน แล่งน้ำใช้ส่วนใหญ่เป็นน้ำประปา น้ำฝน น้ำบาดาลหรือน้ำจากบ่อที่ถูกสุขลักษณะ

1) น้ำใช้ชักล้างทั่วไปและน้ำใช้อาบ (ไม่ใช่ขันปาก/แปรงฟัน) ต้องสะอาด ปลอดภัย ควรใช้น้ำประปา หรือน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติที่สะอาด หากน้ำขุ่นหรือมีตะกอนให้น้ำใช้สารส้มแกว่ง เพื่อให้เกิดการตกตะกอน แล้วนำน้ำส่วนที่ใสมาใช้อาบ ชักล้างทั่วไปได้

2) น้ำใช้สำหรับประกอบ ประุง สัมผัสอาหารและอุปกรณ์ หรือใช้ขันปาก/แปรงฟัน ต้องมีคุณภาพเทียบเท่ากับน้ำดื่ม หากใช้น้ำประปาต้องได้มาตรฐานคุณภาพน้ำประปา หากใช้น้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติต้องมีการปรับปรุงคุณภาพน้ำก่อน โดยการทำให้ตกตะกอนและใส่ดอลอรีนฆ่าเชื้อโรคด้วยวิธีการและขั้นตอนที่ถูกต้องก่อนนำมาใช้



กรณีใช้น้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติ แหล่งน้ำควรอยู่ห่างจาก แหล่งโสโครกไม่น้อยกว่า 30 เมตร เช่น แหล่งท่าร่มเลี้ยวสัตว์ ระบบ บำบัดสิ่งปฏิกูล ที่หักมุมผอง น้ำองน้ำ-น้ำองส้วม เป็นต้น และกรณี แหล่งน้ำอยู่ห่างจากแหล่งโสโครกไม่ถึง 30 เมตร ต้องมีการปรับปรุง คุณภาพน้ำก่อนนำมาใช้

3) ภาชนะเก็บกักน้ำใช้ ต้องสะอาด ถูกสุขลักษณะโดย มีฝาปิด มีการดูแลรักษาอย่างสม่ำเสมอ และต้องไม่มีลูกน้ำขุ่น



#### 4. การสุขาภิบาลอาหาร

ครัว เป็นแหล่งสำคัญที่จะประกอบอาหารให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัยจากสิ่งปนเปื้อนและเชื้อโรค เพื่อสุขภาพอนามัยของผู้อยู่อาศัย จึงควรจัดการห้องครัวให้ถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ ดังนี้

1) ครัวหรือสถานที่เตรียม/ปรุงอาหาร ต้องสะอาด ไม่มีนรกสกปรก ไม่มีสิ่งสกปรกต่างๆที่อาจจะปนเปื้อนลงสู่อาหารได้ มีการจัดวางสิ่งของ วัสดุอุปกรณ์อย่างเป็นระเบียบ ที่สำรับเตรียม/ปรุงอาหารต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร และห้ามนำสัตว์เข้ามาในบริเวณที่เตรียม/ปรุงอาหาร





2) การเตรียม /ปรุงอาหาร ต้องล้างอาหารให้สะอาดก่อนนำมาปรุงทุกครั้ง อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ต้องสะอาด ปลอดภัยและเก็บรักษาคุณภาพตามความเหมาะสม ตามประเภทของอาหารนั้นๆ เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ดิบต้องเก็บในตู้เย็นหรือตู้แช่อาหาร หรือใช้วิธีถนอมอาหารตามความเหมาะสมหรือตามวิถีชุมชน เช่น หมัก ดอง ตากแห้ง เป็นต้น การปรุงอาหารต้องให้สุกอย่างทั่วถึง ด้วยความร้อนและต้องจัดเก็บอาหารในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด หรือมีฝาปิดรอบเพื่อป้องกันสัตว์ แมลง ต้องไม่วางอาหารหรือเตรียมปรุงอาหารบนพื้น และจัดอาหารที่ปรุงสุกในภาชนะที่มีบริการฉันท่อฉันทากอาหารนอกจากการรับประทานเก็บไว้ฉันทานเกิน 4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นในน้ำร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมารับประทานอีกครั้ง ประเภทน้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องเก็บในภาชนะที่สะอาด มีอุปกรณ์สำหรับตัก มีการปกปิด และต้องไม่แช่สิ่งของอื่นปะปน สำหรับสารปรุงแต่งหรือเครื่องปรุงอาหาร ต้องมีเลขสารบบอาหาร(อย.) และไม่หมดอายุ

3) ภาชนะอุปกรณ์และเชิงต้องสะอาด มีสภาพดี และทำด้วยวัสดุที่ปลอดภัย เช่น กระจี๋อง แก้ว สแตนเลส อลูมิเนียม เมลามีนสีทาด หรือสีอ่อน เป็นต้น เชิงต้องแยกใช้ตามประเภทอาหาร โดยแยกใช้ระหว่งอาหารดิบ - สุก ต้องล้างให้สะอาด และจัดเก็บในที่สะอาดเพื่อป้องกันฝุ่น แมลง สัตว์ทาทะนำโรคได้



4) **ผู้สัมผัสอาหารหรือผู้ปรุงอาหาร** แต่งกายสะอาด ถูกสุขลักษณะ มีสุขภาพดี ต้องสวมเสื้อมีแขน ตัดเล็บสั้น ต้องล้างมือ ก่อนและหลังปรุงอาหารทุกครั้ง และหากมีบาดแผลบริเวณมือ นิ้วมือ ต้องทำแผลให้สะอาดและปิดบาดแผลให้มิดชิด สำหรับการตักชิมอาหาร ให้ตักใส่ถ้วยและใช้ช้อนชิมแยกทุกครั้ง

5) **ช้อนกลาง** ในการรับประทานอาหารร่วมกัน ต้องใช้ช้อนกลางหรืออาจเป็นอุปกรณ์อื่นที่เหมาะสมตามประเภทของอาหาร เช่น ช้อน ส้อม ที่คีบ เป็นต้น ซึ่งต้องจัดวางไว้ในอาหารทุกจาน เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางน้ำลาย เช่น ไข้หวัดใหญ่ คอตีบ ด่างทูม วัณโรค โปลิโอ ไนรัสตับอักเสบ เป็นต้น



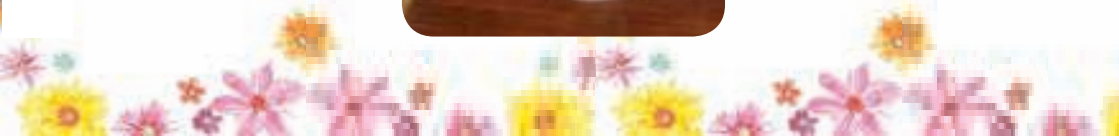
## 5. การจัดการน้ำ-น้ำ-น้ำ

1) **น้ำ-น้ำ-น้ำ** ต้องสะอาด ปลอดภัยในการใช้งาน ตั้งอยู่ในบริเวณที่ปลอดภัย หากมีน้ำ-น้ำ-น้ำมากกว่า 1 น้ำ ครอบแกงเป็นน้ำ-น้ำ-น้ำ และต้องนมั้นดูแลรักษาความสะอาด อุปกรณ์ สุขภัณฑ์ (ควรเลือกสุขภัณฑ์ที่ประหยัดน้ำ) รวมถึงพื้น ผนัง อ่างน้ำตลอดจนดูแลให้มีสภาพพร้อมใช้งานอยู่เสมอ พื้นน้ำ-น้ำ-น้ำ ครอบแกง ปูพื้นด้วยวัสดุที่ไม่ลื่น และมีความปลอดภัย ระบายน้ำได้ดี

นอกจากนี้ ยังควรให้ความสำคัญในบริเวณจุดเสี่ยง 4 จุด คือ ที่กอดน้ำของโถส้วม/โถปัสสาวะ ก๊อกน้ำ กลอนประตู และ จุดอันตราย 3 จุด คือ ที่จับสางฉีดน้ำชำระ พื้นน้ำ-น้ำ-น้ำ และที่รอง น้ำ-น้ำ-น้ำ สำหรับน้ำจากทำความสะอาดสุขภัณฑ์ ควรจัดเก็บไว้ในที่ ปลอดภัย

2) **น้ำใช้** สะอาดและมีปริมาณเพียงพอต่อการใช้งาน มีที่เก็บกักน้ำสะอาดและไม่มีลูกน้ำขุ่น

3) **กระดาดชำระ/สางฉีดน้ำชำระ** กระดาดชำระมีเพียงพอ ต่อการใช้งาน สางฉีดน้ำชำระต้องสะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้ ตลอดเวลา





4) ที่ล้างมือ / อ่างล้างมือ อยู่ใกล้บริเวณน้ำ  
 นี้อบส้วมมีสภาพดีพร้อมใช้งาน มีสบู่หรือสบู่น้ำสำหรับล้างมือ และ  
 มีถังรองรับมูลฝอยที่ถูกสุขลักษณะ โดยมีฝาปิด ไม้รีดซึม อยู่ในสภาพดี

5) การระบายอากาศ ควรมีการถ่ายเทอากาศที่ดี ไม่มี  
 กลิ่นเหม็น สภาพท่อระบายสิ่งปฏิกูลและถังเก็บกากไม้รีดแตกหรือชำรุด

6) แสงสว่างภายในห้องน้ำ นี้อบส้วม ควรมีแสงสว่าง  
 เพียงพอ สามารถมองเห็นได้ทั่วบริเวณ และแสงสว่างนั้นควรให้  
 ความรู้สึกสบายตา





## 6. การจัดการขยะมูลฝอย

ขยะหรือมูลฝอย เป็นเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม และมีผลต่อสุขภาพอนามัย ขยะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นทุกปี มีสาเหตุจากการเพิ่มของประชากร การขยายตัวทางเศรษฐกิจ และอุตสาหกรรม เป็นปัญหาที่สำคัญของชุมชนที่ต้องจัดการและแก้ไข

ตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 หมวดที่ 3 การกำจัดสิ่งปฏิกูลและมูลฝอย ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า

**มูลฝอย** นหมายดความว่า เศษกระดาษ เศษแก้ว เศษอาหาร เศษสินค้า ถุงพลาสติก ภาชนะที่ใส่อาหาร มูลสัตว์หรือซากสัตว์ รวมตลอดถึงสิ่งอื่นใดที่เก็บกวาดจากถนน ตลาด ที่เลี้ยงสัตว์หรือที่อื่น (ดูมือ พระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535)

การทิ้งขยะทับถมกันเป็นกองเมื่อฝนตกลงมา น้ำฝนจะชะเอาสิ่งสกปรกจากกองขยะไหลไปบึงที่ใกล้เคียง และไหลลงสู่แม่น้ำลำคลอง ซึ่งน้ำจากกองขยะเหล่านั้นมิใช้โรคปะปนอยู่ และส่งกลิ่นเหม็นก่อให้เกิดความรำคาญ ดังนั้น จึงต้องเก็บรวบรวมขยะทิ้งให้ถูกวิธี และเหมาะสม และมีการควบคุมป้องกันสัตว์ แมลงพาหนะนำโรคควบคุมตัวกันไป จึงต้องมีการจัดการในเรื่องดังต่อไปนี้



1) ถังขยะ นรีหรือที่รองรับขยะ ควรทำด้วยวัสดุคงทน แข็งแรง ไม้รั้วซีเมนต์ ฝาปิดเพื่อป้องกันสัตว์และแมลง มีที่จับยก ทำความสะอาดง่าย ตั้งอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม สะดวกต่อการใช้งานและ ต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ ควรแยกจัดเก็บขยะเป็น 2 ประเภท คือ

(1) ขยะเปียก เช่น เศษอาหาร เศษพืชผัก ใบตอง ซากสัตว์ เป็นต้น

(2) ขยะแห้ง เช่น ใบไม้ กระดาษ ขวดพลาสติก ขวดแก้ว กระบอง เศษไม้ เป็นต้น

การกำจัดขยะโดยการนำขยะกลับมาใช้ซ้ำ (ขยะรีไซเคิล) สามารถช่วยลดปริมาณขยะ และเป็นการประหยัดทรัพยากรได้อีกด้วย





2) การกำจัด ต้องมีการนำไปกำจัดอย่างถูกต้องและเหมาะสม เช่น รวบรวมแล้วทิ้งลงในถังขยะรวม เพื่อรอนุ่นลงงานที่เกี่ยวข้องนำไปกำจัดต่อไป หรืออาจใช้วิธีฝังกลบ โดยการขุดหลุมลึก 0.5 - 1.0 เมตรเพื่อป้องกันสัตว์คุ้ยเขี่ย หรือแมลงวันนางาไ้ หรืออาจนำขยะเปียก (เศษอาหาร เปลือกผลไม้ ฯลฯ) ไปทำปุ๋ยหมัก ปุ๋ยน้ำชีวภาพ

3) การควบคุมป้องกันสัตว์ แมลงพาหนะนำโรค ต้องกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ โดยการเก็บรวบรวมเศษอาหารและขยะต่างๆ ในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และนำไปกำจัดทุกวัน ดูแลรางระบายน้ำไม่ให้อุดตัน หรือมีเศษอาหารหรือขยะตกค้างอยู่ ดูแลไม่ให้มีน้ำขังตามที่ต่างๆ เช่น กระบ้อ ถ้วย กะละมัง หรือภาชนะที่ไม่ใช้แล้ว หรือนวมเล็กๆ ก็อาจมีน้ำขังได้ หากขังมีสัตว์ และแมลงพาหนะนำโรคชุกชุม ในชุมชนหรือหมู่บ้านในน้ำแข็งนุ่นลงงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อฉีดพ่นเคมี หรือกำจัดสัตว์ แมลงดัดแปลงต่อไป



## 7. การจัดการน้ำเสียครัวเรือน

การจัดการน้ำเสียที่ถูกสุขลักษณะ ราษฎรบางน้ำอยู่ในสภาพดี ไม่อุดตัน ไม่มีน้ำท่วม น้ำเสียจากครัวเรือนควรทิ้งลงบ่อซึมก่อนปล่อยลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะ ควรมีตะแกรงหรือที่ดักขยะบริเวณที่ล้างจาน และนำขยะออกไปกำจัดทุกวัน หมั่นตรวจตราอย่าให้มีเศษอาหารตกค้าง ซึ่งจะเป็นแหล่งอาหาร หรือแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์ แมลงพาหะนำโรคได้

กรณีบ้านพักอยู่ใกล้แหล่งน้ำสาธารณะ ควรปิดถังไฟไหม้จากการปรุงอาหาร มีถังแซทหรือบ่อซึมบำบัดน้ำเสียเพิ่มเติมก่อนปล่อยลงสู่ท่อระบายน้ำสาธารณะ ในการใช้บ่อดักไขมันควรมีการดักไขมันออกถึงเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง



## 8. การจัดการด้านความปลอดภัย

ทั้งภายในและบริเวณโดยรอบของบ้าน ต้องมีการป้องกันอันตรายและรักษาความปลอดภัยเบื้องต้น ควรมีเอกสารหรือคำแนะนำกรณีเกิดเพลิงไหม้ หรืออุบัติเหตุต่างๆ ให้นักับผู้มาพัก และจัดสภาพแวดล้อมทั่วไปให้เข้าระบบและมีความปลอดภัยในเรื่องต่างๆ ที่สำคัญ ได้แก่

1) การป้องกันอัคคีภัย อัคคีภัยเกิดขึ้นจากนลาจสาเหตุ เช่น การจุดธูป เทียน ไฟหุงต้มอาหาร แก๊ส ไฟฟ้าลัดวงจร เป็นต้น จึงควรมีมาตรการและอุปกรณ์ในการป้องกันไฟไหม้ เช่น มีถังเก็บน้ำสำหรับดับเพลิงหรือถังดับเพลิง เช่น โฟมเคมี ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ผงเคมีแห้ง ฮาลอน (Halon 1211) ควรติดตั้งถังดับเพลิงจำนวน 1 เครื่องต่อพื้นที่ไม่เกิน 1,000 ตารางเมตร ทุกระยะไม่เกิน 45 เมตร และต้องติดตั้งให้ส่วนบนสุดของเครื่อง สูงจากพื้นบ้านไม่เกิน 1.50 เมตร ในบริเวณที่มองเห็นง่าย สามารถอ่านคำแนะนำการใช้งานได้อยู่ในสภาพดีและใช้งานได้ตลอดเวลา



นอกจากนี้ควรติดตั้งเครื่องตัดกระแสไฟฟ้าอัตโนมัติ เพื่อป้องกันไฟฟ้าลัดวงจร หากมีการติดตั้งเครื่องทำน้ำอุ่น ต้องติดตั้งสายดินตามมาตรฐานความปลอดภัย

2) การดูแลวัสดุอุปกรณ์ เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เช่น ปลั๊กไฟ สายไฟ อุปกรณ์หรือเครื่องใช้ไฟฟ้า เป็นต้น หมั่นตรวจสอบและบำรุงรักษาวัสดุอุปกรณ์ เครื่องใช้ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งาน ได้ตลอดเวลา เพื่อไม่มีความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน โดยมีข้อควรระวังดังนี้

- (1) ตรวจสอบเช็คสายไฟและระบบไฟ ทุก 5 ปี
- (2) ระบบไฟฟ้าใดก็ตามที่เก่ากว่า 25 ปี ต้องเปลี่ยนใหม่
- (3) อย่าเสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าในลานเครื่องในเต้าเสียบไฟเดียวกัน เพราะอาจทำให้เต้าเสียบไฟทำงานเกินกำลัง
- (4) หากตรวจพบสายไฟหรือปลั๊กที่ชำรุด ต้องเปลี่ยนทันที
- (5) ควรวางเครื่องใช้ไฟฟ้าอยู่ห่างจากห้องน้ำหรือบริเวณที่มีน้ำ
- (6) ก่อนตรวจเช็คไฟฟ้า หรือซ่อมแซมระบบไฟฟ้า ต้องปิดกั้นเอาต์ทุกดรัม
- (7) ต้องดึงปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าออกก่อนที่จะทำการซ่อมแซม หรืออานะตรวจเช็ค

3) การจัดเก็บสารเคมีอันตราย เช่น น้ำยาทำความสะอาด สะอาดสูงภัณฑ์ หากจัดแมลง น้ำยาเช็ดกระจก เป็นต้น ควรจัดเก็บไว้ในที่ปลอดภัย แยกเป็นสัดส่วน พ้นจากมือเด็ก และห้ามถ่ายเทสารเคมีลงในภาชนะบรรจุอาหาร เช่น ขวดน้ำดื่ม

4) การบริการเกี่ยวกับกิจกรรมที่มีความเสี่ยง เช่น การปีนเขา ปีนผา การล่องเรือ แพ ต้องมีอุปกรณ์ป้องกันอันตราย หรืออุบัติเหตุ เช่น การปีนเขาปีนผา ต้องมีวัสดุ อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน และมีผู้ควบคุมดูแลตลอดเวลา การล่องเรือ แพ ต้องมีเสื้อชูชีพ มีผู้กักขังที่สามารถให้ความช่วยเหลือเมื่อมีผู้ประสบอุบัติเหตุทางน้ำได้

5) การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ควรมีชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น หรือยาสามัญประจำบ้าน โดยมีเวชภัณฑ์ที่จำเป็น มีการจัดเก็บไว้ในที่ที่เหมาะสม เช่น ตู้ยา กล่อง โดยการแยกเก็บยาใช้ภายใน และภายนอก มีการตรวจเช็คดูว่ายาหมดอายุหรือเสื่อมคุณภาพหรือไม่ เก็บในที่ที่ไม่ร้อนจนเกินไปหรือถูกแสงแดด ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก แต่ต้องสะดวกในการหยิบใช้ และทุกคนในบ้านต้องรู้ที่เก็บ (รายละเอียดดูภาคผนวก 2)





## 9. การมีส่วนร่วมของชุมชนและการอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติ

พื้นที่ตั้งโฮมสเตย์ ควรมีการรวมกลุ่มหรือมีชมรม เพื่อการอนุรักษ์สภาพแวดล้อมของชุมชน มีการร่วมกันดูแล รักษาสภาพแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติของชุมชน เช่น การร่วมกันรักษาแม่น้ำ คูคลอง โดยการห้ามทิ้งสิ่งสกปรกหรือขยะลงสู่แม่น้ำ หรือทิ้งขยะได้เฉพาะจุดที่จัดไว้ให้ การไม่ลักลอบหรือทำลายพืชพันธุ์ไม้ในแหล่งท่องเที่ยว มีการปลูกป่า ปลูกต้นไม้ในชุมชน มีการใช้วัสดุธรรมชาติแทนวัสดุสังเคราะห์ และการประหยัดพลังงานต่างๆ เป็นต้น

นอกจากนี้ โฮมสเตย์ควรใส่ใจในเรื่องเหตุเดือดร้อนรำคาญที่อาจเกิดขึ้นกับชุมชน นน่งงาน หรือประชาชน เช่น เรื่องน้ำเสียง มวลฝุ่น สัตว์และแมลงพาหนะนำโรค หรือมลภาวะเรื่องกลิ่น ดับกลิ่น เสียงดัง เป็นต้น หากมีเหตุต่อกว่าควรดำเนินการแก้ไขทันที





# ภาคผนวก 1

## พรรณไม้ขนาดใหญ่







# ภาคผนวก 1 พรรณไม้บ้านนาพันธุ์

พรรณไม้ไทยมีหลายชนิดด้วยกัน แต่ละชนิดจะนำไปประโยชน์ที่แตกต่างกันไป เช่น ช่วยลดมลพิษทางอากาศ ทางสายตา ช่วยทำให้อาคารบ้านเรือนเกิดความสวยงาม น่าอยู่และเหมาะแก่การพักผ่อน เช่น ไม้ประดับทั่วไป ไม้ประดับที่ใช้ในการกำจัดสารพิษหรือมลภาวะ ไม้ยืนต้น ไม้ร่มเงา ต้นไม้ที่ให้ผล ไม้ดอก การปลูกต้นไม้ นอกจากเป็นการช่วยให้อากาศดี มีชีวิตชีวาแล้ว ยังสร้างบรรยากาศให้มีความร่มรื่น สดใส น่าอยู่ ช่วยลดอุณหภูมิความร้อน ช่วยเพิ่มก๊าซออกซิเจน ช่วยลดมลพิษทางอากาศ ลดมลพิษทางน้ำ และช่วยกรองฝุ่นละอองได้อีกด้วย การเลือกต้นไม้ที่เหมาะสมกับการปลูกไว้ในบ้าน หรือบริเวณโดยรอบของบ้าน หรือช่วยเสริมสร้างคุณค่าด้านสิ่งแวดล้อมให้แก่บริเวณนั้นอยู่ด้วยความชอบของแต่ละคน ดังนั้น ควรเลือกพรรณไม้ในที่เหมาะสมกับลักษณะที่อยู่อาศัยด้วย

## ไม้ที่นิยมปลูกในบ้าน

ไม้ยืนต้น แบ่งตามความสูงได้ 3 ขนาด คือ สูง กลาง และต่ำ ต้นไม้ขนาดสูงมีความสูงตั้งแต่ 10 เมตรขึ้นไป ขนาดกลางมีความสูง 10 เมตรลงมา และขนาดต่ำคือ 5 เมตรลงมา นอกจากนี้ ไม้ยืนต้นยังมีลักษณะการขึ้นลำต้นเป็นลำเดี่ยวและเป็นกอ (หลายลำ)



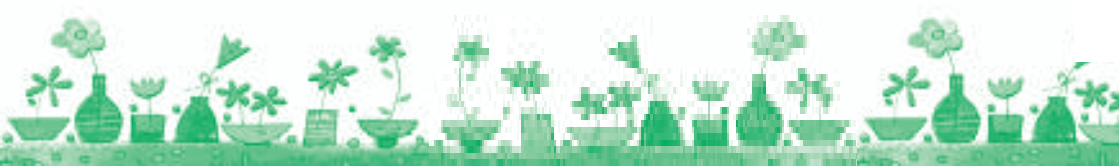
ได้ติลย การปลูกไม้ยืนต้นตรงมุมบ้านเพื่อลดความกระด้างของเนลิ้งมเสอาอาจปลูกต้นเด็ขวนหรือปลูกสามต้นทำมุมกัน ขึ้นกับสภาพพื้นที่ที่ขนาดต้นไม้ การเจริญเติบโตของพืชนั้น ไม้นิยมปลูก เป็นแถว การปลูกเพื่อบังลมหรือบังสายตา ให้ปลูกไม้ยืนต้นทางด้านทิศตะวันตก เพื่อช่วงบังแสงแดดในช่วงบ่าจะช่วลดความร้อน ต้นไม้ที่นิยมปลูกในบ้าน ได้แก่

**ไม้มงคล 9 อย่าง** ก่อนการก่อสร้างบ้านเรือน นิยมทำพิธีวางศิลาฤกษ์ โดยใช้ไม้มงคล 9 ชนิด คือ

1. **ราชพฤกษ์** นมางถึง ความเป็นใหญ่และมีอำนาจาสนา เป็นไม้ต้นผลัดใบ สูง 8 - 15 เมตร ออกดอกช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - พฤษภาคม

2. **ขนุน** นมางถึง มีผู้เกื้อหนุนให้ดีขึ้น รำรวขขึ้น มีขนาดใหญ่ สูง 15 - 30 เมตร ลำต้นและกิ่งเมื่อมีบาดแผลจะมีน้ำยางสีขาวข้นคล้ายน้ำนมไหล ออกดอกปีละ 2 ครั้ง คือ ช่วงเดือนธันวาคม - มกราคม และเมษายน - พฤษภาคม

3. **ชัยพฤกษ์** นมางถึง การมีโชคชัย ชัยชนะ ชนะศัตรู ชนะอุปสรรคต่างๆ สูงถึง 15 เมตร ลำต้นสีน้ำตาล ทรงพุ่มใบกลมคล้ายร่ม ออกดอกเป็นช่อ เริ่มบานสีชมพู แล้วเปลี่ยนเป็นสีแดงเข้ม ใกล้โรยดอกสีขาว ออกดอกช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน





4. **ทองนพคุณ** นมาถถึง การมีทรัพย์สินเงินทอง ใช้ไม่หมดสิ้น เป็นไม้ผลัดใบ สูง 5 - 10 เมตร ตามกิ่งต้นอ่อนมีขนาม เรือนยอดเป็นพุ่มกลม โปรง ออกดอกช่วงเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์

5. **ไผ่สีสุก** นมาถถึง มีความสวยงามสบายใจ ไร้ทุกข์ โรคภัย ลำต้นสูง 10 - 18 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 8 - 12 เซนติเมตร มักปลูกไว้รอบบ้านเป็นรั้วกันขโมย กันลม นอกที่อยู่ใต้ดิน ใช้ทำอาหาร

6. **ทรงบาดาล** นมาถถึง ความมั่นคง หรือทำให้บ้านมั่นคง แข็งแรง เป็นไม้พุ่ม สูง 3 - 5 เมตร ออกดอกตลอดปี นิยมปลูกเป็นไม้ประดับ

7. **ไม้สัก** นมาถถึง ความมีศักดิ์ศรี มีเกียรติ อำนาจ บารมี ต้นไม้ขนาดใหญ่ผลัดใบในฤดูร้อน ออกดอกและเป็นผลช่วงเดือน มิถุนายน - ตุลาคม

8. **พะยูน** นมาถถึง การทะนุถนอมในจิตใจ เป็นไม้ผลัดใบ สูง 15 -25 เมตร เปลือกสีเทาเรียว เรือนยอดทรงกลมหรือรูปไข่ ออกดอกช่วงเดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม ฝักแก่ช่วงเดือนกรกฎาคม - กันยายน



**9. กันเกรา** นมางถึง ป้องกันภัยอันตรายต่างๆ นี้อีกชื่อหนึ่งว่า ตำเสา นมางถึงทำให้เสาเรือนมั่นคง ต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูง 15 - 25 เมตร เปลือกสีน้ำตาลเข้ม แตกเป็นร่องลึกไม่เป็นระเบียบ ออกดอกช่วงเดือนเมษายน - มิถุนายน เป็นผลช่วงเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม

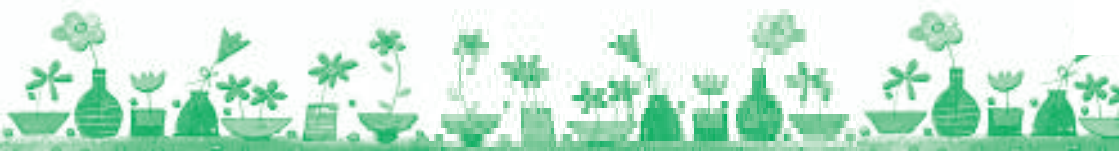
นอกจากนี้ยังมีไม้ขึ้นต้นที่นิยมปลูกในบ้าน เช่น จำปี จำปา ลิลาวดีหรือลั่นทม ราชพฤกษ์ มะม่วง มะยม ทนุลาสัตบรรณ กระดังงู พุทธรักษา มะม่วง มะยม เป็นต้น ซึ่งนิยมปลูกในบ้านไม่แพ้กันและถือว่าเป็นโชคลาภ โชคดี เป็นสิริมงคลของบ้าน

ต้นไม้ที่ให้น้ำดอกหอม มีทั้งที่เป็นต้นใหญ่ ต้นเล็ก ไม้พุ่มและเครือเถา เวลาดอกบานจะส่งกลิ่นกระจายไปมากน้อยตามแต่ชนิดและกาลเวลา ได้แก่

### กลิ่นหอมตลอดวัน

**พุดเศรษฐีสยาม** ความสูง 5 - 15 เมตร เป็นไม้พุ่ม ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วน และน้ำปานกลาง กลิ่นหอมอ่อนๆ ออกดอกตลอดปี

**มณฑาทิพย์** ความสูง 1 - 2 เมตร เป็นไม้พุ่ม ชอบแสงแดดรำไร ดินร่วน และน้ำปานกลาง กลิ่นหอมอ่อนๆ ตลอดวัน หอมแรงช่วงค่ำและเช้า ออกดอกช่วงเดือนสิงหาคม - ตุลาคม





**มหาพรณมราชินี** ความสูง 3 - 5 เมตร เป็นไม้ยืนต้น ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วนและน้ำปานกลาง กลิ่นหอมอ่อนๆ และหอมแรงช่วงค่ำ ออกดอกในช่วงเดือนเมษายน-พฤษภาคม

**แจ่มปิ่น** ความสูง 2 - 3 เมตร เป็นไม้พุ่ม ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วนและน้ำปานกลาง กลิ่นหอมอ่อนๆ ออกดอกช่วงเดือนมกราคม-มีนาคม

**ลำดวนแดง** ความสูง 4 - 8 เมตร เป็นไม้ยืนต้น ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วนและน้ำปานกลาง กลิ่นหอมอ่อนๆ และหอมแรงช่วงค่ำ ออกดอกช่วงเดือนมกราคม - มีนาคม

**สายน้ำผึ้ง** เป็นไม้เลื้อย ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วนและน้ำปานกลาง กลิ่นหอมแรง ออกดอกตลอดปี

### กลิ่นหอมตอนเช้า

**กระดังงาไทย** ความสูง 5 - 12 เมตร เป็นไม้ยืนต้น ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วนและน้ำปานกลาง กลิ่นหอมปานกลาง ออกดอกตลอดปี

**กระภิง** ความสูง 6 - 15 เมตร เป็นไม้ยืนต้น ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วนและต้องการน้ำมาก กลิ่นหอมปานกลาง ออกดอกช่วงเดือนตุลาคม - ธันวาคม

**กลาย** ความสูง 2 - 5 เมตร เป็นไม้พุ่ม ชอบแสงแดดรำไรถึงเต็มวัน ดินร่วนและต้องการน้ำปานกลาง กลิ่นหอมแรง ออกดอกตลอดปี





**ปีบ** ความสูง 5 - 8 เมตร เป็นไม้ยืนต้น ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วนและต้องการน้ำปานกลาง กลิ่นหอมแรง ออกดอกช่วงเดือนตุลาคม - มีนาคม

**เปลวสุริยัน** เป็นไม้เลื้อย ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วนและต้องการน้ำปานกลาง กลิ่นหอมอ่อน ออกดอกช่วงเดือนตุลาคม - มีนาคม

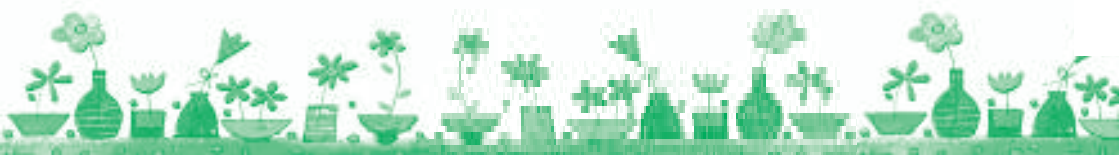
### กลิ่นหอมตอนกลางวัน

**แก้วแฉะ** ความสูงน้อยกว่า 50 เซนติเมตร เป็นไม้พุ่ม ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วนและต้องการน้ำปานกลาง กลิ่นหอมแรง ออกดอกตลอดปี

**คำทาว** ความสูง 2 - 4 เมตร เป็นไม้พุ่ม ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วนและต้องการน้ำปานกลาง กลิ่นหอมปานกลาง ออกดอกช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - พฤษภาคม

**นางแดง** ความสูง 10 - 20 เมตร เป็นไม้ยืนต้น ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วน และต้องการน้ำปานกลาง กลิ่นหอมอ่อนๆ ออกดอกช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม

**ปานนันทช้าง** ความสูง 5 - 10 เมตร เป็นไม้ยืนต้น ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วนและต้องการน้ำมาก กลิ่นหอมอ่อนๆ ออกดอกช่วงเดือนสิงหาคม - กันยายน



**ปานันเมืองกาญจน์** ความสูง 3 - 6 เมตร เป็นไม้ยืนต้น ชอบแสงแดดรำไร ดินร่วนและต้องการน้ำมาก กลิ่นหอมอ่อนๆ ออกดอกช่วงเดือนมีนาคม - มิถุนายน

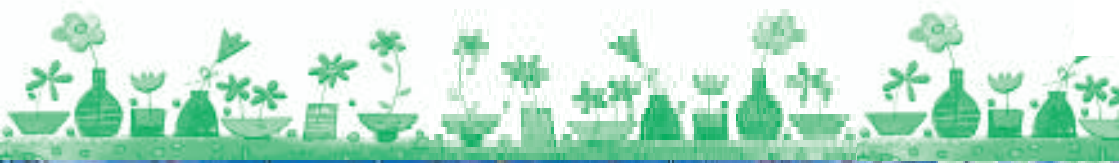
**อรหันต์** ความสูง 10 - 15 เมตร เป็นไม้ยืนต้น ชอบแสงแดดเต็มวัน ดินร่วนและต้องการน้ำมาก กลิ่นหอมอ่อนๆ ออกดอกช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน

**ไม้ประดับช่วยดูดสารพิษหรือมลภาวะ** สภาพอากาศโดยทั่วไป มักมีฝุ่นละอองและควันพิษต่างๆ ทำให้บ้านแต่ละหลังมักจะปิดหน้าต่าง ประตู เพื่อป้องกันฝุ่นละอองหรือควันจากภายนอก ทำให้อากาศไม่ถ่ายเท มีกลิ่น หรือสารระเหยตกค้างอยู่ อาจทำให้เกิดการแพ้สารพิษพวก “สารฟอร์มัลดีไฮด์” ซึ่งมีอยู่ในตัวตึก เฟอร์นิเจอร์ ไม้อัดพลาสติก รวมไปถึงสารพิษในเนื้อปูน ซึ่งจะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เชื้องซึม ภูมิแพ้ น้็ด เป็นต้นตามผิวหนัง ระคายเคืองตา คอ จมูก ไช้น้ำ จนถึงอาการทางประสาทที่ผิดปกติ ดังนั้นต้นไม้จึงเสมือนปอดที่คอยฟอกอากาศให้กับมนุษย์ และช่วยกำจัดสารพิษต่างๆ ภายในอากาศซึ่งต้นไม้แต่ละต้น แต่ละพันธุ์ มีคุณสมบัติแตกต่างกันในการกำจัดสารพิษชนิดต่างๆได้

ดร. บี ซี วูลเวอร์ตัน [Dr. B.C. Wolverton] นักวิจัย แห่งสถาบันวิจัยอวกาศนาซ่า สหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัยมาเป็นเวลากว่า 25 ปี จนค้นพบความสามารถและประสิทธิภาพของไม้ประดับในการกำจัดสารพิษหรือมลภาวะในอากาศได้อย่างดีเยี่ยม และผลการวิจัยนี้ ก็ได้เผยแพร่ออกไปทั่วโลก และได้เขียนหนังสือ Eco-Friendly House Plant หรือไม้ประดับที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยแนะนำ

ไม้ดอกไม้ประดับ 50 ชนิด ที่มีความสามารถในการดูดไอพิษจากอากาศ ไม่ว่าจะเป็นฟอร์มาดีไฮด์ แอมโมเนีย ไซลีน ทุลีน รวมทั้งไอเสียที่เกิดจากมนุษย์ ซึ่งไม้ประดับส่วนใหญ่ที่ ดร.วูลเวอร์ตันแนะนำนั้นเป็นไม้ประดับที่สวยงาม ดูแลรักษาอย่าง เป็นที่นิยมปลูกกันโดยทั่วไป

พันธุ์ไม้ 50 ชนิดที่ Dr. Wolverton. ได้ทดลองแล้วว่ามีประสิทธิภาพในการดูดสารพิษต่างๆ คือ ต้นนมากเนลียง จิ้ง ปาล์มไผ่ ยางอินเดีย นมกัญจนิก เมียง ไอวี ลิบสองบ้านนา ไทรใบเล็ก บอสตันเฟิร์น เดนลี่ วาสนาอริชฐาน พลุต่าง เฟิร์น เบญจมาศ เกอปีร่า ประกายเงิน เข็มริมแดง มรกตแดง ออมทอง สวาน้องปะแปบ ปาล์มใบไม้ ไทรจ้องใบแฉลม นนวดปลานมิก แวกซ์บิโกเนียง ฟีโลเดนดรอน ฟีโลไบหัวใจ ลิ้นมังกร สโนว์ดรอป ฟีโลนูซ้าง สนฉัตร เสน่ห์จันทร์แดง แฉมยสุรา กล้วยแฉระ คริสตมาสแอนดอริสเตอร์ แฉดตัส ไอวีใบไอ้ก ชุ่มกระต่าย กล้วยไม้พันธุฉวาง เศรษฐีเรือนใน เฝิงฉนมีนเปี ดอกหน้าวัว โกสน คริสตมาส ดรอฟอซาเลีย ฉลันนาบ นกยูง นางจระเข้ ไชฉลาเมฉ สับประตัส กิฉลิป กล้วยไม้ฉีฉีอราตารี กุฉลาบฉิน





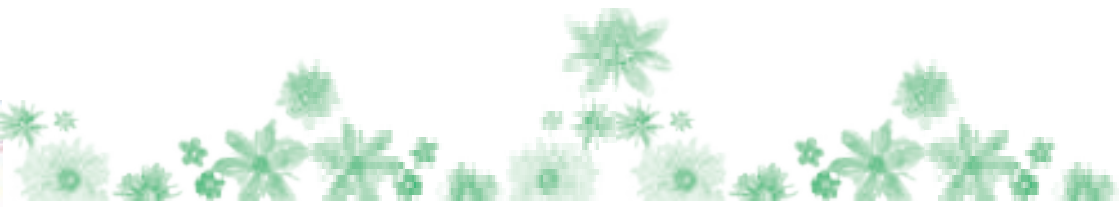
## เคล็ดลับการจัดบ้านให้น่าอยู่ เหมาะแก่การพักผ่อน

การจัดบ้านให้มีชีวิตชีวา ให้ความรู้สึกสดชื่น รื่นรมย์ รู้สึกสบาย ผ่อนคลายเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยาก ไม่ว่าจะเป็บ้านในลักษณะใด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้อยู่อาศัย การปลูกต้นไม้เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวตนของเจ้าของบ้านอย่างหนึ่ง และเป็นเสน่ห์ในการดึงดูดให้ใครต่อใครมาพักอาศัย เคล็ดลับที่นำเสนอใจ ได้แก่

- 1. การจัดต้นไม้กระถางหุ่มเล็กๆ วางได้ตามทางเดินหรือริมหน้าต่าง
- 2. ทำระแนงไม้ เทื่อปลูกไม้เลื้อย หรือไม้แขวนเล็กๆ เทื่อให้ความร่มรื่น
- 3. จัดดอกไม้ใส่แจกัน วางได้ตามห้องต่างๆ ภายในบ้าน
- 4. นาทึ้นที่ว่างในห้องทำงานหรือห้องนั่งเล่น นำน้ำตกหรือน้ำพุเล็กๆ

มาวางได้ เสียงน้ำไหลจะช่วยในรู้สึกเย็นสบายและสดชื่น

- 5. แวนโมบางทำจากวัสดุธรรมชาติ หรือชนิดที่มีเสียงประดับหน้าต่าง จะช่วยสร้างบรรยากาศสุนทรีย์มากขึ้น



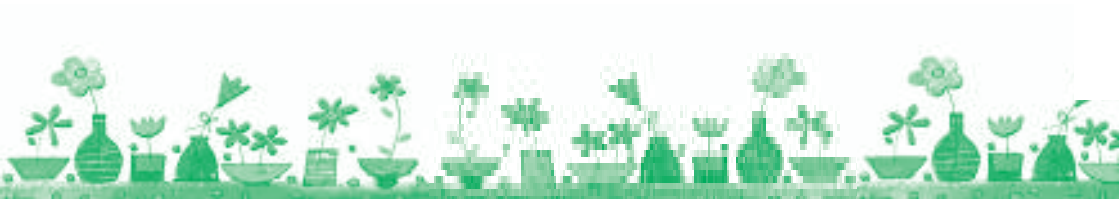
6. หากกระจกบานในใหญ่มากติดตื้อ จะช่วยให้น้ำน้อยเล็กๆ ดูโปร่ง ไล่ลม สบาย และกว้างขวาง

7. จัดวางเฟอร์นิเจอร์ให้เหมาะสม ไม่บังช่องลม ทำให้ลมธรรมชาติพัดผ่านเข้ามาระบายอากาศในบ้านได้

8. เลือกเฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ เช่น ไม้ เก้าอี้ทำจากไผ่ นวาย หรือไม้ไผ่สานมาวางในมุมโปรดทำไม้ไผ่ลัดธรรมชาติได้อีกรูปแบบหนึ่ง

9. ใช้สีโทนเย็น เช่น สีฟ้า สีเขียว ภาชนะน้อย ทำให้น้ำน้อยดูกว้างขึ้น และยังเพิ่มความรู้สึกเย็นสบายในอีกด้วย

10. เลือกภาพวิวทิวทัศน์ที่สวยงาม หรือภาพที่มีโดมมนมาขยต่อครอบครัว นำมาติดไว้ตามผนังน้อยและในมุมพักผ่อน ช่วยให้น้ำรู้สึกสงบ สบายตาและสบายใจ





กล้วยไม้ดอก



กล้วยไม้



พรวดปาล์ม



กล้วยไม้



ไทรใบเล็ก



กล้วยไม้



พรวดใบเล็ก



กล้วยไม้



โกลก



คริสต์มาส



กล้วยไม้ดอก



กล้วยไม้



กล้วยไม้ดอก



กล้วยไม้



กล้วยไม้



กล้วยไม้ดอก



กล้วยไม้ดอก



กล้วยไม้



กล้วยไม้ดอก



ปาล์ม



พญาสัตตมาศ



ตีนเป็ด



ตีนเป็ด



พรวกฝรั่งสามใบ



ตีนเป็ด



ตีนเป็ด



ตีนเป็ด



ลำต้นของปาล์ม



ตีนเป็ด



ตีนเป็ด



วาสนาหรือชิงชู่



ตีนเป็ด



ตีนเป็ด



ตีนเป็ด



ตีนเป็ด



ตีนเป็ด



ตีนเป็ด



ตีนเป็ด



ตีนเป็ด



ตีนเป็ด



# ภาคผนวก ๒

## งานสัมมนาประจำบ้าน









3. **ชาระบาย** มี 5 ชนิด คือ ชาระบายกลีเซอริน ชนิดเน้นบุคลากรหนักสำหรับเด็ก และสำหรับผู้ใหญ่ ชาระบายแมกนีเซียม ชาระบายมะทามแขก และชาระบายโซเดียมดอลอไรด์ ชนิดสวนทวาร

4. **ยาถ่ายพยาธิลำไส้** ยาถ่ายพยาธิมีเบนดาโซล ใช้ถ่ายพยาธิตัวกลม ได้แก่ พยาธิเส้นด้าย พยาธิปากขอ พยาธิไส้เดือน พยาธิเข็มหมุด และพยาธิแส้ม้า

5. **ยาบรรเทาปวดกล้ามเนื้อ** แมลงกัดต่อย เช่น ยานม่องชนิดที่ฉีดยา

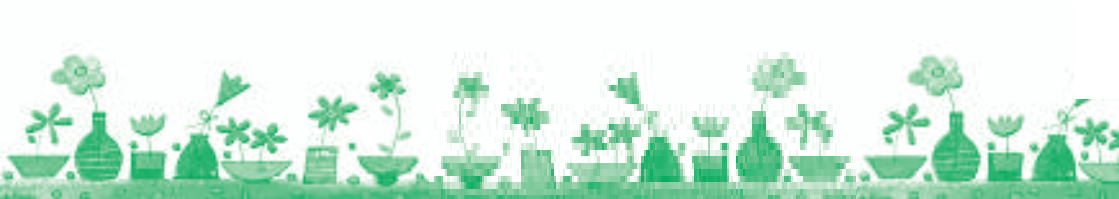
6. **ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก** เช่น ยาเม็ดแก้แพ้ ลดน้ำมูก คอลเฟนิรามีน

7. **ยาแก้ไอ ขับเสมหะ** เช่น ยาแก้ไอ ขับเสมหะสำหรับเด็ก ยาแก้ไอแก้ไอ

8. **ยาสำหรับโรคตา** เช่น ยานหยอดตาซิลทาเซตาไมด์ และยาล้างตา

9. **ยาใส่แผล** ยาล้างแผล เช่น ยาใส่แผลกิงเจอร์ ไอโอดีน

10. **ยาบำรุงร่างกาย** เช่น ยาเม็ดวิตามินบีรวม ยาเม็ดวิตามินซี ยาเม็ดบำรุงโลหิต เฟอร์รัสซัลเฟตยาเม็ดวิตามินรวม ยาน้ำมันตับปลาชนิดแคปซูล และยาน้ำมันตับปลาชนิดน้ำ









การใช้ยาสามัญประจำบ้านอย่างปลอดภัย มีหลักการใหญ่

3 ประการ คือ

1. อ่านฉลากและเอกสารกำกับยาก่อนใช้ยา
2. ใช้ยาให้ถูกต้อง ถูกโรค ถูกคน ถูกทาง ถูกวิธี ถูกขนาด ถูกเวลาและจำนวนครั้ง
3. หลีกเลี่ยงการใช้ยาในทางที่ผิด



## เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2550, **คู่มือพระราชบัญญัติ การสาธารณสุข พ.ศ. 2535**, พิมพ์ครั้งที่ 4 (ฉบับปรับปรุงแก้ไข). สำนักกิจการโรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

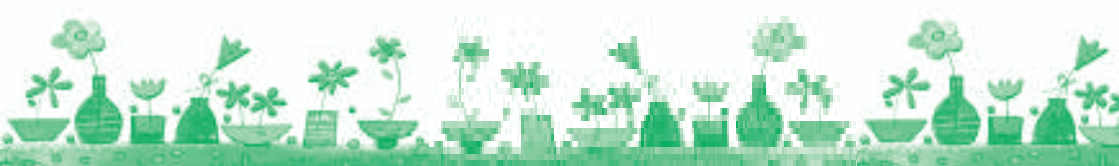
กรมอนามัย สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม. 2551, **คู่มือการอนามัย สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. สำนักกิจการ โรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กรมอนามัย สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม. 2547, **คู่มือโครงการ บ้านน่าอยู่ คู่มือครอบครัวไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพยาบาล องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์(ร.ส.พ.).

กรมอนามัย. ไม้ระบุปีที่พิมพ์, **คู่มือประชาชน : ด้านอนามัย สิ่งแวดล้อมสำหรับการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ ใหม่ ชนิดเอเอช 1 เอ็น 1**. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

ดมสัน นุตะแพทภย์. 2544, **คู่มือชีวิตไร้สารพิษ : ไม้ประดับปลอดสารพิษ**. กรุงเทพฯ. บริษัท สยามศิลปการพิมพ์ จำกัด.

ปิยะ เฉลิมกลิ่น. 2550, **ไม้ดอกหอม ฉบับปรับปรุงและเพิ่มเติม**. สำนักพิมพ์บ้านและสวน



พูลชัย จิตอนันตวิทิตยา.2543. **คู่มือการใช้ยาสามัญประจำบ้าน  
แผนปัจจุบัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร.โรงพิมพ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

สถาบันการแพทย์ดัดินอุบัตินตและสารธาณภักย กรมการแพทย์. 2551.  
**คู่มือ ประชาชน เรือ่งนำรู้เกือ่งวกับการปฐมพยาบาล  
เบือ่งตัน.**

สำนักงานนโยบายและแผนทรพยากรธรรมาชาติและสี่งแวดลือ่ม.  
2550, **โครงการจัดทำเกณท์มาตรฐานกึ้นทีสีเชิงว  
เกือเมืองนืออยู่. กรุงเทพฯ. หน้า 6-29**

สำนักอนามัยสี่งแวดลือ่ม กรมอนามัย. 2544, **การสุขาภิบาล  
สี่งแวดลือ่มตลาด. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมาศาสตร.**

สำนักอนามัยสี่งแวดลือ่ม กรมอนามัย. 2550, **หนังสือคู่มือการทพัฒนา  
อนามัยสี่งแวดลือ่มสเถานกึ้ทักวือ่นนือใจ.  
โรงพิมพ์อืองค์การสงเดระะนัทานารวือ่นกึ**

<http://www.baanlaesuan.com/> สือบดึ้นเมื่อ 11 มีนาเดม 2552

<http://www.hometophit.com/> สือบดึ้นเมื่อ 9 มีนาเดม 2552

<http://www.pharm.chula.ac.th/> สือบดึ้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2552



# ที่ปรึกษา / คณะผู้จัดทำ

## ที่ปรึกษา

นางแพทพงษ์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา  
นางแพทพงษ์สุวัช เชิงศิริวัฒนา  
นางทิพญู แสนประเสริฐ  
นางฉันทนา ลิ้มนิรันดร์กุล

อธิบดีกรมอนามัย  
รองอธิบดีกรมอนามัย  
ผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม  
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม  
ชุมชนและเมือง

## คณะผู้จัดทำ

นางอโนชา เจริญทรงกิจวัฒนา  
นางสาวอรชรณี มนชานิกะ  
นางฉิมลศิริ วิเศษสมบัติ  
นางสาวปริญญิตต์ ไน่มเจริญศิริ  
นางนิตติ อินลี  
นางสาวกัญญาณัฐ ใจห้าว

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน

## ข้อมูลเพิ่มเติม

กลุ่มพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมชุมชนและเมือง  
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 0 2590 4253 โทรสาร 0 2590 4255

