



ด้านอนามัย สิ่งแวดล้อม

สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไป
และโรคติดต่ออุบัติใหม่



สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

คู่มือประชาชน ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำหรับ

การป้องกันโรคติดต่อทั่วไป และโรคติดต่ออุบัติใหม่



สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
กรมอนามัย



คู่มือประชาชน...ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

คำนำ

จากสถานการณ์ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา พบว่าการเกิดโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่ยังคงมีการแพร่ระบาดทั้งในประเทศและระหว่างประเทศ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันและเตรียมความพร้อมสำหรับประชาชนให้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย ในฐานะหน่วยงานวิชาการที่ส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี จึงได้จัดทำคู่มือฉบับนี้ขึ้นเพื่อแนะนำให้ประชาชนมีพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง มีการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอรวมทั้งมีการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งจะสามารถป้องกันโรคติดต่อทั่วไป และโรคติดต่ออุบัติใหม่ที่เกิดการแพร่ระบาดเข้ามาในประเทศไทยได้

หากประชาชนมีการปฏิบัติตนและมีพฤติกรรมที่ถูกต้องแล้ว ก็มั่นใจได้ว่าจะปลอดภัยจากโรคติดต่อดังกล่าวได้

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
กรมอนามัย

สารบัญ



● มารู้จักโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่	4
● โรคติดต่ออุบัติใหม่ (Emerging Infectious Diseases)	7
● การล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่	14
● การมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง	17
● มีการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ	19
● มีการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมให้ถูกต้อง	20

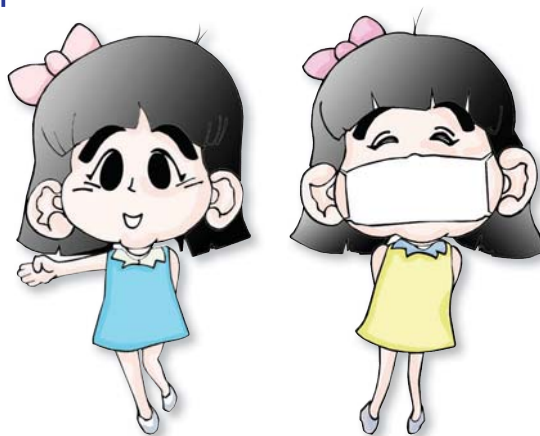


คู่มือประชาชน...ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

มารู้จักโรคติดต่อทั่วไป และโรคติดต่ออุบัติใหม่

โรคติดต่อ คือ โรคที่สามารถถ่ายทอดติดต่อถึงกันได้ระหว่างบุคคล โดยมีเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ เป็นสาเหตุของโรค และถึงแม้ว่าเชื้อโรคจะเป็นตัวก่อเหตุ แต่พฤติกรรมที่ไม่ถูกสุขลักษณะของมนุษย์ก็เป็นปัจจัยร่วมที่สำคัญที่จะทำให้เกิดโรคติดต่อนั้นๆ ขึ้น ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2523 และประกาศกระทรวงสาธารณสุขเพิ่มเติมเรื่องโรคติดต่ออันตราย โรคติดต่อและอาการสำคัญ และโรคติดต่อที่ต้องแจ้งความเรียงตามลำดับดังนี้

1. โรคติดต่ออันตราย มี 7 โรค ได้แก่ **อหิวาตกโรค ไข้ทรพิษ ไข้เหลือง กาฬโรค โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงหรือโรคซาร์ส โรคติดเชื้อไวรัสอีโบลา และโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง หรือโรคเมอร์ส**



2. โรคติดต่อและอาการสำคัญมี 51 โรค ได้แก่ อหิวาตกโรค, กาฬโรค, ไข้ทรพิษ, ไข้เหลือง, ไข้กาฬหลังแอ่น, คอตีบ, ไกกรณ, โรคบาดทะยัก, โปลิโอ, ไข้หัด, ไข้หัดเยอรมัน, โรคคางทูม, ไข้สุกใส, ไข้หวัดใหญ่, ไข้สมองอักเสบ, ไข้เลือดออก, โรคพิษสุนัขบ้า, โรคตับอักเสบ, โรคตาแดงจากไวรัส, โรคอาหารเป็นพิษ, โรคบิดแบคทีเรีย, โรคบิดอมีบา, ไข้รากสาดน้อย, ไข้รากสาดเทียม, ไข้รากสาดใหญ่, สкарฟไทฟัส, มูรินไทฟัส, วัณโรค, โรคเรื้อน, ไข้มาลาเรีย, แอนแทรกซ์, โรคทริคิโนซิส, โรคคุดทะราด, โรคเลปโตสไปโรซิส, ซิฟิลิส, หนองใน, หนองในเทียม, กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง, แผลริมอ่อน, แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ, โรคเริ่มที่อวัยวะเพศ, โรคหูดหงอนไก่, โรคไข้กลับซ้ำ, โรคอุจจาระร่วง, โรคเท้าช้าง, โรคเอดส์, โรคอัมพาตกล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียกอย่างเฉียบพลันในเด็ก, โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงหรือโรคซาร์ส, ไข้ปวดข้อยุ่งลาย, โรคติดเชื้อไวรัสอีโบลา และโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลางหรือโรคเมอร์ส





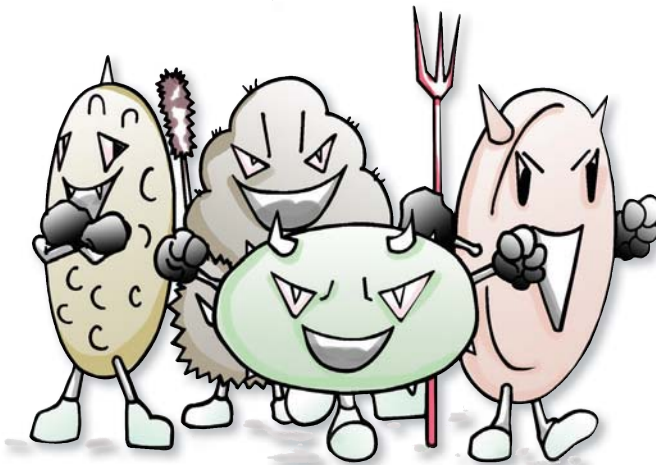
คู่มือประชาชน...ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

3. โรคติดต่อที่ต้องแจ้งความมี 22 โรค ได้แก่ อหิวาตกโรค, กาฬโรค, ไข้ทรพิษ, ไข้เหลือง, ไข้กาฬหลังแอ่น, คอตีบ, บาดทะยักในเด็กเกิดใหม่, โปลิโอ, ไข้หวัดใหญ่ (รวมถึงไข้หวัดใหญ่ที่ติดต่อมาจากสัตว์), ไข้สมองอักเสบ, โรคพิษสุนัขบ้า, ไข้รากสาดใหญ่, วัณโรค, แอนแทรกซ์ โรคทริคิโนซิส, โรคคุดทะราดเฉพาะในระยะติดต่อ, โรคอัมพาตกล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียกอย่างเฉียบพลันในเด็ก, ไข้ปวดข้อยุ่งลาย, ไข้เลือดออก, โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงหรือโรคซาร์ส, โรคติดเชื้อไวรัสอีโบลาและโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลางหรือโรคเมอร์ส



โรคติดต่ออุบัติใหม่ (Emerging Infectious Diseases)

องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามโรคติดต่ออุบัติใหม่ว่าเป็น **โรคติดต่อที่มีอุบัติการณ์ในมนุษย์เพิ่มสูงขึ้นมาก** ในช่วงที่เพิ่งผ่านมา หรือมีแนวโน้มความเสี่ยงที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคตอันใกล้ เป็นโรคติดเชื้อชนิดใหม่ ๆ ที่มีรายงานผู้ป่วยเพิ่มขึ้นในระยะประมาณ 20 ปีที่ผ่านมา หรือโรคติดเชื้อที่มีแนวโน้มที่จะพบมากขึ้นในอนาคตอันใกล้ รวมไปถึงโรคที่เกิดขึ้นใหม่ในที่ใดที่หนึ่ง หรือโรคที่เพิ่งจะแพร่ระบาดเข้าไปสู่อีกที่หนึ่งและยังรวมถึงโรคติดเชื้อที่เคยควบคุมได้ด้วยยาปฏิชีวนะ แต่เกิดการดื้อยา ตัวอย่างโรคติดเชื้ออุบัติใหม่ เช่น โรคเอดส์ ไข้หวัดนก วัณโรคดื้อยา โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง โรคติดเชื้อไวรัสอีโบลา และโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง เป็นต้น





คู่มือประชาชน...ต้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

โรคติดต่อสำคัญ ที่ควรรู้จักมีดังนี้

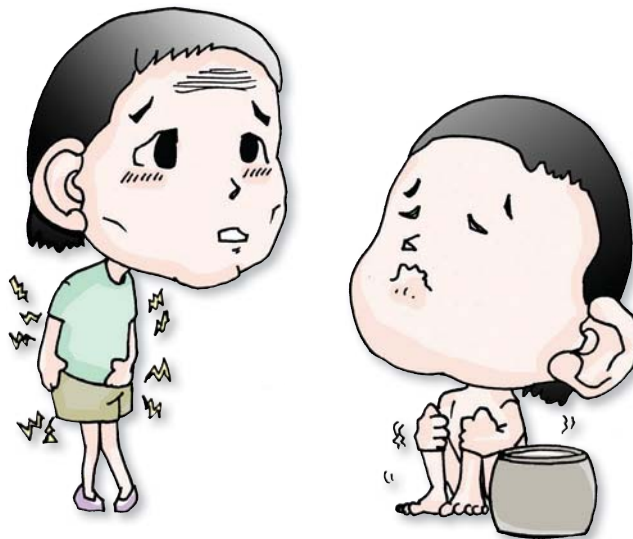
1. โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน

● **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 ร่วมกับอาเจียนสูญเสีย น้ำอย่างรวดเร็ว จนเกิดภาวะเป็นกรดในเลือดและการไหลเวียนโลหิตล้มเหลว





3. โรคบิด

● **การติดต่อของโรค :** โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนจากอุจจาระผู้ป่วยหรือผู้ที่เป็พพาหะ การป่วยมักเกิดหลังได้รับเชื้อ แม้จำนวนน้อยเพียง 10 – 100 ตัว ดังนั้นการติดต่อจากผู้ป่วยไปสู่ผู้อื่นจากการสัมผัสโดยตรงจึงเกิดขึ้นง่าย มักมีอาการปวดท้องเกร็งและถ่ายปวดเบ่งคล้ายอุจจาระไม่สุด อุจจาระจะเป็นมูกและเลือด หรืออย่างใดอย่างหนึ่งอาจอุจจาระเป็นน้ำเหลว หรือรุนแรงถึงอุจจาระเป็นเลือดปนหนอง

4. ไช้ไทพอยด์

● **การติดต่อของโรค :** เชื้อเข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทานอาหารเข้าไป ระยะฟักตัวประมาณ 14 วัน เป็นได้กับทุกอายุ แต่พบมากในคนอายุ 10 – 30 ปี อาการที่พบได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเดิน บางรายอาจมีอาการท้องผูก ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ มีไข้สูง และอ่อนเพลีย



คู่มือประชาชน...ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

5. โรคตับอักเสบ เอ

● **การติดต่อของโรค :** จากคนสู่คน โดยเชื้อโรคเข้าสู่ปาก อาการเริ่มจากมีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดกล้ามเนื้อ หลังจากนั้น 2–3 วัน จะมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง แพร่กระจายได้ โดยเชื้อจากอุจจาระของผู้ป่วยปนเปื้อนลงอาหาร น้ำดื่ม และน้ำใช้

6. โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1 เอ็น1 (A/H1N1) หรือไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

● **การติดต่อของโรค :** มีการติดต่อเหมือนกับโรคไข้หวัดใหญ่ในคนทั่วไป โดยเชื้อโรคจะอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย และสามารถแพร่กระจายไปยังผู้อื่นด้วยการไอ หรือจามรดกันในระยะใกล้ชิด รวมทั้งติดต่อกันทางลมหายใจหากอยู่ใกล้ชิดผู้ติดเชื้อ และสามารถติดต่อได้จากมือ หรือสิ่งของที่มีเชื้อ

ปนเปื้อนอยู่ ทั้งนี้เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูกและตา เช่น การแคะจมูก การขยี้ตา ซึ่งสามารถแพร่เชื้อได้ เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายจะมีระยะฟักตัวประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนจะปรากฏอาการที่คล้ายกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ธรรมดา แต่มีอาการรุนแรงกว่าและรวดเร็วกว่า นั่นคือ มีไข้สูงราว 38



องศาเซลเซียส ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามข้อ ไอ มีน้ำมูก มีเสมหะ ปวดบวม เบื่ออาหาร บางรายอาจท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน จากนั้นเชื้อจะแพร่เข้าสู่กระแสโลหิต จึงทำให้เกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ผู้ป่วยจะมีการทรงตัวผิดปกติ เดินเอนไปเอนมาเหมือนคนเมาสุรา นอกจากนี้อาจสูญเสียการได้ยินจนถึงขั้นหูหนวกได้ และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที

7. โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงหรือโรคซาร์ส (SARS)

● **การติดต่อของโรค :** เชื้อโคโรนาไวรัส (coronavirus: SARS-Cov) แพร่ติดต่อได้โดยการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยเนื่องจากมีเชื้อแพร่ออกมากับน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย และการติดตามศึกษาอย่างใกล้ชิดก็พบด้วยว่า เชื้อนี้จะแพร่ติดต่อทางการหายใจได้ด้วย นอกจากนั้นเชื้ออาจแพร่โดยทางอ้อมผ่านมากับข้าวของเครื่องใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ซ้อนอาหาร หลอดดูดน้ำ และที่พึงระวังเป็นอย่างยิ่งคือ การแพร่เชื้อจากมือเข้าสู่ปากและจมูก ระยะฟักตัวของโรค จะใช้เวลาประมาณ 2 – 7 วัน โดยทั่วไปมักไม่เกิน 10 วัน อาการสำคัญที่เป็นสัญญาณเตือนภัยให้ต้องรีบไปพบแพทย์ก็คือ อยู่ๆ เกิดมีไข้สูงขึ้นมาทันทีทันใด (ถ้าตรวจวัดได้ จะพบไข้สูงกว่า 38 องศาเซลเซียส) และอาจมีอาการต่อไปนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง คือ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ปวดศีรษะมาก หนาวสั่น หลังจากนั้นประมาณ 3 – 7 วัน ก็จะมีอาการเจ็บคอ ไอแห้งๆ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ประมาณ 90% จะมีการทุเลาขึ้นอย่างช้าๆ หลังจาก 7 วันไปแล้ว และหายเป็นปกติ บางรายอาจมีอาการป่วยรุนแรง เนื่องจากมีอาการแทรกซ้อนที่ปอด ทำให้เกิด



คู่มือประชาชน...ต้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

ปอดบวมอักเสบ ในระยะนี้ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการหายใจลำบาก หรือหอบ
ด้วย ซึ่งจะพบว่าผู้ป่วยอาจมีอาการทรุดหนักลงในช่วง 10 – 14 วัน และ
อาจเสียชีวิตได้ในช่วงวันที่ 17 –18 ของการป่วย

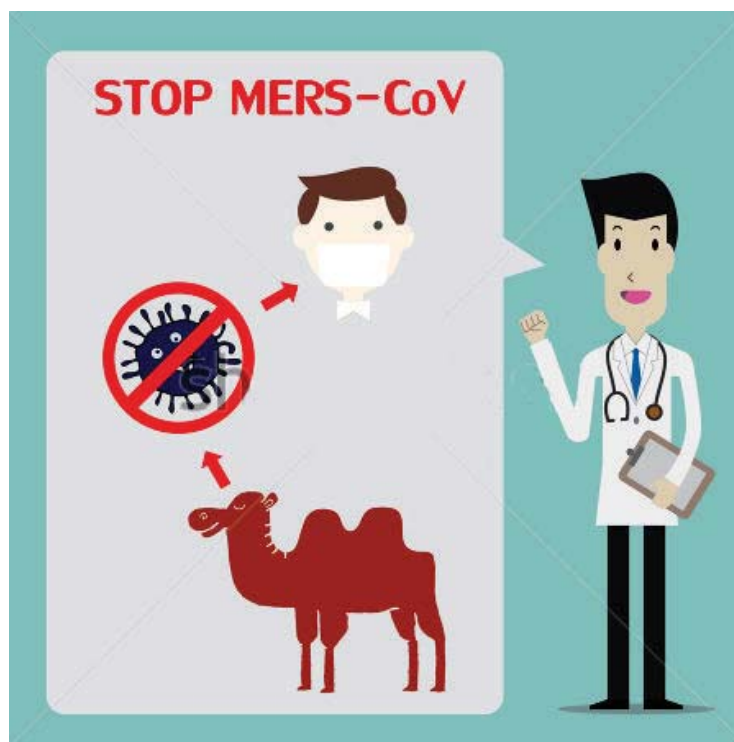
8. โรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า (Ebola)

● **การติดต่อของโรค :** เชื้อไวรัสอีโบล่าที่ทำให้เกิดกลุ่มอาการ
ไข้เลือดออก ซึ่งหลังจากได้รับเชื้อประมาณ 2 – 21 วัน มีอาการไข้
หนาวสั่น ปวดศีรษะอย่างมาก ปวดกล้ามเนื้อและปวดข้อ เจ็บคอ
อ่อนเพลีย ท้องร่วง อาการของโรคจะเป็นมากขึ้นเป็นลำดับ และมีอาการ
คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วงซึ่งอาจจะมีเลือดออกทางเดินอาหาร ถ่ายเป็น
เลือด ตาแดง มีผื่นนูน ไอ เจ็บหน้าอก จุกแน่นบริเวณกระเพาะอาหาร น้ำ
หนักลด มีเลือดออกทางจมูก ปาก ทวาร หู ตา เลือดออกง่ายและรุนแรง
อวัยวะล้มเหลว และเสียชีวิต อัตราการเสียชีวิตสูงถึงร้อยละ 90



9. โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลางหรือโรคเมอร์ส (MERS)

● **การติดต่อของโรค :** เชื้อไวรัสโคโรนา (MERS-CoV) ทำให้เกิดการเจ็บป่วยในกลุ่มอาการทางเดินหายใจ ผู้ป่วยที่ติดเชื้อ MERS-CoV บางรายไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการบางรายมีอาการทางระบบทางเดินหายใจเล็กน้อย เช่น ไข้ ไอ นอกจากนี้ในผู้ป่วยบางราย จะมีอาการในระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ ท้องร่วง ร่วมด้วย และบางรายอาจมีอาการทางระบบทางเดินหายใจรุนแรง และถึงแก่ชีวิตได้ ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง อาจทำให้เกิดระบบทางเดินหายใจล้มเหลว อัตราการเสียชีวิตร้อยละ 36





คู่มือประชาชน...ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

การป้องกันโรคติดต่อง่ายๆ ประชาชนต้องมีพฤติกรรม
อนามัยที่ถูกต้อง และต้องมีการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม
ที่เหมาะสม เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
และลดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อ ดังนี้

1. การล้างมือด้วยน้ำและสบู่

“ล้างมือ...ทำไมต้องล้างมือ”

มือ เป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรม
ต่างๆ มากมาย เรามีโอกาสที่จะใช้มือ
สัมผัสสิ่งของรอบๆ ตัว ที่อาจปนเปื้อน
น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เช่น ลูกบิดประตู
แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า โทรศัพท์ ราวบันได
ซึ่งจะทำให้มือสกปรก และได้รับเชื้อโรค
ปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายได้ โดยเชื้อจะเข้า
ทางเยื่อจมูก ตาและปาก



ฉะนั้น จึงต้องดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค
โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง

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

จากการศึกษาพบว่าบริเวณที่มักจะล้างมือไม่ทั่วถึง คือ

- **บริเวณสีแดง** เป็นบริเวณที่พบความสกปรกมาก
- **บริเวณสีส้ม** เป็นบริเวณที่พบความสกปรกปานกลาง





คู่มือประชาชน...ต้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

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



1

ฝ่ามือถูกัน



2

ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว



3

ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว



4

หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5

ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ
ด้วยฝ่ามือ



6

ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ



7

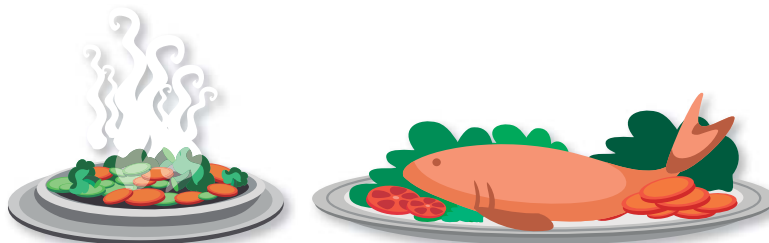
ถูรอบข้อมือ

2. การมีพฤติกรรม การบริโภคที่ถูกต้อง

คือ กินร้อน...ช้อนกลาง...ล้างมือ

“กินร้อน...กินอย่างไร”

1. กินอาหารทันทีหลังจากปรุงอาหารให้สุกด้วยความร้อน
 - กินอาหารทันทีหลังจากปรุงอาหารให้สุกด้วยความร้อน
2. ปรุงอาหารด้วยความร้อนให้สุกอย่างทั่วถึง
 - อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ต้องใช้ความร้อน เพื่อให้ทำให้อาหารสุกทั่วถึงทุกส่วน ไม่ปรุงอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ
3. เก็บอาหารปรุงสุกอย่างเหมาะสม
 - อาหารที่เหลือจากการกิน เก็บไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมากินอีกครั้ง





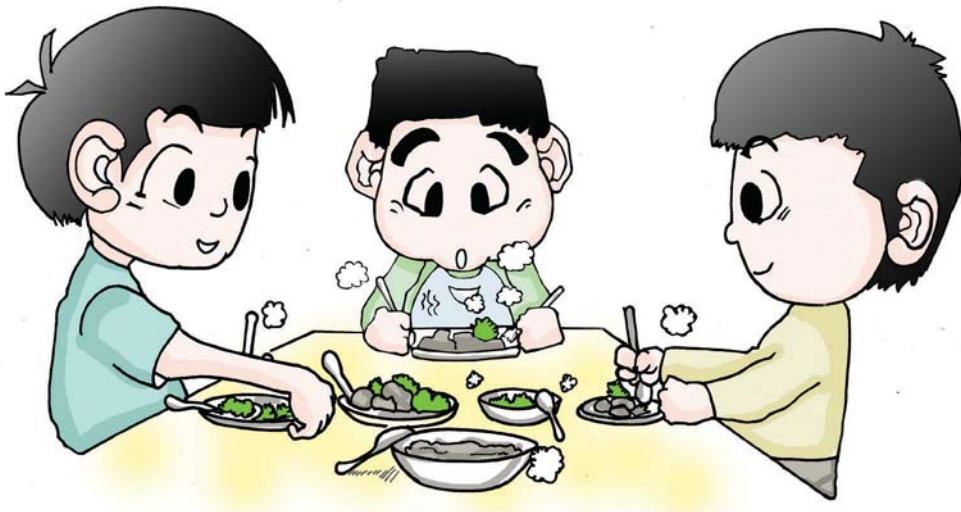
คู่มือประชาชน...ต้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

“ช้อนกลาง...สำคัญอย่างไร”

● **ช้อนกลาง** เป็นช้อนที่มีไว้ในสำหรับกับข้าว เพื่อใช้ตักแบ่งอาหารมาใส่จานของผู้กิน โดยอาจเป็นอุปกรณ์อื่นที่เหมาะสมกับประเภทของอาหารนั้นๆ ก็ได้ เช่น ส้อม ที่คีบ ซึ่งต้องมีการจัดวางไว้ในจานของอาหารทุกจาน

● **ช้อนกลาง** ช่วยป้องกันโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลาย ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คอตีบ คางทูม วัณโรค โปลิโอ ไวรัสตับอักเสบ ไม่ให้แพร่กระจายระหว่างบุคคลได้ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันน้ำลายของผู้กินไม่ให้ลงไปปนเปื้อนอาหารทำให้บาดเจ็บง่ายอีกด้วย ทั้งยังเป็นการสร้างพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง ให้เป็นวัฒนธรรมที่พึงงามในการกินอาหารร่วมกัน



3. มีการดูแลสุขภาพ ให้แข็งแรงอยู่เสมอ

เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย จึงควรปฏิบัติดังนี้

- กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผักและผลไม้ ในปริมาณที่เพียงพอต่อวัน ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป
- ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- นอนหลับพักผ่อนให้พอเพียง ในที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 วันๆ ละ 30 นาที
- งดสูบบุหรี่และดื่มสุรา
- หลีกเลี่ยงการไปในที่ชุมชนหรือสถานที่แออัด และหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วย





คู่มือประชาชน...ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

4. มีการจัดการ อนามัยสิ่งแวดล้อม ให้ถูกต้อง

นอกจากการมีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง และมีการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอแล้ว การจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ก็มีความสำคัญที่จะต้องดำเนินการ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยมากขึ้นจากการแพร่ระบาดของเชื้อโรค

4.1 สถานที่ปรุง - ประกอบอาหาร

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



ผู้ปรุงอาหาร ควรมีการปฏิบัติที่ดี ในการเตรียม – ปรุงอาหาร โดยปฏิบัติดังนี้

1. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียม – ปรุงอาหาร หลังสัมผัสสิ่งสกปรก และหลังเข้าห้องส้วม
2. อาหารทุกประเภท ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง
3. ปรุงอาหารทุกชนิดให้สุกอย่างทั่วถึงด้วยความร้อน
4. แยกเก็บอาหารแต่ละประเภทเป็นส่วนในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม
 - **อาหารสด :** เก็บในที่มิดชิดอุณหภูมิต่ำหรือในตู้เย็น
 - **อาหารแห้ง :** เก็บในที่โปร่งสะอาด
 - **อาหารปรุงสำเร็จ :** มีการปกปิด หรือเก็บในตู้เย็น หากต้องการเก็บเป็นเวลานาน
5. ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปรุงสุกโดยตรง ควรใช้ช้อน หรืออุปกรณ์คีบ/ตัก
6. การชิมอาหาร ต้องตักใส่ถ้วยและมีช้อนชิมเฉพาะ
7. สวมหมวกหรือเน็คคลุมผม และผ้ากันเปื้อนทุกครั้ง ขณะเตรียมปรุงอาหาร





คู่มือประชาชน...ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

4.2 การจัดการน้ำบริโภค ในครัวเรือน

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

การทำให้สะอาดปลอดภัย สำหรับการดื่ม – การใช้

1. ต้มให้เดือด นาน 1 นาที เพื่อทำลายเชื้อโรคในน้ำ น้ำที่นำมาต้มควรเป็นน้ำที่ใสสะอาด ผ่านการกรองหรือทำให้ตกตะกอนแล้ว

2. การใช้คลอรีนเพื่อฆ่าเชื้อโรคในน้ำ (ควรมีคลอรีนอิสระคงเหลือ 0.2 – 0.5 พี.พีเอ็ม)

- **คลอรีนชนิดผง** ใช้ผงปูนคลอรีน 60% จำนวน 1 ช้อนชา ใส่น้ำ 1 แก้ว คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ให้ตกตะกอน รินเฉพาะส่วนที่เป็นน้ำใส นำไปผสมในน้ำสะอาด 50 ปีบ (1,000 ลิตร) ตั้งทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที ก่อนนำไปใช้

- **คลอรีนชนิดเม็ด** ใช้ 1 เม็ด (ขนาด 3 กรัม) ผสมน้ำ 1,000 ลิตร ทิ้งไว้ 30 นาที ก่อนนำไปใช้

- **คลอรีนชนิดน้ำ** ใช้หยดลงในน้ำ 1 หยด ต่อน้ำ 1 ลิตร คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ 30 นาที ก่อนนำไปใช้



ในกรณีใช้น้ำดื่มบรรจุขวด

ฉลากของน้ำบรรจุขวดต้องมีเครื่องหมายรับรองจาก อย. และต้องมีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก ปรากฏอยู่ด้วย การเก็บน้ำดื่มบรรจุขวดไม่ควรเก็บไว้ใกล้สารเคมีหรือวัตถุอันตราย เพราะอาจจะทำให้น้ำเกิดการปนเปื้อนได้ ทั้งจะทำให้น้ำมีกลิ่นของสารเคมีด้วย

ไม่ควรเลือกซื้อน้ำบรรจุขวดที่มีการเก็บไม่เหมาะสม เช่น วางไว้บริเวณที่ถูกแสงแดดเป็นเวลานาน ซึ่งสารในพลาสติกอาจจะละลายปนเปื้อนในน้ำได้ และก่อนดื่มให้สังเกตความสะอาดของน้ำภายในขวดว่ามีสิ่งปลอมปนหรือไม่





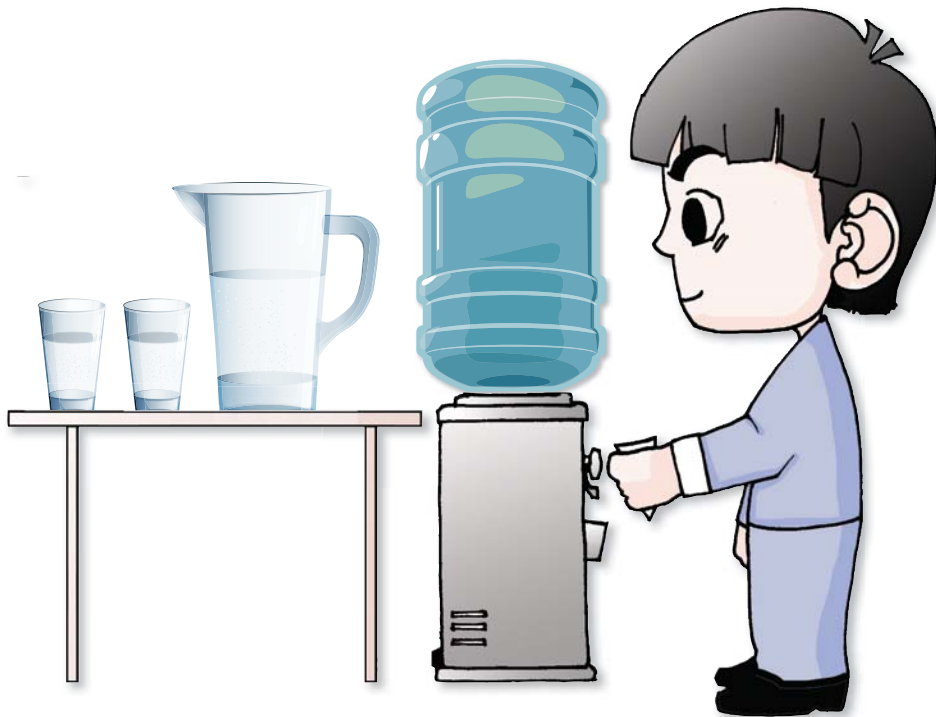
คู่มือประชาชน...ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

การเก็บน้ำดื่ม

การเก็บน้ำดื่ม ต้องเก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด มีทางน้ำเทรินออกเฉพาะเช่น ขวดน้ำที่มีฝาปิด กาน้ำ кулเลอร์ และวางสูงจากพื้น รวมทั้งการมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ถูกต้อง เช่น การล้างมือ การใช้ภาชนะดื่มที่สะอาด เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อป้องกันและระมัดระวังไม่ให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคในน้ำและไม่ดื่มน้ำในภาชนะร่วมกับผู้อื่น

กรณีที่ใช้น้ำบรรจุขวดต้องไม่เก็บในที่ร้อนหรือวางตากแดด



4.3 ส้วม

ส้วม เป็นสถานที่ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากส้วมที่ชำรุดและไม่สะอาดนั้น จะเป็นแหล่งสะสมและแพร่กระจายของเชื้อโรคต่างๆ ซึ่งนำไปสู่การทำลายสุขภาพของผู้ใช้ ดังนั้น เราจะต้องช่วยกันดูแลรักษาความสะอาดให้ส้วมของเราน่าใช้ ถูกสุขลักษณะ ปราศจากเชื้อโรคอยู่เสมอ และผู้ใช้ส้วมควรมีพฤติกรรมการใช้ส้วมที่ถูกต้องด้วย





คู่มือประชาชน...ต้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

วิธีการทำให้ส้วมสะอาดปลอดภัย

1. ทำความสะอาดส้วมเป็นประจำ

เพื่อไม่ให้ส้วมเป็นแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรค โดยทำความสะอาดส้วมไม่ให้มีฝุ่น หยากไข่ และคราบสกปรก ซึ่งมีจุดที่ต้องเน้นทำความสะอาดเป็นพิเศษ ดังนี้

- ที่จับสายฉีดน้ำชำระ
- พื้นห้องส้วม
- ที่ร่อนนั่งส้วม
- ที่ก้นน้ำของโถส้วม/โถปัสสาวะ
- ก๊อกน้ำ
- กลอนประตู/ลูกบิดประตู



2. คู่มือให้อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้อยู่เสมอ

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

3. ผู้ใช้ต้องสร้างสุขนิสัยรักสะอาด และมีพฤติกรรมการใช้ส้วมที่ถูกต้อง ดังนี้

- นั่งบนโถส้วม
- ไม่ทิ้งวัสดุอื่น นอกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม
- ราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้งหลังการใช้ส้วม
- ล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม





คู่มือประชาชน...ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

4.4 การกำจัดขยะ

ขยะ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์ แมลงนำโรค จึงควร มีการเก็บรวบรวมอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเก็บรวบรวมไว้ในที่รองรับขยะหรือถังขยะ 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 ดังนี้

1. การเผา
2. การฝัง
3. การหมักทำปุ๋ย

การจัดการขยะมูลฝอย

เพื่อป้องกัน ควบคุมมิให้เกิดการปนเปื้อนต่อแหล่งน้ำ อาหาร และไม่ให้ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน และพาหะนำโรค ควรทำดังนี้

1. ขยะ สิ่งปฏิกูลที่ย่อยสลายได้ เช่น เศษอาหาร ซากสัตว์ ให้ขุดหลุมลึก 0.5 – 1.0 เมตร และคัดแยกขยะ สิ่งปฏิกูล รวบรวมใส่หลุม โรยด้วยปูนขาวและฝังกลบด้วยดิน ไม่ให้สัตว์คุ้ยเจีย หรือแมลงวัน วางไข่ได้

2. บริเวณใดที่ไม่เหมาะกับพื้นที่ฝังกลบ ให้นำขยะสิ่งปฏิกูลใส่ถุงดำมัดปากถุงให้แน่น นำไปรวบรวมไว้เพื่อรอการนำไปกำจัดจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป





คู่มือประชาชน...ต้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำหรับการป้องกันโรคติดต่อทั่วไปและโรคติดต่ออุบัติใหม่

4.5 การควบคุมสัตว์ แมลงนำโรค

สัตว์ แมลงนำโรคหลายชนิดที่นำเชื้อโรคมาสู่คนโดยที่เชื้อโรคจะติดมากับลำตัว ปีก ขน หรือปะปนมากับน้ำลาย ปัสสาวะ อุจจาระของสัตว์ และแมลงดังกล่าว ฉะนั้นจึงต้องมีการควบคุมป้องกัน ดังนี้

1. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์ แมลงนำโรคโดยเก็บเศษอาหาร และขยะต่างๆ ในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และนำขยะไปกำจัดทุกวัน

2. ดูแลรางระบายน้ำไม่ให้อุดตันและมีเศษอาหารค้างอยู่ ซึ่งอาจเป็นแหล่งอาหารของสัตว์แมลงนำโรค

3. ระบายน้ำข้างในบริเวณพื้นที่ต่างๆ หรือขุดรางระบายน้ำเสีย หรือกลบฝังแหล่งน้ำเสียในระยะ 30 เมตร จากบ่อน้ำ

4. จัดหน่วยพ่นเคมี กำจัดสัตว์ แมลงนำโรค ตามแหล่งชุมชนและหมู่บ้าน



● **ที่ปรึกษา**

นางนันทกา หนูเทพ

ผู้อำนวยการสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

● **ผู้จัดทำ**

1. น.ส. นัยนา ไข่เทียมวงศ์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

2. นางจิรพรรณ พรหมลิขิตชัย

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

● **เอกสารอ้างอิง**

1. กรมอนามัย “คู่มือประชาชนด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับการป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ” พ.ศ. 2556

2. สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข “คู่มือประชาชน การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม สำหรับกรณีฉุกเฉินและพิบัติภัย”

3. สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข “ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ ป้องกันการแพร่เชื้อโรคทางเดินหายใจ” (แผ่นพับ)

4. สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา พระราชบัญญัติ / พระราชกำหนด โรคติดต่ออันตราย, พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2523, ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อโรคติดต่ออันตราย (ฉบับ Update ล่าสุด) จาก Website www.krisdika.go.th



“กินร้อน”



“ช้อนกลาง”

“ล้างมือ”



กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ



● กินร้อน...

กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ทันที หลังจากผ่านการปรุง ด้วยความร้อนอย่างทั่วถึงทุกส่วน ไม่ปรุงอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ เก็บอาหารที่ปรุงสุกอย่างเหมาะสม อาหารที่เก็บไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง ก่อนนำมากินอีกครั้ง...

● ช้อนกลาง...

เป็นช้อนที่ใช้ตักแบ่งอาหารจากสำรับกับข้าวมาใส่จานของผู้กิน สามารถช่วยป้องกันโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลายได้

● ล้างมือ...

ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหารและหลังออกจากห้องส้วม เพราะมือเป็นสื่อนำเชื้อโรคได้อย่างดี

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย
อาคาร 3 ชั้น 3 เลขที่ 88/22 หมู่ 4 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์/โทรสาร 0 2590 4188
<http://foodsafety.anamai.go.th>
พิมพ์ที่ ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
จำนวน 5,000 เล่ม ปี พ.ศ. 2558