



กรมอนามัย
สำนักงานอนามัยสิ่งแวดล้อม

ฟื้นฟูประเทศไทย อนามัยสิ่งแวดล้อมดี
คู่มือประชาชน

รู้...ล้าง... หลังน้ำลด



ฟื้นฟูประเทศไทย
อนามัยสิ่งแวดล้อมดี

คู่มือประชาชน

รู้... ง่าย...
หลังน้ำลด



สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ : คู่มือประชาชน
รู้...ล้าง...หลังน้ำลด

จัดทำโดย : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 4258

พิมพ์ครั้งที่ 3 : ปี 2564

ISBN :

จำนวนพิมพ์ : 3,300 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท มินนี่ กรุ๊ป จำกัด
189 หมู่ 2 ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา
จังหวัดปทุมธานี 12150

คำนำ

อุทกภัยหรือน้ำท่วมเป็นสาธารณภัยที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง แต่ละครั้งมีความรุนแรงแตกต่างกันไปตามสภาพภูมิอากาศและบริบทของพื้นที่ ซึ่งบางครั้งรุนแรงและเกิดเป็นวงกว้างส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชน โดยเฉพาะผลกระทบด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมจากการขาดแคลนน้ำสะอาด อาหาร ที่พิศอาศัย ยะ- ปฏิภูณ ฯลฯ ดังนั้น เมื่อน้ำเริ่มลดประชาชนจึงต้องช่วยกันทำความสะอาด บ้านเรือน ปรับปรุง แก้ไข พื้นฟูให้บ้านเรือนกลับคืนสู่ภาวะปกติโดยเร็ว ทั้งนี้ เพื่อสุขอนามัยที่ดีของประชาชนทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ

กรมอนามัย ห่วงใยสุขภาพและความเป็นอยู่ของประชาชน จึงได้จัดทำ **คู่มือประชาชน รื้อ...ล้าง...หลังน้ำลด** ขึ้น เพื่อให้ประชาชนได้ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติได้ด้วยตนเอง หรือร่วมแรงร่วมใจฟื้นฟูชุมชนให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปลอดภัย ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
กรมอนามัย



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
1. ตรวจสอบ...ระบบไฟฟ้า	5
2. ตรวจสอบ...ความเสียหาย	6
3. เตรียมการ...ก่อน รื้อ ล้าง	6
4. ลงมือ รื้อ ล้าง...บ้าน	7
5. รื้อ ล้าง...ครัว	10
6. รื้อ ล้าง...ส้วม	12
7. รื้อ ล้าง...สิ่งของเครื่องใช้	13
8. จัดการ...ขยะ	14
9. จัดการ...น้ำดื่ม น้ำใช้	15
10. จัดการ...หนู แมลงวัน และแมลงสาบ	19
11. จัดการ...เชื้อราในบ้าน	21
สรุป	29
บรรณานุกรม	30
คณะผู้จัดทำ	31



ระ
ระ...
ล้าง...

หลังน้ำลด

อุกถกภัยหรือน้ำท่วม ได้นำพาสิ่งสกปรกต่าง ๆ มาจากทุกสารทิศ ทั้งขยะ โคลนตม เศษวัสดุ สิ่งของเครื่องใช้มาตามทิศทางของกระแสน้ำ เมื่อน้ำลดสภาพแวดล้อม จึงเต็มไปด้วย สิ่งสกปรกต่าง ๆ เกิดการหมักหมม เป็นแหล่งเชื้อโรค เชื้อรา สัตว์มีพิษ และส่งผลต่อ เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านชำรุดเสียหาย เกิดอันตรายจากไฟฟ้าช็อตได้ ดังนั้น ทุกคนจึงต้อง ช่วยกันฟื้นฟูสภาพแวดล้อมและที่พืักอาศัย ให้สะอาด ปลอดภัยจากเชื้อโรค อุบัติเหตุ และสัตว์มีพิษ

กรมอนามัย ห่วงใยสุขอนามัยของประชาชน จึงแนะนำแนวทางการรื้อ...ล้าง... หลังน้ำลด ให้สะอาด ปลอดภัย ปลอดภัย



อันดับแรก

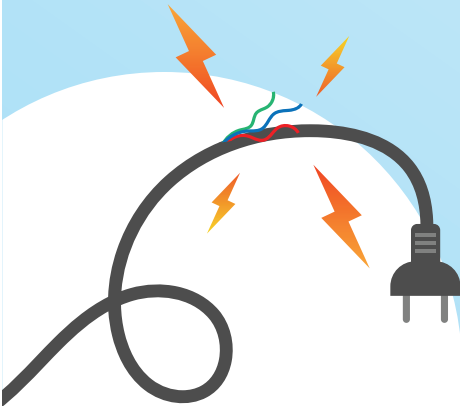
ต้องเตรียมความพร้อมของตนเอง ก่อนสำรวจ ตรวจสอบ และรีเซ็ต โดยสวมรองเท้าบูท กุญมือ หน้ากากอนามัยให้พร้อม เพื่อความปลอดภัย และป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ถ้าพร้อมแล้ว เริ่มการปรับปรุงที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ดังนี้

1 ตรวจสอบ...ระบบไฟฟ้า

1 สวมรองเท้าบูทและกุญมือ ที่เป็นฉนวนไฟฟ้า สับคัตเอาต์หรือสะพานไฟลง ห้ามแตะอุปกรณ์ไฟฟ้า ขณะตัวเปียกชื้น เพราะอาจถูกไฟดูดได้



2 หากปลั๊กไฟ สายไฟ เปียกชื้น ต้องรอให้แห้งสนิทก่อนใช้งาน เพื่อป้องกันไฟฟ้าลัดวงจร หากไม่มั่นใจให้เรียกช่างมาดู และซ่อมแซมส่วนที่ชำรุด หรือเปลี่ยนใหม่ เพื่อความปลอดภัย



2 ตรวจสอบ...ความเสียหาย

สำรวจ ตรวจสอบความเสียหายของ
โครงสร้างบ้าน และ บริเวณโดยรอบ เช่น เสาเรือน
ผนังบ้าน ประตู หน้าต่าง หลังคา ระเบียง ประตูรั้ว
 ฯลฯ ต้องมั่นคง แข็งแรง ใช้งานได้ตามปกติ
หากมีความชำรุดเสียหาย ควรรื้อเปลี่ยน หรือ
ซ่อมแซมเพื่อความปลอดภัย



3 เตรียมการ...ก่อนรื้อ ล้าง



- 1 เตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น
ถุงดำ ไม้กวาด แปรงถูพื้นชนิดมีด้าม พงชักฟอก ถังน้ำ
สายยางฉีดน้ำ ฯลฯ
- 2 เตรียมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
เช่น หน้ากากอนามัย รองเท้าบูท ถุงมือ เสื้อคลุมแบบพลาสติก
- 3 เก็บรวบรวม คัดแยกเศษวัสดุและขยะที่ยัง
ขายได้ เช่น พลาสติก แก้ว โลหะ ส่วนขยะที่ยังไม่ได้ใส่ถุงดำ
มัดปากถุงให้ แน่น นำไปกองรวมกันไว้ยังจุด รวบรวมขยะ
เพื่อให้ท้องถิ่น หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบนำไปกำจัด



4 ขณะเก็บกวาดล้าง ควรสังเกตและระวัง สัตว์มีพิษ เช่น ตะขาบ แมงป่อง งู ที่หนีน้ำมาหลบซ่อนอยู่ ให้ใช้ไม้เขี่ยขยะหรือสิ่งของ เพื่อให้สัตว์เหล่านั้นหนีไป



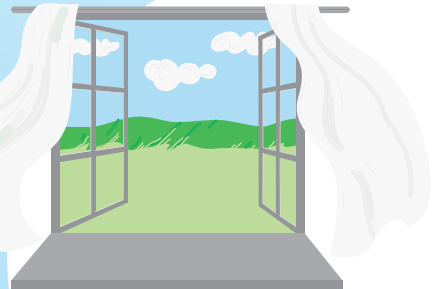
4 ลงมือ...รื้อ ล้าง บ้าน

หลังน้ำลดต้องล้างทันที จะจัดคราบสกปรก ได้ง่าย โดยถูด้วยแปรงด้ามยาวและขนแปรงแข็ง และใช้ผงซักฟอกผสมน้ำร้อน บริเวณที่จะทำความสะอาดหรือใช้น้ำหมักชีวภาพหรืออีเอ็มช่วยกำจัดคราบสกปรก และกลิ่นเหม็น หลีกเลี่ยงน้ำยาทำความสะอาดที่มีสารเคมีเข้มข้น เพราะอาจเป็นอันตรายต่อผู้ทำความสะอาด พืช สัตว์น้ำสภาพแวดล้อม แหล่งน้ำและดิน



ลงมือทำความสะอาด ดังนี้

1 เปิดประตู หน้าต่างให้อากาศถ่ายเทสะดวก และระบายความชื้น หากพื้นบ้านที่ทำจากปูนเก่าหรือกระเบื้องยาง หลุดล่อน สังกลิ้นเหม็นให้นำมาทำความสะอาด ผึ่งแดด ผึ่งลมให้แห้ง เก็บไว้ใช้ประโยชน์อื่น เช่น ทำฟืน หากยังมีสภาพดีนำกลับมาใช้ใหม่ได้



พื้นปาเก้ที่ยังเปียกชื้นห้ามทาน้ำมันแลคเกอร์ หรือสารเคลือบผิว จะทำให้ความชื้นไม่ระบายออกไป ถ้าจะปูพื้นปาเก้ใหม่ต้องรอให้พื้นปูบแห้งสนิทก่อน มิฉะนั้นทาวจะติดได้ไม่ดีและเกิดเชื้อรา

กรณีพื้นปูด้วยพรม ต้องลอกพรมออก นำไปซักให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้ง และรอให้พื้นแห้งสนิทก่อน จึงปูพื้นใหม่ เพื่อให้ความชื้นระบายออกไป ไม่เกิดกลิ่นเหม็นและเชื้อรา



2 ผนังบ้านที่ทำด้วยไม้ หรือฉาบปูน เมื่อจัดล้างแล้ว ต้องเปิดประตู หน้าต่างระบายความชื้นออกไป เมื่อเนื้อไม้แห้งดีแล้ว จึงใช้น้ำยา รักษาเนื้อไม้หรือทาสี

ไม่วางสิ่งของชิดผนัง ถ้าผนังทำด้วยยิปซัมหรือวัสดุอื่นใด ที่เปียกน้ำแล้วยุ่ยหรือเสียหาย ต้องเลาะทิ้งเปลี่ยนใหม่

3 ตรวจสอบฝ้า เพดาน หากมี น้ำท่วมขังหรือความชื้นอยู่ภายใน การเดินสายไฟ ไว้ในฝ้า ความเปียกชื้นจะทำให้ไฟฟ้าช็อตได้หรือ อาจมีสัตว์มีพิษ สัตว์พาหะนำโรคอาศัยอยู่

4 ทำความสะอาดบริเวณโดยรอบ ที่พักอาศัย เก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ หากกร รุงรัง จะเป็นที่อยู่ของสัตว์มีพิษหรือสัตว์ พาหะนำโรค



5 ล้างทำความสะอาดท่อระบายน้ำ เพื่อให้น้ำไหลได้สะดวก ไม่มีขยะ โคลนตมตกค้าง โดยใช้น้ำฉีดล้าง และใช้ผงซักฟอกผสมน้ำราด จัดล้างอีกครั้ง

6 เก็บกวาดขยะ เศษใบไม้ ใบหญ้า สิ่งต่างๆ ที่หมักหมมอยู่ในบ่อหรือแอ่งน้ำ โดยสูบน้ำออกให้เหลือน้อยที่สุด แล้วใช้น้ำหมัก ชีวภาพหรือน้ำอีเอ็มเทลงในแหล่งน้ำนั้น จุลินทรีย์จะช่วยย่อยสลายอินทรีย์ในน้ำช่วยลดกลิ่นเหม็นได้



การใช้จุลินทรีย์อีเอ็มที่มีขายในท้องตลาด ใช้อัตราส่วน 1 กรัม ต่อน้ำเสีย 1,000 ลิตร ใช้ซ้ำได้ทุก 7 วัน หลังการใช้ 3-4 วัน กลิ่นจะลดลง สีของน้ำจะเริ่มเปลี่ยน จากสีดำเป็นสีน้ำตาล และใสขึ้น



๗ สำรวจเสาไฟ ป้ายต่าง ๆ หากชำรุดต้องรีบซ่อมแซมหรือแจ้งผู้เกี่ยวข้อง หากพบต้นไม้ที่อาจโค่นล้มหรือเอียง ให้หาไม้มาค้ำยัน ระบายน้ำที่จิ่งอยู่โคนต้นออก ป้องกันรากเน่า ถ้าพบซากสัตว์ ให้ฝังกลบโดยเร็ว ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

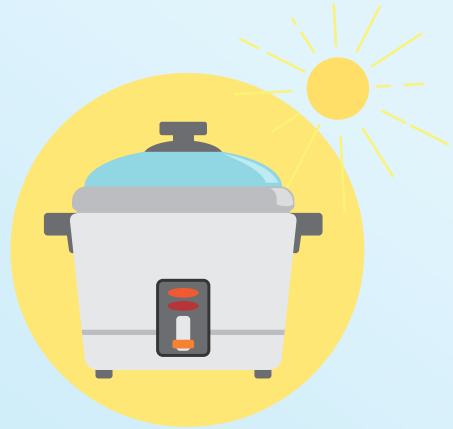
5 รื้อ ล้าง...ครัว

๑ สำรวจฝาผนัง พื้น เพดาน ฯลฯ หากชำรุดเสียหายให้ซ่อมแซม ทำความสะอาด ถ้าพบเชื้อราต้องกำจัดเชื้อราโดยเร่งด่วน

๒ ตรวจสอบ จาน ชาม เหยียง หม้อ ชั้นวางของ ตู้กับข้าว ล้างทำความสะอาด ผนังแดดให้แห้งก่อนเก็บ เหยียงที่มีเชื้อราต้องทิ้งอย่าเสียดาย และเก็บอาหารแห้งให้ห่างความชื้น ป้องกันการเกิดเชื้อรา



3 เครื่องใช้ไฟฟ้าที่เปื่อยชั้
ต้องผึ่งแดดไล่ความชื้นก่อนนำมาใช้งาน หาก
ชำรุดต้องซ่อมแซมโดยช่างที่เชี่ยวชาญ
หรือเปลี่ยนใหม่ เพื่อความปลอดภัย



4 ตรวจสอบข่าวสาร อาหาร แห้ง หอม
กระเทียม หรืออาหารที่เก็บไว้ หากถูกน้ำท่วม
ให้ทิ้งไปอย่าเสียดาย และไม่ซื้ออาหารที่ถูก
น้ำท่วม เพราะน้ำสกปรกอาจปนเปื้อนในอาหาร



5 หลังน้ำลด ควรเลือกซื้ออาหาร
จากตลาดหรือร้านค้า ที่มีการล้างทำความสะอาด
อย่างถูกหลักสุขาภิบาล เมื่อซื้อมาแล้วต้อง
ล้างให้สะอาดก่อนกิน



6 กินอาหารปรุงสุกใหม่ มีกาชนะ
ปกปิด อย่าให้แมลงวันตอม หมั่นล้างมือด้วย
น้ำและสบู่ ทั้งก่อนกินอาหาร หลังการใช้ส้วม
หรือหยิบจับสิ่งของสกปรก



6 ภาวะ ล้าง...ล้าง

ส่วนที่ถูกรั่วก่อกวนจึงเป็นเวลานาน อาจปนเปื้อนเชื้อโรคจากอุจจาระ และสิ่งสกปรก จากน้ำโคลน ส่งผลให้เกิดโรคระบาดต่าง ๆ ตามมา เช่น อหิวาตกโรค อุจจาระร่วง เป็นต้น จึงต้องจัดการดังนี้



1 เก็บ กวาดขยะ สิ่งสกปรก ที่ถูก พัดพามากับน้ำ ใส่ในถุงดำมัดปากถุงให้แน่น และนำไปทิ้งไว้ในจุดพักขยะที่ถูกหลักสุขาภิบาล

2 ทำความสะอาดพื้น ฝาผนัง โถส้วม และอุปกรณ์ต่าง ๆ โดยใช้น้ำผสม ผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด ที่ไม่ใส่ สารเคมีเข้มข้น ขัด ล้าง และ เช็ดวัสดุอุปกรณ์ ให้สะอาด

3 หากส้วมเต็มหรืออุดตัน ให้ใช้น้ำหมักชีวภาพ เทลงในคอห่าน หรือโถส้วม จุลินทรีย์จะช่วยย่อยสลาย สารอินทรีย์และ สิ่งปฏิกูลในบ่อเกรอะ ทำให้กลิ่นและแก๊สที่เกิด จากการหมักในบ่อเกรอะลดลง

วิธีทำความสะอาดส้วมด้วยน้ำหมักชีวภาพ ทำได้ดังนี้

1 ล้างห้องส้วมจนสะอาดสกปรกและกลิ่นเหม็น ใช้น้ำหมัก ชีวภาพ 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 10 ส่วน ราดทิ้งไว้ 5 – 10 นาที ก่อนขัดถู

2 ดับกลิ่นห้องส้วมและลดการอุดตันในโถส้วม ใช้น้ำหมักชีวภาพ 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 500 ส่วน

3 ดับกลิ่นเหม็นในท่อระบายน้ำ ใช้น้ำหมักชีวภาพ 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 200 ส่วน

4 บำบัดน้ำเสีย ใช้น้ำหมักชีวภาพ 1 ส่วนต่อน้ำที่จะบำบัด 500 ส่วน เทใส่ในบ่อน้ำ

7 รื้อ ล้าง...สิ่งของ เครื่องใช้



1 คัดแยกเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มสะอาด และสกปรก นำมาซักให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง ก่อนนำมาใช้

2 ที่นอนเปียกน้ำต้องทิ้ง เพราะแม้จะผึ่งแดดจนแห้ง แต่สิ่งสกปรก เชื้อรา และเชื้อโรค ยังแทรกซึมอยู่ในที่นอน อาจก่อให้เกิดโรคได้

3 ผ้าห่ม มุ้งที่เปียกน้ำ ต้องซักให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้งสนิท ก่อนนำมาใช้ใหม่

4 ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้า เช่น ตู้เย็น โทรทัศน์ พัดลม ฯลฯ อย่าเสียบปลั๊กกันที่ ตรวจสอบให้แน่ใจว่า ไม่เปียกน้ำหรือมีความชื้น เพราะอาจเกิดไฟฟ้าลัดวงจร



8 จัดการ...ขยะ

1 คัดแยกขยะที่ยังขายได้ เช่น ขวดพลาสติก แก้ว โลหะ กระป๋อง นำไปขาย ส่วนที่ขายไม่ได้ให้นำไปกองรวมกันไว้ รอท้องถิ่น หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบนำไปกำจัด



2 คัดแยกขยะมีคม เช่น แก้วแตก กระจกแตก ให้ใส่กระดาษห่อหุ้ม หรือใส่ในกระป๋อง ปิดมิดชิด เขียนข้อความ ระบุว่า “แก้วแตก” ก่อนนำไปทิ้งหรือส่งให้หน่วยงานที่รับผิดชอบต่อไป



3 ขยะที่ย่อยสลายได้ เช่น เศษอาหาร เศษผัก ผลไม้ ให้ใส่ถุงมัดปากถุงให้แน่นป้องกัน สัตว์และแมลง พาหะนำโรค ก่อนนำไปทิ้งหรือ นำไปหมัก ทำปุ๋ย



9 จัดการ...น้ำดื่ม น้ำใช้

หากน้ำดื่ม น้ำใช้ไม่สะอาด อาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น อหิวาตกโรค อูจจาระร่วง ฝื่นคัน โรคผิวหนัง ฯลฯ จึงต้องจัดการ ดังนี้

น้ำดื่ม

1 น้ำดื่มบรรจุขวด ต้องมีฝาปิดสนิท มีพลาสติกหุ้มที่ฝาขวด มีฉลาก อย. น้ำต้องใส ไม่มีตะกอนหรือสิ่งแปลกปลอมในขวด การใช้ แก้วน้ำ ต้องล้างให้สะอาดก่อนดื่มและไม่ใช้ ร่วมกัน



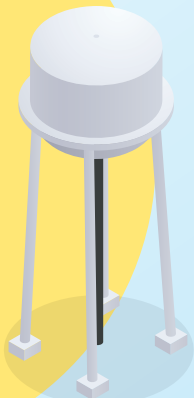
2 น้ำประปา ต้องต้มให้เดือดนาน 5 นาที จะช่วยฆ่าเชื้อโรคและลดความกระด้าง ชั่วคราวของน้ำได้



3 หากใช้เครื่องกรองน้ำ ต้องตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องกรอง ทั้งเส้นท่อ และไส้กรอง ว่ายังกรองน้ำได้สะอาดหรือไม่



น้ำใช้



3 ประปาหมู่บ้าน ติดต่อบริษัท
ปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่หรือผู้นำชุมชน
ที่ดูแล ระบบประปา

(1) ประปาหมู่บ้าน (บ่อบาดาล)
การปรับปรุงซ่อมแซมระบบ ติดต่อบริษัท
ทรพยากรน้ำบาดาล โทรศัพท์ 02 793 1002

(2) ประปาหมู่บ้าน (น้ำผิวดิน แม่น้ำ
ลำคลอง) การปรับปรุงซ่อมแซมระบบ ติดต่อ
ได้ที่ กรมทรัพยากรน้ำ โทรศัพท์ 02 271 6000



กรณีใช้น้ำประปา ให้ตรวจสอบเส้นท่อ
ว่าชำรุดเสียหายหรือไม่ หากมีปัญหาให้ติดต่อ
หน่วยงานการประปาที่รับผิดชอบ ดังนี้

1 การประปานครหลวง (พื้นที่
กรุงเทพมหานคร นนทบุรี และสมุทรปราการ)
โทรศัพท์ 1125

2 การประปาส่วนภูมิภาค (พื้นที่
จังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศ ยกเว้นกรุงเทพมหานคร
นนทบุรี และสมุทรปราการ) สายด่วน 1662
โทรศัพท์ 02 551 8576 โทรสาร 02 552 5307



4 จัด ล้างโอ่ง แอ่งค์ หรือภาชนะ
เก็บกักน้ำ ทั้งภายในและภายนอก ด้วยน้ำผสม
ผงซักฟอกก่อนล้างน้ำสะอาดหลาย ๆ รอบ

5 บ่อต้น ต้องล้างทำความสะอาด
ทั้งภายในและภายนอกบ่อ เก็บกวาดขยะออก
จากบ่อ แล้วล้างทำความสะอาด ดังนี้

วิธีการล้างบ่อน้ำต้น

- 1 เก็บเศษใบไม้ และเศษวัสดุต่าง ๆ ในบ่อออกให้หมด
- 2 หากน้ำในบ่อขุ่นมาก ให้แฉ่งสารส้มเพื่อตกตะกอน
- 3 สูบน้ำในบ่อออก เพื่อให้น้ำใสเข้ามาแทนที่
- 4 เตรียมน้ำปูนคลอรีนฆ่าเชื้อโรค ความเข้มข้น 50 มิลลิกรัมต่อลิตร โดยเทน้ำใส่แก้วหรือภาชนะ จากนั้นตักผงปูนคลอรีนตามสัดส่วนดังตาราง กวนให้ละลาย ตั้งทิ้งไว้ให้ผงปูนตกตะกอน



การใช้ผงปูนคลอรีนฆ่าเชื้อโรค

(ความเข้มข้นของคลอรีน 50 มิลลิกรัมต่อลิตรต่อความลึกของน้ำ 1 เมตร)

เส้นผ่าศูนย์กลางของบ่อน้ำ (เมตร) ขอบบ่อด้านใน	ผงปูนคลอรีนชนิด 25%		ผงปูนคลอรีนชนิด 60%		ผงปูนคลอรีนชนิด 65%		ผงปูนคลอรีนชนิด 70%	
	จำนวนกรัม	จำนวนช้อนโต๊ะ	จำนวนกรัม	จำนวนช้อนโต๊ะ	จำนวนกรัม	จำนวนช้อนโต๊ะ	จำนวนกรัม	จำนวนช้อนโต๊ะ
0.80	100.4	7	41.8	3	38.6	3	35.8	2.5
0.90	127.9	9	53	4	48.9	3.5	45.4	3
1.0	157.2	11	65.5	5	60.5	4	56.1	4
1.20	226.2	16	94.3	7	87	6	80.7	5.5
1.50	353.6	25	147	11	136	9.5	126	9
2.0	628.6	45	261.9	19	241.7	17	224.5	16
2.50	928.2	70	409	29	377.5	27	250.8	24
3.0	1414.2	101	589	42	543.9	39	505	36

5 นำน้ำปูนคลอรีนส่วนที่เป็นน้ำใสตกลงในบ่อ จากนั้นกวนน้ำให้ทั่วบ่อ ทิ้งไว้ 30 นาที ระหว่างนี้ห้ามใช้น้ำในบ่อ

6 สูบน้ำจากบ่อ ฉีดล้างคราบตะไคร่น้ำและคราบสกปรกทั้งภายในและภายนอก วงขอบบ่อ (ควรใช้แปรงขัดให้สะอาด)

7 สูบน้ำออกจากบ่อให้หมด หรือให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

8 ปล่อยทิ้งไว้ให้น้ำซึมเข้าบ่อ ตรวจสอบคลอรีนอิสระคงเหลือให้อยู่ระหว่าง 0.5-1 พีพีเอ็ม กรณีน้ำที่ซึมเข้าบ่อมีความขุ่น ให้เติมสารส้มละลายน้ำจนอึดตัว แล้วปล่อยทิ้งไว้ให้ตกตะกอน นำน้ำส่วนที่ใสมา ตรวจสอบสารคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำ

9 ล้างบริเวณชานบ่อ วงขอบ บ่อให้สะอาด ซ่อมแซมหากชำรุดเสียหาย รอยต่อต่าง ๆ ควรตรวจดูรางระบายน้ำ ให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ ไม่มีน้ำท่วมขัง เพราะจะเป็น แหล่งเพาะพันธุ์ยุง

กรณีบ่อไม่มีวงขอบ ต้องระวัง การกรุดตัวของบ่อ ควรสูบน้ำออกจากบ่อช้า ๆ ไม่ต้องฉีดน้ำล้างรอบ ๆ ขอบบ่อ ห้ามวาง เครื่องสูบน้ำบนปากบ่อ เพราะดินบนปากบ่อ อาจพังลงไปบ่อได้



ผงปูนคลอรีนสามารถใช้ประโยชน์อื่น ๆ ได้อีก

(กรณีใช้ผงปูนคลอรีนความเข้มข้น 60%)

การใช้ประโยชน์	ผงปูนคลอรีน	น้ำที่ผสม	ระยะเวลา
น้ำดื่ม-น้ำใช้	1/8 ช้อนชา	160 ลิตร	30 นาที
แช่ผัก-ผลไม้	1/2 ช้อนชา	20 ลิตร	30 นาที
แช่ภาชนะอุปกรณ์	1 ช้อนชา	20 ลิตร	2 นาที
ล้างอาคารสถานที่	1 ช้อนชา	10 ลิตร	-
ใส่ในถังเก็บสิ่งปฏิกูล กรณีฉุกเฉิน	10 ช้อนชา	100 ลิตร	30 นาที

10 จัดการ...หนู แมลงวัน และแมลงสาบ

หลังน้ำลด มักพบสัตว์พาหะและแมลงนำโรค ได้แก่ หนู แมลงวัน และแมลงสาบ ซึ่งเป็นสัตว์นำโรคมารู้อคน เช่น กาฬโรค ไข้ฉี่หนู ไข้สมองอักเสบ ผิวงั้นพุพอง อุจจาระร่วง ภูมิแพ้ ฯลฯ จึงต้องจัดการดังนี้

การป้องกันและควบคุมหนู

- 1 สำรวจช่องทางที่หนูสามารถเข้าบ้านได้
- 2 ปิดรูหรือช่องป้องกันหนูเข้าบ้าน โดยกรุด้วยตาข่ายหรือ วัสดุที่หนูไม่สามารถกัดทะลุได้
- 3 ทำความสะอาดบ้าน จัดของไม่ให้รกรุงรัง เก็บอาหาร ให้มิดชิด ทิ้งขยะ เศษอาหาร ในภาชนะที่มีฝาปิดหรือใส่ในถุงดำ มัดปากถุงให้แน่น กองรวมไว้รอการนำไปกำจัด

การกำจัดหนู

- 1 ใช้กรงหรือกับดักหนู
- 2 หากใช้สารเคมี ควรเลือกที่ปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อม อ่านฉลากและใช้อย่างถูกต้อง

การกำจัดแมลงวัน แมลงสาบ

ทำได้หลายวิธี

1 เทน้ำมันหมูลงในขวดแก้วหรือขวดพลาสติกปากแคบ เคล้าให้น้ำมันหมูเกาะทั่วขวด เปิดฝาขวด ตั้งไว้ในครัวหรือจุดที่พบแมลงสาบบ่อย ๆ

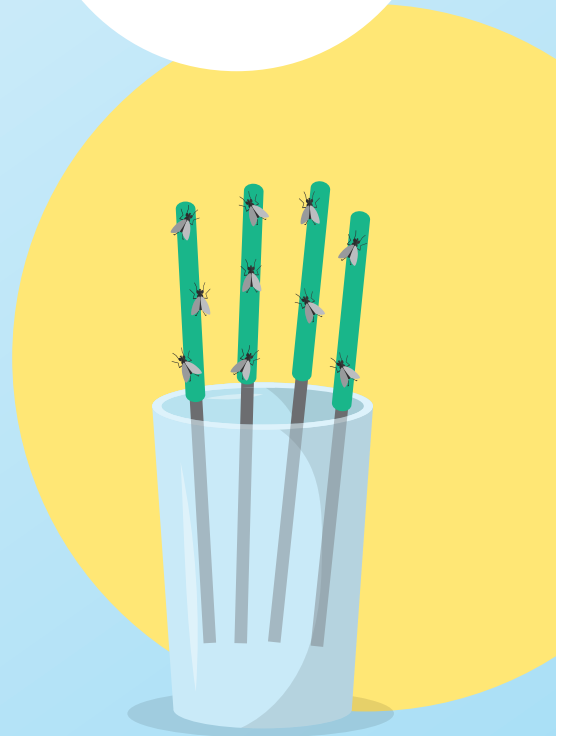
2 เคี่ยวน้ำตาลกับน้ำ ใส่ในกะละมังหรือภาชนะที่มีความลึก วางในบริเวณที่พบแมลงสาบ

3 ใช้ขวดแก้วปากกว้างใส่น้ำแกงประมาณครึ่งขวด วางไว้ชิดผนังตามมุมห้อง

4 ใช้ตลับเหยื่อสำเร็จรูป มีช่องว่างให้แมลงสาบมุดหัว เข้าไปกิน แล้วออกมาตายข้างนอก

5 บำบัดแมลงสาบ (ใช้งานได้ 3-4 สัปดาห์) วางแผ่นเหยื่อ ตรงกลางแผ่นกาวและพับเป็นรูปบ้าน วางไว้ตามมุม เมื่อแมลงสาบติดจนเต็มให้พับกระดาษเข้าทุกด้าน แล้วนำไปทิ้งถังขยะ

6 ใช้ไม้ซุงทาวปักไว้ แมลงวันจะมาเกาะ ให้ทิ้งทิ้งไม้



11 จัดการ...เชื้อราในบ้าน

อันตรายของเชื้อราที่อยู่ภายในบ้าน

หลังน้ำท่วมและน้ำลด บ้านจะมีความชื้น ทำให้เกิดเชื้อราที่ส่งผลต่อสุขภาพและก่อให้เกิดโรคได้ เนื่องจากเชื้อราสามารถสร้างสปอร์ให้กระจายออกไปในอากาศ เมื่อสูดดมเข้าไปเป็นเวลานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปริมาณมาก จะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ มีไข้ คัดจมูก ระคายเคืองตาและก่อให้เกิดโรคร้ายแรง เช่น โรคหอบหืดและโรคปอดอักเสบ หากผู้ที่แพ้เชื้อราได้สัมผัสเชื้อรา ไม่ว่าจะทางผิวหนังหรือการสูดดมก็ตาม จะทำให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ต่าง ๆ เช่น ผื่นแพ้ ตาอักเสบ เจ็บคอ น้ำมูกไหล เป็นต้น



จุดที่พบเชื้อราบ่อยในบ้าน

- 1 ฝ้าเพดาน ที่เป็นวัสดุประเภทยิปซัมฉาบเรียบทาสี แผ่นใยแร่อะลูมิเนียม และแผ่นยิปซัม T-bar
- 2 ผนังคอนกรีตทาสี วอลเปเปอร์
- 3 เฟอร์นิเจอร์ ที่ทำจากวัสดุประเภท ไม้แห้ง
 - ฟองน้ำหุ้มด้วยผ้า เช่น เก้าอี้ โซฟา ฯลฯ
 - ลามิเนต เช่น ตู้เก็บของ โต๊ะ ฯลฯ
 - ยาง เช่น จอบยางตู้เย็น ฯลฯ
 - ไม้อัด เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ชั้นวาง ตู้เก็บของ ฯลฯ
- 4 เครื่องหนัง เช่น รองเท้า กระเป๋า ฯลฯ
- 5 ผ้า เช่น เสื้อผ้า ผ้าห่ม ผ้าปูที่นอน ฯลฯ
- 6 วัสดุเนื้ออ่อน เช่น หนังสือ พลาสติก ฯลฯ
- 7 วัสดุเนื้อแข็ง เช่น พื้นไม้ กระเบื้อง
- 8 ช่องแอร์



วิธีกำจัดเชื้อราภายในบ้านตามจุดต่าง ๆ

1. เลือกใช้น้ำยาที่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อรา

- 1.1 เลือกใช้น้ำยาที่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อรา
- 1.2 น้ำยาที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราแบบเข้มข้น เช่น
 - แอลกอฮอล์ (เอทานอล, ไอโซโพรพานอล) ที่ความเข้มข้น 60-90% ควรให้มีระยะสัมผัสอย่างน้อย 5-18 นาที
 - สารจำพวกโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ใช้ผสมน้ำที่อัตราส่วน 1:10 สารนี้เป็นสารประกอบคลอรีน มีฤทธิ์ในการทำลายเชื้อรา สามารถทำลายสปอร์ของเชื้อราได้ มีราคาถูก และออกฤทธิ์อย่างรวดเร็ว



2. วิธีการกำจัดเชื้อราภายในบ้าน

2.1 การกำจัดเชื้อราบนเฟอร์นิเจอร์ไม้ เพดาน ผนังบ้าน หรือบริเวณพื้นผิววัสดุที่พื้นรามีสภาพแห้ง และรามีลักษณะฟู เห็นเส้นใยโผล่ออกมา ทำได้ 3 ขั้นตอน คือ

1) พื้นผิววัสดุที่พบเชื้อรา ให้ใช้กระดาษทิชชูแผ่นหนานขนาดใหญ่หรือกระดาษหนังสือพิมพ์พรมน้ำพอชื้น ๆ เช็ดบนพื้นผิวนั้นไปในทางเดียวกัน กระดาษที่ใช้แล้วนั้น ต้องรวบรวมใส่ถุง มัดปากถุงให้แน่นนำไปทิ้งในถังขยะที่ปิดมิดชิด

2) ใช้กระดาษทิชชูแผ่นหนานขนาดใหญ่หรือกระดาษหนังสือพิมพ์ชุบน้ำที่ผสมสบู่หรือน้ำยาล้างจาน เช็ดซ้ำในจุดเดิมอีกครั้ง

3) ขั้นตอนสุดท้าย ให้ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อรา เช่น น้ำส้มสายชู 5-7% หรือ แอลกอฮอล์ความเข้มข้น 60-90% เช็ดทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อรา



ทั้งนี้ไม่ควรทาสีใหม่เพื่อปิดทับเชื้อรา เพราะสปอร์ของเชื้อรายังคงสะสมอยู่ ไม่ได้ถูกกำจัดออก จึงต้องขัดล้างหรือดูดสีเดิมออกให้หมดเพื่อกำจัดเชื้อราก่อน จากนั้นทิ้งไว้ให้แห้ง 1-2 วัน จึงทาน้ำยาป้องกันเชื้อราและทาสีใหม่

หากเป็นวอลเปเปอร์ ต้องลอกวอลเปเปอร์ของเก่าที่มีเชื้อราออกทั้งหมด เพราะหากทิ้งไว้จะทำให้เชื้อราลามไปส่วนอื่น ๆ ได้ ทิ้งไว้จนผนังแห้งสนิท ทาน้ำยาป้องกันเชื้อราและติดวอลเปเปอร์ใหม่ได้



2.2 การกำจัดเชื้อราบนที่นอน หรือพูก (มีร่องรอยหรือกลิ่นอับชื้น)

- 1) ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อฉีดพรมให้ทั่วที่นอน หรือ ใช้แอลกอฮอล์ล้างแผลผสมน้ำอุ่น เช็ดร่องรอยเชื้อราบนที่นอน
- 2) นำที่นอนออกไปตากแดดจัด ๆ
- 3) เมื่อที่นอนแห้งสนิท ให้ดูดฝุ่นที่นอนทั้ง 2 ด้าน อีกครั้ง
- 4) หากพบร่องรอยเชื้อราจำนวนมาก จนยากกำจัดได้ ไม่ควรนำที่นอนหรือพูกดังกล่าวมาใช้ และควรสวมหน้ากากอนามัย แว่นตา และถุงมือ ก่อนกำจัดเชื้อรา และทำความสะอาดร่างกายทุกครั้งหลังกำจัดเชื้อรา เพื่อป้องกันการได้รับเชื้อราเข้าสู่ร่างกาย



2.3 กำจัดเชื้อราบนเสื้อผ้า ผ้าห่ม

ผ้าห่ม

วิธีกำจัดเชื้อราบนเสื้อผ้าหรือสิ่งของ เครื่องใช้ประเภทผ้า เช่น ผ้าห่ม ผ้าปูที่นอน คือ ให้นำไปต้มในน้ำร้อนเดือด เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อรา จากนั้นนำมาซักและยี้ให้สะอาดแล้วตากในที่ที่มีแสงแดด ทั้งนี้ หากเสื้อผ้ามีเชื้อราขึ้นเป็นจำนวนมาก การกำจัดเชื้อราบนเสื้อผ้าอาจไม่ได้ผลทางที่ดีควรนำไปทิ้ง ซึ่งเป็นวิธีกำจัดเชื้อราบนเสื้อผ้าที่ดีที่สุด เพื่อป้องกันเชื้อราลุกลามไปยังจุดอื่น ๆ

2.4 กำจัดเชื้อราบนเครื่องหนัง

ใช้น้ำส้มสายชู 5-7% ชุบผ้าและเช็ดบริเวณที่เกิดเชื้อราให้สะอาดทุกซอก ทุกมุม เนื่องจากน้ำส้มสายชูมีสภาพเป็นกรด จึงสามารถทำลายเชื้อราได้ จากนั้นเช็ดครั้งสุดท้ายด้วยน้ำสะอาด และลงน้ำยาเคลือบรักษาผิวของเครื่องหนัง เพื่อป้องกันการเปียกที่ก่อให้เกิดความชื้น



การป้องกันไม่ให้มีเชื้อราภายในบ้าน

การป้องกันเชื้อราภายในบ้าน ควรป้องกันไม่ให้เชื้อราเหล่านั้นเจริญเติบโตและแพร่กระจายจนก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ โดยต้องควบคุมความชื้นในบ้าน เนื่องจากความชื้นเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของเชื้อรา ดังนั้น ควรหมั่นสังเกตส่วนต่าง ๆ ของบ้านที่มีโอกาสเกิดความชื้น โดยการเปิดประตูหรือหน้าต่าง เพื่อให้พื้นที่เหล่านั้นได้รับอากาศถ่ายเทและแสงแดดส่องถึง นอกจากนี้ หากพบเชื้อราในบ้านต้องรีบกำจัด โดยวิธีการกำจัดเชื้อรา มีดังนี้

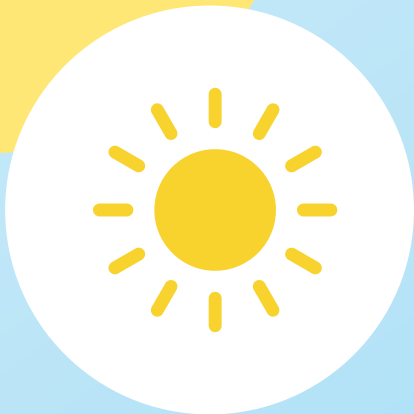


1. ระบายอากาศ

การเปิดประตูหน้าต่าง เพื่อระบายอากาศภายในบ้านทำให้ความชื้นที่สะสมอยู่ลดลง อย่าลืมว่าความชื้น คือ ต้นเหตุของเชื้อรา ดังนั้น ต้องระบายอากาศ โดยไม่เปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ เพราะจะทำให้สปอร์ราฟุ้งกระจาย สำหรับห้องน้ำ ต้องเปิดประตูระบายอากาศและพยายามให้ห้องน้ำแห้งสนิท เพื่อป้องกันปัญหาความชื้นจากห้องน้ำมาสู่บริเวณอื่นภายในบ้าน

2. ให้แสงแดดส่องถึง

ควรให้มีแสงแดดเข้าถึงในบ้าน โดยการเปิดม่าน เปิดหน้าต่าง ให้แสงแดดเข้ามาภายในห้องนอน ห้องน้ำ หรือตัวบ้าน เป็นการลดความชื้นทางธรรมชาติที่ดีที่สุด



3. ข่าเชื้อราก่อนนำมาใช้

เฟอร์นิเจอร์ หรือเครื่องเรือนที่มีเชื้อรา หากไม่มีความจำเป็นต้องใช้งาน ควรนำไปทิ้ง แต่หากยังใช้ได้ต่อไป ควรกำจัดเชื้อราด้วย แอลกอฮอล์ หรือสารประกอบคลอรีน หรือน้ำยาฆ่าเชื้อราอื่นใด แล้วต้องเคลื่อนย้ายออกไปตากแดดภายนอกบ้านสักระยะ เพื่อลดความชื้นที่สะสมในเฟอร์นิเจอร์ดังกล่าว



4. ตัดใจทิ้งไปอย่าเสียดาย

วัสดุที่ยากแก่การทำมาความสะอาด มีเชื้อรามาก เช่น ที่นอน หมอน พรม เป็นต้น ให้คิดแยกวัสดุนั้นทิ้งจะดีที่สุด เนื่องจากยากต่อการกำจัดเชื้อราออกจากเครื่องเรือนดังกล่าว และหากยังคงใช้ต่อไปย่อมทำให้เกิดการสะสมของเชื้อรา ทั้งนี้ การนำไปทิ้ง ต้องห่อด้วยพลาสติกกันการฟุ้งกระจายของสปอร์ราด้วย



5. ลดความชื้นรอบบ้าน

หากบริเวณรอบบ้านมีน้ำขัง ควรกำจัดแหล่งน้ำขังรอบบ้าน เพื่อลดความชื้นที่อาจเกิดขึ้นโดยรอบ



การเฝ้าระวังการเกิดเชื้อราในบ้าน

1 หมั่นตรวจสอบหาร่องรอยเชื้อราตามพื้น เพดาน ผนัง ตู้เสื้อผ้า หรือเครื่องเรือนเฟอร์นิเจอร์ อย่างสม่ำเสมอ หากพบเชื้อราต้องรีบกำจัดอย่างทันที

2 พยายามทำให้ พื้นผิวของเฟอร์นิเจอร์แห้งตลอดเวลา โดยเฉพาะเฟอร์นิเจอร์หรือเครื่องเรือนจำพวกไม้ เพื่อป้องกันการไม่ให้เกิดความชื้น ที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเชื้อรา



3 คอนโดมีเนียมที่มีห้องน้ำในตัวมักพบปัญหาเชื้อราขึ้นตามเฟอร์นิเจอร์ และเครื่องเรือน เช่น ที่นอน ตู้เสื้อผ้า โซฟาหนังพรม เป็นต้น ดังนั้น ผู้อยู่อาศัยในคอนโดมีเนียมต้องหมั่นทำความสะอาดห้องน้ำให้แห้งอยู่เสมอ และเปิดประตูหน้าต่าง ระบายอากาศภายในห้องพักเป็นประจำทุกวัน เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดเชื้อราได้

4 ไม่ควรหมักหมมสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ จนเกิดความอับชื้น ต้องจัดวางสิ่งของเครื่องเรือนให้โล่ง โปร่ง เป็นระเบียบ เพื่อให้เกิดการถ่ายเทอากาศในบ้าน หรือในห้องพักได้ดียิ่งขึ้น



สรุป

อุทกภัยหรือน้ำท่วม ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพจิตของประชาชน เมื่อน้ำล้นประชาชนและชุมชน ต้องฟื้นฟูบ้านพักอาศัย ตลอดจนสุขภาพแวดล้อมให้กลับคืนสู่ภาวะปกติโดยเร็ว ทั้งนี้ เพื่อสุขอนามัยและความปลอดภัย ปลอดภัยของประชาชน ในลำดับแรก ๆ จึงต้องจัดการเรื่องความสะอาดของบ้านเรือนและสิ่งของเครื่องใช้ ใส่ใจเรื่องไฟฟ้า ซึ่งเป็นความปลอดภัยใกล้ตัว ร่วมแรง ลงมือเก็บกวาดบ้านเรือนและสภาพแวดล้อม ช่วยกันแก้ไขปัญหาในพื้นที่ ซ่อมแซมตามกำลัง ไม่ต้องเร่งรีบปรับปรุงทุกเรื่องให้คืนสู่สภาพปกติ โดยควรจัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใด เรื่องใดจำเป็นเร่งด่วนที่ต้องได้รับการฟื้นฟู แก้ไขก่อน จะช่วยลดความกดดันพลิกฟื้นคืนความสุขให้แก่ประชาชนได้ในเร็ววัน





บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. การจัดการสุขาภิบาล

อย่างยั่งยืนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม. พิมพ์ครั้งที่ 2

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2553

กรมอนามัย สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม. คู่มือประชาชน การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม

สำหรับกรณีฉุกเฉินและพิบัติภัย. พิมพ์ครั้งที่ 4

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2552

<http://www.oknation.net/blog/dentalnews/2010/11/12/entry-1>

สืบค้นเมื่อ 18 ตุลาคม 2554

เรื่อง บ้านหลังนี้ทำมควรทำอย่างไร

<http://www.hpc11.go.th/help/a3.htm>

สืบค้นเมื่อ 19 ตุลาคม 2554 เรื่องวิธีการล้างบ่อน้ำตื้น

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย | อธิบดีกรมอนามัย |
| 2. นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ | รองอธิบดีกรมอนามัย |
| 3. นางนภพรรณ นันทพงษ์ | ผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม |

ผู้จัดทำ

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 1. นางปรียานุช บุรณะภักดี | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ |
| 2. นายกัญญาพัชญ์ จุลสุข | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ |
| 3. นางศุภรัตน์ อสุวพงษ์พัฒนา | นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ |
| 4. นางชุติมา แก้วช่วย | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |
| 5. น.ส.พรนิกาญจน วังกุ่ม | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| 6. นายภาณุวัฒน์ ทิจอินทร์ย์ | นักวิชาการช่างศิลป์ปฏิบัติการ |

จัดพิมพ์โดย

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
88/22 ตำบลลาดขวางวิญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-4258





สื่อ env.



<http://www.facebook.com/env.doh.thai>



<http://www.env.anamai.moph.go.th>



สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย

เลขที่ 88/22 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ : 0 2590 4258