

ฟื้นฟูประเทศไทย อนามัยสิ่งแวดล้อม

คู่มือประชาชน

# เสียง... ล้าง... หลังน้ำลด

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข



# คำนำ

อุทกภัยเป็นสาธารณภัยที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง แต่แต่ละครั้งมีความรุนแรงแตกต่างกันไปตามแต่สถานการณ์ ซึ่งบางครั้งมีความรุนแรงและเกิดเป็นวงกว้างในหลายพื้นที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะผลกระทบด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม จากการขาดแคลนน้ำสะอาด อาหาร ที่พักอาศัย ฯลฯ ดังนั้นเมื่อน้ำเริ่มลด ประชาชนจึงต้องช่วยกันจัดการในเรื่องการทำความสะอาดบ้านเรือนและปรับปรุง แก้ไข พื้นฟูให้บ้านเรือนกลับคืนสู่ภาวะปกติโดยเร็ว ทั้งนี้เพื่อสุขอนามัยของประชาชน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

กรมอนามัย ห่วงใยความเป็นอยู่ของประชาชน จึงได้จัดทำ คู่มือประชาชน **รู้...ล้าง...หลังน้ำลด** ขึ้น เพื่อให้ประชาชนได้ใช้เป็นแนวทางนำไปสู่การปฏิบัติได้ด้วยตนเอง หรือร่วมแรงร่วมใจกันฟื้นฟูบ้านเรือน ตลอดจนชุมชนให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างถูกสุขลักษณะ สามารถป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม  
กรมอนามัย



# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
1. ตรวจสอบระบบไฟฟ้า	5
2. สำรวจ ตรวจสอบสอบความเสียหาย	6
3. เตรียมการก่อนล้าง	6
4. ลงมือ ล้างทำความสะอาด	7
5. ดูแล ปรับปรุงห้องครัว	10
6. ดูแล ปรับปรุงห้องส้วม	13
7. ทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้	14
8. จัดการขยะ	15
9. จัดการน้ำดื่ม น้ำใช้	16
สรุป	22
บรรณานุกรม	23
คณะผู้จัดทำ	24



# เรือ... ล้าง... หลังน้ำลด



น้ำท่วมได้นำพาสิ่งสกปรกต่างๆ มาจากทุกสารทิศ ทั้งโคลนตม ขยะมูลฝอย วัสดุ สิ่งของที่ถูกน้ำพัดพามาหรือข้าวของที่เปียกน้ำได้รับความเสียหาย ดังนั้นหลังน้ำลดสภาพแวดล้อมโดยรอบจึงเต็มไปด้วยขยะก่อให้เกิดการหมักหมม อาจเป็นสาเหตุให้เกิดการระบาดของโรคได้ เมื่อสถานการณ์น้ำท่วมเริ่มคลี่คลายลงจนเกือบเข้าสู่ภาวะปกติแล้ว สิ่งสำคัญที่ประชาชนจะต้องคำนึงถึงคือ การทำความสะอาดบ้านเรือน และการดูแลสภาพแวดล้อมในบริเวณบ้านและชุมชน

เพื่อสุขอนามัยของประชาชน จึงจำเป็นต้องมีการฟื้นฟูสภาพแวดล้อม และที่พังกอาศัย ให้สะอาดและปลอดภัยจากเชื้อโรคและสัตว์มีพิษ รวมถึงอุบัติเหตุ ดังนั้นกรมอนามัย จึงขอแนะนำแนวทางการปรับปรุงที่พังกอาศัย สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีภายหลังจากน้ำลด ดังต่อไปนี้

## การปรับปรุงที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม ควรทำดังนี้

### 1. ตรวจสอบระบบไฟฟ้า

เมื่อกลับเข้าสู่บ้านพัก จะพบกับปัญหาน้ำท่วมขัง ก่อนอื่นต้องสับคัตเอาต์หรือสะพานไฟลง ควรสวมรองเท้าและถุงมือที่เป็นฉนวนไฟฟ้าและอย่าแตะอุปกรณ์ไฟฟ้าขณะร่างกายเปียกชื้น เพราะอาจถูกไฟดูด



ตรวจสอบปลั๊กไฟ สายไฟว่าเปียกชื้นหรือไม่ ก่อนจะใช้งานต้องรอให้แห้งสนิทก่อน เพื่อป้องกันไฟฟ้าลัดวงจร ต้องตรวจสอบสภาพการใช้งานหากชำรุดจนไม่สามารถแก้ไขได้ต้องเปลี่ยนใหม่เพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้ ซึ่งควรเรียกช่างไฟฟ้ามาช่วยแก้ไขอย่าลองผิดลองถูกเพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต



## 2. สำรวจ ตรวจสอบความเสียหาย

ตัวบ้านและบริเวณบ้านเรือน ควรสำรวจตรวจสอบ ความเสียหายตัวโครงสร้าง ของบ้าน และบริเวณโดยรอบบ้าน เช่น ประตู หน้าต่าง หลังคา ระเบียง รั้ว ประตูรั้ว ฯลฯ เพื่อตรวจสอบความมั่นคง แข็งแรงและพร้อมใช้การได้ตามปกติ



## 3 เตรียมการก่อนล้าง

เตรียมอุปกรณ์สำหรับเก็บกวาด ทำความสะอาด เช่น ถังใส่ขยะ ไม้กวาด แปรงถูพื้นชนิดมีด้าม พวงซักฟอก ถังน้ำพลาสติก สายยางฉีดน้ำ ฯลฯ

ก่อนทำความสะอาดบ้านเรือนให้เก็บรวบรวม คัดแยกเศษวัสดุ และขยะ ประเภทต่างๆ ขยะที่ยังขายได้ให้ใส่ในถุงดำ เช่น พลาสติก แก้ว โลหะ ส่วนขยะที่ไม่สามารถขายได้ให้รวบรวมใส่ถุงดำมัดปากถุงให้แน่น ให้กำหนดจุดรวบรวมขยะ นำไปกองรวมกันไว้ รอท้องถิ่นหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบนำไปกำจัดต่อไป ซึ่ง การแยกนี้จะช่วยลดปริมาณขยะที่ต้องนำไปกำจัด

ในขณะที่เก็บกวาดขยะเพื่อจะล้างทำความสะอาดบ้านเรือน ให้ระวังสัตว์มีพิษ เช่น ตะขาบ งู ซึ่งอาจหนีน้ำมาหลบซ่อนตัวอยู่ ดังนั้น ควรใช้ไม้เขี่ยขยะหรือสิ่งของ เพื่อให้สัตว์เหล่านั้นหนีไปก่อน



#### 4. ลงมือล้างทำความสะอาด

หลังจากเก็บกวาดเศษขยะที่มากับน้ำท่วมแล้ว ลงมือขัดถูคราบสกปรกด้วยแปรงที่มีด้ามและขนแปรงแข็งๆ หรือไม้กวาดทางมะพร้าว ซึ่งการทำแบบนี้ควรทำทันทีหลังน้ำลดจะช่วยให้ขัดคราบสกปรกได้ง่ายกว่าการปล่อยให้แห้ง โดยใช้ผงซักฟอกผสมน้ำราดในบริเวณที่จะทำความสะอาด ใช้แปรงขัดถูคราบสกปรกออกให้หมดหรือออกให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ นอกจากนี้ ยังอาจใช้น้ำหมักชีวภาพหรืออีเอ็ม ช่วยกำจัดคราบความสกปรกและกลิ่นเหม็น ไม่ควรใช้น้ำยาทำความสะอาดที่ผสมสารเคมีเข้มข้น เนื่องจากมีผลเสียต่อสภาพแวดล้อม แหล่งน้ำและดิน ซึ่งกระทบต่อพืชและสัตว์น้ำ

🗨 สำหรับพื้นที่ปูด้วยพรม ปาเก้หรือกระเบื้องยาง เมื่อถูกน้ำท่วมขังจะหลุดล่อนและส่งกลิ่นเหม็น ดังนั้น ควรเก็บออกมาตากแดดตากลมให้แห้งและเก็บไว้ใช้ประโยชน์อื่น เช่น ทำพ茵 หรือบางชิ้นยังมีสภาพดีนำกลับไปใช้ใหม่ได้ ควรเปิดหน้าต่างประตูให้อากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อระบายความชื้นออกไป กรณีที่ปาเก้ยังขึ้นอยู่ ห้ามทาน้ำมัน แลคเกอร์หรือสารเคลือบผิว จะทำให้ความชื้นไม่สามารถระบายออกไปได้ และถ้าจะปูปาเก้ใหม่ต้องรอให้พื้นปูนแห้งสนิทก่อน มิฉะนั้น กาวจะติดได้ไม่ดีและเกิดเชื้อราได้



กรณีที่พักผ่อน ต้องลอกพรมออก  
นำไปซัก ล้างให้สะอาดตากแดดให้แห้ง  
สนิท ก่อนนำกลับมาปูพื้นใหม่ต้องรอให้  
พื้นแห้งสนิทก่อนเช่นกัน มิฉะนั้นความชื้น  
จะไม่ระบายออกไป ทำให้เกิดกลิ่นเหม็น  
และเชื้อรา



🗨️ ผนังบ้านที่เป็นไม้ เมื่อขัด ล้าง  
ทำความสะอาดแล้ว ปล่อยให้ความชื้น  
ระเหยไป ด้วยการเปิดประตู หน้าต่าง  
เมื่อเนื้อไม้แห้งดีแล้วจึงใช้น้ำยารักษา  
เนื้อไม้ ห้ามใช้น้ำยารักษาเนื้อไม้ แลคเกอร์  
หรือสีทาขณะที่ยังไม่แห้งเพราะ  
ความชื้นจะไม่สามารถระเหยไปได้

ถ้าผนังฉาบปูน เมื่อทำความสะอาด  
เรียบร้อยแล้ว ต้องทิ้งให้ความชื้นระบาย  
ออกไป อย่างวางสิ่งของติดผนัง แต่ถ้าผนัง  
ทำด้วยยิปซัม หรือวัสดุอื่นใดที่เปื่อยน้ำ  
แล้วยุ่ยหรือเสียหาย ต้องแกะทิ้งเปลี่ยนใหม่



🗨️ ฝ้า เพดาน ต้องตรวจสอบ  
อย่างทั่วถึง เนื่องจากอาจมีน้ำท่วมขัง  
อยู่ด้านใน หากมีการเดินสายไฟไว้ในฝ้า  
ความเปียกชื้นอาจทำให้เกิดไฟฟ้าช็อตได้  
หรืออาจมีสัตว์มีพิษ หรือสัตว์พาหะนำโรค  
อาศัยอยู่





ควรทำความสะอาดบริเวณโดยรอบที่อยู่อาศัย และเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ หากกรงรังจะเป็นที่อาศัยของสัตว์มีพิษ หรือสัตว์พาหะนำโรค และที่สำคัญคือ ควรล้างทำความสะอาดท่อหรือรางระบายน้ำออกนอกตัวบ้าน หรือท่อระบายน้ำทั้งต่างๆ เช่น อ่างล้างจาน อ่างล้างหน้า จะต้องชะล้างทำความสะอาดท่อระบายน้ำเพื่อให้น้ำไหลได้สะดวกและสะอาดปราศจากขยะ โคลนตมที่จะทำให้ท่ออุดตัน หากท่อระบายน้ำเกิดการอุดตัน ต้องหาสาเหตุของการอุดตัน เช่น มีดินโคลน หรือเศษขยะอยู่ในท่อ ให้ตักขยะเหล่านั้นออก จากนั้นจึงใช้น้ำฉีดล้างและใช้ผงซักฟอกผสมน้ำราดขัดล้างอีกครั้ง



นอกจากการทำความสะอาดในบริเวณบ้านแล้ว ควรจัดการน้ำที่ยังท่วมขังอยู่ในบริเวณบ้านด้วย เพราะนอกจากจะส่งกลิ่นเหม็นแล้ว ยังเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคและยุงอีกด้วย จึงต้องจัดการเก็บกวาดขยะ เศษใบไม้ ใบหญ้า สิ่งต่างๆ ที่หมักหมมอยู่ในขณะน้ำท่วมขัง ให้สูบน้ำออก ให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้วใช้น้ำหมักชีวภาพ อีเอ็มบอล หรือน้ำอีเอ็มเทราดลงในแหล่งน้ำนั้น จุลินทรีย์จากธรรมชาติจะช่วยย่อยสลายสารอินทรีย์ในน้ำ ช่วยลดกลิ่นเหม็นได้

การใช้จุลินทรีย์ที่มีประสิทธิภาพ หรือที่เรียกว่า อีเอ็ม ที่มีขายในท้องตลาด เช่น อีเอ็ม ขององค์การเภสัชที่เรียกว่า จีพีโอ เมกะคลีน พลัส (GPO MEGAKLEAN PLUS) ใช้อัตราส่วน 1 กรัมต่อน้ำเสีย 1,000 ลิตร โดยใช้ซ้ำได้ทุก 7 วัน หลังจากใช้ประมาณ 3 - 4 วัน กลิ่นจะลดลง สีนํ้าจะเริ่มเปลี่ยนจากสีดำเป็นสีน้ำตาล และใสขึ้น



อีกสิ่งหนึ่งที่ควรดูแล คือต้นไม้ หากเป็นต้นไม้ใหญ่ควรวางไม้ค้ำยัน เพื่อให้ลำต้นและรากแข็งแรง ในระยะพื้ต้น ต้นไม้ไม่ต้องการปุ๋ยทุกชนิด ควรช่วยระบายน้ำที่ขังอยู่โคนต้นออกเป็นการด่วน ป้องกันรากเน่าและถ้าพบซากสัตว์ ควรฝังกลบโดยเร็ว เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค



### 5. ดูแล ปรับปรุงห้องครัว

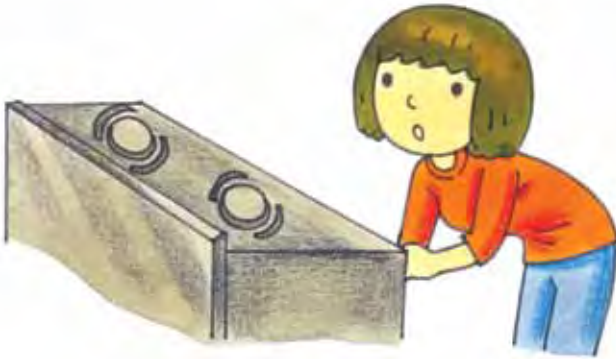
การล้างทำความสะอาดห้องครัว หรือบริเวณที่เตรียมปรุงอาหาร ให้สำรวจฝาผนัง พื้น เพดาน ฯลฯ หากชำรุดเสียหาย หรือเป็นเชื้อราเนื่องจากน้ำท่วมขังนาน ต้องขัดล้างให้สะอาดป้องกันการฟุ้งกระจายของเชื้อรา และอาจปนเปื้อนในอาหารได้



☕ ภาพขณะ อุปกรณ์ เช่น จาน ชาม เขียง หม้อ ชั้นวางของ ตู้กับข้าว ซึ่งต้องดูว่ายังใช้งานได้หรือไม่ ให้นำมาขัด ล้างทำความสะอาด ตากแดดให้แห้ง ก่อนเก็บ หากเขียงเป็นรา แม้เช็ดล้างแล้วยังมีเชื้อราติดอยู่ต้องทิ้ง เพื่อป้องกันเชื้อราปนเปื้อนในอาหาร



☕ เต้าไฟ เต้าแก๊ส สายถังแก๊ส กระทะไฟฟ้า หม้อหุงข้าว ฯลฯ ควรตรวจสอบสภาพการใช้งาน หากเครื่องใช้ไฟฟ้างดงกล่าว เปียกหรือชื้น ต้องตากแดดไล่ความชื้นก่อนนำมาใช้งาน ถ้าชำรุดต้องซ่อมแซม หรือเปลี่ยนใหม่เพื่อความปลอดภัย



🗨️ สำรองตรวจตราข้าวสาร อาหารแห้ง กะปิ หอม กระเทียม หรืออาหารที่เก็บไว้ อาจถูกน้ำท่วมเสียหายให้ทิ้งไปอย่าเสียดาย เพราะน้ำสกปรกมีเชื้อโรคปนอยู่ในน้ำและไม่ควรเลือกซื้ออาหารที่ถูกน้ำท่วม เพราะอาจมีเชื้อโรคปนเปื้อน



🗨️ หลังน้ำลด ควรเลือกซื้ออาหารจากตลาดหรือร้านค้า ซึ่งมีการล้างทำความสะอาดอย่างถูกหลักสุขาภิบาลแล้ว มิฉะนั้นอาจทำให้ผักผลไม้และอาหารสดถูกปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค



🗨️ ควรกินอาหารร้อนๆ ปิ้งสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม ต้องหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ทั้งก่อนกินอาหาร หลังการใช้ส้อมหรือหยิบจับสิ่งของสกปรก

## 6. ดูแล ปรับปรุงห้องส้วม

การล้างทำความสะอาดห้องส้วมก็เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคที่สำคัญ ทั้งพื้น ผนัง เพดาน และสุขภัณฑ์ต่างๆ โดยเฉพาะโถส้วม ชักโครก ถังน้ำ รวมถึงท่อระบายน้ำว่าชำระหรืออุดตันหรือไม่ ในกรณีที่สามารถดูระดับน้ำในถังเกรอะได้ ถ้าอยู่ในระดับสูงควรงดการใช้เพราะจะทำให้ราดน้ำไม่ลง

🗨 การทำความสะอาดห้องส้วมทำได้หลายวิธี วิธีที่ทำได้ง่ายที่สุด คือ การเก็บกวาด ขยะ สิ่งสกปรกตกค้างที่ถูกพัดพามากับน้ำ ควรเก็บขยะใส่ในถุงดำ

🗨 ชำระล้าง ทำความสะอาดให้ทั่วถึง ทั้งบริเวณพื้น ฝาผนังห้องส้วม โถส้วม และอุปกรณ์ต่างๆ ในห้องส้วม โดยใช้ผงซักฟอกผสมน้ำขัด ล้าง และเช็ดวัสดุ อุปกรณ์ให้สะอาด หากจำเป็นต้องใช้น้ำยาทำความสะอาดที่ผสมสารเคมี ควรใช้ที่ผสมสารเคมีไม่เข้มข้น เพราะจะทำให้ตกค้างอยู่ในธรรมชาติ เมื่อไหลลงสู่แหล่งน้ำ อาจมีผลต่อพืชและสัตว์น้ำได้

🗨 ในกรณีที่ส้วมเต็มหรืออุดตัน ให้ใช้น้ำหมักชีวภาพ เทราดลงในคอห่านหรือโถส้วม จุลินทรีย์จะช่วยย่อยสลายสารอินทรีย์และสิ่งปฏิกูลในบ่อเกรอะ และช่วยปรับสมดุลของจุลินทรีย์ในบ่อเกรอะ ทำให้กลิ่นและแก๊สที่เกิดจากการหมักในบ่อเกรอะลดลง นอกจากการใช้น้ำหมักชีวภาพแล้ว ยังอาจใช้จุลินทรีย์แบบสำเร็จรูป เช่น จีพีโอ เมกะพลัส ชนิดผงและชนิดน้ำ ขององค์การเภสัชกรรม ซึ่งรายละเอียดการใช้ต้องดูตามฉลากที่ระบุ

🗨 วิธีทำความสะอาดส้วมด้วยจุลินทรีย์ธรรมชาติ โดยการใช้น้ำหมักชีวภาพ ทำได้ดังนี้

1) การล้างห้องส้วม ถูพื้น ช่วยขจัดคราบสกปรก กำจัดกลิ่นเหม็น ใช้น้ำหมักชีวภาพ 1 ส่วน ต่อน้ำสะอาด 10 ส่วน ราดทิ้งไว้ 5 - 10 นาทีก่อนขัดถู

2) ดับกลิ่นห้องส้วมและลดการอุดตันของโถส้วม ใช้น้ำหมักชีวภาพ 1 ส่วน ต่อน้ำสะอาด 500 ส่วน

3) ดับกลิ่นในท่อระบายน้ำ ใช้น้ำหมักชีวภาพ 1 ส่วน ต่อน้ำสะอาด 200 ส่วน ใช้เทลงท่อระบายน้ำเพื่อดับกลิ่นเหม็น

4) การบำบัดน้ำเสีย ใช้น้ำหมักชีวภาพ 1 ส่วน ต่อน้ำที่จะบำบัด 500 ส่วน เทใส่ในบ่อน้ำ สามารถช่วยบำบัดน้ำเสียได้



## 7. ทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้

- 🗨️ เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ควรซักให้สะอาดก่อนนำมาใช้
- 🗨️ หากที่นอนเปียกน้ำ ต้องทิ้ง เพราะที่นอนจะดูดซับสิ่งสกปรกที่ปนเปื้อนมา กับน้ำ สิ่งสกปรกเหล่านั้นจะแทรกซึมอยู่ในที่นอน ถึงแม้จะตากแดดจนแห้งแล้วก็ตาม เมื่อนำกลับมาใช้ใหม่ อาจมีเชื้อโรคฝังตัวอยู่ และจะก่อให้เกิดโรคแก่ผู้ใช้ในภายหลังได้
- 🗨️ ผ้าห่ม มุ้งที่เปียกน้ำ ต้องซักให้สะอาด ตากแดดให้แห้งสนิท ก่อนนำกลับมา ใช้ใหม่
- 🗨️ ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เช่น ตู้เย็น โทรทัศน์ พัดลม ฯลฯ อย่างละเอียดถี่ถ้วน เครื่องใช้ไฟฟ้าทันที ต้องตรวจสอบดูให้แน่ใจว่า อยู่ในสภาพดี ไม่เปียกน้ำ หรือมีความชื้น เพราะอาจเกิดไฟฟ้าลัดวงจร



## 8. จัดการขยะ

ควรรวบรวมสิ่งของ เครื่องใช้ วัสดุที่เสียหาย ไม่สามารถแก้ไขซ่อมแซมได้ ให้คัดแยกขยะประเภทที่ยังใช้ประโยชน์ได้ เช่น ขวดพลาสติก โลหะ กระจก เพื่อนำไปจำหน่ายให้กับร้านรับซื้อของเก่า เป็นการช่วยลดปริมาณขยะที่ต้องกำจัด ส่วนที่ขายไม่ได้ ให้ร่วมกันกำหนดจุดรวบรวมขยะ นำไปกองรวมกันไว้รอท้องถิ่นหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบนำไปกำจัดต่อไป



คัดแยกขยะอันตรายประเภทของมีคม เช่น แก้วแตก กระจกแตก ต้องมีกระดาษหรือวัสดุอื่นใดห่อหุ้มให้มิดชิด เพื่อป้องกันของมีคมบาด พร้อมทั้งข้อความระบุ “แก้วแตก” ก่อนการนำไปทิ้ง หรือส่งให้หน่วยงานที่รับผิดชอบดำเนินการต่อไป





ขยะที่ย่อยสลายได้หรือขยะเปียก เช่น เศษอาหาร เศษผัก ผลไม้ ที่เน่าเสียง่ายให้ใส่ถุงดำ มัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปทิ้ง เพราะหน่วยงานที่รับผิดชอบยังไม่สามารถจัดการขยะได้ตามปกติ ขยะเหล่านี้จะเป็นอาหารและแหล่งเพาะพันธุ์ของสัตว์แมลงพาหะนำโรค



## 9. จัดการน้ำดื่ม-น้ำใช้

น้ำดื่ม-น้ำใช้ เป็นสิ่งจำเป็นอีกประการหนึ่ง หลังน้ำลดจึงต้องมีการตรวจสอบหรือจัดเตรียมทั้งน้ำดื่มและน้ำใช้ เพื่อความปลอดภัย สะดวกสบายในการดำรงชีวิต หากไม่มีน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด อาจทำให้เกิดโรค อันเนื่องมาจากน้ำเป็นสื่อได้ ควรจัดการดังนี้

### น้ำดื่ม

น้ำดื่มบรรจุขวด ต้องสังเกตว่าฝาปิดสนิท มีพลาสติกหุ้มที่ฝาขวด มีฉลากอย. กำกับ และน้ำต้องใส ไม่มีตะกอนหรือสิ่งอื่นใดในขวด





น้ำประปาควรต้มให้เดือดนาน 5 นาที สามารถฆ่าเชื้อโรคและลดความกระด้างชั่วคราวของน้ำได้



หากใช้เครื่องกรองน้ำ ต้องตรวจสอบคุณภาพของเครื่องกรอง ทั้งเส้นท่อและไส้กรอง ว่ายังสามารถกรองน้ำได้สะอาดหรือไม่



## น้ำใช้

❗ กรณีใช้น้ำประปา ให้ตรวจสอบเส้นท่อว่าชำรุด เสียหายหรือไม่ ให้รีบซ่อมแซมเพื่อจะได้มีน้ำใช้ที่สะอาด หากมีปัญหาให้ติดต่อหน่วยงานการประปาที่รับผิดชอบคือ

1) การประปานครหลวง (ดูแลพื้นที่กรุงเทพมหานคร นนทบุรี และสมุทรปราการ) โทรศัพท์ 1125

2) การประปาส่วนภูมิภาค (ดูแลพื้นที่จังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ ยกเว้น กรุงเทพมหานคร นนทบุรี และสมุทรปราการ) สายด่วน 1662 โทรศัพท์ 02-551-8576 โทรสาร 02-552-5307

3) ประปาหมู่บ้าน ติดต่อองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่หรือผู้นำชุมชนที่ดูแลประปา

3.1) ประปาหมู่บ้าน (บ่อบาดาล) การปรับปรุงซ่อมแซมระบบ ติดต่อได้ที่ กรมทรัพยากรน้ำบาดาล โทรศัพท์ 02-793-1002

3.2) ประปาหมู่บ้าน (น้ำผิวดิน แม่น้ำ ลำคลอง) การปรับปรุงซ่อมแซมระบบติดต่อได้ที่ กรมทรัพยากรน้ำ โทรศัพท์ 02-271-6000



🗨️ ล้างโอ่ง แหงค์ หรือภาชนะเก็บกักน้ำ ให้สะอาด ทั้งภายในและภายนอก ด้วยผงซักฟอกผสมน้ำ เพื่อกักเก็บน้ำไว้ในยามขาดแคลน



🗨️ หากใช้น้ำบ่อ เช่น น้ำบ่อตื้น ต้องล้างทำความสะอาดทั้งภายในและภายนอกบ่อ โดยเก็บกวาดขยะออกจากบ่อ แล้วล้างทำความสะอาด ดังนี้

### วิธีการล้างบ่อน้ำตื้น

- 1) เก็บเศษใบไม้ และเศษวัสดุต่างๆ ในบ่อออกให้หมด
- 2) ถ้าน้ำในบ่อขุ่นมาก ให้ใส่สารส้มแกว่งให้ความขุ่นตกตะกอน
- 3) สูบน้ำในบ่อออก เพื่อให้น้ำใสเข้ามาแทนที่ และเพื่อประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อโรคของคลอรีน
- 4) เตรียมน้ำปูนคลอรีน ความเข้มข้น 50 มิลลิกรัมต่อลิตร โดยเทน้ำใส่แก้วหรือภาชนะ จากนั้นตักผงปูนคลอรีนตามสัดส่วนดังตาราง กวนให้ละลาย ตั้งทิ้งไว้ให้ผงปูนตกตะกอน



## การใช้ผงปูนคลอรีนฆ่าเชื้อโรคในบ่อน้ำดื่ม

(ความเข้มข้นของคลอรีน 50 มิลลิกรัมต่อลิตรต่อความลึกของน้ำ 1 เมตร)

เส้นผ่าศูนย์กลาง ของบ่อน้ำ (ขอบบ่อด้านใน)	ผงปูนคลอรีนชนิด 25%		ผงปูนคลอรีนชนิด 60%		ผงปูนคลอรีนชนิด 65%		ผงปูนคลอรีนชนิด 70%	
	จำนวน กรัม	จำนวน ช้อนโต๊ะ	จำนวน กรัม	จำนวน ช้อนโต๊ะ	จำนวน กรัม	จำนวน ช้อนโต๊ะ	จำนวน กรัม	จำนวน ช้อนโต๊ะ
0.80 ม.	100.4	7	41.8	3	38.6	3	35.8	2.5
0.90 ม.	127.9	9	53	4	48.9	3.5	45.4	3
1.0 ม.	157.2	11	65.5	5	60.5	4	56.1	4
1.20 ม.	226.2	16	94.3	7	87	6	80.7	5.5
1.50 ม.	353.6	25	147	11	136	9.5	126	9
2.0 ม.	628.6	45	261.9	19	241.7	17	224.5	16
2.50 ม.	928.2	70	409	29	377.5	27	350.8	24
3.0 ม.	1414.2	101	589	42	543.9	39	505	36

5) นำน้ำปูนคลอรีนส่วนที่เป็นน้ำใสเทลงในบ่อ จากนั้นกวนน้ำให้ทั่วบ่อ ทิ้งไว้ 30 นาที ระหว่างนี้ห้ามใช้น้ำในบ่อ

6) สูบน้ำจากบ่อ ฉีดล้างคราบตะไคร่น้ำ และคราบสกปรกทั้งภายใน และภายนอกวงขอบบ่อ (ควรใช้แปรงขัดให้สะอาด)

7) สูบน้ำออกจากบ่อให้หมด หรือให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

8) ปล่อยให้บ่อน้ำซึมเข้าสู่อบ่ ตรวจสอบคลอรีนอิสระคงเหลือให้อยู่ ระหว่าง 0.5-1 พีพีเอ็ม ในกรณีนี้ น้ำซึมเข้าบ่อมีความขุ่น ให้เติมสารส้มละลายน้ำจนอิมตัว เกล็ดในบ่อ กวนให้เข้ากัน แล้วปล่อยให้ตกตะกอน นำน้ำส่วนที่ใสมาตรวจสอบ สารคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำ

9) บริเวณขานบ่อ วงขอบบ่อต้องล้างทำความสะอาด และซ่อมแซมหากมีการชำรุดเสียหายรวมถึงการยารอยต่อต่างๆ และควรตรวจดูรางระบายน้ำให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ ไม่มีน้ำท่วมขัง อันจะเป็นบ่อเกิดของลูกน้ำยุง

กรณีบ่อไม่มีวงขอบ ต้องระมัดระวังการทรุดตัวของบ่อ จึงควรสูบน้ำออกจากบ่อซ้ำๆ และไม่ต้องฉีบน้ำล้างรอบๆ ขอบบ่อ อีกทั้งห้ามวางเครื่องสูบน้ำบนปากบ่อ เพราะอาจทำให้ดินบริเวณปากบ่อพังลงไปในบ่อได้

นอกจากนี้ พงปุนคลอรีนยังสามารถใช้ประโยชน์อื่นๆ ได้อีก ดังนี้  
(กรณีใช้พวงปุนคลอรีนความเข้มข้น 60 %)

การใช้ประโยชน์	พวงปุนคลอรีน	น้ำที่ผสม	ระยะเวลา
น้ำดื่ม-น้ำใช้	1/8 ซ่อนซา	160 ลิตร	30 นาที
แช่ผัก-ผลไม้	1/2 ซ่อนซา	20 ลิตร	30 นาที
แช่ภาชนะอุปกรณ์	1 ซ่อนซา	20 ลิตร	2 นาที
ล้างอาคารสถานที่	1 ซ่อนซา	10 ลิตร	-
ใส่ในถังเก็บสิ่งปฏิกูล กรณีฉุกเฉิน	10 ซ่อนโต๊ะ	200 ลิตร	30 นาที

# สรุป

น้ำท่วมทำให้ประชาชนประสบกับความเดือดร้อน ทั้งชีวิตความเป็นอยู่รวมถึง อาหารการกิน และสุขภาพจิตเสื่อม แม้เมื่อน้ำเริ่มลดลง ประชาชนยังคงต้องช่วยเหลือตนเองหรืออาจร่วมมือกันในชุมชน ช่วยกันฟื้นฟูบ้านพักอาศัย ตลอดจนสภาพแวดล้อมให้กลับคืนสู่ภาวะปกติโดยเร็ว ทั้งนี้ เพื่อสุขอนามัยและความปลอดภัยปลอดภัยของประชาชน ในลำดับแรกๆ ควรจัดการในเรื่องความสะอาดของบ้านเรือน และสิ่งของเครื่องใช้ และต้องใส่ใจเรื่องไฟฟ้า ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นเรื่องของความปลอดภัยใกล้ตัว ลงแรงเหนื่อยกันอีกสักพัก เพื่อความสุขที่จะตามมา ช่วยกันแก้ไขปัญหา ซ่อมแซมตามกำลัง ไม่ต้องรีบร้อนปรับปรุงทุกเรื่องให้คืนสู่สภาพปกติ เพียงแต่จัดลำดับความสำคัญว่าสิ่งใดหรือเรื่องใดต้องได้รับการฟื้นฟูแก้ไขก่อนเพียงเท่านี้ ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิตจะค่อยๆ ฟื้นคืนสู่ปกติในเร็ววัน



# บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. การจัดการสุขาภิบาลอย่างยั่งยืน และเป็นมิตร  
กับสิ่งแวดล้อม. พิมพ์ครั้งที่ 2 สำนักงานกิจการโรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์  
ทหารผ่านศึก, 2553

กรมอนามัย สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม. คู่มือประชาชน การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม  
สำหรับกรณีฉุกเฉินและพิบัติภัย. พิมพ์ครั้งที่ 4 สำนักงานกิจการโรงพยาบาล  
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2552

<http://www.oknation.net/blog/dentalnews/2010/11/12/entry-1> สืบค้นเมื่อ  
18 ตุลาคม 2554 เรื่อง บ้านหลังน้ำท่วมควรทำอย่างไร

<http://www.hpc11.go.th/help/a3.htm> สืบค้นเมื่อ 19 ตุลาคม 2554 เรื่องวิธีการ  
ล้างบ่อน้ำดื่ม



# คณะผู้จัดทำ

## ที่ปรึกษา

1. ดร.นายแพทย์สมยศ ดีรัศมี อธิบดีกรมอนามัย
2. นายแพทย์สุวัช เขียวศิริวัฒนา รองอธิบดีกรมอนามัย
3. นายพิษณุ แสนประเสริฐ ผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
4. นางวิภาเพ็ญ เจียสกุล หัวหน้ากลุ่มพัฒนาพฤติกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อมและความเข้มแข็งภาคีเครือข่าย

## ผู้จัดทำ

1. นางปรียะดา โชควิณูญ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
2. นางสาวดรชนี มหาชานิกะ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
3. นางวิมลศิริ วิเศษสมบัติ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
4. นางสาวชไมพร เป็นสุข นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

## ภาพประกอบ

นางสาวสุดาสมร นุตเวช