

คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับประชาชนที่อาศัยรอบพื้นที่คัดแยกและรีไซเคิลขยะ
จัดพิมพ์ครั้งที่ 1 ปี 2558

จัดทำและเผยแพร่

กลุ่มเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ : 0 2590 4393

โทรสาร : 0 2590 4388

อีเมล : env-med@googlegroups.com

ที่อยู่ : สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข อาคาร 5 ชั้น 6 ตึกกรมอนามัย
ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

รวบรวมและเรียบเรียง นายณัฐพงศ์ แหละหมั่น

นางสาวศุภมิตรา คำผาลา

ปีที่จัดทำ มิถุนายน 2558

คำนำ

เนื่องจากในแต่ละปี เรามักจะได้ยินข่าว เรื่องของมลพิษที่เกิดจากขยะอยู่บ่อยครั้ง เช่น ไฟไหม้ บ่อขยะ การลักลอบทิ้งขยะในที่สาธารณะ การตรวจพบ สารเคมีต่างๆในพื้นที่คัดแยกขยะ เป็นต้น ประกอบกับประเทศไทย มีจำนวนประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ ที่เกี่ยวข้องกับการคัดแยกและรีไซเคิลขยะอยู่เป็นจำนวนมาก (500-3,000 คนต่อจังหวัด) ซึ่งประชาชนกลุ่มนี้อาจมีความเสี่ยงต่อสุขภาพ ได้หลายรูปแบบ เช่น สารพิษและสารเคมีในขยะอันตราย เชื้อโรคต่างๆที่ทำให้เกิดโรกระบบทางเดินอาหาร อันตรายจากขยะติดเชื้อ ที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ กลิ่นเน่าเหม็น จากขยะมูลฝอยที่กองทิ้งไว้ ซึ่งไม่มีการฝังกลบหรือจัดเก็บขยะให้หมด ก๊าซพิษจากการเผาขยะ รวมทั้งสารก่อภูมิแพ้ ดังนั้นสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จึงได้จัดทำคู่มือการดูแลสุขภาพตนเองสำหรับประชาชนที่อาศัยรอบพื้นที่คัดแยกและรีไซเคิลขยะ เพื่อให้ประชาชนได้รับความรู้ สามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องรวมทั้งใช้เป็นแนวทางในการเฝ้าระวัง และป้องกันตนเองจากมลพิษที่เกิดจากขยะ

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
มิถุนายน 2558

สารบัญ

หัวเรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความรู้เรื่องชยะ	1
บทที่ 2 ชยะและผลกระทบต่อสุขภาพ	2
-มลพิษจากชยะ สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนได้อย่างไร	
-ใครบ้างที่เสี่ยง	
-ช่องทางการเข้าสู่ร่างกาย	
บทที่ 3 การดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น	6
บทที่ 4 การประเมินสุขภาพตนเองจากมลพิษชยะ	8
บทที่ 5 การมีส่วนร่วมในลดและแก้ไขปัญหามลพิษจากชยะ	10
บรรณานุกรม	11
ภาคผนวก	12
-การล้างมือ	



บทที่ 1 ความรู้เรื่องขยะ

ขยะคืออะไร ?

คือ สิ่งของเหลือทิ้งจากกระบวนการผลิต การอุปโภค และการบริโภค ซึ่งเสื่อมสภาพจนใช้การไม่ได้หรือไม่ต้องการใช้แล้ว บางชนิดเป็นของแข็งหรือเป็นกากของเสีย (Solid waste) ซึ่งขยะสามารถทำให้เกิดมลพิษและเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจได้ ซึ่งสามารถ จำแนกประเภทขยะ ได้ดังนี้



จำแนกตามพิษภัยที่เกิดขึ้นกับมนุษย์และสิ่งแวดล้อม มี 2 ประเภท คือ



1.) ขยะทั่วไป (General waste) หมายถึง ขยะมูลฝอยที่มีอันตรายน้อย ได้แก่ พวกเศษอาหาร เศษกระดาษ เศษผ้า พลาสติก เศษหม้อและใบไม้ ฯลฯ

2.) ขยะอันตราย (Hazardous waste) เป็นขยะที่มีภัยต่อคนและสิ่งแวดล้อม อาจมีสารพิษ ติดไฟหรือระเบิดง่าย ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น ไฟแช็ก แก๊ส กระป๋องสเปรย์ ถ่านไฟฉาย แบตเตอรี่ หรืออาจเป็นพวกสารเคมีและผ้าพันแผลจากสถานพยาบาลที่มีเชื้อโรค

จำแนกตามลักษณะของขยะ มี 2 ประเภท คือ

1.) ขยะเปียกหรือขยะสด (Garbage) มีความชื้นปนอยู่มากกว่าร้อยละ 50 จึงติดไฟได้ยาก ส่วนใหญ่ได้แก่ เศษอาหาร เศษเนื้อ เศษผัก และผักผลไม้จากบ้านเรือน ร้านจำหน่ายอาหารและตลาดสด รวมทั้งซากพืชและสัตว์ที่ยังไม่เน่าเปื่อย ขยะประเภทนี้จะทำให้เกิดกลิ่นเหม็น เนื่องจากแบคทีเรียย่อยสลายอินทรีย์สาร นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคโดยติดไปกับแมลง หนู และสัตว์ อื่นที่มาตอมหรือกินเป็นอาหาร

2.) ขยะแห้ง (Rubbish) คือ สิ่งเหลือใช้ที่มีความชื้นอยู่น้อยจึงไม่ก่อให้เกิดกลิ่นเหม็น จำแนกได้ 2 ชนิด คือ

- ขยะที่เป็นเชื้อเพลิง เป็นพวกที่ติดไฟได้ เช่น เศษผ้า เศษกระดาษ ภาชนะ ใบไม้ กิ่งไม้แห้ง
- ขยะที่ไม่เป็นเชื้อเพลิง ได้แก่ เศษโลหะ เศษแก้ว และเศษก้อนอิฐ





บทที่ 2 ขยะและผลกระทบต่อสุขภาพ

มลพิษจากขยะ สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนได้อย่างไร ?



เมื่อใดก็ตามที่ มีการจัดการขยะไม่ดี เช่น ไม่ทิ้งขยะลงถังขยะ ทิ้งขยะลงในที่สาธารณะต่างๆ ไม่ได้คัดแยกขยะอันตราย (ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ สารเคมี ยาหมดอายุ ฯลฯ) ออกจากขยะทั่วไป ทิ้งขยะอันตรายปะปนไปกับขยะทั่วไป เผาขยะในที่โล่งแจ้ง ฝังกลบขยะอย่างไม่ถูกวิธี เป็นต้น มลพิษจากขยะก็ปนเปื้อนลงสู่สิ่งแวดล้อม และสุขภาพประชาชนได้ สิ่งคุกคามสุขภาพในขยะ ได้แก่



1. สารพิษและสารเคมีในขยะอันตราย เช่น สารแมงกานีส พบใน ถ่านไฟฉาย กระป๋องสี เครื่องเคลือบดินเผา ทำให้ปวดศีรษะ วังนอน จิตใจไม่สงบ ประสาทหลอน เกิดตะคริวที่แขน ขา มีอาการชา สมองสับสน สมองอึกเสบ

สารปรอท พบใน หลอดฟลูออเรสเซนต์ หลอดนีออน กระป๋องยาฆ่าแมลง



กระຈกสองหน้า ทำให้ เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง เหงือกบวม อักเสบ เลือดออกง่าย ปวดท้อง ท้องร่วงอย่างแรง มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และเป็นพิษต่อระบบประสาทส่วนกลาง รวมถึงการฟิการแต่กำเนิด

สารตะกั่ว พบใน แบตเตอรี่รถยนต์ ยาฆ่าแมลง หมึกพิมพ์ หลอดภาพ ในจอคอมพิวเตอร์แบบ CRT แผงวงจรเครื่องใช้ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ ทำให้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ตัวซีด ปวดหลัง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีอาการทางสมอง ทำให้ความจำเสื่อม ชักกระตุก และหมดสติ ที่สำคัญ การได้รับสารนี้ในระยะยาวมีผลต่อไตและความฟิการแต่กำเนิด

สารแคดเมียม พบใน ถ่านนาฬิกาควอตซ์ แบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือ ผลต่อสุขภาพ คือ ทำลายระบบประสาทส่งผลกระทบต่อไตและกระตุก ทำให้เกิดโรคอึด-อึด ปวดในกระดูก

สารฟอสฟอรัส พบใน ยาเบื่อหนู แผงวงจรโทรศัพท์มือถือ กระป๋องสี ทำให้เหงือกบวม เยื่อปากอักเสบ ทำลายระบบประสาทและระบบย่อยอาหาร



สารประเภทอื่น พบใน สเปรย์ ยาฆ่าแมลง ยาทาเล็บ ยารักษาโรค เครื่องสำอางหมดอายุ ยาฆ่าแมลง ทำให้เกิด การระคายเคืองต่อผิวหนัง และเยื่อทางเดินหายใจ ปวดศีรษะ หายใจขัด เป็นลม



2. เชื้อโรคต่างๆที่ทำให้เกิดโรครบบทางเดินอาหาร เกิดจากเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ เช่น ไวรัส รา แบคทีเรียในขยะมูลฝอยที่ตกค้างบนพื้นจะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของหนู ยุง แมลงสาบ และแมลงวัน ซึ่งเป็นพาหะนำโรคติดต่อ เช่น โรคท้องร่วง โรคพยาธิต่างๆ นอกจากนี้ยังมีเชื้อโรคอื่นๆ เช่น เชื้ออหิวาตกโรค ไทฟอยด์ และโรคบิด โดยเชื้อโรคเหล่านี้ เข้าสู่ร่างกายคนเรา จากการกินอาหารและน้ำ หรือการจับต้องด้วยมือ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของคนเรา ได้โดยง่าย

3. อันตรายจากขยะติดเชื้อ ที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น ถุงยางอนามัย ผ้าอนามัย กระดาษทิชชูของคนที่เป็นวัณโรค ไซ้ขี้สเมหะหรือน้ำลาย สำลีเช็ดแผล พลาสเตอร์ปิดแผลที่ใช้แล้ว อาหารเน่าบูด และซากสัตว์ รวมทั้งของมีคมต่างๆ เช่น ไม้เสียบลูกชิ้น ไม้มีดโกน เข็ม แก้วแตก ฯลฯ ซึ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค เช่น เชื้อบาดทะยัก หรือจากวัสดุเป็นเลือด เช่น เข็มฉีดยาใช้แล้ว ซึ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบและโรคเอดส์ได้



4. กลิ่นเหม็นหมื่น จากขยะมูลฝอยที่กองทิ้งไว้ ซึ่งไม่มีการฝังกลบหรือจัดเก็บขยะให้หมด ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นรบกวน เนื่องจาก จะมีก๊าซที่เกิดจากการหมักขึ้นได้แก่ ก๊าซมีเทนหรือก๊าซชีวภาพ ซึ่งติดไฟหรือเกิดระเบิดขึ้นได้ และก๊าซไซนเอ (ก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์) ส่งกลิ่นเหม็นรบกวน ทำให้เกิดการ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ และอาเจียน

5. ก๊าซพิษจากการเผาขยะ เมื่อทำการเผาขยะมูลฝอยกลางแจ้ง ทำให้เกิดควันและสารพิษปนเปื้อนในอากาศ เช่น สารไดออกซิน และฟิวแรนระหว่างการเผา ซึ่งสารทั้งสองนี้เป็นสารก่อให้เกิดมะเร็งและทำลายการทำงานของตับได้

6. สารก่อภูมิแพ้ เกิดได้จากการสูดดมฝุ่นละอองที่ปลิวฟุ้งกระจายมาจากเศษขยะชนิดต่างๆ เช่น เศษกระดาษ ฝุ่นฝ้าย ผงหมักพิมพ์จากเศษกระดาษ ตลอดจนของเสียที่เป็นอันตรายบางชนิดที่ระเหยหรือปล่อยสารต่างๆ ออกมาเป็นฝุ่นผสมอยู่ในอากาศ





ใครบ้างที่เสี่ยง

ประชาชนกลุ่มเสี่ยง หมายถึง ประชาชนที่มีโอกาสได้รับความเสี่ยง/อันตรายต่อสุขภาพจากมลพิษสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากขยะ โดยแบ่งออก ได้ดังนี้

1. ประชาชนทุกกลุ่มอายุที่อาศัยในชุมชนพื้นที่รอบๆบ่อขยะ โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง เช่น



- ผู้สูงอายุ



- เด็กเล็ก



- สตรีมีครรภ์



- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ โรคหัวใจ ความดันโลหิต ฯลฯ

2. คนที่มีอาชีพเกี่ยวข้องกับขยะ เช่น



- คนรับซื้อของเก่าและคัดแยกขยะ เช่น ชาเล้ง คนรับซื้อของเก่า คนคุ้ยเขี่ยขยะ



- พนักงานเก็บขยะและกำจัดขยะ เช่น พนักงานเทศบาล อบต. พนักงานเอกชน



ช่องทางการเข้าสู่ร่างกาย

1. ทางผิวหนัง การสัมผัสโดยตรงกับสารประกอบในผลิตภัณฑ์หรือขยะมีพิษบางตัว เช่น ยาฆ่าแมลง และผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด ทำให้ซึมเข้าสู่ผิวหนัง กระแสเลือด และเข้าสู่ร่างกายไปอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดโรคต่างๆตามมา



2. ทางการหายใจ จากการสูดดมกลิ่นขยะ ฝุ่นละออง ก๊าซหรือไอสารพิษจากขยะอันตรายบางชนิด เช่น สี ตัวทำละลาย น้ำมันรถยนต์ เมื่อเราหายใจเข้าไปก็จะเข้าไปสะสมอยู่บริเวณปอด แล้วจึงดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบ ทางเดินหายใจหรือทำลายอวัยวะภายในได้



3. ทางเดินอาหาร โดยการรับประทานเข้าไปทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น การได้รับสารพิษปนเปื้อนจากภาชนะใส่อาหารหรือจากมือ รวมถึงสารพิษที่สะสมในรูปของห่วงโซ่อาหาร ในพืชผัก เนื้อสัตว์



บทที่ 3 การดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น

จากข้อมูลทางวิชาการพบว่า สิ่งคุกคามสุขภาพจากขยะสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนมากมาย ทั้งโรคติดเชื้อ โรคระบบทางเดินอาหาร รวมทั้งสารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในขยะอันตราย ดังนั้นเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้ได้รับผลกระทบดังกล่าวควรปฏิบัติ ดังต่อไปนี้



1. เมื่อต้องออกไปสัมผัสกับขยะ ควรสวมหมวก แว่นตา สวมใส่เสื้อผ้ามิดชิด คาดหน้ากากอนามัย ทุกครั้ง เพื่อป้องกันควัน หรือฝุ่นเข้าสู่ทางเดินหายใจและ



2. หลังการสัมผัสขยะให้ อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที รวมถึงล้างมือทุกครั้งหลังเลิกงานและก่อนรับประทานอาหาร



3. หากหลังสัมผัสขยะแล้วรู้สึกแสบคันจมูก เวียนศีรษะ หรือเกิดความผิดปกติใดๆกับร่างกาย ให้รีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที



4. หากพบสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค รอบๆบริเวณบ้านของท่าน ให้รีบกำจัดทันที



5. ดูแลสุขภาพร่างกาย ให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์



6. เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีทุกครั้ง



บทที่ 4 การประเมินสุขภาพตนเองจากมลพิษขยะ

เราสามารถที่จะประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้นว่ามีความเสี่ยงต่อสิ่งคุกคามสุขภาพจากมลพิษขยะหรือไม่ โดยลองทำแบบสอบถามด้วยตนเอง ดังต่อไปนี้ หากพบว่าตนเองมีความเสี่ยง ท่านสามารถไปเข้ารับบริการตรวจคัดกรองสุขภาพหรือขอรับคำปรึกษาทางสุขภาพได้ที่หน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้านท่าน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยเสี่ยง

1. ที่พักอาศัยของท่าน อยู่ห่างจากบ่อขยะ (เทศบาล อบต. หรือเอกชน) น้อยกว่า 1 กิโลเมตร หรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
2. บริเวณรอบๆ ที่อยู่อาศัยของท่าน มีกลิ่นเหม็น, ฝุ่นละอองหรือควันที่เกิดจากการเผาไหม้หรือขนส่งขยะ หรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
3. ที่พักอาศัยของท่านอยู่ในพื้นที่ที่มีการคัดแยกขยะอิเล็กทรอนิกส์ อุปกรณ์ไฟฟ้า หรือรับซื้อของเก่า
 ใช่ ไม่ใช่

ส่วนที่ 2 การประเมินอาการ

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านมีอาการ ต่อไปนี้หรือไม่

อาการ/โรค	ไม่มีอาการ	มีอาการ (ความถี่)		
		1-3 วันต่อเดือน	1-3 วันต่อสัปดาห์	ทุกวัน
-คัดจมูก/มีน้ำมูก (ไม่มีไข้)				
-หายใจลำบาก/หายใจขัด				
-ไอ/จาม(ไม่มีไข้)				
-ปวดศีรษะ/มีน้ำมูก				
-แสบตา/คันตา				
-คลื่นไส้/อาเจียน				
-ท้องเสีย/ท้องร่วง				
-เหนื่อย/เป็นตะคริว				
-ผื่นคันตามร่างกาย				
-เหนื่อย/อ่อนเพลีย/ไม่มีแรง				
-บวมตามร่างกาย แขน ขา				
-อื่นๆ.....				



แนวทางสรุปความเสี่ยง

1. หากในส่วนที่ 1 ตอบว่า “ไม่ใช่” ทั้งหมด ก็ไม่ต้องทำการสอบถามอาการของผู้รับบริการในส่วนที่ 3 เนื่องจากการเจ็บป่วยครั้งนี้อาจจะไม่เกี่ยวข้องกับมลพิษสิ่งแวดล้อม กรณีมีปัญหายะ แต่ควรทำการคัดกรองสุขภาพเพื่อวินิจฉัย การเจ็บป่วยโรคอื่นๆ เช่น โรคทั่วไป หรือโรคจากการประกอบอาชีพ
2. หากมีการตอบคำถามในส่วนที่ 1 โดยตอบว่า “ใช่” ข้อหนึ่งข้อใดใน 3 ข้อ ถือว่า “มีความเสี่ยง” ในการรับสัมผัสมลพิษสิ่งแวดล้อม กรณีมีปัญหายะ
3. ในส่วนที่ 2 หากผู้มารับบริการมีอาการใดอาการหนึ่งในตาราง ต่อเนื่องกันทุกวัน หรือ มีอาการใดอาการหนึ่งอย่างน้อย 3 อาการขึ้นไป ที่มีความถี่ในการเกิดอาการ 1-3 วันต่อสัปดาห์ หรือ มีอาการใดอาการหนึ่งอย่างน้อย 5 อาการขึ้นไป ที่มีความถี่ในการเกิดอาการ 1-3 วันต่อเดือน ให้ทำการตรวจคัดกรองสุขภาพเพื่อวินิจฉัยโรคต่อไป



บทที่ 5 การมีส่วนร่วมในการลดและแก้ไขปัญหามลพิษจากขยะ

ประชาชนทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการลดและแก้ไขปัญหามลพิษจากขยะได้ หากมีการดำเนินการดังต่อไปนี้



1.ลดการใช้ เป็นการลดขยะที่จะทิ้งให้เหลือน้อยลง เลือกซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่ต้องการและบรรจุหีบห่อห้อย และมีอายุการใช้งานนานๆ

2.การใช้ซ้ำ นำสิ่งของเครื่องใช้ที่ยังใช้ได้อยู่ มาดัดแปลงเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่

3.การรีไซเคิลขยะ เป็นการนำเอาวัสดุที่ใช้แล้ว กลับไปเข้ากระบวนการผลิตใหม่ให้เป็นของใหม่

4.การซ่อมหรือแก้ไข โดยนำสิ่งของเครื่องใช้ที่แตกหักเสียหาย มาซ่อมหรือแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่ใช้ได้ต่อได้นั่นเอง

5.การหลีกเลี่ยงขยะพิษ หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตราย

ไม่ควรนำภาชนะเปล่าที่เคยบรรจุสารเคมีอันตรายมาใส่วัสดุอื่นโดยเด็ดขาด

6.ทำการแยกขยะ เพื่อลดขยะที่ต้องนำไปกำจัดจริงๆ

ให้เหลือน้อยที่สุด เช่น

- ขยะแห้งบางชนิดที่สามารถแปรสภาพนำมาใช้ซ้ำได้อีก

ได้แก่ ขวดแก้ว โลหะ พลาสติก

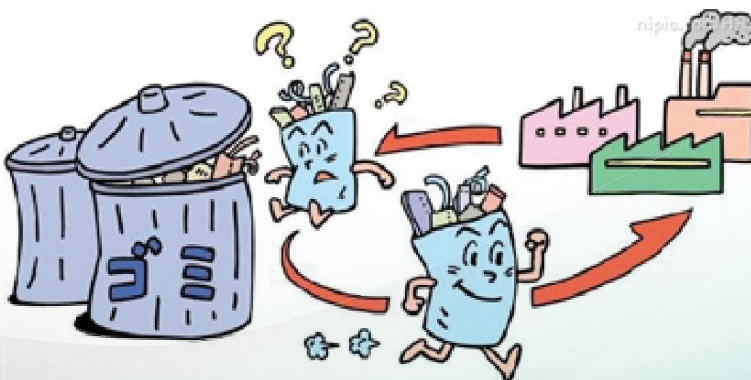
- ขยะเปียกสามารถนำมาหมักทำปุ๋ยน้ำชีวภาพ

- ขยะอันตราย เช่น หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย กระป๋องฉีดสเปรย์

ต้องมีวิธีการจัดที่ปลอดภัย

7.ไม่เผาขยะ ในพื้นที่ทั่วไป แต่ให้มีระบบการขนส่งไปกำจัด

ตามที่หน่วยงานรัฐจัดไว้ให้





บรรณานุกรม

กรมควบคุมมลพิษ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, แนวทางการลดและคัดแยกขยะมูลฝอยและของเสียอันตราย, 2550. แหล่งที่มา http://www.pcd.go.th/info_serv/waste_municipal.html

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, สารพัดโรคร้ายจากขยะ, 2551. แหล่งที่มา http://science-zone.ipst.ac.th/index.php?option=com_content&view=article&id=207:2011-12-18-06-34-17&catid=46:health&Itemid=69

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี, บล็อกบทความและข่าวสารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ : ล้างมือให้ถูกวิธี 7 ขั้นตอนและทำให้เป็นวัฒนธรรม, 2552. แหล่งที่มา <http://mr-rama.blogspot.com/2014/11/7.html>

บทความ Siamhealth, การใส่หน้ากากอนามัยในผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009. แหล่งที่มา http://www.siamhealth.net/public_html/Disease/infectious/sars/s_mask.htm#.VXAQnrXW1hc



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก การล้างมือ

- การล้างมือ 7 ขั้นตอน





การล้างมืออย่างถูกสุขลักษณะเป็นประจำและสม่ำเสมอ ถือเป็นวิธีการป้องกันโรคติดเชื้อในทางเดินอาหารทางเดินหายใจ และการสัมผัสผ่านทางผิวหนังได้ แม้จะไม่ 100% แต่ก็จุดเริ่มต้นของการสกัดต้นตอของการติดเชื้อโดยเฉพาะแบคทีเรียลงได้ มากทีเดียว

และมือเอง ก็เป็นสิ่งที่เราใช้ตลอดเวลาและโรคหลายโรคก็ติดต่อทางมือโดยมือเป็นตัวนำ เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย การล้างมือเป็นวิธีการป้องกันโรคติดเชื้อทั้งทางเดินหายใจและการสัมผัส

โรคติดเชื้อที่ติดต่อผ่านทางมือที่พบบ่อยๆคือ

- โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เช่น หวัด วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ โรคหัด หัดเยอรมัน
- โรคติดเชื้อทางเดินอาหาร เช่น ท้องเสีย โรคตับอักเสบนิดเอ โรคบิด อหิวาตกโรค
- โรคพยาธิชนิดต่างๆซึ่งติดต่อได้จากการที่มือปนเปื้อนเชื้อเหล่านี้แล้วหยิบจับอาหารเข้าไป
- โรคติดต่อทางการสัมผัสโดยตรง เช่น โรคตาแดง โรคเชื้อรา แผลอักเสบที่ผิวหนัง หิด เหา โรคเรื้อ
- โรคที่ติดต่อได้หลายทาง เช่น โรคอีสุกอีใสอาจติดต่อได้จากการสัมผัสและการหายใจ

ควรล้างมือเมื่อไหร่

1. หลังการไอหรือจาม หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย
2. ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
3. ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร
4. ก่อนและหลังการเข้าห้องน้ำ
5. ก่อนและหลังการสูบบุหรี่
6. ก่อนและหลังการทำงาน
7. เมื่อกลับจากทำงาน

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา :

1. นายแพทย์สมเกียรติ ศิริรัตนพฤษ์
2. นางสุธิดา อู่ทะพันธ์

คณะผู้จัดทำ

1. นายณัฐพงศ์ แหละหมื่น
2. นายจักรี ศรีแสง
3. นายประหยัด เคนโยธา
4. นางสาวศุภมิตรา คำผาลา