

การป้องกันโรคและการฟื้นฟู จากภาวะน้ำท่วม



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

การป้องกันโรคและการฟื้นฟู จากภาวะน้ำท่วม



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

การป้องกันโรคและการฟื้นฟูจากภาวะน้ำท่วม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์เมื่อ กันยายน 2556

จำนวน 1,800 เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท โอ-วิทย์ (ประเทศไทย) จำกัด

คำนำ

จากสถานการณ์การเกิดน้ำท่วมในหลายพื้นที่ ทั้งน้ำไหลหลากและน้ำท่วมขังเป็นเวลานาน ส่งผลให้ผู้ประสบภัยได้รับความเดือดร้อนมากมายหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัย อาหารการกิน สูญเสียทรัพย์สิน การประกอบอาชีพ ความสะดวกในการเดินทาง รวมไปถึงความเสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งมีโรคต่างๆ หลายโรคที่ต้องระมัดระวัง เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยที่จะซ้ำเติมให้เกิดความสูญเสียมากยิ่งขึ้น

เมื่อปริมาณน้ำท่วมขังลดลงเป็นลำดับ การฟื้นฟูสิ่งต่างๆให้กลับคืนสู่สภาพปกติ ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจของทุกคน แต่ในระยะเวลาการฟื้นฟูในช่วงน้ำลดหรือหลังน้ำท่วม อาจมีโรคและภัยอันตรายต่อสุขภาพเกิดขึ้น ซึ่งก็มีวิธีการดูแลสุขภาพช่วงหลังน้ำท่วมหรือช่วงการฟื้นฟูที่ควรคำนึงถึง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการจัดการและการดูแลสุขภาพให้มีความปลอดภัยยิ่งขึ้น

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ มีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชนผู้ประสบภัยน้ำท่วม และขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านผ่านวิกฤติครั้งนี้ ขอให้ทุกชุมชน/หมู่บ้าน กลับคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว

ด้วยความห่วงใยจากกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

การป้องกันโรคและการฟื้นฟูจากภาวะน้ำท่วม

สารบัญ

	หน้า
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคและอันตรายต่อสุขภาพ	1
โรคที่มากับน้ำ : โรคฉี่หนู น้ำกัดเท้า ตาแดง	3
โรคจากอาหารและน้ำ : อาหารเป็นพิษ บิด ไทฟอยด์	12
อหิวาตกโรค อูจจาระร่วง	
โรคทางเดินหายใจ : ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม	16
โรคที่นำโดยพาหะ : ไข้เลือดออก ไข้สมองอักเสบ	20
อุบัติเหตุและภัยต่างๆ : บาดแผล ไฟฟ้าดูด	24
สัตว์มีพิษกัดต่อย : งูกัด แมลงกัดต่อย	28
การฟื้นฟูสภาพจิตใจคนในชุมชน	32
การจัดสภาพแวดล้อมหลังน้ำท่วม	41
การสำรวจ ตรวจสอบภายในบ้าน	41
การทำความสะอาด วัสดุ/อุปกรณ์ สิ่งของเครื่องใช้ ห้องครัว ห้องส้วม	50
การกำจัดเชื้อรา	57
การกำจัดขยะ	58
การจัดการแหล่งน้ำขัง	60
การใช้ EM (อีเอ็ม) ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม	61
ภาคผนวก	64
การทำ EM (อีเอ็ม)	

การป้องกันโรคและการฟื้นฟูจากภาวะน้ำท่วม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันโรคและอันตรายต่อสุขภาพ

โรคที่มากับน้ำ



โรคฉี่หนู

เป็นโรคติดต่อที่ระบาดจากโรคของสัตว์มาสู่คน โดยเฉพาะหนู ติดต่อมาถึงคนได้โดยเชื้อจะออกมาทับปัสสาวะหนู แล้วปนเปื้อนในแม่น้ำ ลำคลอง พื้นที่ที่มีน้ำท่วมขัง หรือพื้นที่ชื้นแฉะ ซึ่งเชื้อฉี่หนูสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางบาดแผลหรือเยื่อบุอ่อนๆ ง่ามมือ ง่ามเท้า ตา หรือการกินอาหารที่ไม่สะอาดมีฉี่หนูปนเปื้อนในอาหารนั้นๆ ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคฉี่หนู ได้แก่ ผู้ที่ลุยน้ำ หรือแช่น้ำนานๆ ผู้ที่ลุยน้ำท่วมขัง

อาการ

หากได้รับเชื้อฉี่หนูเข้าสู่ร่างกาย ในช่วงวันที่ ๒ จะเริ่มมีอาการไข้สูงเฉียบพลัน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะน่อง โคนขา ปวดหัวรุนแรง หรือปวดหลัง หากกินยาแล้วไม่หาย ให้รีบพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

ข้อแนะนำในการป้องกันโรคฉี่หนู

- * ห้ามเดินด้วยเท้าเปล่าในน้ำท่วมขัง หรือบริเวณที่มีน้ำเฉอะแฉะ เพราะอาจมีหนูตามท่อขึ้นมาหากินแล้วฉี่ไว้
- * ถ้าจำเป็นต้องย่ำน้ำ ควรสวมรองเท้าบูทยางกันน้ำ เมื่อขึ้นจากน้ำให้ล้างมือล้างเท้าให้สะอาด เช็ดให้แห้ง
- * ถ้ามีบาดแผลบริเวณเท้าหรือขาและจำเป็นต้องย่ำน้ำ ให้ใช้ถุงพลาสติกสวมหรือคลุมเท้าและขา สวมรองเท้าบูท และหลังจากย่ำน้ำให้รีบล้างมือ ล้างเท้า โดยเฉพาะบริเวณบาดแผลให้สะอาด ใส่ยาฆ่าเชื้อทันที
- * ล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง
- * ผัก ผลไม้ต้องล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง ผลไม้ควรปอกเปลือกก่อนกิน
- * ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ด้วยความร้อน หากจำเป็นต้องเก็บไว้ควรใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด
- * ดื่มน้ำต้มสุก น้ำกรอง หรือน้ำสะอาดบรรจุขวด
- * ทำความสะอาดที่พัก ไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของหนู
- * ในกรณีที่กองเสื้อผ้าไว้บริเวณที่อาจมีหนูมาพักอาศัยหรือได้กลิ่นฉี่หนูบริเวณนั้นให้เอาไปตากแดดเพื่อฆ่าเชื้อก่อน แล้วจึงนำไปซักให้สะอาดอีกครั้งก่อนนำมาใส่





โรคน้ำกัดเท้า

เป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่ง มักพบในคนที่ต้องลุยน้ำและแช่น้ำเป็นเวลานาน บริเวณเท้าจึงมีความชื้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดอาการเท้าเปื่อย ลอกคัน และแสบ และอาจมีโอกาสดูดเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราตามมาได้

อาการ

ระยะแรก มีอาการระคายเคืองจากความเปียกชื้นและสิ่งสกปรกในน้ำ ทำให้เท้าเปื่อย ลอก แดง หากมีอาการคันและเกาจนเกิดแผลถลอก จะทำให้มีโอกาสดูดเชื้อได้

ระยะที่สอง เป็นระยะที่ผิวหนังเปื่อยและลอกเป็นแผล ทำให้เกิดการดูดเชื้อแบคทีเรีย หรือ เชื้อรา โดยการดูดเชื้อแบคทีเรียทำให้เกิดอาการอักเสบ บวมแดง ร้อน เป็นหนอง และปวด ส่วนการดูดเชื้อราทำให้มีอาการคัน ผิวนุ่มฟูและลอกออกเป็นแผ่นสีขาว และอาจมีกลิ่นเหม็น โดยเฉพาะ

ตามซอกเท้า เชื้อราที่ซอกเท้าเกิดขึ้นหลังจากน้ำกัดเท้าอยู่บ่อยๆ เป็นเวลานาน เชื้อราจะเข้าไปฝังตัวอยู่ในผิวหนัง เมื่อเป็นเชื้อราแล้วจะหายยาก ถึงแม้จะใช้ยาทาจนดูเหมือนหายดี แต่มักจะมีเชื้อหลงเหลืออยู่ เมื่อเท้าอับชื้นเมื่อใดก็จะเกิดเชื้อราลุกลามขึ้นมาใหม่ ทำให้เกิดอาการเป็นๆ หายๆ เป็นประจำ ไม่หายขาด

การป้องกัน

ผู้ที่ประสบภัยน้ำท่วมอาจเป็นการยากที่จะหลีกเลี่ยงการเดินทางลุยน้ำ แต่สามารถป้องกันโรคน้ำกัดเท้าได้ หัวใจสำคัญในการป้องกัน คือ รักษาความสะอาดของเท้า และ ทำให้เท้าแห้ง มีความชื้นน้อยที่สุด โดยการ



* สวมรองเท้าบูททุกครั้งี่ลุยน้ำ ถ้าระดับน้ำสูงเกินกว่าขอบรองเท้า ให้ใช้ถุงดำครอบแล้วใช้หนังยางรัดไว้ หากน้ำเข้ารองเท้าให้หมั่นเทน้ำออกเป็นระยะๆ

* ไม่ใส่รองเท้าและถุงเท้าที่เปียกชื้นเป็นเวลานาน ควรซักถุงเท้าให้สะอาดและตากให้แห้งก่อนนำมาใช้ทุกครั้ง

* ไม่ปล่อยให้เท้าแช่น้ำเป็นเวลานาน หลังจากลุยน้ำให้รีบล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ และพยายามเช็ดให้แห้งที่สุด โดยเฉพาะบริเวณซอกเท้า อาจใช้แปรงฟันโรยบริเวณเท้าและซอกเท้าเพื่อช่วยให้เท้าแห้ง และไม่ระคายเคือง

* หากมีบาดแผลบริเวณเท้า เช็ดบริเวณรอบแผลด้วยแอลกอฮอล์ และใส่ยาฆ่าเชื้อ และหลีกเลี่ยงไม่ให้แผลสัมผัสกับน้ำสกปรกที่ท่วมขัง

* นอกจากโรคน้ำกัดเท้าแล้ว ผู้ประสบภัยน้ำท่วมต้องหมั่นดูแลเท้า และขา ไม่ให้เกิดบาดแผลใดๆ ตัดเล็บเท้า ต้องระวังอย่าแคะหรือตัดเล็บจนเป็นแผลที่ซอกเล็บหรือจุมเล็บ ซึ่งจะช่วยให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทาง บาดแผลได้



รักษาโรคน้ำกัดเท้าให้ถูกวิธี

ระยะแรก ยังไม่จำเป็นต้องใช้ยาฆ่าเชื้อรา เนื่องจากยังไม่มีอาการติดเชื้อ อาจทายาสเตียรอยด์อ่อนๆ หรือยาขี้ผึ้งวิทฟิลด์ (Whitfield's ointment) ทาบริเวณที่เป็นวันละ ๓ ครั้งได้ แต่ยาขี้ผึ้งวิทฟิลด์อาจทำให้ระคายเคืองบริเวณที่ทา จึงควรหลีกเลี่ยงการทาในบริเวณที่มีแผลเปิด

ระยะที่สอง การติดเชื้อแบคทีเรีย ถ้าเป็นการติดเชื้อที่ไม่รุนแรง ให้ทำความสะอาดบริเวณแผลด้วยน้ำเกลือ แอลกอฮอล์ และใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น โพลีโดโนไอโอดีน แต่หากเป็นการติดเชื้อเรื้อรังและรุนแรง อาจต้องรับประทานยาปฏิชีวนะร่วมด้วย ควรรีบไปพบแพทย์

การติดเชื้อรา สามารถเลือกใช้ยาทาต้านเชื้อราหรือยาขี้ผึ้งวิทฟิลด์ก็ได้ แต่การรักษาการติดเชื้อรามักใช้เวลานาน จึงควรใช้อย่างต่อเนื่อง ไม่ควรหยุดใช้ยาเองแม้ว่าอาการจะดีขึ้นเพราะอาจมีโอกาสกลับเป็นซ้ำได้อีก โดยทั่วไปมักต้องทายาต่อเนื่องหลังจากอาการเป็นปกติแล้วอย่างน้อย ๒-๔ สัปดาห์ หากมีอาการรุนแรงควรไปพบแพทย์

การดูแลรักษาเท้าของผู้ป่วยเบาหวานในยามน้ำท่วม

* หลีกเลี่ยงการลุยน้ำ ไม่ปล่อยให้เท้าแช่น้ำเป็นเวลานาน ถ้าจำเป็นต้องลุยน้ำให้สวมรองเท้าบูทซึ่งจะช่วยกันน้ำและกันของมีคมในน้ำที่อาจทำให้เกิดบาดแผล ถ้าไม่มีรองเท้าบูทอาจใช้รองเท้ายางหุ้มส้น ไม่ควรเดินลุยน้ำเท้าเปล่า

* เลือกรองเท้าบูทหรือรองเท้ายางหุ้มส้นที่เหมาะสมกับเท้า ไม่คับหรือหลวมจนเกินไป ระวังหกล้มเวลาเดิน

* ก่อนสวมรองเท้าบูททุกครั้งควรสำรวจดูสิ่งแปลกปลอมข้างในรองเท้า เพื่อป้องกันการเกิดแผล และป้องกันสัตว์มีพิษเข้ามาอาศัยอยู่ในรองเท้า

* ถ้าเท้าสัมผัสน้ำสกปรก ให้รีบทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาดและสบู่ เช็ดเท้าให้แห้งโดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้า

* ถ้าทาโลชั่นควรหลีกเลี่ยงบริเวณซอกนิ้วเพราะอาจทำให้เกิดการหมักหมมติดเชื้อราได้ง่าย

* ถ้ามีบาดแผลไม่ควรสัมผัสน้ำสกปรกเพราะบาดแผลจะเป็นทางนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ถ้ามีความจำเป็นต้องลุยน้ำให้ปิดแผลด้วยพลาสติกกันน้ำ

* ควรสังเกตดูเท้าของตนเองทุกวัน ถ้าพบความผิดปกติ เช่น ผื่นคัน เป็นขุย ตุ่มพอง หรือมีแผลอักเสบ ควรปรึกษาแพทย์



โรคตาแดง

เป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เป็นโรคที่ไม่มีอันตรายรุนแรง เพราะส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส แต่ถ้าไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่เริ่มเป็น อาจติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้

การติดต่อ

จากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย ได้แก่ การสัมผัสโดยตรงกับน้ำตา
ขี้ตา น้ำมูกของผู้ป่วย

จากใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วย เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ
หรือจากแมลงวันแมลงหวี่ตอมตา

อาการ

หลังได้รับเชื้อประมาณ ๑ - ๒ วัน จะเริ่มมีอาการระคายเคืองตา ปวดตา น้ำตาไหล กลัวแสง มีขี้ตามาก หนังตาบวม เยื่อบุตาขาวอักเสบแดง โดยอาจเริ่มที่ตาข้างหนึ่งก่อน แล้วจึงลามไปตาอีกข้าง ผู้ป่วยมักหายได้เอง ภายใน ๑-๒ สัปดาห์ แต่ถ้าไม่ดูแลรักษาให้ถูกวิธี อาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น กระจกตาดำอักเสบ ทำให้ปวดตา ตามัว

การปฏิบัติตัว

เมื่อมีฝุ่นละอองหรือน้ำสกปรกเข้าตา ควรล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที เมื่อมีอาการของโรค ควรพบแพทย์เพื่อรับยาหยอดตาหรือยาป้ายตา ป้องกันภาวะแทรกซ้อน โดยใช้ติดต่อกันประมาณ ๗ วัน หากมีไข้ให้รับประทานยาลดไข้แก้ปวดตามอาการ

หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่บ่อยๆ ไม่ควรขยี้ตา อย่าให้แมลงตอมตาและไม่ควรใช้สายตามากนัก ผู้ป่วยควรนอนแยกจากคนอื่น ๆ และไม่ใช้สิ่งของต่าง ๆ ร่วมกัน และไม่ควรไปในที่มีคนมากเพื่อไม่ให้โรคแพร่ระบาด ถ้ามีอาการปวดตารุนแรง ตาพร่ามัว หรืออาการไม่ทุเลาภายใน ๑ สัปดาห์ ต้องรีบพบแพทย์อีกครั้ง

การติดต่อ

เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป เช่น อาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ อาหารที่มีแมลงวันตอมอาหารที่ทิ้งค้างคืนโดยไม่ได้แช่เย็น และไม่ได้อุ่นให้ร้อนที่อุณหภูมิอย่างน้อย ๗๐ องศาเซลเซียส ก่อนรับประทานอาหาร

โรคจากอาหารและน้ำ

ได้แก่ อาหารเป็นพิษ บิด ไช้ทัยฟอยด์ อหิวาตกโรค อูจจาระร่วง เป็นต้น

อาการ

อาหารเป็นพิษ

มักมีอาการปวดท้อง ร่วมกับถ่ายอุจจาระเหลว คลื่นไส้ อาเจียน อาจมีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว

ปิด

มีอาการสำคัญคือ ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูก หรือมูกปนเลือด มีไข้ ปวดท้องและมีปวดเบ่งร่วมด้วย บางคนอาจมีอาการเรื้อรัง

ไส้ติ่งอักเสบ

ไส้ติ่งอักเสบหรือไส้ติ่งอักเสบเล็กน้อย มีอาการสำคัญคือ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร อาจมีอาการท้องผูก หรือบางรายอาจท้องเสียได้

อหิวาตกโรคและอุจจาระร่วง

มีอาการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายมีมูกเลือด อาจมีอาเจียนร่วมด้วย หากมีอาการรุนแรงโดยถ่ายเป็นน้ำคล้ายน้ำข้าวข้าว คราวละมากๆ เรียกว่า อหิวาตกโรค

การรักษา

- ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ผสมน้ำตามสัดส่วนที่ระบุข้างซอง หรือเตรียมสารละลายเกลือแร่เอง โดยผสมน้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ กับเกลือป่นครึ่งช้อนชา ละลายในน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ๑ ขวดกลม หรือ ๗๕๐ ซีซี ให้ผู้ป่วยดื่มบ่อยๆ ทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปจากการขับถ่าย
- ให้กินอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก น้ำข้าว หรือแกงจืด งดอาหารเพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร
- เด็กที่ดื่มนมแม่ ให้ดื่มต่อไปได้ตามปกติ พร้อมใช้ช้อนป้อนสารละลายน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ ไม่ควรใส่ขวดนมให้ดูด เพราะเด็กที่มีอาการขาดน้ำจะดูดสารละลายเกลือแร่เร็วจนทำให้อาเจียนได้ เด็กที่ดื่มนมผงชง ให้ผสมตามเดิม และให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่สลับกันไป
- ไม่ควรกินยาเพื่อให้หยุดถ่าย เพราะจะทำให้เชื้อโรคค้างอยู่ในร่างกาย ซึ่งจะเป็นอันตรายมากขึ้น
- หากมีอาการมากขึ้น เช่น ถ่ายเป็นน้ำมากขึ้น อาเจียนมาก กระหายน้ำมากกว่าปกติ ไข้สูง ชัก หรือซึมมาก ควรไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยเร็ว

การป้องกัน

- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้งก่อนเตรียมและปรุงอาหาร ก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย
- ดื่มน้ำที่สะอาด
- เลือกกินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ
- เก็บอาหารในภาชนะที่มิดชิด กำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน
- เสื้อผ้าของผู้ป่วยที่เป็นอูจจาระ ต้องต้ม หรือแช่น้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วนำไปซัก อย่าซักผ้าในน้ำที่ท่วมเป็นอันขาด



โรคทางเดินหายใจ



ไข้หวัด

เป็นโรคที่ติดต่อไม่อันตราย เกิดจากเชื้อไวรัส ก่อโรคในบุคคลทุกเพศทุกวัย พบได้บ่อยในช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง สามารถติดต่อได้จากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย โดยเชื้อโรคแพร่กระจายมาจากน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ หรือสิ่งของใช้ของผู้ป่วย

อาการ

มักมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้เล็กน้อย คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไอ จาม ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย และเบื่ออาหาร มักหายได้เองภายใน ๑ สัปดาห์

ไข้หวัดใหญ่

เป็นโรคติดต่อจากเชื้อไวรัส ทำให้เกิดโรคได้ในคนทุกเพศทุกวัย เชื้อจะแพร่กระจายอยู่ในลมหายใจ เสมหะ น้ำลาย น้ำมูก และสิ่งของใช้ของผู้ป่วย จึงมีโอกาสติดต่อกันได้ง่าย

อาการ

มักมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวมาก มีน้ำมูกไหล คัดจมูก ไอ จาม เจ็บคอ เบื่ออาหาร และอ่อนเพลีย

การปฏิบัติตัว

ผู้ป่วยควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม หรือควรสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค ใช้ผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษนุ่มสะอาด เช็ดน้ำมูก และไม่ควรสั่งน้ำมูกแรง ๆ เพราะอาจทำให้เกิดหูอักเสบ

ได้ กินอาหารที่อ่อนย่อยง่าย กินผักและผลไม้ ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ อาบน้ำหรือ
เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น แล้วเช็ดตัวให้แห้งทันที

ถ้ามีไข้สูงลอย หรือเป็นไขนานเกิน ๓ วัน อาการไม่ทุเลา มีอาการ
เจ็บคอ ไอมาก เจ็บหน้าอก หรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ควรไปพบหรือ
ปรึกษาแพทย์

วิธีป้องกันตัว

- ดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยหลีกเลี่ยงการเล่นน้ำ หรือ
แช่น้ำเป็นเวลานาน ไม่สวมเสื้อผ้าเปียกชื้น เช็ดตัวให้แห้งอยู่
เสมอ และสวมเสื้อผ้าให้หนาพอหากอากาศเย็น
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่เป็นหวัด
- ล้างมือบ่อยๆ



โรคปอดบวม

เกิดจากเชื้อได้หลายชนิด เช่น แบคทีเรีย ไวรัส หรือสาัักสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในปอด ทำให้มีการอักเสบของปอด ผู้ประสบภัยน้ำท่วม หากมีการสำลักน้ำ หรือสิ่งสกปรกต่างๆ เข้าไปในปอด ก็มีโอกาสเป็นโรคปอดบวมได้ การติดต่อ ติดต่อโดยการหายใจเอาเชื้อโรคในอากาศเข้าไป หรือจากการคลุกคลีกับผู้ป่วยเมื่อ ไอ จาม หรือหายใจรดกัน หรือในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำอ่อนแอ พิกการ มักพบเกิดจากการสำลักเอาเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ปกติในจมูกและลำคอเข้าไปในปอด

อาการ

มีไข้สูง ไอมาก หายใจหอบและเร็ว

ถ้าเป็นมากจะหายใจหอบเหนื่อยจนเห็นชายโครงบวม เล็บมือ เล็บเท้าริมฝีปากซีด หรือเขียวคล้ำ กระจกกระสวย หรือซึม เมื่อมีอาการสงสัยว่าเป็นโรคปอดบวม ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที โรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดได้หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม เช่น น้ำในช่องเยื่อหุ้มปอดหนองในช่องเยื่อหุ้มปอด ปอดแตกและมีลมรั่วในช่องปอด หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ ในผู้ป่วยมีโรคหัวใจอยู่ก่อนอาจหัวใจวายได้

การปฏิบัติตัว

ต้องรีบพบแพทย์ และรับการรักษาในโรงพยาบาล ผู้ป่วยควรใช้ผ้าปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม หรือใส่หน้ากากอนามัย หากมีไข้ ให้กินยาลดไข้ และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัวเพื่อลดไข้ กินอาหารที่อ่อนย่อยง่าย กินผักและผลไม้ ดื่มน้ำอุ่นมากๆ ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่เปียกชื้น และรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ

โรคที่นำโดยพาหะ



โรคไข้เลือดออก

เป็นโรคติดต่อที่มียุงลายเป็นพาหะ พบได้ทุกวัย และทั่วทุกภาคของประเทศไทย

อาการ

- ไข้สูง (ไข้สูงตลอดทั้งวัน) ประมาณ 2-7 วัน
- ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ส่วนใหญ่มีอาการหน้าแดง อาจมีจุดเล็ก ๆ ตามลำตัว แขน ขา
- มักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และเบื่ออาหาร
- ต่อมาไข้จะเริ่มลง ในระยะนี้ต้องระวังเป็นพิเศษเพราะอาจเกิดอาการรุนแรง โดยผู้ป่วยจะกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น หรือมีเลือดออกผิดปกติ เช่น ถ่ายดำ หรือไอบนเลือด อาจมีภาวะช็อคและเสียชีวิตได้

การปฏิบัติตัว

- ควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ทันที
- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวลดไข้
- ใช้ยาลดไข้พาราเซตามอล ห้ามใช้ยาแอสไพริน เพราะจะทำให้เลือดออกง่ายขึ้น
- ให้ดื่มน้ำผลไม้ หรือน้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ

การป้องกัน

- ระวังอย่าให้ยุ่งกีดในตอนกลางวัน โดยการนอนกางมุ้ง ทายากันยุง
- กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายทุกสัปดาห์ โดยปิดฝาภาชนะเก็บน้ำให้สนิท ทำลาย หรือคว่ำภาชนะไม่ให้มีน้ำขัง

โรคใช้สมองอักเสบ เจอี

เป็นโรคติดต่อที่มียุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค พบได้ทุกเพศทุกวัย พบมากในเด็ก มีกระบาดในช่วงฤดูฝน และพบได้ทุกภาคของประเทศไทย โดยมีหมูเป็นตัวกระจายเชื้อ เพราะมีเชื้ออยู่ในกระแสเลือดได้นานกว่าสัตว์อื่นๆ โดยไม่แสดงอาการ เมื่อยุงมากัดหมูที่มีเชื้อ ยุงนั้นก็สามารถแพร่เชื้อต่อไปได้

อาการ

ส่วนใหญ่ของผู้ที่ติดเชื้อจะไม่มีอาการแสดง (ไม่ป่วยเป็นโรค) แต่บางคนก็อาจป่วยเป็นไข้สมองอักเสบได้ โดยมักมีอาการรุนแรง

- ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ปวดศีรษะรุนแรง
- มีอาการอาเจียน ง่วงซึมจนไม่รู้สีกตัว บางรายอาจมีอาการเกร็ง ชักกระตุกด้วย

- อาจมีอาการหายใจไม่สม่ำเสมอ ในรายที่เป็นรุนแรงมากอาจเสียชีวิต
- ผู้รอดชีวิตมักมี ความพิการทางสมอง สมองเสื่อม แขนขาเป็นอัมพาต หรือปัญญาเสื่อมได้ ส่วนในรายที่เป็นไม่รุนแรงก็มักจะหายได้เป็นปกติ
- ควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ทันทีเมื่อมีไข้ตัวร้อนร่วมกับอาการข้อใดข้อหนึ่ง ดังต่อไปนี้

การปฏิบัติตัว

- ปวดศีรษะรุนแรง กินยาแก้ปวดแล้วไม่ทุเลา
- อาเจียนมาก
- มีอาการชักร่วมด้วย
- ซึม ไม่ค่อยรู้สึกตัว หรือหมดสติ
- แขนขาเป็นอัมพาต ปากเบี้ยว กลืนลำบาก หรืออ้าปากลำบาก (ขากรรไกรแข็ง) หรือก้มคอไม่ลง (คอแข็ง)

การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกยุงกัด โดยการทายากันยุง การนอนกางมุ้ง โดยยุงที่นำโรคนี้นี้มักจะกัดเวลาพลบค่ำ
- ไม่ควรเลี้ยงหมูในบริเวณใกล้บ้านหรือที่อยู่อาศัย
- ป้องกันโดยการฉีดวัคซีน

อุบัติเหตุและภัยต่างๆ

บาดแผล

บาดแผลที่ดูเลไม่ตี อาจเกิดการติดเชื้อเข้าสู่ร่างกาย เช่น แผลติดเชื้อจากแบคทีเรียเกิดหนอง เป็นแผลเรื้อรัง เกิดการเน่าของเนื้อ จนบางครั้งอาจต้องตัดอวัยวะส่วนนั้นทิ้งได้ หรือถึงเสียชีวิตได้

แผลฟกช้ำ หมายถึง บาดแผลที่ไม่มีรอยแยกของผิวหนังปรากฏให้เห็น เกิดจากการกระทบก้ำของแข็ง และมองเห็นเป็นรอยฟกช้ำ

การดูแลบาดแผล

๑. ในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก ต้องประคบด้วยน้ำเย็น โดยเอาน้ำแข็งห่อด้วยผ้าสะอาดประคบไว้ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที เพื่อไม่ให้มีเลือดออกได้ ผิวหนังมากขึ้น ลดอาการบวม และระงับอาการปวด

๒. หลังจาก ๒๔ ชั่วโมง ต้องประคบด้วยความร้อน และทายาขี้ผึ้ง ยาหม่อง บาล์ม เพื่อละลายลิ่มเลือดใต้ผิวหนัง

บาดแผลช่วน แผลถลอก หรือแผลแยกของผิวหนังที่ไม่ลึก จะมีเลือดออกเล็กน้อยและหยุดเองได้ แผลพวกนี้ไม่ค่อยมีอันตราย ทำความสะอาดบาดแผล ใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น เบตาดีน ทิงเจอร์ ฯลฯ และปิดปากแผล แผลก็จะหายเอง

แผลฉีกขาด เป็นแผลที่เกิดจากแรงกระทบจากวัสดุที่ไม่มีคม มักฉีกขาดขอบกระรุ่งกระริ่ง แผลชนิดนี้เนื้อเยื่อถูกทำลายมากกว่า และมีโอกาสติดเชื้อมาก ควรทำความสะอาดบาดแผลด้วยน้ำและสบู่ ถ้าบาดแผลลึกมาก ควรนำส่งโรงพยาบาลเพราะว่าผู้ป่วยอาจได้รับอันตรายจากการติดเชื้อโรคได้

การทำความสะอาดบาดแผล

๑. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ก่อนและหลังทำแผล
๒. หลีกเลี่ยงการสัมผัสบาดแผลด้วยนิ้วมือ ถ้าเป็นไปได้ให้ใส่ถุงมือ

ยาง แบบใช้แล้วทิ้ง

๓. เอาเครื่องประดับ เสื้อผ้า ที่อยู่รอบบาดแผลออก
๔. ล้างบาดแผลให้สะอาดด้วยน้ำต้มสุก น้ำด่างทับทิม หรือน้ำเกลือ
ล้างแผล ซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด
 - ตรวจสอบบาดแผลว่ามีสิ่งสกปรก/สิ่งแปลกปลอมอยู่ในแผลหรือไม่
 - ค่อย ๆ ล้างบาดแผลให้สะอาด
๕. ใช้สำลีหรือผ้าสะอาดชุบแอลกอฮอล์ เช็ดบริเวณรอบ ๆ แผล ไม่เช็ดลงบนแผล แล้วใส่ยาฆ่าเชื้อโรค เช่น เบตาดีน
๖. ใช้ผ้าก๊อสปิดแผลไว้ ถ้าเป็นแผลถลอกไม่มาก ไม่ต้องปิดแผล
๗. ทำความสะอาดแผลเป็นประจำทุกวัน
๘. หลีกเลียงไม่ให้แผลสกปรก หรือเปียกน้ำ หากบาดแผลสกปรกหรือเปียกน้ำ ควรทำความสะอาด โดยใช้แอลกอฮอล์เช็ดรอบแผล และใส่ยาฆ่าเชื้อเพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อ
๙. สังเกตอาการอักเสบของบาดแผล เช่น บวม แดงร้อน สีผิวของบาดแผลเปลี่ยนไป มีหนอง ควรรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อรักษาต่อ
๑๐. ปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พิจารณาว่าจะต้องฉีดยาป้องกันบาดทะยักหรือไม่

ไฟฟ้าดูด

จากภาวะน้ำท่วม ระบบสายไฟฟ้าในบ้าน เต็มรับ เต่าเสียบ สวิตช์ไฟฟ้า ในบ้านชั้นล่าง หรือที่แช่อยู่ในน้ำ ห้ามใช้งานจนกว่าจะทำการตรวจสอบ ไล่ความชื้น ซ่อมแซม ให้ปลอดภัยโดยช่างไฟฟ้าที่ชำนาญเท่านั้น

ถ้ามีคนถูกไฟฟ้าดูด

1. สิ่งแรก อย่าไปแตะตัวคนที่ถูกไฟดูด เพราะคนนั้นอาจจะกำลังติดอยู่กับแหล่งจ่ายไฟ และกระแสไฟฟ้าอาจจะผ่านมาที่ตัวคุณได้
2. ถ้าเป็นไปได้ให้ตัดไฟหรือปิดไฟจากแหล่งจ่ายไฟนั้น
3. บุคคลที่ช่วยให้สวมรองเท้าแล้วนำวัสดุที่เป็นฉนวนไฟฟ้า เช่น เชือกแห้ง เสื้อผ้าแห้ง กระดาษแข็ง พลาสติก ดิ่ง กระจกหรือผลึกตัวผู้ถูกไฟดูดออกอย่างรวดเร็ว
4. เมื่อคนนั้นหลุดจากแหล่งจ่ายไฟแล้ว ให้ตรวจลมหายใจและชีพจรของคนคนนั้น ถ้าไม่หายใจและชีพจรหยุดเต้น หรือ เบาล ช้ำ จนอันตราย ให้รีบทำการกู้ชีพทันที
5. ถ้าคนนั้นเป็นลม ช็อค หรือแสดงอาการว่าจะหมดสติ ให้วางคนนั้นนอนลงโดยให้ศีรษะอยู่ต่ำกว่าลำตัวเล็กน้อยและยกขาขึ้น
6. อย่าแตะแผลไหม้ แผลตุ่มน้ำที่แตก หรือเอาเสื้อผ้าที่ไหม้ไฟออก เพราะไฟฟ้าอาจจะทำให้เกิดการไหม้ข้างในร่างกาย ดังนั้นต้องพาผู้ประสบเหตุ นั้นไปพบแพทย์

สัตว์มีพิษกัดต่อย

ในช่วงน้ำท่วมสัตว์และแมลงมีพิษต่าง ๆ เช่น งู แมงป่อง ตะขาบ จะหนีน้ำมาหลบซ่อนในบ้าน ทั้งในช่วงน้ำท่วม และในช่วงน้ำลดสัตว์และแมลงเหล่านี้ก็ยังอยู่ หากท่านขนย้ายสิ่งของ ทำความสะอาดบ้านควรระวัง ในขณะที่ทำก็ควรช่วยกันดูหลายๆ คน

งูกัด

ช่วงน้ำท่วม งูจะหนีน้ำออกจากที่อยู่อาศัยตามธรรมชาติ และเข้ามาอยู่ที่อยู่อาศัยของเรา ซึ่งอาจมาหลบซ่อนตามที่ต่างๆ จึงต้องระมัดระวังให้มาก หากพบงู อย่าเข้าใกล้ อย่าพยายามจับมัน ควรแจ้งให้บุคคล/หน่วยงานที่มีความสามารถมาจัดการ

สัญญาณว่าอาจถูกงูกัด จะมีอาการแสดง ดังนี้

๑. มีรอยเขียว ๒ ข้าง และมีอาการบวมแดง รอบรอยกัด
๒. มีอาการปวดอย่างรุนแรง
๓. คลื่นไส้ อาเจียน
๔. หายใจติดขัด (หากรุนแรง อาจหยุดหายใจ)
๕. สายตาขุ่นมัว
๖. น้ำลายมากผิดปกติ
๗. หน้าชาไม่รู้สึก หรือ ชาตามแขนขา

หากงูกัด ต้องปฐมพยาบาลก่อนนำส่งโรงพยาบาล เพื่อลดหรือชะลอการแทรกซึมของพิษงู

๑. เมื่อถูกงู ให้พยายามจำสีและรูปร่างของงู หรือจับงูที่กัดมาโรงพยาบาลด้วย เพื่อให้ง่ายต่อการวินิจฉัยและรักษา แต่ไม่จำเป็นต้องเสียเวลาหางู

๒. พยายามให้คนที่ถูกกัดไม่ตื่นเต้น และให้บริเวณที่ถูกงูกัดเคลื่อนไหวน้อยที่สุด เพื่อชะลอการซึมของพิษงู

๓. ล้างบาดแผลให้สะอาดด้วยน้ำต้มสุก หรือน้ำด่างทับทิม ซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด แล้วใช้น้ำยาแอลกอฮอล์ เช็ดบริเวณรอบ ๆ แผล ไม่เช็ดลงบนแผล

๔. ใช้เชือกหรือผ้าขนาดประมาณนิ้วก้อย รัดเหนือแผลที่ถูกงูกัด

ให้แน่นพอสมควร ให้สอดนิ้วมือได้ ๑ นิ้ว และรีบนำส่งโรงพยาบาล ในระหว่างนำส่งโรงพยาบาล ให้คลายเชือกหรือผ้าที่รัดทุก ๑๐ - ๑๕ นาที เพื่อไม่ให้ส่วนปลายแขน หรือขาขาดเลือดไปเลี้ยง

๕. สิ่งที่เป็นข้อห้าม/ไม่ควรทำ ได้แก่

- ห้ามกรีด ตัด ดูด จี้ไฟ หรือพอกยาบริเวณแผลที่ถูกงูกัด เนื่องจากอาจทำให้มีการติดเชื้อได้

- ห้ามไม่ให้ดูดพิษงูด้วยปาก

- แผลไปโดนน้ำ

- อย่าดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อลดอาการเจ็บปวด

- อย่าดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

๖. ถ้ามีประวัติเคยแพ้พิษสัตว์ต่างๆ มาก่อน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

แมลง (ผึ้ง ต่อ แตน) กัดต่อย

๑. ใช้หลอดแบบเล็กๆ แข็งๆ หรือปลายด้ามปากกาถูกลิ้น ถอดไส้ ออกแล้ว ครอบจุดที่ถูกกัด เพื่อกดให้เหล็กในโผล่ขึ้นมา แล้วดึงเหล็กในออก แต่ถ้าปล่อยให้นานจนเนื้อบริเวณที่ถูกต่อยบวมแล้ว อย่าพยายามบีบหรือเค้นเพื่อเอาเหล็กในออกเพราะจะบวมมากขึ้น

๒. ทาแผลด้วยแอมโมเนียหรือครีมไตรแอมซิโนโลน หรือใช้หัวหอม ผาครึ่ง เอาด้านที่ผ่าถูบริเวณที่โดนต่อย ทำซ้ำทุก ๕ นาที ไปเรื่อยๆ

๓. ถ้าปวดให้กินยาแก้ปวดพาราเซตามอล แล้วใช้น้ำแข็งประคบ

๔. ถ้ามีอาการแพ้ เช่น หน้าตาบวม หรือหายใจไม่สะดวก ควรรีบพบหมอโดยด่วน

ตะขบ แมงป่อง

๑. ทาแผลด้วยแอมโมเนียหรือครีมไตรแอมซิโนโลน
๒. ถ้าปวดมาก ควรรับประทานยาโดยเร็วที่สุด

การฟื้นฟูสภาพจิตใจ คนในชุมชน

การฟื้นฟูสภาพจิตใจคนในชุมชน

ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดภัยน้ำท่วม

- ด้านร่างกาย คนส่วนใหญ่จะมีปัญหาด้านสุขภาพ การเจ็บป่วย ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายผิดปกติ มีอาการเมื่อยล้า ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ความรู้สึกทางเพศลดลง เกิดความเครียด และมีปัญหาการนอน

- ด้านอารมณ์ มักเกิดอาการ ซ็อก หวาดกลัว รู้สึกไม่ปลอดภัย หงุดหงิด โกรธ เสียใจ สิ้นหวัง เศร้า รู้สึกผิด และสับสน

- ด้านความคิด มักเกิดการตัดสินใจไม่ดี ไม่มีสมาธิ วุ่นวาย สับสน คิดตำหนิตนเอง คิดมาก ซ้ำซาก และมีปัญหาความจำ

- ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในช่วงเกิดน้ำท่วม ต่างฝ่ายต่างพยายามช่วยเหลือตนเอง เพื่อเอาตัวรอด จึงทำให้ละเลยความใส่ใจต่อผู้อื่น อาจเกิดความขัดแย้งกับคนอื่นได้

- ปฏิกิริยาเหล่านี้ จะค่อยๆ หายไปเองเมื่อเวลาผ่านไปประมาณ ๓-๖ เดือน

สัญญาณอันตรายที่ควรระวัง

ความเครียดในภาวะวิกฤตมักจะค่อยๆ หายไปได้เอง เมื่อเวลาผ่านไป แต่มีผู้ได้รับผลกระทบบางคนที่อาการไม่ลดลงไปตามกาลเวลา ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตได้ อาการสัญญาณอันตรายที่จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากเชี่ยวชาญ/ทีมงานสุขภาพจิตได้แก่

- อาการสับสนหรือแยกส่วนอย่างรุนแรง เช่น คิดว่าเหตุการณ์น้ำท่วมที่เกิดขึ้น เป็นความฝันไม่ได้เกิดขึ้นจริง บ้านถูกน้ำท่วมเสียหายแต่คิดว่าบ้านยังคงอยู่เหตุการณ์น้ำท่วมไม่ได้เกิดขึ้น

- ย้อนกลับไปสู่ประสบการณ์เดิมโดยควบคุมตนเองไม่ได้ เช่น รู้สึกเหมือนอยู่ในเหตุการณ์น้ำท่วมอีกครั้ง จำภาพเหตุการณ์น้ำท่วมที่ตนเองและครอบครัวหนีภัย ติดตาม ฝันร้าย ย้ำคิดเรื่องเดิมๆ อย่างหยุดไม่ได้
- หลีกหนีสังคม เฉยเมย ไม่อยากพูดคุยและพบปะผู้คน ไม่ออกจากบ้านจนใจหลีกหนีสังคม
- ระบบประสาทถูกระตุ้นให้ตื่นตัว เช่น มีอาการตื่นกลัวจนเกินเหตุ ฝันร้าย
- วิตกกังวลมากจนทำอะไรไม่ได้ เช่น ครุ่นคิด วิตกกังวลหวาดกลัวอย่างรุนแรง กลัวว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้
- ซึมเศร้า เช่น หหมดความรู้สึกสนุกสนาน รู้สึกตนเองไร้ค่า ต่ำหนิตนเอง พึ่งพาผู้อื่น เป็นต้น
- มีปัญหาในการดื่มสุราและใช้สารเสพติด
- มีอาการทางจิต เช่น หลงผิด ประสาทหลอน มีการสร้างจินตนาการที่ผิดไปจากความเป็นจริง

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตตนเอง

ขั้นตอนการดูแลสุขภาพจิตตนเองที่สำคัญคือ

- สำรวจอารมณ์ตนเอง สร้างความพร้อมทางจิตใจ เมื่อเกิดปัญหาการมองโลกในแง่ร้ายหรือคิดวนเวียนถึงเรื่องร้ายต่างๆ จะเพิ่มความกดดันการสำรวจจิตใจตนเองและเรียกขวัญคืนสติ เช่น การน้บลมหายใจ จะช่วยให้จิตใจสงบและสามารถยอมรับเพื่อเผชิญกับปัญหาได้ดีขึ้น
- ยอมรับและเผชิญความจริงเพื่อแก้ปัญหา เมื่อมีจิตใจที่สงบเพียงพอจะสามารถยอมรับเพื่อเผชิญกับปัญหาได้มีประสิทธิภาพ

มากขึ้น ให้พยายามคิดถึงการคลี่คลายปัญหาที่ละขั้นตอนตามลำดับความเป็นจริง มีเป้าหมายหรือความคาดหวังเป็นลำดับขั้น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของชีวิตเป็นประเด็นสำคัญที่สุด จากนั้นจึงหาวิธีการดูแลทรัพย์สินเท่าที่สามารถทำได้

- มีเครือข่ายร่วมแก้ปัญหา การแสวงหาและให้ความช่วยเหลือแก่กัน การดูแลกันในครอบครัว เพื่อนบ้าน ชุมชนหรือมีเครือข่ายต่างๆ เพื่อคลี่คลายปัญหาร่วมกันเป็นวิธีการสำคัญที่ช่วยให้ได้มีพลังมากขึ้นในเชิงบวก
- ผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม
 - ดูแลสุขภาพและพักผ่อนให้เพียงพอ ในภาวะปัญหา ร่างกายจะเกิดความอ่อนล้าได้ง่าย จึงจำเป็นต้องพยายามดูแลสุขภาพให้แข็งแรง การรับประทานอาหารและพักผ่อนเพียงพอตามหลักสุขอนามัยจึงเป็นหัวใจสำคัญ คนที่เครียดมักจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หรือหลับแล้วตื่นกลางคืน ผื่นร้าย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย การที่จะทำให้กลางคืนมีอารมณ์นอนหลับที่ดีนั้น สิ่งสำคัญ คือ ควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน และอย่ากังวลว่าจะนอนไม่หลับ ให้เข้านอนเป็นเวลา และหากไม่่วงนอนก็ให้หากิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ เป็นต้น
 - หยุดพักการรับรู้ข่าวสารที่ไม่จำเป็นหรือสิ่งที่เป็นต้นเหตุความเครียดเป็นระยะการพักตนเองจากการติดตามข่าวที่ก่อกวนหรือหยุดกิจกรรมอ่อนล้าที่กำลังทำชั่วคราว เพื่อลุกขึ้นไปดื่มน้ำ ยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนเอว สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ก็จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น

- พบปะพูดคุยกับเพื่อนที่ไว้วางใจ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น การรวมกลุ่มพูดคุยเรื่องที่ชอบ สนุกสนาน อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนที่อารมณ์ดี สร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและผ่อนคลาย
- ทำกิจกรรมผ่อนคลายที่ถนัดและชอบ จะทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สนุกหรือมีความสุข ลืมความเครียดที่มีอยู่ไป ชะงักหนึ่ง ทำให้ไม่หมกมุ่นกับปัญหาที่ทำให้รู้สึกเครียดได้ เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง ทำงานศิลปะ งานประดิษฐ์ ดูละครทีวี
- เล่นกีฬาหรือบริหารร่างกาย
- การร่วมกันปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในที่อยู่อาศัยหรือศูนย์อพยพ เช่น จัดเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ ทำความสะอาดบ้าน และที่ทำงานให้ดูดีขึ้น ซึ่งหากสิ่งแวดล้อมดูสะอาดเรียบร้อยและสวยงามน่าอยู่แล้ว ย่อมทำให้เกิดบรรยากาศที่ดี และช่วยลดความเครียดลงได้

สิ่งสำคัญที่ควรระลึกถึง คือ การหลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ เล่นการพนัน การทะเลาะเบาะแว้ง ใช้ความรุนแรง กินของจุกจิก หรือใช้ยาเสพติด เพราะนอกจากจะทำลายสุขภาพแล้ว ยังอาจทำให้มีปัญห่อื่นๆ ตามมามากมาย เช่น เสียทรัพย์สินเงินทอง เกิดความขัดแย้ง ไม่เข้าใจกับคนในครอบครัว

เทคนิคการคลายเครียดด้วยตนเอง

- **การฝึกการหายใจ** การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธีทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไป

วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณหน้าท้อง

ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมกับนับเลข ๑ ถึง ๔ เป็นจังหวะช้าๆ
๑...๒...๓...๔...ให้มีออกรู้สึกว่าท้องพองออก

กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ ๑ ถึง ๔ เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับ
หายใจเข้า

ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ ๑ ถึง ๘ ช้าๆ
๑...๒...๓...๔...๕...๖...๗...๘... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกต
ว่าหน้าท้องแฟบลง

ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วง
หายใจออกให้นานกว่าหายใจเข้า

- **การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว สังเกตได้จากอาการหน้ามือที่ขมวด การเกร็งของกล้ามเนื้อทำให้อาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น การฝึกคลายกล้ามเนื้อจึงช่วยทำให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง ในขณะที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่าน และวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิม

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ ปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลาย

- ให้คิดถึงบุคคลที่เป็นที่พึ่งทางใจของตนเอง หรือบุคคลที่ต้องพึ่งพาเรา เพื่อสร้างกำลังใจในชีวิตต่อไป
 - ทำกิจกรรมทางศาสนา เช่น สวดมนต์ ทำบุญเพื่อให้จิตใจสงบ หรือทำกิจกรรมอื่นตามความสนใจ เช่น กิจกรรมเพื่อสร้างอาชีพหรือรายได้ เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้อื่น
 - การสร้างความหวังใหม่ให้กับตนเองและครอบครัว โดยตั้งความหวังตามความเป็นจริง จากการตั้งเป้าหมายเรื่องเล็กๆ ก่อน เพื่อให้กำลังใจในการตั้งเป้าหมายในระดับต่อไป

การจัดสภาพแวดล้อม หลังน้ำท่วม



การจัดสภาพแวดล้อมหลังน้ำท่วม

การสำรวจ ตรวจสอบและซ่อมแซมภายในบ้าน

การเข้าทำความสะอาดบ้าน ควรสวมรองเท้า ถุงมือยาง หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันอุบัติเหตุและเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

เมื่อเข้าบ้าน ให้เปิดประตู หน้าต่างทุกบาน ให้แสงแดดหรือแสงสว่างส่องถึงพื้นที่ภายในบ้าน เพื่อระบายอากาศและการมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายในบ้านเพื่อความปลอดภัย แล้วทำการสำรวจ ตรวจสอบและซ่อมแซมสิ่งต่างๆ

๑. ตรวจสอบระบบไฟฟ้าหลังน้ำท่วม

ขณะน้ำท่วมทุกบ้านคงจะปิดวงจรไฟฟ้าหรือคัทเอาต์ในบ้าน ทำให้ไม่มีกระแสไฟฟ้าเดินในระบบ ซึ่งลดอันตราย และแก้ปัญหาจากไฟฟ้าลัดวงจรเมื่อน้ำแห้งแล้วควรตรวจสอบระบบไฟฟ้าในบ้าน ดังนี้

- เปิด คัทเอ้าท์ให้มีกระแสไฟฟ้าเข้ามา ถ้าปลั๊กหรือจุดใดจุดหนึ่งในระบบยังเปียกชื้นอยู่ คัทเอ้าท์จะตัดไฟและฟิวส์จะขาด ให้เปลี่ยนฟิวส์แล้วทิ้งไว้ ๑ วัน ให้ความชื้นระเหยออกไป แล้วลองทำใหม่ หากยังเป็นเหมือนเดิม ต้องตามช่างไฟมาแก้ไข
- เมื่อ ทดสอบผ่านขั้นตอนแรกไปแล้ว ลองทดสอบเปิดไฟฟ้าที่ ละเอียดและทดสอบกระแสไฟฟ้าในปลั๊กว่ามาปกติหรือไม่ ด้วยไขควงทดสอบไฟ หากทุกจุดทำงานได้ก็สบายใจได้ หากมีปัญหาอยู่ต้องรอให้ความชื้นระเหยออกให้แห้งสนิทก่อน เพื่อป้องกันไฟฟ้าลัดวงจร ถ้ายังมีปัญหาก็คงต้องตามช่างมาแก้ไขหรือเปลี่ยนปลั๊ก/ สวิตช์เหล่านั้น
- ลองดับไฟทุกจุดในบ้าน ปลดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าออกทั้งหมด แต่ยังเปิดคัทเอ้าท์ไว้แล้วไปดูมิเตอร์ไฟฟ้าหน้าบ้านว่าหมุนหรือไม่ หากไม่เคลื่อนไหวแสดงว่าไฟฟ้าในบ้านเราไม่น่าจะรั่ว แต่ถ้ามิเตอร์หมุนแสดงว่าไฟฟ้าในบ้านท่านอาจจะรั่วได้ ให้รีบตามช่างไฟมาดูแลโดยเร็วครับ
- หาก พอมึงงบประมาณสำหรับปรับเปลี่ยนระบบไฟฟ้าในบ้านของท่าน แนะนำให้ตัดปลั๊กไฟในระดับต่างๆ ในบ้านชั้นล่างออกให้หมด (ถ้าคิดว่าน้ำท่วมอีกแน่ๆ) แล้วปรับตำแหน่งปลั๊กไฟไปอยู่ที่ระดับประมาณ ๑.๑๐ เมตร หลังจากนั้นควรแยกวงจรไฟฟ้าออกเป็น ๒-๓ วงจร คือ ๑. วงจรไฟฟ้าสำหรับบ้านชั้นล่าง (ที่น้ำอาจท่วมถึง) ๒. วงจรไฟฟ้าสำหรับบ้านชั้นบนขึ้นไป (ที่น้ำท่วมไม่ถึง) ๓. วงจรสำหรับเครื่องปรับอากาศ การกระทำดังกล่าวจะทำให้ท่านควบคุมการเปิด-ปิดวงจรไฟฟ้าในบ้านได้อย่างอิสระ และง่ายต่อการซ่อมแซมบำรุงรักษา

ข้อควรระวัง

ใส่ถุงมือยาง และรองเท้ายางทุกครั้งทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้า เพราะยางเป็นฉนวนป้องกันตัวเราจากไฟฟ้าดูดได้

๒. ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าหลังน้ำท่วม

อุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ ได้แก่ ตู้เย็น เครื่องซักผ้า เครื่องปรับอากาศ มอเตอร์ และอาจรวมไปถึงรถยนต์ เป็นเครื่องจักรกลที่ไม่ควรประมาท หรือหาทางแก้ไขซ่อมแซมเอง อย่าเพิ่งใช้เด็ดขาดหากยังไม่ได้ซ่อมแซม เพราะอุปกรณ์เครื่องใช้เหล่านี้เมื่อโดนน้ำท่วม ก็แสดงว่าน้ำไหลเข้าไปในเครื่องเรียบร้อยแล้ว เราจะไม่รู้ว่าอุปกรณ์เครื่องใช้เหล่านี้จะเสียหายแค่ไหน การนำไปตากแดดแล้วมาใช้งานจะเสี่ยงต่อชีวิตท่าน และอัคคีภัยในบ้านมาก จากการลัดวงจรของระบบไฟฟ้าและอุปกรณ์เครื่องกลของเครื่องเหล่านั้น แต่ถ้าหากจะยังใช้งานจริงๆ ก็มีข้อแนะนำดังนี้

- ตลอดเวลาที่ใช้ต้องมีคนอยู่ด้วยเสมอ เพื่อเวลาฉุกเฉินจะได้ปิดเครื่อง ดึงปลั๊กได้ทันที
- ที่คัทเอาท์ไฟฟ้าหลักของบ้านท่าน ต้องมีฟิวส์คุณภาพติดตั้งเสมอ หากเกิดไฟฟาลัดวงจรเมื่อใด ต้องแน่ใจว่าวงจรไฟฟ้าจะถูกตัดออกทันที
- เมื่อไม่จำเป็นต้องใช้งานอุปกรณ์เหล่านี้ ต้องรีบนำไปแก้ไขซ่อมแซมโดยช่างผู้รู้ทันที



๓. ตรวจสอบระบบประปาหลังน้ำท่วม

เป็นอีกระบบที่มีความสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับสุขอนามัยของผู้อยู่อาศัย มีแนวทางตรวจสอบระบบประปาในบ้านหลังน้ำท่วมดังนี้

- ถ้ามีบ่อเก็บน้ำใต้ดิน หรือถังเก็บน้ำในระดับน้ำท่วมถึง ควรคิด อยู่เสมอว่าน้ำที่ท่วมเป็นน้ำสกปรกเสมอ ดังนั้นควรล้างทำความสะอาดถังน้ำ และบ่อน้ำให้สะอาดเพื่อความปลอดภัยของท่าน และสมาชิกในบ้าน โดยไม่เสียดายน้ำ แล้วจึงปล่อยน้ำประปา ใหม่ลงเก็บไว้ใช้งานอีกครั้งหนึ่ง
- บ้านที่มีระบบปั้มน้ำ ควรตรวจสอบอุปกรณ์ปั้มน้ำ และถังอัด ความดันว่าใช้งานได้เหมือนเดิมหรือไม่ โดยพิจารณาเสียงเครื่อง ทำงาน ดูแรงดันน้ำในท่อว่าแรงเหมือนเดิม (ก่อนน้ำท่วม) หรือไม่ หลังจากนั้นตรวจสอบดูว่าถังอัดความดันทำความสะอาดได้ดี เหมือนเดิมหรือไม่
- หากมีความผิดปกติควรตรวจสอบด้วยการแกะ แงะ ไข วามี เศษผง สิ่งสกปรกเข้าไปอุดตัน กีดขวางการทำงานของอุปกรณ์ เหล่านี้หรือไม่หาก ปั้มน้ำที่บ้านท่านถูกน้ำท่วม ให้เดาไว้ก่อน ว่าน่าจะเสียหายและหากใช้งานต่อไปเลยอาจเกิดอันตรายจาก ความชื้นในมอเตอร์ได้ ควรเรียกช่างมาทำให้แห้งเสียก่อน ตามกรรมวิธีทางเทคนิค (ที่ไม่ใช้น้ำไปตากแดด) เพื่อลดความ เสี่ยงจากเพลิงไหม้ในตัวมอเตอร์ได้

๔. ซ่อมผนังบ้านหลังน้ำท่วม

ผนังบ้านเรือนหากแช่น้ำไว้นานๆ ก็อาจมีการเสียหายไปบ้าง โดยเฉพาะพวกผนังสำเร็จรูปที่มีน้ำหนักเบาทั้งหลาย

- ผนังไม้ ปกติ ไม้จะไม่เสียหายเมื่ออยู่ใต้ระดับน้ำ แต่มักผุกร่อนในจุดที่มีน้ำขึ้น น้ำลง ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อน้ำลดให้เอาผ้าเช็ดทำความสะอาด ขจัดคราบสกปรกออกเพื่อสุขภาพคนในบ้าน เพื่อให้ผิวไม้ระเหยความชื้นออกไปได้ เมื่อแน่ใจว่าผนังแห้งดี แล้วให้ใช้น้ำยารักษาเนื้อไม้ทาชะโลมลงที่ผิว (ต้องแน่ใจว่าแห้งแล้วจริงๆ มิฉะนั้นอาจเกิดการเน่าได้เนื่องจากความชื้นระเหยไม่ออก) การทาสีหรือยารักษาเนื้อไม้ อาจทำภายในก่อนก็ได้เพื่อความสวยงามในการอยู่อาศัย แล้วรออีกสักพัก (๓-๔ เดือน) จึงทาภายนอกอีกที เพราะผนังภายนอกน่าจะแห้งสนิทดีแล้ว
- ผนังก่ออิฐฉาบปูน ให้ ดำเนินการเหมือนกับผนังไม้ แต่ต้องทิ้งระยะเวลานานกว่า เนื่องจากผนังอิฐจะมีมวลสารและการเก็บกักความชื้นในตัววัสดุได้มากกว่าไม้ จึงต้องใช้เวลาระเหยความชื้นออกไปนานกว่า

นอกจากนี้หากผนังปูนเหล่านี้มีสายไฟฟ้า ท่อไฟฟ้า ท่อน้ำฝังหรือเดินลอยไว้ก็ต้อง ตรวจสอบระบบของอุปกรณ์เหล่านั้นให้อยู่ในสภาพเดิมไปพร้อมกันด้วย

- ผนังยิปซัมบอร์ด เนื่องจากวัสดุชนิดนี้เป็นแผ่นผนังยิปซัมที่หุ้มด้วยกระดาษอย่างดี แต่ไม่ว่าจะดีเพียงใดเมื่อเจอกับน้ำ (ท่วม) แล้วก็คงไม่น่าจะอยู่ต่อไปได้ ดังนั้นให้แก้ไขโดยเลาะเอาแผ่นชนิดนี้ที่โดนน้ำท่วมออกจากโครง แล้วหาแผ่นใหม่มาติด ยาแนว ทาสีทับใหม่ก็เรียบร้อยใช้งานได้เหมือนเดิม พึงระวังเล็กน้อยสำหรับ

โครงการที่เป็นไม้ คือต้องรอให้ความชื้นในโครงระเหยออกไป หรือให้ไม้แห้งเสียก่อนจึงติดตั้งเข้าไปใหม่ แต่ถ้าเป็นโครงโลหะ แบบที่นิยมใช้ในปัจจุบันคงไม่มีปัญหา

- ผนังโลหะ/กระจก วัสดุเหล่านี้โดยตัวเนื้อวัสดุคงไม่มีความเสียหาย เพียงแค่ทำความสะอาดขัดถูก็จะสวยงามเหมือนเดิม แต่ควรระวังเรื่องรอยต่อว่ามีคราบน้ำ เศษผง สิ่งสกปรกติดฝัง อยู่บ้างหรือไม่ หากมีก็ให้ทำความสะอาดเสียให้เรียบร้อย เนื่องจาก คราบน้ำ ความสกปรกอาจทำให้วัสดุยาแนวเสื่อมสภาพเร็วกว่า กำหนด

๕. การซ่อมแซมฝ้าเพดานบ้านหลังน้ำท่วม

การซ่อมแซมฝ้าเพดาน จะมีลักษณะคล้ายๆ การซ่อมผนังและพื้น ปนกัน มีวิธีการซ่อมแซมคือ

- ถ้าเป็นฝ้าเพดานยิปซัมบอร์ด หรือกระดาดขัด ถ้าเปื่อยยุ่ยมาก เพราะอมน้ำ ก็ควรแกะ ออกแล้วจึงเปลี่ยนแผ่นใหม่เลย ทิ้งไว้ให้ทั้งหมดแห้งสนิทจริงๆ แล้วจึงทาสีทับ
- ถ้าเป็นฝ้าโลหะ ให้เช็ดทำความสะอาดให้แห้ง ถ้าเป็นสนิม ก็ใช้ กระดาษทรายขัดออกให้เรียบร้อย แล้วจึงทาสีทับเข้าไปใหม่
- ระบบสายไฟส่วนใหญ่ จะเดินในฝ้าเวลาเปิดฝ้าเข้าไปต้องตรวจ ดูว่าความเรียบร้อยว่า มีส่วนใดชำรุดหรือเปล่าด้วย
- ถ้าโครงฝ้าเพดานที่เป็นไม้ เกิดการแอนหรือทรุดตัว ต้องแก้ไข ให้ได้ระดับก่อนการติดตั้งแผ่นฝ้าใหม่

๖. การซ่อมแซมประตู หลังน้ำท่วม

ประตูต่างๆ เมื่อถูกน้ำแช่อยู่นานๆ ก็จะมีบวมขึ้น หรือไม่ก็จะเกิดเป็นสนิม มีวิธีซ่อมแซมคือ

- ประตูไม้ เมื่อโดนแช่น้ำก็จะบวมและผุพัง มีวิธีแก้ก็โดยทิ้งไว้ให้แห้ง แล้วซ่อมแซมส่วนที่ผุให้เรียบร้อยแล้วจึงทาสีใหม่ แต่ถ้าผุมาก ก็ควรจะเปลี่ยนเลย
- ประตูเหล็กที่ขึ้นสนิม ก็ใช้กระดาษทรายขัดสนิมออกให้หมด เช็ดให้สะอาดแล้วจึงทาสีใหม่ โดยอย่าลืมทาสีกันสนิมก่อน แต่อย่าลืมดูรอยต่อต่างๆ โดยเฉพาะที่เป็นท่อโครงเหล็กกว่า มีน้ำหลงเหลืออยู่เหลือเปล่า ต้องให้แห้งจริงๆ ก่อนจึงจะทาสีได้
- ประตูพลาสติก ส่วนใหญ่จะทนน้ำได้ แต่ให้ระวังอาการที่มีน้ำขังสกปรก ให้หาวิธีเช็ดซับน้ำออก หรือเจาะรูให้น้ำออก

เวลาที่ ประตูบวมน้ำ หรือมีน้ำขังข้างใน จะทำให้น้ำหนักมากและประตูเอียง จากบานพับรับน้ำหนักไม่ไหว หากมีมายนไว้ก่อนให้ใกล้เคียงปกติ แล้วพยายามทำให้แห้งที่สุด จากนั้น ถ้ายังเอียงอยู่ จะไขน็อตเพิ่มหรือเปลี่ยนบานพับก็ตามสมควรครับ



๗. การซ่อมแซม บานพับ ลูกบิด และรูกุญแจหลังน้ำท่วม

อุปกรณ์ต่างๆ เช่น บานพับ ลูกบิด และรูกุญแจ ทำด้วยโลหะ เมื่อโดนน้ำท่วมย่อมมี ปัญหาตามมา มีวิธีแก้ไข คือ

- เช็ดให้แห้งสนิท ขัดส่วนที่เป็นสนิมออกให้หมด ใช้พวบน้ำยาหล่อลื่นซิลิโคนตามจุดรอยต่อและรูต่างๆ ให้ทั่ว
- อย่าใช้จาระบี หรือพวกขี้ผึ้งทา เพราะจะทำให้ความชื้นระเหยออกไม่ได้ จะทำให้ฝงอยู่ข้างใน และจะเป็นปัญหาในภายหลัง
- ถ้ายังใช้การไม่ได้ ก็ลองทำตามวิธีที่ว่านี้หลายๆ ครั้ง ถ้ายังมีปัญหา ก็ควรจะต้องถอดออก แล้วซื้อมาเปลี่ยนใหม่

๘. การซ่อมแซมเฟอร์นิเจอร์หลังน้ำท่วม

การซ่อมแซมเฟอร์นิเจอร์ก็คล้ายๆ กับการซ่อมแซมพวกประตูหน้าต่าง พื้น หรือฝ้า เพดาน มีวิธีดังนี้

- พยายามเอาความชื้นออกจากเฟอร์นิเจอร์ให้มากที่สุด
- พวกประเภทที่บุด้วยนุ่นหรือฟองน้ำ ถ้าเป็นไปได้ควรเปลี่ยนเลย เพราะน้ำจะพาเอาเชื้อโรคมามาติดอยู่ ถึงจะตากแดดให้แห้ง เชื้อโรคก็ยังมีอยู่
- เฟอร์นิเจอร์ที่ติดกับที่ที่เรียกว่า Built in ต้องตรวจสอบความแข็งแรงของโครงสร้าง และสายไฟที่ฝังอยู่ในตู้ รวมถึงทำความสะอาดรูกุญแจและลูกบิด
- ส่วนเฟอร์นิเจอร์ไม้ ไม่ควรนำไปตากแดด เพราะจะทำให้บิดงอได้ และถ้าจะทาสีใหม่ ควรรอให้แห้งสนิทก่อน มิฉะนั้นจะลอกได้

๙. ซ่อมแซมสีทาบ้านหลังน้ำท่วม

การซ่อมแซมสีทาบ้านทั้งภายนอกและภายใน ควรเป็นสิ่งสุดท้ายในการแก้ไขปรับปรุงบ้าน เพราะเป็นเรื่องของเวลาที่ต้องปล่อยให้ ความชื้นหรือน้ำในตัววัสดุ ระเหยออกไปให้ได้มากที่สุด มิฉะนั้นอาจเกิดอาการหลุดลอกในที่สุด

- ข้อควรคิดสำหรับการซ่อมแซมสี คือ ปัญหาสีลอก สีอ่อน ไม่ได้เกิดจากคุณภาพของสี แต่เกิดจากความไม่พร้อมของพื้นผิวที่ทาสี หากพื้นผิวที่ทาสีมีความชื้นหรือสิ่งสกปรกติดอยู่ ทาสีทับอย่างไร สีก็จะล่อนออกมาอยู่ดี
- ข้อพึงกระทำเวลาซ่อมสี คืออย่าเพิ่งรีบทาสี ให้ทำความสะอาด ลอกสีเดิมทิ้งออกมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เฉพาะที่มีปัญหานั้นครับ) แล้วทิ้งไว้นานๆ หลายๆ เดือนอาจรอจนถึงหน้าร้อนปีหน้าแล้วค่อยทาสีตามกรรมวิธีของผู้ผลิต



การทำความสะอาด วัสดุ/อุปกรณ์ สิ่งของเครื่องใช้

๑. การทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้

- สำหรับพื้น แก้ว ไม้ เครื่องมือ เครื่องมือ เตาอบ ผงซักฟอก สามารถใช้น้ำยาประเภทล้างคราบเรื้อรัง ผงซักฟอกน้ำ ได้ เพื่อขจัดเอาเชื้อโรค เชื้อราที่ฝังตัวออกไป
- สำหรับเสื้อผ้าที่จมน้ำท่วม ซักผ้าด้วยผงซักฟอกแล้วลวกน้ำร้อน จะเป็นการดีมาก
- สำหรับจาน ชาม ช้อน ให้ล้างด้วยน้ำยาล้างจานใหม่หมด
- ผ้าห่ม มุ้งเปียกน้ำ ต้องซักให้สะอาด ตากแดดให้แห้งสนิท ก่อนนำกลับมาใช้ใหม่
- ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เช่น ตู้เย็น โทรทัศน์ พัดลม ฯลฯ อย่าเสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทันที ต้องตรวจสอบดูให้แน่ใจว่าอยู่ในสภาพดี ไม่เปียกน้ำ หรือมีความชื้น เพราะอาจเกิดไฟฟ้าลัดวงจร

คุณสมบัติของผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด

สบู่ ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน มีสารประกอบหลัก คือ สารลดแรงตึงผิวเป็นตัวที่ทำให้คราบสกปรกที่ติดอยู่หลุดออกได้ง่าย การใช้อาจมีการระคายเคืองผิวหนังได้บ้าง

น้ำยาล้างห้องน้ำ มีสารประกอบ คือ กรดเกลือ มีคุณสมบัติในเป็นสารเคมีที่มีฤทธิ์เป็นกรด จึงทำอันตรายต่อผิวหนังและเสื้อผ้าต่างๆ ได้ การใช้จึงต้องมีการป้องกันและระมัดระวังอย่างยิ่ง

ข้อควรระวัง ระหว่างทำความสะอาดสิ่งของเหล่านั้น หลีกเลี่ยงการสัมผัส
สูดดม (ทั้งเชื้อโรค และสารเคมีน้ำยาที่ใช้) ด้วยการใส่ถุงมือ และหน้ากาก

ข้อสำคัญคือ ขจัดความชื้นในบ้านหลังน้ำท่วมให้ได้มากที่สุด

- หัวใจของการทำความสะอาดบ้าน ดูแลบ้าน คือ การขจัดความชื้น
ออกจากบ้าน เพอร์นิเจอร์ และส่วนประกอบต่างๆ ของบ้าน
โดยเร็ว เพราะยิ่งช้้นนานก็จะเป็นแหล่งเพาะเชื้อ และรา ได้
- เปิดหน้าต่าง ประตูระบายและถ่ายเทอากาศให้ได้มากที่สุด
- ตู้ที่เปียกก็เปิดทิ้งไว้ ให้ระบายความชื้นเช่นกัน
- ใช้พัดลม เปิดแอร์ (โหมดพัดลม) ก็ได้ จะเป็นการระบาย
ความชื้นได้
- ใช้สารดูดความชื้น (แบบเดียวกับที่มาใน ห่อขนม ห่อสาหร่าย
หรือกล่องรองเท้า)
- ถ้าเร่งให้แห้งเร็ว ก็ใช้พวกไดร์เป่าผมกับส่วนที่ต้องการให้แห้งเร็ว

๒. การทำความสะอาดพื้นทุกชนิด

พื้นบ้านของท่านมีการใช้วัสดุต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นไวนิล, เสื่อน้ำมัน,
พรม, ปาร์เก้ ปูทับพื้นเดิมอยู่ มีความจำเป็นที่จะต้องรู้วัสดุปูพื้นเหล่านั้น
ออกเพื่อให้พื้นด้านล่างแห้ง ซึ่งกว่าจะแห้งสนิทอาจใช้ระยะเวลาานพอสมควร
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าพื้นด้านล่างของท่านทำจากวัสดุอะไร การเปิดหน้าต่างให้
อากาศถ่ายเท, เปิดพัดลม จะช่วยให้พื้นแห้งเร็วขึ้น การล้างทำความสะอาด
ทำได้ดังนี้

๑. พิจารณาตามความเหมาะสมของพื้น โดยทั่วไป สามารถใช้
น้ำผสมคลอรีนในอัตราส่วน ๐.๑ (๑ cc.ต่อน้ำ ๑๐๐๐ cc.) ฉีดพ่นให้ทั่ว
บริเวณก่อน แล้วจึงขัดถูพื้น ด้วยน้ำยาล้างจาน ผงซักฟอก ขัดถูให้ทั่วบริเวณ
แล้วจึงรดด้วยน้ำร้อนเดือดๆ หรือ ใช้ผลิตภัณฑ์น้ำยาเคมีทำความสะอาดที่

สามารถฆ่าเชื้อต่างๆ ได้ ซึ่งต้องอ่านฉลากวิธีใช้ให้ละเอียดและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๒. ถ้าเป็นไปได้ แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อกำจัดกลิ่นที่เป็นสารชีวภาพเอนไซม์ ซึ่งมีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อ กำจัดกลิ่นกำจัดคราบไขมันได้ ซึ่งมีข้อดีกว่าผลิตภัณฑ์อื่นๆ คือ สารชีวภาพเอนไซม์นั้น จะยังคงมีประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อที่จะเกิดขึ้นใหม่จากความชื้นต่อไปได้อีกนานประมาณ ๓ - ๖ เดือน ทรายที่พื้นยังมีความชื้นอยู่ และที่สำคัญสารชีวภาพเอนไซม์นั้น ไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อม

๓. ดูแล ปรับปรุงห้องครัว

๑. การล้างทำความสะอาดห้องครัว หรือบริเวณที่เตรียมปรุงอาหาร ให้สำรวจฝาผนัง พื้น เพดาน ฯลฯ หากชำรุดเสียหายหรือเป็นเชื้อรา เนื่องจากน้ำท่วมซึ่งนานต้องขัดล้างให้สะอาดป้องกันการฟุ้งกระจายของเชื้อรา และอาจปนเปื้อนในอาหารได้

๒. ภาชนะ อุปกรณ์ เช่น จาน ชาม เขียง หม้อ ชั้นวางของ ตู้กับข้าว ซึ่งต้องดูว่ายังใช้ได้หรือไม่ ให้นำมาขัด ล้างทำความสะอาด ตากแดดให้แห้งก่อนเก็บ หากเขียงเป็นรา แม้ขัดล้างแล้วยังมีเชื้อราติดอยู่ต้องทิ้ง เพื่อป้องกันเชื้อราปนเปื้อนในอาหาร

๓. เต้าไฟ เต้าแก๊ส สายถังแก๊ส กระจกไฟฟ้า หม้อหุงข้าว ฯลฯ ควรตรวจสอบสภาพการใช้งาน หากเครื่องใช้ไฟฟ้าดังกล่าว เปียกหรือชื้น ต้องตากแดดไล่ความชื้นก่อนนำมาใช้งาน ถ้าชำรุดต้องซ่อมแซม หรือเปลี่ยนใหม่ เพื่อความปลอดภัย

๔. สำรองตรวจตราข้าวสาร อาหารแห้ง กะปิ หอม กระเทียม หรืออาหารที่เก็บไว้ อาจถูกน้ำท่วมเสียหายให้ทิ้งไปอย่าเสียดาย เพราะน้ำสกปรกมีเชื้อโรคปนอยู่ในน้ำ และไม่ควรเลือกซื้ออาหารที่ถูกน้ำท่วม เพราะอาจมี

เชื้อโรคปนเปื้อน

๕. หลังน้ำลด ควรเลือกซื้ออาหารจากตลาดหรือร้านค้า ซึ่งมีการล้างทำความสะอาดอย่างถูกหลักสุขาภิบาลแล้ว มิฉะนั้นอาจทำให้ผัก ผลไม้ และอาหารสดถูกปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค

๖. กินอาหารร้อนๆ ปิ้งสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และต้องหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ทั้งก่อนกินอาหาร หลังการใช้ส้วมหรือหยิบจับสิ่งของสกปรก

๔. ดูแล ปรับปรุงห้องส้วม

การล้างทำความสะอาดห้องส้วมก็เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคที่สำคัญ ทั้งพื้น ผืนง เพดาน และสุขภัณฑ์ต่างๆ โดยเฉพาะโถส้วม ชักโครก ถังน้ำ รวมถึงท่อระบายน้ำว่าชำรุด หรืออุดตันหรือไม่ ในกรณีที่สามารถดูและระดับน้ำในถังเกรอะได้ ถ้าอยู่ในระดับสูงควรงดการใช้เพราะจะทำให้ราดน้ำไม่ลง

- การทำความสะอาดห้องส้วมทำได้หลายวิธี วิธีที่ทำได้ง่ายที่สุดคือ การเก็บกวาด ขยะ สิ่งสกปรกตกค้างที่ถูกพัดพามากับน้ำ ควรเก็บขยะใส่ในถุงดำ

- ขำระล้าง ทำความสะอาดให้ทั่วถึง ทั้งบริเวณพื้น ฝาผนังห้องส้วม โถส้วม และอุปกรณ์ต่างๆ ในห้องส้วม โดยใช้ผงซักฟอกผสมน้ำขจัด ล้าง และเช็ดวัสดุอุปกรณ์ให้สะอาด หากจำเป็นต้องใช้น้ำยาทำความสะอาดที่ผสมสารเคมี ควรใช้ที่ผสมสารเคมีไม่เข้มข้น เพราะจะทำให้ตกค้างอยู่ในธรรมชาติ เมื่อไหลลงสู่แหล่งน้ำ อาจมีผลต่อพืชและสัตว์น้ำได้

- ในกรณีที่ส้วมเต็มหรืออุดตัน ให้ใช้น้ำหมักชีวภาพ เทราดในคอห่านหรือโถส้วม จุลินทรีย์จะช่วยย่อยสลายสารอินทรีย์และสิ่งปฏิกูลในบ่อเกรอะ และช่วยปรับสมดุลของจุลินทรีย์ในบ่อเกรอะ ทำให้กลิ่นและแก๊ส

ที่เกิดจากการหมักในบ่อเกรอะลดลง นอกจากการใช้น้ำหมักชีวภาพแล้ว ยังอาจใช้จุลินทรีย์แบบสำเร็จรูป เช่น จีพีโอ เมกะพลัส ชนิดผงและชนิดน้ำ ขององค์การเภสัชกรรม หรือสารเร่ง พด.๖ ของกรมพัฒนาที่ดิน ซึ่งรายละเอียดการใช้ต้องดูตามฉลากที่ระบุ

- วิธีทำความสะอาดส้วมด้วยจุลินทรีย์ธรรมชาติ โดยการใช้ น้ำหมักชีวภาพ ทำได้ดังนี้

๑. การล้างห้องส้วม ถูพื้น ช่วยขจัดคราบสกปรก กำจัดกลิ่นเหม็น ใช้น้ำหมักชีวภาพ ๑ ส่วน ต่อน้ำสะอาด ๑๐ ส่วน ราดทิ้งไว้ ๕-๑๐ นาทีก่อนขัดถู
๒. ดับกลิ่นห้องส้วมและลดการอุดตันของโถส้วม ใช้น้ำหมักชีวภาพ ๑ ส่วน ต่อน้ำสะอาด ๕๐๐ ส่วน
๓. ดับกลิ่นในท่อระบายน้ำ ใช้น้ำหมักชีวภาพ ๑ ส่วน ต่อน้ำสะอาด ๒๐๐ ส่วน ใช้เทลงในท่อระบายน้ำเพื่อดับกลิ่นเหม็น
๔. การบำบัดน้ำเสีย ใช้น้ำหมักชีวภาพ ๑ ส่วน ต่อน้ำที่จะบำบัด ๕๐๐ ส่วน เทใส่ลงในบ่อน้ำ สามารถช่วยบำบัดน้ำเสียได้

๕. ทำความสะอาดเตียงนอน

เตียงนอน ถ้าจมน้ำจะเป็นความลำบากในการทำความสะดวกอย่างมาก แต่ถ้าจะนำมาใช้ต้องพยายามกันหน่อย โดยการ

- ตากแดดให้แห้ง โดยพลิกคว่ำไว้ ตีแรงๆหลายครั้ง (ไล่น้ำ ไล่ฝุ่นออก)
- ทำความสะอาดขจัดคราบเปื้อนต่างๆ ฉีดน้ำยาฆ่าเชื้อโรคแล้ว ผึ่งแดดอีกครั้ง
- ฉีดสเปรย์ดับกลิ่น แล้วใช้ผ้าปูรองนอน

๖. ทำความสะอาดพรหมหลังน้ำท่วม

- ใช้สายยางฉีดน้ำแรงๆ เพื่อไล่สิ่งติดค้าง สิ่งสกปรกออกไป
- รีดน้ำที่ซึ่งอยู่ในพรหมออกไป โดยการใช้อุปกรณ์ที่กดรีดได้ หรือ ม้วนบีบ (อย่าบีบแรงเกิน เดียวเนื้อพรหมจะรวน)
- ใช้ แชมพูสระผมเด็ก ทำความสะอาดพรหมแล้วล้างออก จนกระทั่ง น้ำล้างใสสะอาด
- ผึ่งแดดให้แห้ง

๗. การดูแลรถยนต์หลังน้ำท่วม

จากภาวะวิกฤตน้ำท่วม ทำให้หลายคนจำเป็นต้องนำรถยนต์ไปลุยน้ำ เพื่อความปลอดภัยจึงควรตรวจเช็คและดูแลรถยนต์ที่ผ่านการลุยน้ำเป็น เวลานาน ดังนี้

๑. ล้างรถ ให้ฉีดน้ำเข้าไปบริเวณใต้ท้องรถและซุ้มล้อ ล้างเศษทราย และขยะออกให้หมด
๒. เช็คน้ำมันเกียร์ หากพบว่าเป็นสีเหมือนซาเย็นแสดงว่ามีน้ำเข้า ควรเปลี่ยนน้ำมันใหม่ทันที
๓. เช็คคลutchป็นล้อ หากมีเสียงดังเวลาวิ่งด้วยความเร็วสูง ควรเปลี่ยน ใหม่ทันที
๔. ตรวจสอบพื้นพรหมในรถว่าเปียกชื้นหรือไม่ด้วยการใช้ทิชชูซับ หากเปียกชื้นให้นำมาตากแดดทันทีเพื่อป้องกันเชื้อโรค

สำหรับรถยนต์ที่จอดแช่น้ำทิ้งไว้ ให้ปฏิบัติดังนี้

๑. ตรวจเช็คความเสียหายของรถทั้งภายนอกและภายใน หากกรณี ประกันให้รีบแจ้งประกันทันที

๒. อย่าสตาร์ทเครื่องยนต์โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะอาจทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจร

๓. นำส่งช่างซ่อมทันที หากเกิดความเสียหายมาก

๔. สิ่งที่จะเสียหายหากรถต้องแช่น้ำเป็นเวลานาน ได้แก่

๔.๑ เครื่องยนต์ เช่น ระบบดูดอากาศ กรองอากาศ หัวเทียน อาจต้องเปลี่ยนหรือล้างทำความสะอาด

๔.๒ ช่วงล่าง เช่น ลูกยางฝืด เนื่องจากจาระบีเสื่อมสภาพ ลูกปืนล้อแตก และลูกปืนเพลลาขับแตก

๔.๓ ระบบไฟฟ้าและคอมพิวเตอร์ อาจต้องขจัดความชื้นออกจากระบบหรือต้องซ่อมแซมใหม่ทั้งหมด

๕. หลังจากซ่อมแซมรถยนต์จนนำกลับมาใช้งานได้อีกครั้ง ควรทำความสะอาดภายในรถให้เรียบร้อยเพื่อขจัดเชื้อโรคและลดกลิ่นอับ

๖. ตรวจสอบเช็คคราบสนิมที่อาจเกาะบริเวณตัวถัง โดยเฉพาะจุดที่เกิดบาดแผลจากการชนก่อนน้ำท่วม และควรซ่อมให้เรียบร้อย เพราะหากทิ้งไว้ อาจก่อให้เกิดความเสียหายมากขึ้น



การกำจัดเชื้อรา

เชื้อรา

สิ่งที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพซึ่งจะก่อให้เกิดโรคต่อคนและสัตว์เลี้ยง หลังน้ำลดคือ เชื้อรา ถ้าเป็นภูมิแพ้อยู่แล้วจะมีอาการแพ้เชื้อราได้ เช่น โพรง จมูกอักเสบ หรือ เยื่อจมูกอักเสบ ระคายเคืองที่นัยน์ตา หายใจแรง มีอาการ หอบหืด และหากป่วยเป็นโรคเรื้อรังอยู่ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจโรค ความดันโลหิตสูง โรคโลหิตจาง จะมีความเสี่ยงติดเชื้อและก่อโรคซ้ำซ้อนได้ จุดที่มักมีเชื้อราขึ้นและซ่อนอยู่ ได้แก่ ใต้พื้น บริเวณฝ้าเพดาน ฝ้าบาน ท่อน้ำ ที่มีการรั่วซึม ใต้วอลล์เปเปอร์ โดยเฉพาะวัสดุบุผนังที่เป็นไวนิล (vinyl) จะแห้งแต่ภายนอกเท่านั้น แต่จะเก็บกักความชื้นไว้ข้างใต้ ทำให้เชื้อราเจริญเติบโตได้ดี

วิธีการกำจัดเชื้อราในบ้านหลังน้ำลด

- * เมื่อเข้าบ้าน ให้เปิดประตู หน้าต่างทุกบาน ให้แสงแดดส่องถึง พื้นที่ภายในบ้าน และระบายอากาศ
- * ขณะทำความสะอาด ควรสวมใส่ถุงมือ รองเท้า และหน้ากาก ปิดปาก จมูกป้องกันการสูดดมฝุ่นละออง
- * สิ่งของใดที่มีเชื้อราขึ้นที่ไม่สามารถล้างออกได้ ให้ทิ้งไปเลย โดยเฉพาะวัสดุที่มีรูพรุนหรือทำด้วยผ้า จะกลายเป็นแหล่งเพาะเชื้อรา
- * พื้นบ้าน เครื่องเรือน เครื่องไม้ เครื่องมือ เตาอบ ผนังบ้าน สามารถใช้น้ำยาประเภทล้างคราบเรื้อนผนังห้องน้ำได้ เพื่อขจัดเอาเชื้อโรค เชื้อราที่ฝังตัวออกไป
- * สิ่งของที่ทำด้วยผ้า เช่น เสื้อผ้าที่จมน้ำท่วม หลังซักล้างแล้วให้นำ มาต้มฆ่าเชื้อ ก่อนนำมาใช้
- * งาน ซ่อม ซ่อม ให้ล้างด้วยน้ำยาล้างจานใหม่ทั้งหมด

* อาหารแห้งที่เก็บไว้เป็นเวลานานในช่วงที่น้ำท่วม ความชื้นจะทำให้อาหารขึ้นรา ให้ทิ้งไป ห้ามนำมากิน

* ให้ทำความสะอาดพื้นและผนัง โดยการขัดล้างให้เร็วที่สุด ภายใน ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมงหลังน้ำลด หากพบว่ามီးเชื้อราฝังแน่นตามผนัง ไม่สามารถขัดล้างออกได้ ควรเปลี่ยนใหม่ ไม่ควรทาสีทับ รวมทั้งให้ช่างมาล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศไปพร้อมกันด้วย

การกำจัดขยะ

๑. ควรรวบรวมสิ่งของ เครื่องใช้ วัสดุที่เสียหาย ไม่สามารถแก้ไขซ่อมแซมได้ ให้คัดแยกประเภทที่ยังใช้ประโยชน์ได้ เช่น ขวดพลาสติก โลหะ กระจก เพื่อนำไปจำหน่ายให้กับร้านรับซื้อของเก่า เป็นการช่วยลดปริมาณขยะที่ต้องกำจัด ส่วนที่ขายไม่ได้ให้ร่วมกันกำหนดจุดรวบรวมขยะ นำไปกองรวมกันไว้รอรถถังหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบไปกำจัดต่อไป

๒. คัดแยกขยะอันตรายประเภทของมีคม เช่น แก้วแตก กระจกแตก ต้องมีกระดาษหรือวัสดุอื่นใดห่อหุ้มให้มิดชิด เพื่อป้องกันของมีคมบาด พร้อมมีข้อความ ระบุ “แก้วแตก” ก่อนการนำไปทิ้ง หรือส่งให้หน่วยงานที่รับผิดชอบดำเนินการต่อไป



๓. ขยะที่ย่อยสลายได้หรือขยะเปียก เช่น เศษอาหาร เศษผัก ผลไม้ ที่เน่าเสียง่ายให้ใส่ถุงดำ มัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปทิ้ง เพราะหน่วยงานที่รับผิดชอบ ยังไม่สามารถจัดการขยะได้ตามปกติ ขยะเหล่านี้จะเป็นอาหาร และแหล่งเพาะพันธุ์ของสัตว์แมลงพาหะนำโรค

๔. ขยะเครื่องใช้ไฟฟ้า โตะ เตียง แก้วอิฐ-ชุดรับแขก ที่ชำรุด เศษไม้ เศษสิ่งก่อสร้าง ติดต่องานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปจัดการอย่างเหมาะสม

กรณีจำเป็นต้องกำจัดขยะในพื้นที่เอง

ให้ขุดหลุมลึก ๑.๕-๒.๕ เมตร กั้นหลุมสอบเข้า ความกว้างของปากหลุมขึ้นอยู่กับปริมาณขยะ นำขยะเปียกมาใส่ที่หลุมทุกวัน และกลบด้วยดินหนาอย่างน้อย ๖ เซนติเมตร ทุกวัน



การจัดการแหล่งน้ำท่วมขัง

น้ำท่วมขังมักก่อให้เกิดปัญหาเน่าเหม็นและเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของสัตว์และแมลงพาหะนำโรค การแก้ไขปัญหาน้ำท่วมขังและน้ำเน่าเสียที่สำคัญคือ การไม่ทิ้งขยะที่ย่อยสลายได้ ในแหล่งน้ำและการเก็บขยะออกจากแหล่งน้ำ และท่อระบายน้ำที่อุดตัน สำหรับการบำบัดน้ำเสียที่ท่วมขังหรือแหล่งน้ำสาธารณะเน่าเสียอาจใช้ EM หรือจุลินทรีย์ที่มีคุณสมบัติพิเศษขององค์การเภสัชกรรม (GPO Mekaklean Plus) ใส่ในแหล่งน้ำเสียในอัตราส่วน ๑ กรัม ต่อ น้ำเสีย ๑ ลูกบาศก์เมตรโดยอาจใช้ครั้งเดียวหรือใช้ซ้ำได้ทุก ๗ วันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการใช้งาน เช่น หากต้องการกำจัดกลิ่นเหม็นอย่างเดียว อาจใช้เพียงครั้งเดียว





การใช้ EM ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม

EM ย่อมาจาก Effective Microorganisms หมายถึง กลุ่มจุลินทรีย์ที่มีประสิทธิภาพ ไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิต ช่วยปรับสภาพความสมดุลของสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น โดยทั่วไป มีการนำน้ำยา EM และ EM ball ด้านสิ่งแวดล้อมที่นิยมใช้กันคือ

- ใช้ย่อยสลายสารอินทรีย์และสิ่งปฏิกูล แก้ปัญหาส้วมเต็มและขจัดกลิ่นเหม็น

- ใช้บำบัดน้ำเสียหลังน้ำลด น้ำท่วมขังหรือแหล่งน้ำสาธารณะที่เน่าเสีย

- ใช้บำบัดกลิ่นเหม็นและช่วยให้เกิดการย่อยสลายขยะอินทรีย์ โดยวิธีการใช้แบ่งออกได้เป็นดังนี้

๑. EM กับการกำจัดขยะ

๑.๑ ขยะที่กระจัดกระจายบนผิวดิน นำมากองรวมกัน หรือทับถมกัน อยู่ในน้ำ ทำให้เกิดกลิ่น แผลงวันกำจัดด้วยการใช้ EM ขยายผสมน้ำ ๕๐๐ เท่า (หากขยะแห้ง ผสมน้ำ ๑,๐๐๐ เท่า) ฉีดพ่นให้ทั่วทุกครั้งที่นำขยะมาทิ้งจะส่งผลให้ -ขยะถูกย่อยได้เร็ว -แมลงวันลดลง -กลิ่นหมดไป - น้ำที่ไหลออกไปเป็นน้ำปุ๋ย

๑.๒ ขยะที่กองในที่ลุ่ม หรือมีหลุมฝังกลบ ใช้ EM พ่นต่อเนื่อง เมื่อมีการนำขยะมาทิ้งใหม่ 5-7 วัน กลบดินบางๆ การกลบดินจะช่วยให้เกิดการหมักและย่อยสลายได้เร็วขึ้น จะยุบและถมต่อได้อีกหลายครั้ง

๑.๓ การนำขยะไปทำปุ๋ย ต้องหมักด้วย EM จึงจะไม่เป็นพิษภัย เพราะขยะหลายชนิดมีพิษ

๑.๔ ขยะมีพิษ ขุดหลุมฝังอย่างเดียว ก่อนกลบควรพ่น EM ให้ทั่วแล้วกลบ จะไม่เกิดพิษต่อไปได้อีก

๒. EM กับการบำบัดน้ำเสีย

ใช้อุปกรณ์สำคัญ ๒ อย่าง คือ EM ขยายกับ EM บอล (ดั่งโหงะ)

- EM ขยาย (ชนิดน้ำ) ใช้ฉีดพ่น ๑ ลิตร ต่อน้ำ ๑๐ ลูกบาศก์เมตร (๑:๑๐,๐๐๐)

- EM บอล (ดั่งโหงะ) กำจัดโคลนตมใต้ผิวน้ำ และบำบัดน้ำเสียที่มีลักษณะเคลื่อนไหว ๑ ลูก ต่อน้ำ ๑๐ คิว (ลูกบาศก์เมตร) จึงแนะนำให้ใช้นอกอาคารบ้านเรือน เช่นโยนตามห้วยหนอง คลองบึง ที่มีน้ำขังแฉะเป็นเวลานานๆ นอกอาคารบ้านเรือน (เพราะ EM ก็คือเชื้อจุลินทรีย์ชนิดเป็น)

ส่วนการบำบัดน้ำเสียจากโรงงาน โรงแรม โรงเลี้ยงสัตว์ โรงอาหาร จะมีแหล่งเกิดน้ำเสียชัดเจน การแก้ปัญหาหน้ำเสีย ทำดังนี้

๒.๑ ฟัน EM ขยาย หรือใช้ EM บอล (ดั่งโหงะ) บำบัดน้ำเสียทั้งหมดในบ่อบำบัดและแหล่งเก็บน้ำอื่นๆ

๒.๒ ผสม EM ขยาย กับน้ำที่ไหลออกจากแหล่งกำเนิดน้ำเสียตลอดเวลา (เช่น ระบบน้ำหยด) แล้วน้ำจะไม่เน่าเสีย แต่ควรมีบ่อบำบัดก่อนปล่อยออกนอกโรงงาน โรงแรม โรงเลี้ยงสัตว์ โรงอาหาร ด้วย

๓. EM กับการกำจัดขยะเปียก

ขยะเปียก หมายถึง ขยะที่เกิดจากเศษอาหาร เศษผัก ผลไม้ และน้ำซาวข้าว หากทิ้งทั่วไปเป็นตัวทำให้เกิดมลภาวะ ต้องให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องมากำจัด แต่ถ้าต้องการนำประโยชน์จากเศษอาหาร เศษผัก ผลไม้ และน้ำซาวข้าว มาทำเป็นปุ๋ยก็จะเป็นประโยชน์ และสามารถป้องกันมลพิษได้อีกด้วย

ซึ่งสามารถทำได้ ๒ แบบ ดังนี้ คือ

๓.๑ การกำจัดเศษอาหาร นำมาทำเป็น EM เพื่อใช้ประโยชน์ โดยสับหรือหั่นเศษอาหาร ผัก ผลไม้ ให้ละเอียด ผสมกากน้ำตาล และสารเร่ง พด. ๖ (ถ้ามี เพราะสารเร่ง พด.๖ เป็นจุลินทรีย์ที่มีประสิทธิภาพในการหมักเศษอาหาร) ใส่ลงในภาชนะแล้วปิดฝา ทิ้งไว้ประมาณ ๑๕-๒๐ วัน ก็จะได้ น้ำเชื้อ EM มาเป็นปุ๋ยใช้รดพืชผักได้ (ส่วนผสมและวิธีการทำอยู่ในภาคผนวก)

๓.๒ การกำจัดน้ำซาวข้าว นำมาทำเป็น EM เพื่อใช้ประโยชน์ โดยนำน้ำซาวข้าว ผสมกากน้ำตาล และสารเร่ง พด.๖ (ถ้ามี) คนให้ละลาย ใส่ลงในภาชนะแล้วปิดฝา ทิ้งไว้ประมาณ ๗ วัน ก็ได้น้ำเชื้อ EM มาเป็นปุ๋ยใช้รดพืชผักได้ (ส่วนผสม และวิธีการทำอยู่ในภาคผนวก)

ภาคผนวก



วิธีการทำ EM

การใช้ E.M. (Effective Micro-organisms) มีหลากหลายรูปแบบ ทั้งชนิดผง ก้อน และน้ำ ตัวอย่างวิธีการทำและใช้ดังนี้

๑. ชนิดผงขององค์การเกษตรกรรม (จีพีโอ เมกะคลีน พลัส)

เป็นผลิตภัณฑ์ชีวภาพ มีลักษณะเป็นผงสีฟ้าปนเทา มีคุณสมบัติกำจัดกลิ่นเหม็น และช่วยย่อยสลายของเสียประเภทสารอินทรีย์ แป้ง โปรตีน ไขมัน และเซลลูโลส เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความปลอดภัยต่อคน พืช สัตว์ และสิ่งแวดล้อม

ส่วนผสมที่ใช้

๑. สารละลายจีพีโอ เมกะคลีน พลัส

๒. น้ำ

วิธีทำ

ละลาย จีพีโอ เมกะคลีน พลัส ลงในน้ำสะอาด ๓๐ นาที ถึง ๔ ชั่วโมง

อัตราส่วนในการใช้

๑. ๑-๓ กรัม/สัปดาห์ สำหรับขจัดกลิ่นเหม็นจากห้องน้ำ ห้องส้วม โถปัสสาวะและแก้ปัญหาส้วมเต็ม
๒. ๑ กรัมต่อน้ำ ลูกบาศก์เมตร สำหรับเทลงในแหล่งน้ำเน่าเสีย
๓. ๑ กรัมต่อขยะ ๑ ตัน (๑,๐๐๐ กิโลกรัม) ฉีดพ่นบนกองขยะ ช่วยย่อยสลายขยะและกำจัดกลิ่นเหม็น

๒. สารเร่ง พด.6 ของกรมพัฒนาที่ดิน

น้ำหมักชีวภาพ พด.๖ เป็นน้ำจุลินทรีย์ ที่กรมพัฒนาที่ดินได้คัดเลือกจากแหล่งธรรมชาติ ในประเทศไทย มีประสิทธิภาพในการบำบัดน้ำเสียและขจัดกลิ่นเหม็น ประกอบด้วย จุลินทรีย์ที่มีประสิทธิภาพในการย่อยสลายสารอินทรีย์ทั้งในสภาพที่ใช้ออกซิเจนและไม่ใช้ออกซิเจน โดยเฉพาะการย่อยสลายโปรตีน และไขมัน

กรมพัฒนาที่ดินได้ผลิตน้ำหมักชีวภาพ พด.๖ และส่งเสริมให้มีการผลิตน้ำหมักชีวภาพ เพื่อใช้สำหรับบำบัดน้ำเสียและขจัดกลิ่นเหม็น โดยแนะนำวิธีการผลิต ๒ วิธีการ ดังนี้

วิธีที่ ๑ ละลายกากน้ำตาล ๕ กก. (หรือน้ำตาลทรายแดง ๒-๓ กก.) ในน้ำ ๕๐ ลิตรในถังหมัก คนให้น้ำตาลละลาย จากนั้นใส่สารเร่ง พด.๖ ลงไป จำนวน ๑ ชอง คนให้เข้ากัน ปิดฝาไม่ต้องสนิท ทิ้งไว้ในที่ร่ม เป็นเวลา ๓-๕ วัน ในระหว่างการหมักจะสังเกตเห็นคราบเชื้อขึ้นที่ผิวน้ำ และมีฟองก๊าซเกิดขึ้น มีกลิ่นออกเปรี้ยว

วิธีที่ ๒ ละลายกากน้ำตาล ๕ กก. (หรือน้ำตาลทรายแดง ๒-๓ กก.) ในน้ำ ๕๐ ลิตร คนให้น้ำตาลละลาย จากนั้นใส่สารเร่ง พด.๖ ลงไป จำนวน ๑ ชอง คนให้เข้ากัน แล้วจึงนำสับประรดที่หั่นหรือสับเป็นชิ้นเล็ก ๕ กก. ใส่ลงไปคนให้เข้ากัน เพื่อเพิ่มเอนไซม์สำหรับย่อยสลายอินทรีย์สาร

ผิวดาไม่ต้องสนิท ทิ้งไว้ในที่ร่ม เป็นเวลา ๕-๗ วัน ในระหว่างการหมักจะสังเกตเห็นคราบเชื้อขึ้นที่ผิวหน้า และมีฟองก๊าซเกิดขึ้น มีกลิ่นออกเปรี้ยว

อัตราส่วนในการใช้

สัดส่วนน้ำหมักชีวภาพ พด.๖ จำนวน ๑ ลิตร ต่อ น้ำเสีย ๑๐ ลูกบาศก์เมตร โดยเทในน้ำเสียทุกๆ ๓-๗ วัน จนกว่าน้ำจะใสและกลิ่นลดลง ควรใช้น้ำหมักชีวภาพ พด.6 ในสภาพน้ำนิ่ง เน่าเสียเริ่มส่งกลิ่นเหม็น

ตัวอย่าง

- พื้นที่ ๑ ไร่ ระดับน้ำสูง ๕๐ ซม. ใช้น้ำหมัก ๘๐ ลิตร
- พื้นที่ ๑๐๐ ตร.วา ระดับน้ำสูง ๕๐ ซม. ใช้น้ำหมัก ๒๐ ลิตร
- พื้นที่ ๑๐๐ ตร.ม.ระดับน้ำสูง ๕๐ ซม. ใช้น้ำหมัก ๕ ลิตร

ในกรณีที่ต้องการต่อเชื้อจากน้ำหมักชีวภาพ พด.๖ ให้ผสมน้ำ ๕๐ ลิตร กับกากน้ำตาล ๕ กก. (หรือน้ำตาลทรายแดง ๒-๓ กก.) และน้ำหมักชีวภาพ พด.๖ จำนวน ๒ ลิตร คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ ๓-๕ วัน

การให้บริการบำบัดน้ำเสียของกรมพัฒนาที่ดิน

ติดต่อกรมพัฒนาที่ดิน ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ สายด่วน ๑๗๖๐ กด ๗ ทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ Fax. ๐๒-๕๖๒ ๕๑๒๐หรือ สถานีพัฒนาที่ดินทุกจังหวัด

๓. ชนิดก้อน (EM. Ball)

เพื่อการบำบัดน้ำเสียในแหล่งน้ำที่มีโคลนตะกอน หรือน้ำไหล หรือน้ำลึก ให้ได้ผลดีกว่าการใช้ EM ขยาย หรือจะใช้ทั้ง EM ball และ EM ขยาย ร่วมกันก็จะได้ผลดียิ่งขึ้น

ส่วนผสม ส่วนที่ ๑

๑. รำละเอียด ๑ ส่วน

๒. แกลบป่น หรือ รำหยาบ ๑ ส่วน

๓. ดินทราย ๑ ส่วน

* ใช้ โบกาฉิ แทนส่วนที่ ๑ หรือใช้โคลนตะกอน แทนดินทรายได้

ส่วนที่ ๒

๑. EM ๑๐ ซ้อนแกง

๒. กากน้ำตาล ๑๐ ซ้อนแกง

๓. น้ำสะอาด ๑๐ ลิตร

* ใช้ EM ขยาย หรือ EM หมักน้ำชาข้าว



วิธีทำ

1. ผสมส่วนที่ ๑ แล้วรดด้วยส่วนที่ ๒ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
๒. วัดความชื้นพอเหมาะ ปั่นเป็นก้อนกลม หรือตัดแปรงได้ตาม

ต้องการ

๓. นำไปวางไว้ในที่ร่มจนแห้งสนิท แล้วนำไปใช้
๔. นำไปตากแดดให้แห้งประมาณ ๑ สัปดาห์ ก่อนนำไปใช้

วิธีการใช้บอลจุลินทรีย์

โยนบอลในแหล่งน้ำเสียทุก ๑ เดือน (บอลจุลินทรีย์เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ นิ้ว ใช้ ๑ ก้อน ต่อพื้นที่น้ำ ๔ ตารางเมตร ความลึกน้ำ ๒.๒๕ เมตร บอลจุลินทรีย์ ๑ ลูก บำบัดน้ำได้ ๑๐ คิว)

ข้อควรระวัง

๑. ห้ามรับประทาน
๒. ขณะใช้ควรสวมถุงมือยาง หลังการใช้หรือหยิบจับ ควรล้างมือและถุงมือให้สะอาด
๓. ห้ามใช้ร่วมกับผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด หรือสารเคมี ยาฆ่าเชื้อต่างๆ

น้ำหมักชีวภาพจากเปลือกสับปะรด

การทำน้ำหมักชีวภาพจากเปลือกสับปะรดสามารถทำได้ง่ายๆ ใน การบำบัดน้ำเสีย และปราศจากกลิ่นรบกวน

ส่วนผสม

๑. เปลือกสับปะรด ๓ กิโลกรัม
๒. น้ำตาลทรายแดง ๑ กิโลกรัม
๓. ถังบรรจุน้ำ ๑๘ ลิตร

วิธีทำ

สับเปลือกสับปะรดเป็นชิ้นเล็กๆ คลุกกับน้ำตาลทรายแดง แล้วนำไปใส่ถัง ๑๘ ลิตร ปิดให้สนิทไม่ให้อากาศเข้า หมักไว้ ๑ เดือน



จูลินทรีย์น้ำข้าวข้าว

ส่วนผสม

๑. น้ำข้าวข้าว ๑.๕ ลิตร
๒. หัวเชื้อจูลินทรีย์ ๒ ช้อนโต๊ะ
๓. กากน้ำตาลหรือน้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำส่วนผสมมาหมักรวมกัน ทิ้งไว้ ๗ วัน

จูลินทรีย์ / น้ำหมักชีวภาพ

น้ำหมักชีวภาพ จากเศษอาหาร พืช ผัก สามารถนำมาใช้บำบัดน้ำเสียและดับกลิ่นได้

วิธีทำน้ำหมักชีวภาพ

น้ำ พืช ผัก ผลไม้ หรือเศษอาหาร ๓ ส่วน น้ำตาล ๑ ส่วน และน้ำ ๑๐ ส่วน ใส่รวมกันในภาชนะ (ขวด, ถัง) ที่มีฝาปิดสนิท อย่าให้อากาศเข้า โดยเว้นที่ว่างไว้ประมาณ ๑ ใน ๕ ของขวด/ถัง หมั่นเปิดฝาคลายแก๊สออก และปิดกลับให้สนิททันที วางไว้ในที่ร่ม หมักไว้ ๓ เดือน ก็จะได้น้ำหมักชีวภาพซึ่งมีจูลินทรีย์ สารอินทรีย์ ธาตุอาหาร ที่เป็นประโยชน์ต่อสิ่งมีชีวิต และสิ่งแวดล้อม

สูตร การทำน้ำหมักชีวภาพ ๓ : ๑ : ๑๐

การขยายน้ำหมักชีวภาพและน้ำยาดับกลิ่น

น้ำหมักชีวภาพที่หมักได้ ๓ เดือน มาขยายโดยนำน้ำหมักชีวภาพ ๑ ส่วน น้ำตาล ๑ ส่วน และน้ำ ๑๐ ส่วน ใส่รวมในภาชนะ (ขวด, ถัง) ที่มีฝาปิด โดยเว้นที่ว่างประมาณ ๑ ใน ๕ ของขวด หมั่นเปิดฝา คลายแก๊สออก และปิดกลับให้สนิททันทีวางไว้ในที่ร่ม อย่าให้ถูกแสงแดด หมักไว้ ๒ เดือน เราก็จะได้หัวเชื้อน้ำหมักชีวภาพ อายุ ๕ เดือน ขยายต่อตามวิธีข้างต้นทุก ๒ เดือน เราก็จะได้หัวเชื้อน้ำหมักชีวภาพที่มีอายุมากขึ้นเรื่อยๆ (๗,๙,๑๑ เดือน ๑,๒,๓ ปี) ซึ่งทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นเรื่อยๆ และสามารถใช้น้ำดับกลิ่นและช่วยลดการอุดตันของท่อระบายน้ำและโถส้วมได้

สูตรการขยายน้ำหมักชีวภาพ ๑ : ๑ : ๑๐

น้ำหมักชีวภาพ : น้ำตาล : น้ำ หมักขยายต่อทุก ๒ เดือน



ที่ปรึกษา

น.ต.นพ.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์

นายประสาท ทรายธารทิพย์

นางสาวเบญจมาศ สุรมิตรไมตรี

อธิบดีกรมสนับสนุน

บริการสุขภาพ

รองอธิบดีกรมสนับสนุน

บริการสุขภาพ

ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

คณะผู้จัดทำ

นายยุทธพงษ์ ขวัญขึ้น

นางสาวทิวาพร กลมกล่อม

นางพิสมัย สุขอมรัตน์

นางสาวธัญชนก ขุมทอง

นางศุภกนิจ วิษณุพงษ์พร

นางสาวมนทกานติ ตระกูลดิษฐ์

นางสาวนฤมล ตรีเพชรศรีอุไร

นายนิรันดร์ เขียวชาญชัยกุล

กองสุขศึกษา

กองสุขศึกษา

กองสุขศึกษา

กองสุขศึกษา

กองสุขศึกษา

กองสุขศึกษา

กองสุขศึกษา

กองสุขศึกษา



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข