

คู่มือ

ประชาชน

ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำหรับการป้องกันโรคที่
เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ



สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือประชาชน ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำหรับ
การป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ



สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย



คำนำ

จากสถานการณ์การเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ เช่น โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน อหิวาตกโรค บิด ไข้ไทฟอยด์ ดับอักเสบเอ เป็นต้น ในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา (พ.ศ. 2544 – 2553) อัตราป่วยของโรคส่วนใหญ่มีแนวโน้มลดลงและคงที่ ยกเว้นโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันที่อัตราป่วยยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ฉะนั้นประชาชนทั่วไปในฐานะผู้บริโภค จึงจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้อง ในการป้องกันตนเอง ให้ปลอดภัยจากโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ

ดังนั้นสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย จึงได้จัดทำคู่มือฉบับนี้ขึ้น เพื่อแนะนำให้ประชาชนมีพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง มีการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ รวมทั้งมีการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งจะสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อได้อย่างยั่งยืน

หากประชาชนมีการปฏิบัติตนและมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง ก็มั่นใจได้ว่า จะปลอดภัยจากโรคต่างๆ ที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อได้

ด้วยความปรารถนาดี
จาก... สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
กรมอนามัย

สารบัญ

หน้า

คำนำ	2
มารู้จักโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ	4
ความหมาย	
การติดต่อและอาการสำคัญ	5
การป้องกัน	6
มีพฤติกรรมในการบริโภคที่ถูกต้อง	7
มีการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ	12
มีการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมให้ถูกต้อง	13





โรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ

โรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ หมายถึง โรคติดเชื้อที่เกิดจากการปนเปื้อนทางชีวภาพ ทั้งที่เกิดจากตัวเชื้อโรคเอง และที่เกิดจากสารพิษ (Toxin) ที่เชื้อโรคสร้างขึ้นมา รวมถึงอาหารเป็นพิษ และโรคที่เกิดจากการปนเปื้อนสารเคมีในอาหารและน้ำ ทั้งแบบเฉียบพลัน และเรื้อรัง

อาหารและน้ำนับเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง หากได้รับประทานอาหารและน้ำที่ไม่สะอาด มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค สารพิษของเชื้อโรคหรือสารเคมีเข้าไป ก็จะทำให้เป็นโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ เช่น อูจจาระร่วงเฉียบพลัน อหิวาตกโรค บิด ไช้ไทฟอยด์ โรคตับอักเสบ เอ เป็นต้น ซึ่งโรคดังกล่าว มีการติดต่อและอาการที่สำคัญ ดังนี้

1. โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

การติดต่อของโรค : โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อที่ออกมากับอุจจาระของผู้ป่วย ระยะฟักตัวของโรคอาจสั้น 10 - 12 ชั่วโมง หรือ 24 - 72 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อก่อโรค อาการที่พบ คือ มีการถ่ายอุจจาระเหลว 3 ครั้ง ต่อวันหรือมากกว่า หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 1 ครั้ง ใน 1 วัน หรือถ่ายเป็นมูก หรือ ปนเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง



2. อหิวาตกโรค

การติดต่อของโรค : โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อที่มีชีวิตปนอยู่ การรับประทานอาหารดิบหรืออาหารสุกๆ ดิบๆ เป็นสาเหตุของการระบาดทั่วไป อาการที่พบ ได้แก่ อุจจาระร่วงเฉียบพลัน ร่วมกับอาเจียนสูญเสียน้ำอย่างรวดเร็ว จนเกิดภาวะเป็นกรดในเลือด และการไหลเวียนโลหิตล้มเหลว



3. โรคบิด

การติดต่อของโรค : โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนจากอุจจาระผู้ป่วยหรือผู้ที่เปื้อนพาหะ การป่วยมักเกิดหลังได้รับเชื้อ แม้จำนวนน้อยเพียง 10 - 100 ตัว ดังนั้นการติดต่อจากผู้ป่วยไปสู่ผู้อื่นจากการสัมผัสโดยตรงจึงเกิดขึ้นง่าย มักมีอาการปวดท้องเกร็ง และถ่ายปวดเบ่งคล้ายอุจจาระไม่สุด อุจจาระจะเป็นมูกและเลือด หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง อาจอุจจาระเป็นน้ำเหลว หรือรุนแรงถึงอุจจาระเป็นเลือดปนหนอง

4. ไข้ไทฟอยด์

การติดต่อของโรค : เชื้อเข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทานเข้าไป ระยะฟักตัวประมาณ 14 วัน เป็นได้กับทุกอายุ แต่พบมากในคนอายุ 10 - 30 ปี อาการที่พบได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเดิน บางรายอาจมีอาการท้องผูก ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ มีไข้สูง และอ่อนเพลีย



คู่มือประชาชน ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
สำหรับ การป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ

5. โรคตับอักเสบ เอ

การติดต่อของโรค : จากคนสู่คน โดยเชื้อโรคเข้าสู่ปาก อาการเริ่มจากมีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดกล้ามเนื้อ หลังจากนั้น 2 - 3 วัน จะมีการตัวเหลือง ตาเหลือง แพร่กระจายได้ โดยเชื้อจากอุจจาระของผู้ป่วยปนเปื้อนลงอาหาร น้ำดื่ม และน้ำใช้



ฉะนั้นประชาชนจึงจำเป็นต้องมีพฤติกรรมในการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะและมีการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องเพื่อป้องกันอาหารมิให้เกิดการปนเปื้อน

การป้องกัน

1. มีพฤติกรรมในการบริโภคที่ถูกต้อง
2. มีการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ
3. มีการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมให้ถูกต้อง สะอาดปลอดภัย





มีพฤติกรรมใน การบริโภคที่ถูกต้อง

คือ **กินร้อน...ใช้อุ่นกลาง...ล้างมือ**

“กินร้อน...กินอย่างไร”

1. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่

- กินอาหารทันทีหลังจากปรุงอาหารให้สุกด้วยความร้อน

2. ปรุงอาหารด้วยความร้อนให้สุกอย่างทั่วถึง

- อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ต้องใช้ความร้อน เพื่อทำให้อาหารสุกทั่วถึงทุกส่วน ไม่ปรุงอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ

3. เก็บอาหารปรุงสุกอย่างเหมาะสม

- อาหารที่เหลือจากการกิน เก็บไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมากินอีกครั้ง



“ช้อนกลาง...สำคัญอย่างไร”

ช้อนกลาง เป็นช้อนที่มีไว้ในสำหรับกับข้าว เพื่อใช้ตักแบ่งอาหารมาใส่จานของผู้กิน โดยอาจเป็นอุปกรณ์อื่นที่เหมาะสมกับประเภทของอาหารนั้นๆ ก็ได้ เช่น ส้อม ที่คีบ ซึ่งต้องมีการจัดวางไว้ในจานของอาหารทุกจาน

ช้อนกลาง ช่วยป้องกันโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลาย ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คบตีบ คางทูม วัณโรค โปลิโอ ไวรัสตับอักเสบบี ไม่ให้แพร่กระจายระหว่างบุคคลได้ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันน้ำลายของผู้กินไม่ให้ลงไปปนเปื้อนอาหารทำให้บาดเจ็บง่ายอีกด้วย ทั้งยังเป็นการสร้างพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง ให้เป็นวัฒนธรรมที่ดีงามในการกินอาหารร่วมกัน



“ล้างมือ...ทำไมต้องล้างมือ”

มือ เป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย เรามีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสสิ่งของรอบๆ ตัว ที่อาจปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เช่น ลูกบิดประตู แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า โทรศัพท์ ราวบันได ซึ่งจะทำให้มือสกปรก และได้รับเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายได้ โดยเชื้อจะเข้าทางเยื่อบุจมูก ตา และปาก

ฉะนั้น จึงต้องดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง

- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการเตรียมปรุงอาหาร
- หลังเข้าห้องส้วม
- หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังการไอ จาม สัมผัสน้ำมูก จับต้องขยะ
- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด



คู่มือประชาชน ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
สำหรับ การป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ

จากการศึกษา พบว่าบริเวณที่มักจะล้างมือไม่ทั่วถึง คือ

บริเวณสีแดง เป็นบริเวณที่พบความสกปรกมาก

บริเวณสีส้ม เป็นบริเวณที่พบความสกปรกปานกลาง



การล้างมือให้สะอาด ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่
โดยวิธีการ 7 ขั้นตอน ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง
สลับกันทั่ว 2 ข้าง คือ



1. ฝ่ามือถูกัน



7. ถูรอบข้อมือ



2. ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว



6. ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบด้วยฝ่ามือ

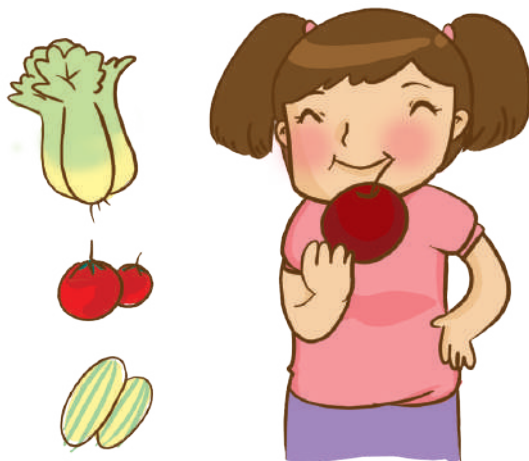


2.

มีการดูแลสุขภาพสภาพ ให้แข็งแรงอยู่เสมอ

เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน ให้แก่ร่างกาย จึงควรปฏิบัติดังนี้

- กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผักและผลไม้ ในปริมาณ ที่เพียงพอ ต่อวัน ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป
- ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- นอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง ในที่มีอากาศถ่ายเท ได้สะดวก
- ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 วันๆ ละ 30 นาที
- งดสูบบุหรี่และดื่มสุรา
- หลีกเลี่ยงการไปในที่ชุมชนหรือสถานที่แออัด และหลีกเลี่ยงการ ใกล้ชิดผู้ป่วย





3. มีการจัดการอนามัย สิ่งแวดล้อมให้ถูกต้อง

นอกจากการมีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง และมีการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอแล้ว การจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ก็มีความสำคัญที่จะต้องดำเนินการ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยมากขึ้น จากการแพร่ระบาดของเชื้อโรค

3.1 สถานที่ปรุง - ประกอบอาหาร

ครัว เป็นสถานที่ที่ใช้ในการเตรียม - ปรุงอาหาร ดังนั้นจึงต้องสะอาด ไม่มีหยากไย่ ไม่มีสิ่งสกปรกต่างๆ ที่อาจจะปนเปื้อนลงในอาหารได้ ควรมีการกวาด เช็ด ถู หลังจากปรุง - ประกอบอาหารเสร็จแล้วในแต่ละครั้ง

ผู้ปรุงอาหาร ควรมีการปฏิบัติตนที่ดี ในการเตรียม - ปรุงอาหาร โดยปฏิบัติดังนี้

1. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียม - ปรุงอาหาร หลังสัมผัสสิ่งสกปรก และหลังเข้าห้องส้วม
2. อาหารทุกประเภท ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง
3. ปรุงอาหารทุกชนิดให้สุกอย่างทั่วถึงด้วยความร้อน



คู่มือประชาชน ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำหรับ การป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ

4. แยกเก็บอาหารแต่ละประเภทเป็นส่วนในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม
 - อาหารสด : เก็บในที่มิดชิดหรือในตู้เย็น
 - อาหารแห้ง : เก็บในที่โปร่งสะอาด
 - อาหารปรุงสำเร็จ : มีการปกปิด หรือเก็บในตู้เย็น หากต้องการเก็บเป็นเวลานาน
5. ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปรุงสุกโดยตรง ควรใช้ช้อน หรืออุปกรณ์คีบ/ตัก
6. การชิมอาหาร ต้องตักใส่ถ้วยและมีช้อนชิมเฉพาะ
7. สวมหมวกหรือเน็คคลุมผม และผ้ากันเปื้อนทุกครั้ง ขณะเตรียมปรุงอาหาร



3.2 การจัดการน้ำบริโภค ในครัวเรือน

การดื่มน้ำที่ไม่สะอาด โดยเฉพาะภาวะเกิดโรคระบาด จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรกระบบทางเดินอาหารและโรคอื่นๆ ได้ จึงต้องป้องกันด้วยการเลือกน้ำดื่มที่สะอาด ใส ปราศจาก รส สี กลิ่น เชื้อโรค และแร่ธาตุที่ก่อให้เกิดอันตราย โดยต้องมีการปรับปรุงคุณภาพน้ำเพื่อให้ได้น้ำที่มีคุณภาพเหมาะสม ดังนี้



การให้น้ำให้สะอาดปลอดภัย สำหรับการดื่ม - การใช้

1. ต้มให้เดือด นาน 1 นาที เพื่อทำลายเชื้อโรคในน้ำ น้ำที่นำมาต้มควรเป็นน้ำที่ใสสะอาด ผ่านการกรองหรือทำให้ตกตะกอนแล้ว



2. การใช้คลอรีนเพื่อฆ่าเชื้อโรคในน้ำ (ควรมีคลอรีนอิสระคงเหลือ 0.2 – 0.5 พีพีเอ็ม)

● **คลอรีนชนิดผง** ใช้ผงปูนคลอรีน 60% จำนวน ช้อนชา ใส่น้ำ 1 แก้ว คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ให้ตกตะกอน รินเฉพาะส่วนที่เป็นน้ำใส น้ำไปผสมในน้ำสะอาด 10 ปี๊บ ตั้งทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที ก่อนนำไปใช้



- **คลอรีนชนิดเม็ด** ใช้ 1 เม็ด (ขนาด 3 กรัม) ผสมน้ำ 1,000

ลิตร

- **คลอรีนชนิดน้ำ** ใช้หยดลงในน้ำ 1 หยด ต่อน้ำ 1 ลิตร

ในกรณีใช้น้ำดื่มบรรจุขวด

ฉลากของน้ำบรรจุขวดต้องมีเครื่องหมายรับรองจาก ออย. และต้องมีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก ปรากฏอยู่ด้วย วันผลิตไม่ควรเกิน 14 วัน การเก็บน้ำดื่มบรรจุขวด ไม่ควรเก็บไว้ใกล้สารเคมีหรือวัตถุอันตราย เพราะอาจทำให้น้ำเกิดการปนเปื้อนได้ ทั้งจะให้น้ำมีกลิ่นของสารเคมีด้วย

ไม่ควรเลือกซื้อน้ำบรรจุขวดที่มีการเก็บไม่เหมาะสม เช่น วางไว้บริเวณที่ถูกแสงแดดเป็นเวลานาน ซึ่งสารในพลาสติกอาจละลายปนเปื้อนในน้ำได้ และก่อนดื่มให้สังเกตความสะอาดของน้ำภายในขวดว่ามีสิ่งปลอมปนหรือไม่

การเก็บน้ำดื่ม

การเก็บน้ำดื่ม ต้องเก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด มีทางน้ำเทรินออกเฉพาะเช่น ขวดน้ำที่มีฝาปิด กาน้ำ ตู้อบ และวางสูงจากพื้น รวมทั้งการมีสุขวิथाส่วนบุคคลที่ถูกต้อง เช่น การล้างมือ การใช้ภาชนะดื่ม น้ำที่สะอาด เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อป้องกันและระมัดระวังไม่ให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคในน้ำและไม่ดื่มในภาชนะร่วมกับผู้อื่น

กรณีที่เป็นน้ำบรรจุขวดต้องไม่เก็บในที่ร้อนหรือวางตากแดด



3.3 ส้วม

ส้วม เป็นสถานที่ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากส้วมที่ชำรุดและไม่สะอาดนั้น จะเป็นแหล่งสะสมและแพร่กระจายของเชื้อโรคต่างๆ ซึ่งนำไปสู่การทำลายสุขภาพของผู้ใช้ ดังนั้น เราจะต้องช่วยกันดูแลรักษาความสะอาดให้ส้วมของเราน่าใช้ ถูกสุขลักษณะ ปราศจากเชื้อโรคอยู่เสมอ และผู้ใช้ส้วมควรมีพฤติกรรมการใช้ส้วมที่ถูกต้อด้วย

วิธีการทำให้ส้วมสะอาดปลอดภัย

1. ทำความสะอาดส้วมเป็นประจำ

เพื่อไม่ให้ส้วมเป็นแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรค โดยทำความสะอาดส้วมไม่ให้มีฝุ่น ทรายากไย และคราบสกปรก ซึ่งมีจุดที่ต้องเน้นทำความสะอาดเป็นพิเศษ ดังนี้

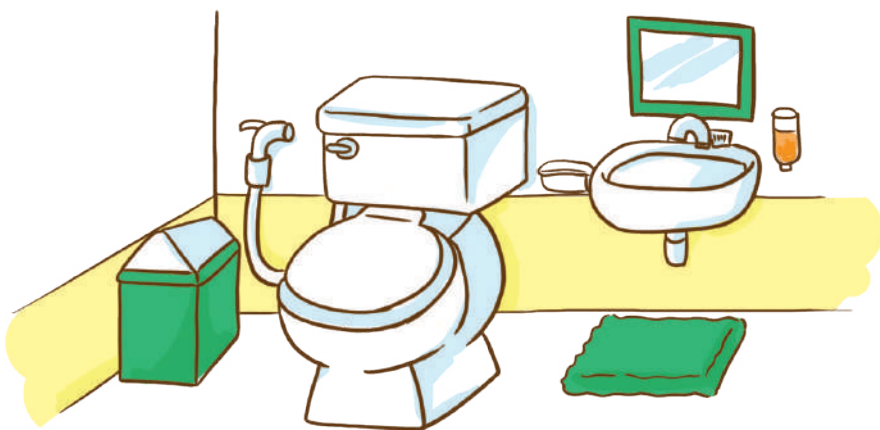
- ที่จับสายฉีดน้ำชำระ
- พื้นห้องส้วม
- ที่รองนั่งส้วม
- ที่กदन้าของโถส้วม/โถปัสสาวะ
- ก๊อกน้ำ
- กลอนประตู/ลูกบิดประตู

2. ดูแลส้วมให้อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้อยู่เสมอ

โถส้วม โถปัสสาวะ พื้น ผนัง เพดาน ท่อน้ำ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ กระจก ภาชนะเก็บกักน้ำ ชันตักน้ำต้องอยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งานตลอดเวลา หากพบรอยแตกร้าวหรือชำรุดต้องรีบซ่อมแซมทันที รวมทั้งจัดให้มีน้ำใช้ที่สะอาดเพียงพอ และไม่มีกลิ่นน้ำยุง

3. ผู้ใช้ต้องสร้างสุขนิสัยรักษาสะอาด และมีพฤติกรรมการใช้ส้วมที่ถูกต้อง ดังนี้

- นั่งบนโถส้วม
- ไม่ทิ้งวัสดุอื่น นอกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม
- ราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้งหลังการใช้ส้วม
- ล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม



3.4 การกำจัดขยะ

ขยะ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์ แมลงนำโรค จึงควร มีการเก็บรวบรวมอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเก็บรวบรวมไว้ใน ที่รองรับขยะ หรือถังขยะ ก่อนที่จะนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี

ถังขยะที่เหมาะสมในบ้านเรือน

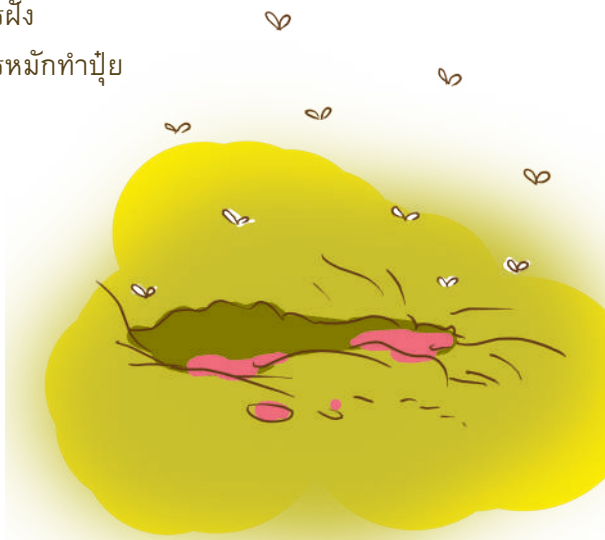
1. ทำด้วยวัสดุแข็งแรง ทนทาน ไม่รั่วซึม
2. มีความจุไม่เกิน 20 ลิตร
3. มีฝาปิด
4. ควรใช้ถุงพลาสติกกรองด้านในถังขยะ

ในกรณีฉุกเฉิน ไม่มีภาชนะรองรับขยะ ควรแยกจัดเก็บเป็น 2 ประเภท คือ ขยะเปียกและขยะแห้ง เพื่อสะดวกในการกำจัด โดยเก็บรวบรวมขยะใส่ถุงดำ มัดปากถุงให้แน่น นำไปรวมที่ที่พักขยะ



การกำจัดขยะด้วยวิธีง่ายๆ มีดังนี้

1. การเผา
2. การฝัง
3. การหมักทำปุ๋ย



การจัดการขยะมูลฝอย

เพื่อป้องกัน ควบคุมมิให้เกิดการปนเปื้อนต่อแหล่งน้ำ อาหาร และไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน และพาหะนำโรค ควรทำดังนี้

1. ขยะ สิ่งปฏิกูลที่ย่อยสลายได้ เช่น เศษอาหาร ซากสัตว์ ให้ขุดหลุมลึก 0.5 – 1.0 เมตร และคัดแยกขยะ สิ่งปฏิกูล รวบรวม ใส่หลุม โรยด้วยปูนขาวและฝังกลบด้วยดิน ไม่ให้สัตว์คุ้ยเขี่ย หรือแมลงวัน วางไข่ได้
2. บริเวณใดที่ไม่เหมาะสมกับพื้นที่ฝังกลบให้นำขยะสิ่งปฏิกูลใส่ถุงดำมัดปากถุงให้แน่น นำไปรวบรวมไว้เพื่อรอการนำไปกำจัดจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

3.5 การควบคุมสัตว์ แมลงนำโรค



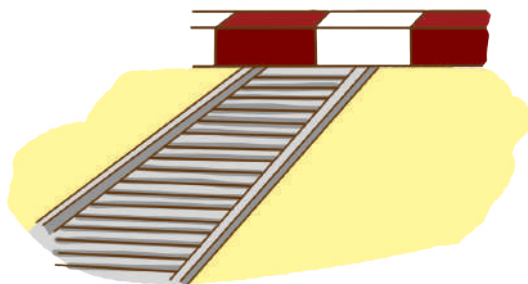
สัตว์ แมลงนำโรคหลายชนิดที่นำเชื้อโรคมารุ่
คน โดยที่เชื้อโรคจะติดมากับลำตัว ปีก ขน หรือปะปน
มากับน้ำลาย บัสสาวะ อุจจาระของสัตว์และแมลง
ดังกล่าว ฉะนั้นจึงต้องมีการควบคุมป้องกัน ดังนี้

1. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์ แมลงนำโรค
โดยเก็บเศษอาหาร และขยะต่างๆ ในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และนำขยะ
ไปกำจัดทุกวัน

2. ดูแลรางระบายน้ำไม่ให้
อุดตันและมีเศษอาหารค้างอยู่ ซึ่ง
อาจเป็นแหล่งอาหารของสัตว์
แมลงนำโรค

3. ระบายน้ำข้างในบริเวณ
พื้นที่ต่างๆ หรือขุดรางระบายน้ำ
เสียหรือกลบฝังแหล่งน้ำเสียใน
ระยะ 30 เมตร จากบ่อน้ำ

4. จัดหน่วยพ่นเคมี กำจัดสัตว์ แมลงนำโรค ตามแหล่งชุมชนและ
หมู่บ้าน



เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย “คู่มือประชาชนด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด เอ เอช 1 เอ็น 1” พ.ศ. 2552
2. สำนักกระบวนวิชา กรมควบคุมโรค “สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรคประจำปี 2553”



ที่ปรึกษา

นางนันทกา หนูเทพ

รักษาการ ผู้อำนวยการ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

คณะผู้จัดทำ

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1. นางวิไลวรรณ ไกยทอง | สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ |
| 2. นายสุชาติ สุขเจริญ | สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ |
| 3. นายรัชชผดุง ดำรงพิงคสกุล | สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ |
| 4. นายกิตติพงศ์ ภูอุดม | สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ |
| 5. น.ส.อรพรรณ สุภาพ | สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ |
| 6. น.ส.ปาริชาติ สร้อยสูงเนิน | สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ |

ภาพประกอบโดย

บริษัท เอฟโวลูชั่น อาร์ต จำกัด

พิมพ์ครั้งที่ 2/2556 จำนวน 10,000 เล่ม

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด





สำนักสุขภาพิบาลอาหารและน้ำ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข