

# เอกสารประกอบการอบรม

การพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.)

## เรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพสู่ชุมชน

(Health Literacy)

อำเภอโคกสูง ปี ๒๕๖๒

วันที่ ๗,๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒



## การปฏิบัติตามหลัก ๓อ. ๒ส.1 พ

**อ.๑ อาหาร** มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยให้ได้รับสารอาหาร 6 ชนิด ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ข้าว - แป้ง วันละ ๘ - ๑๒ ทัพพี

ผัก วันละ ๔ - ๖ ทัพพี

นม วันละ ๑ - ๒ แก้ว



ผลไม้ วันละ ๓ - ๕ ส่วน

เนื้อสัตว์ วันละ ๖ - ๑๒ ช้อนกินข้าว

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ วันละน้อยๆ

**“ อาหารครบ 5 หมู่ ควรกินอยู่เป็นนิสัย ผักไข่ ไขมัน แป้งข้าว กินให้เหมาะสม เนื้อสัตว์และเกลือแร่ประโยชน์แก่ความนิยม เมืองไทยใหญ่อุดมทุกสิ่งคมชื่นชมเอ๋ย ”**

- **อาหารหมู่ที่ 1 :** เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ ซึ่งจะให้สารอาหารโปรตีนเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตโดยการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก ฮอร์โมน เอนไซม์ และใช้เป็นแหล่งของพลังงานของร่างกาย
- **อาหารหมู่ที่ 2 :** ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล ซึ่งให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ มีหน้าที่หลักในการให้พลังงาน แต่ถ้ารับประทานอาหารพวกนี้ในปริมาณมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย สารอาหารคาร์โบไฮเดรตจะถูกเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมัน และสะสมในร่างกาย
- **อาหารหมู่ที่ 3 :** ผักต่างๆ เช่น ผักบุ้ง คื่นช่าย ตำลึง ถั่วฝักยาว แตงกวา ฟักทอง ฯลฯ
- **อาหารหมู่ที่ 4 :** ผลไม้ต่างๆ เช่น มะละกอ กัญชง ส้ม มะม่วง สับปะรด ฝรั่ง ฯลฯ  
อาหารหมู่ที่ 3 และหมู่ที่ 4 นี้สามารถรับประทานได้มาก เพราะผักและผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารจำพวกวิตามิน และแร่ธาตุช่วยให้ร่างกายปรับสมดุล ทำให้อวัยวะต่างๆในร่างกายทำงานได้ตามปกติ ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้ และช่วยให้ระบบขับถ่ายดี
- **อาหารหมู่ที่ 5 :** ไขมันต่างๆ ทั้งจากสัตว์และพืช ซึ่งให้สารอาหารไขมัน มีหน้าที่หลักในการให้พลังงาน และกรดไขมัน แต่ถ้ากินอาหารประเภทนี้มากเกินไปจะถูกสะสมในรูปไขมันตามส่วนต่างๆของร่างกาย

พฤติกรรมมารับประทานอาหารไม่เหมาะสม ทำให้เกิดโรคอ้วน เป็นภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากกว่าปกติ มี 2 ประเภท คือ อ้วนลงพุง และอ้วนทั้งตัว หรือบางคนเป็นทั้ง 2 ประเภทพร้อมกัน จะมีโรคแทรกซ้อนจากการที่มีน้ำหนักตัวมาก ได้แก่ โรคไขข้อ ปวดข้อ ข้อเสื่อม ปวดหลัง ระบบหายใจทำงานติดขัด เราสามารถวินิจฉัยโรคอ้วนทั้งตัวด้วยค่าดัชนีมวลกาย และวินิจฉัยโรคอ้วนลงพุงด้วยการวัดเส้นรอบเอว ดังนี้

**ดัชนีมวลกาย** (Body Mass Index หรือ BMI) คือ ค่าความหนาของร่างกาย ใช้มาตรฐานในการประเมินภาวะอ้วน ผอมในผู้ใหญ่ตั้งแต่ อายุ 20 ปีขึ้นไป ซึ่งคำนวณได้จาก การใช้น้ำหนักตัวเป็น กิโลกรัมและหารด้วยส่วนสูงที่วัดเป็นเมตรยกกำลังสอง ซึ่งใช้ได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชายดังสูตรต่อไปนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

เช่น น้ำหนักตัว 74 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร มีดัชนีมวลกายเท่าไร ?

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{74 \text{ กิโลกรัม}}{1.6 \text{ เมตร} \times 1.6 \text{ เมตร}} = 28.9 \text{ กิโลกรัม/เมตร}^2$$

การวินิจฉัยระดับความอ้วนตามค่าดัชนีมวลกาย

ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> )	ภาว่น้ำหนักตัว
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 – 22.9	ปกติ
23.0 – 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 – 29.9	โรคอ้วน
ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป	โรคอ้วนอันตราย

## เส้นรอบเอว คนอ้วนที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพไม่ดี วินิจฉัยจาก

ชาย ตั้งแต่ 90 เซนติเมตร ขึ้นไป หญิง ตั้งแต่ 80 เซนติเมตร ขึ้นไป

วิธีการวัดเส้นรอบเอว วิธีอย่างง่ายเพื่อการติดตามเฝ้าระวังภาวะอ้วนลงพุง ดังนี้

1. อยู่ในท่ายืน
2. ใช้สายวัด วัดรอบเอวโดยวัดผ่านสะดือ
3. วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยใช้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอว วางอยู่ในแนวขนานกับพื้น

นอกจากโรคอ้วนแล้ว ภาวะโรคที่น่าสนใจอันเป็นสาเหตุจากพฤติกรรม คือ **โรคความดันโลหิตสูง** ซึ่งความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุที่ทำให้มีการเสื่อมสภาพของอวัยวะต่างๆ และมีความสัมพันธ์กับภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ภาวะเริ่มต้นอาจดูแลทางด้านการรักษาโดยไม่ใช้ยา คือ การจัดการทางด้านโภชนาการในการป้องกันและ รักษาโรคความดันโลหิตสูงและโรคแทรกซ้อนอื่นที่เกี่ยวข้อง

**อ.๒ ออกกำลังกาย** มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย อย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ ๕ วัน และในแต่ละวันออกกำลังกายต่อเนื่อง อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที การออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบคือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ ว่ายน้ำ วิ่ง ปั่นจักรยาน เดินเร็ว กระโดดเชือก แอโรบิกแดนซ์ และโยคะ เป็นต้น จะทำปอดหัวใจ หลอดเลือดตลอดจนระบบไหลเวียนทั่วร่างกายแข็งแรงทนทาน และทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการทดสอบว่าออกกำลังกายเพียงพอในแต่ละครั้ง ทำได้ด้วย การวัดอัตราเต้นของหัวใจโดยการจับชีพจรหลังออกกำลังกายเสร็จ หรืออาจดูง่ายๆจากความเหนื่อยของตัวผู้ออกกำลังกาย ให้จับชีพจร หลังหยุดออกกำลังกายทันทีให้อยู่ระหว่าง ร้อยละ 65 – 80 ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ (Maximum heart rate) โดยวิธีคิดดังนี้ เอาอายุตัวไปลบด้วย 220 ได้เท่าไร ก็เอาอัตราเต้นที่เป็นเป้าหมาย(ร้อยละ 65 – 80)มาคูณ

**ตัวอย่าง** อายุตัว 40 ปี ก็จะมีอัตราเต้นหัวใจสูงสุด =  $220 - 40 = 180$  ครั้ง/นาที่

ถ้าต้องการออกกำลังกายให้อัตราเต้นหัวใจเป้าหมายเป็นร้อยละ 70 ชีพจรหลังหยุดออกกำลังกายทันทีจะอยู่ที่ =  $180 \times 0.70$   
= 126 ครั้ง/นาที่

**อ.๓ อารมณ์** มีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่เหมาะสม ปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และสามารถแสดงบทบาท(สอดคล้องกับบทบาท) ในการเป็นแกนนำ **อารมณ์** หรือความรู้สึก ความเป็นไปแห่งจิตใจในขณะหรือช่วงเวลาหนึ่งๆ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพมาก มักมีคำพูดที่กล่าวว่า “ กายและจิตสัมพันธ์กัน ” ถ้าอารมณ์เสีย ชุ่นมัว ก็จะสนับสนุนการเกิดสุขภาพที่ทรุดโทรม แต่ถ้าอารมณ์ดีแจ่มใส ก็จะทำให้สุขภาพสมบูรณ์



**ส.๑ สูบบุหรี่** ไม่เสพติดบุหรี่ เป็นบุคคลตัวอย่างของผู้ไม่สูบบุหรี่

บุหรี่เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งถึงแม้ว่าจะเสพได้โดยไม่ผิดกฎหมายแต่พิษภัยของบุหรี่ยิ่งร้ายแรง

เพราะในควันบุหรี่มีสารพิษอยู่มากมาย คือ

- **นิโคติน** มีลักษณะเป็นน้ำมัน ไม่มีสี มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง
- **ทาร์** เป็นน้ำมันเหนียวข้น สีน้ำตาล จะเข้าไปจับอยู่ที่ปอดทำให้ระคายเคือง อุดตันในปอดขยายขึ้น
- **คาร์บอนมอนอกไซด์** ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง
- **ไนโตรเจนไดออกไซด์** ทำลายเยื่อบุหลอดลม ทำให้ถุงลมโป่งพอง
- **ไฮโดรเจนไซยาไนด์** ทำลายเยื่อบุหลอดลมชนิดมีขนมีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปทำลายหลอดลมได้ง่าย ซึ่งสารเหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อผู้สูบบุหรี่และผู้ที่อยู่ใกล้กับผู้สูบบุหรี่

**เคล็ดลับในการเลิกบุหรี่**

๑. ตั้งใจจริงที่จะเลิก ตั้งเป้าหมายว่าจะเลิกเพื่อใคร เพราะอะไร เลือกว่าวันที่จะเลิก ทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เช่น บุหรี่ และไฟแช็ค
๒. ตั้งสติให้มั่น เข้มแข็ง เมื่อมีอาการหงุดหงิด ตัดความเคยชิน หรือกิจกรรมว่างที่มักจะทำ ร่วมกับการสูบบุหรี่ หาที่พึ่งทางใจ กำลั้งใจจากคนรอบข้าง
๓. คุมอาหารด้วยการเลือกกินอาหารจำพวกผัก ผลไม้ให้มากกว่าเดิม
๔. อย่าท้อถอยเมื่อทำไม่สำเร็จให้พยายามต่อไป และปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ เช่น ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ ๑๖๐๐



## ส.๒ สุรา เป็นบุคคลที่เป็นแบบอย่างไม่ดื่มสุรา

สุราเป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ เมื่อดื่มสุราแอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้าไปสู่กระแสเลือดไปยังประสาทส่วนกลาง ซึ่งถ้าดื่มติดต่อกันเป็นประจำจะทำให้ติดสุรา ลักษณะผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำจนติดสุรา จะมีนัยน์ตาแดง ใบหน้าบวมฉุมือสั่น เนื้อตัวสกปรก การแต่งกายไม่เรียบร้อย และถ้าไม่ได้ดื่มก็จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หงุดหงิด ฝันร้าย และประสาทหลอนการดื่มสุรามีโทษอยู่หลายประการ ดังนี้

๑. ทำให้เป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคตับแข็ง โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร โรคไตอักเสบ โรคหัวใจ
๒. มีพฤติกรรมก้าวร้าว พุดจาไม่สุภาพ เพราะบังคับตัวเองไม่ได้
๓. ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ๆ เช่น พลัดตกหกล้ม รถชนกัน
๔. ทำให้สติปัญญาและความสามารถในการทำงานลดลง ทำงานบกพร่องหรือผิดพลาดได้ง่าย
๕. ทำให้ครอบครัวมีปัญหา เช่น พ่อแม่ทะเลาะกัน ไม่มีเงิน
๖. สิ้นเปลืองเงินทองในการซื้อสุรา
๗. เป็นที่รังเกียจของผู้พบเห็น

**1 ฟ.** คือ การดูแลทำความสะอาดฟันทุกวัน และแนะนำให้ทำความสะอาดซอกฟันโดยใช้ไหมขัดฟัน แปรงซอกฟัน เพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี

**ฟันน้ำนม** ฟันของเด็กจะเริ่มงอก เมื่อพวกเขาอายุราว ๆ หกเดือน คือฟันน้ำนม แต่บางครั้งก็อาจจะเรียกว่าฟันชุดแรกหรือฟันของทารกเด็กจะมีฟันน้ำนม 20 ซี่ แบ่งเป็นฟันบน 10 ซี่และฟันล่าง 10 ซี่ เมื่อลูกอายุประมาณหกขวบ ฟันน้ำนมจะเริ่มโยกและหลุด และมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่

**ฟันแท้** ผู้ใหญ่จะมีฟันมากกว่าเด็ก คือ ผู้ใหญ่จะมีฟัน 32 ซี่ ประกอบด้วยฟันตัด 8 ซี่ ฟันเขี้ยว 4 ซี่ ฟันกรามน้อย 8 ซี่ และฟันกราม 12 ซี่ (รวมฟันคุด 4 ซี่) คนส่วนใหญ่จะมีฟันแท้ทั้งอกรบ 32 ซี่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ใหญ่



สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่

กรมอนามัยส่งเสริมฯ ฝคนไทยสุขภาพดี



**“กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”**

เนื่องจากโรคติดเชื้อทั้งระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ หลายชนิดนี้มีการแพร่ระบาด และติดต่อกันรวดเร็ว ทำให้ผู้ป่วยและคนในครอบครัวต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการรักษา ดังนั้น เราควรป้องกันตนเองด้วยการทำให้ร่างกายตนเองแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค รวมทั้งการหลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดเชื้อจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงได้รณรงค์ให้ ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้มีสุขอนามัยมากขึ้น โดยเฉพาะสุขอนามัยในการกิน ด้วยสโลแกนที่เรียกสั้น ๆ ว่า “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” เนื่องจากแนวปฏิบัติทั้ง 3 ประการนี้ ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย



สามารถทำได้ไม่ยาก และหากปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดจะช่วยให้ป้องกันโรคติดเชื้อต่าง ๆ ได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็น โรคท้องร่วง วัณโรค ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ คอตีบ คางทูม โปลิโอ วัณโรค ไวรัสตับอักเสบ บี โรคซาร์ส รวมทั้งอาจช่วยป้องกันไข้หวัดนก และไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ได้ในทางหนึ่งด้วย จึงขอเชิญชวนให้ทุกท่านได้ร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดดังต่อไปนี้

**กินร้อน** คือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่ทานอาหารดิบ หรืออาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ หากทำอาหารเก็บไว้ ก่อนทานก็ควรนำมาอุ่นเสียก่อน และควรเลือกวัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัยมาใช้ในการปรุงอาหารด้วย

**ช้อนกลาง** เป็นช้อนที่มีไว้ในสำหรับกับข้าว เพื่อใช้แบ่งอาหารมาใส่จานของผู้กิน ซึ่งควรมีประจำไว้ทุกจานหรือทุกถ้วย เพื่อที่ช้อนนั้นจะได้ไม่ต้องสัมผัสกับน้ำลาย และเชื้อโรคจากน้ำลายของผู้ที่กินอาหารนั้นจะได้ไม่ลงไปปนเปื้อนในอาหาร ที่ผ่านมาผู้คนส่วนใหญ่ทราบถึงความสำคัญของช้อนกลางกันดี แต่มีน้อยคนมากที่จะปฏิบัติ เนื่องจาก อาจคิดว่าคนที่ทานอาหารด้วยนั้นล้วนเป็นคนกันเองสนิทสนมกัน หรือเป็นคนในครอบครัว จึงมักจะคิดว่า คนเหล่านั้นเป็นคนที่เรารู้จักดี แต่ละคนก็ดูสะอาดสะอาด ไม่น่าจะมีโรคภัยอะไร ไม่ใช่ช้อนกลางก็น่าจะได้ หรือบางคนอาจคิดว่าการใช้ช้อนกลางเป็นการแสดงความรังเกียจผู้ร่วมโต๊ะ จึงไม่ใช้ นอกจากนี้ จากผลการสำรวจยัง

พบว่าร้านอาหารส่วนใหญ่ก็มักไม่ค่อยเสิร์ฟช้อนกลางให้ หากลูกค้าไม่ร้องขอเอง แต่จากนี้ไปขอให้ทุกท่านพยายามใช้ช้อนกลางทุกครั้งที่ท่านอาหารร่วมกับผู้อื่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป แม้ว่าจะสนิทสนมกันก็ตาม เพื่อป้องกันโรคและเป็นการสร้างวัฒนธรรมการรับประทานอาหารที่ปลอดภัยด้วย

**ล้างมือ** เราควรล้างมือบ่อย ๆ ให้เป็นนิสัย ทุกครั้งที่เข้าห้องน้ำ ห้องสุขา ที่สำคัญคือ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร เพราะเราใช้มือทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมายในแต่ละวันจึงอาจมีการสะสมของเชื้อโรคและสิ่งสกปรกได้ การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร จะช่วยป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคจากมือไปสู่อาหาร และเมื่อทานเสร็จก็ต้องล้างมือด้วยเช่นกัน เพื่อไม่ให้กลิ่นและคราบอาหารติดมากับมือ โดยควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดรวมทั้งควรล้างให้ทั่วและถูถูลักษณะด้วย



เมื่อจะทานอาหารครั้งต่อ ๆ ไปก็อย่าลืมคาถาป้องกันโรคนี้ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ปฏิบัติให้เป็นนิสัย จะได้ไม่ต้องทุกข์ใจเพราะติดโรค

**วิธีใส่หน้ากากอนามัย**



1. ล้างมือให้สะอาดก่อนหยิบผ้าปิดปากคาร์บอนมาสวมใส่
2. ใช้มือจับที่สายคล้องหูทั้ง 2 ข้าง แล้วตรวจสอบหน้ากากอนามัยโดยหันด้านสีเข้มออกด้านนอก ด้านสีจางหันเข้าด้านในแถบเหล็กต้องอยู่ด้านบนและรอยจับพับต้องคว่ำลง
3. สวมใส่หน้ากากโดยดึงสายคล้องหูเข้ากับหูให้กระชับ
4. ตัดแถบเหล็กให้แนบชิดไปกับสันจมูก และดึงหน้ากาคาร์บอนด้านล่างให้คลุมลงมาถึงใต้คาง เพื่อความมิดชิด
5. เมื่อต้องการดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารกลางวันก็ไม่จำเป็นต้องถอดหน้ากากคาร์บอนออก



เพียงแค่ดึงหน้ากาคอนามียลงมาไว้ใต้คางก็พอ และเมื่อรับประทานอาหารและเครื่องดื่มเรียบร้อยแล้ว ให้ดึงหน้ากาคาร์บอนกลับมาคลุมจมูกเหมือนเดิม แต่ก็อย่าลืมล้างมือทุกครั้งหลังจากแตะหรือจับผ้าปิดปากด้วยนะค่ะ

นอกจากนี้ยังมีข้อควรปฏิบัติในการสวมใส่หน้ากากอนามัยมาฝากเพิ่มเติมด้วย

1. เมื่อไรก็ตามที่หน้ากากอนามัยเปรอะเปื้อน เปียกชื้น หรือชำรุด ให้เปลี่ยนหน้ากากอนามัยใหม่ทุกกรณี
2. เมื่อต้องการถอดหน้ากากอนามัย อย่าจับที่ตัวผ้าเด็ดขาด เพราะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคนับล้าน ๆ ตัว แต่ให้จับที่สายคล้องหูและถอดหน้ากากออกมาแทน

3. ควรทิ้งหน้ากากอนามัยในถังขยะที่มีฝาปิด หรือทิ้งหน้ากากอนามัยในถุงพลาสติกและมัดปากถุงให้เรียบร้อย ก่อนหย่อนลงถังขยะ

4. ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน ไม่ควรใช้ซ้ำ เพราะจะเป็นการสะสมเชื้อโรคหรือแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังที่ต่าง ๆ ได้ และล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้งหลังจากจับหน้ากากอนามัยใช้แล้ว

## โรคไข้เลือดออก

“โรคไข้เลือดออก” เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี ซึ่งมีุงกลายเป็นพาหะนำโรค หลังจากถูกยุงที่มีเชื้อกัดจะอยู่ในร่างกายคนประมาณ 5-8 วัน ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการ มีไข้สูงลอย 2-7 วัน มีจุดเลือดออกใต้ผิวหนัง โรคนี้เกิดขึ้นได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ และมักระบาดในฤดูฝน เพราะมีุงเพิ่มมากขึ้น ยุงลายอาศัยอยู่ในภายในบ้านและรอบๆบ้าน ชอบดูดกินเลือดคนเวลากลางวัน ผู้ป่วยที่ติดเชื้อไข้เลือดออกอาจมีอาการเพียงเล็กน้อย หรืออาจจะเกิดอาการรุนแรงจนเสียชีวิต ความรุนแรงของการติดเชื้อขึ้นอยู่กับอายุ ภาวะภูมิคุ้มกัน และความรุนแรงของเชื้อ

### ลักษณะสำคัญของไข้เลือดออก คือ

1. ไข้สูงเฉียบพลัน ประมาณ 2-7 วัน
2. เบื่ออาหาร หน้าแดง ปวดศีรษะ ร่วมกับอาการคลื่นไส้ อาเจียน และมีอาการปวดท้องร่วมด้วย
3. บางรายอาจมีจุดเลือดสีแดงขึ้นตามลำตัว แขน ขา อาจมีเลือดกำเดาออกหรือเลือดออกตามไรฟัน และถ่ายอุจจาระดำเนื่องจากเลือดออก และอาจทำให้เกิดอาการช็อกได้
4. ในรายที่ช็อกจะสังเกตได้จากอาการไข้ลดแต่ผู้ป่วยซึมลง ตัวเย็น ชีพจรเบาเร็ว หหมดสติ หากรักษาไม่ทันอาจเสียชีวิตได้

ไม่มียารักษาเฉพาะโรคไข้เลือดออก การรักษาจะใช้วิธีประคับประคอง เช่น ให้น้ำลดไข้ เช็ดตัวลดไข้ และให้สารน้ำชดเชย เช่นการให้น้ำเกลือเนื่องจากผู้ป่วยมักมีภาวะขาดน้ำเนื่องจาก ไข้สูง ถ้ามีอาการปวดท้อง ปัสสาวะน้อยลง กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น โดยเฉพาะในช่วงไข้ลด ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

### วิธีป้องกันและควบคุมไข้เลือดออก

1. ป้องกันยุงลายกัด ยุงลายมักจะกัดคนในเวลากลางวัน ควรนอนในมุ้งหรือติดมุ้งลวดเพื่อป้องกันยุงเข้ามาในบ้าน หลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณมุมอับชื้น ทายากันยุงที่สกัดจากพืชธรรมชาติ
2. กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายให้หมดไป ยุงลายจะเพาะพันธุ์ในน้ำใส ในภาชนะที่เก็บน้ำใช้ในบ้าน เช่น โอ่งน้ำ ถ้วยรองขาตู้กันหมด แจกันดอกไม้ ภาชนะนอกบ้านที่มีน้ำขัง เช่น ยางรถยนต์ การทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายกระทำโดย
  - ภาชนะที่ใช้น้ำต้องมีฝาปิดให้มิดชิด
  - ใช้ทรายกำจัดลูกน้ำใสในภาชนะขังน้ำ

- ทำลายภาชนะที่ไม่จำเป็น เพราะอาจมีน้ำขังได้
- ปล่อยปลาในลูกน้ำ เช่น ปลาหางนกยูงในภาชนะที่มีน้ำขังขนาดใหญ่ เช่น อ่างบัว
- เปลี่ยนน้ำในภาชนะเล็กๆ เช่น แจกันทุกๆ 7 วัน
- ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในบ้านและรอบบ้านให้เป็นระเบียบ
- ชัดชอบภาชนะทุกครั้งที่เปลี่ยนน้ำเพื่อทำลายไข่ยุงลาย

# 3 เก็บ 3 โรค



รณรงค์กำจัดยุงลาย  
ด้วยมาตรการ

วันนี้คุณเก็บขยะและกำจัดลูกน้ำยุงลายในบ้านหรือยัง?

เก็บบ้าน



เก็บขยะ



เก็บน้ำ



- ▶ โรคไข้เลือดออก
- ▶ โรคติดเชื้อไวรัสซิกา
- ▶ โรคไข้ปวดข้อยุงลาย

<p><b>เก็บบ้าน</b></p> <p>เก็บบ้านให้ปลอดโปร่ง เพื่อไม่ให้ยุงลายเกาะพัก</p>  <p>สอบถามข้อมูลและขอความช่วยเหลือ สายด่วน 1422</p>	<p><b>เก็บขยะ</b></p> <p>เก็บขยะเศษภาชนะ ที่อาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ ยุงลายได้</p> 	<p><b>เก็บน้ำ</b></p> <p>เก็บน้ำให้มิดชิด ปิดฝาภาชนะ ภาชนะที่ปิดฝาไม่ได้ก็ให้ปล่อยน้ำทิ้ง หรือเปลี่ยนน้ำเป็นประจำทุกสัปดาห์ หรือปล่อยปลาหางนกยูงในลูกน้ำ</p> 
---	---	---

## มาตรการ 3 เก็บ

เก็บบ้าน (ให้สะอาดปลอดโปร่ง)

เก็บขยะ (กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย)

เก็บน้ำ (ปิดฝาให้มิดชิดไม่ให้ยุงลายวางไข่)

## มาตรการ 5ป1ข



# โรคพิษสุนัขบ้า



## ๑.โรคพิษสุนัขบ้า เป็นอย่างไร ?

โรคพิษสุนัขบ้า เป็นโรคติดต่อร้ายแรงที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่ส่งผลกระทบต่อระบบประสาท จากการได้รับเชื้อไวรัสจากน้ำลายของสัตว์ที่ติดเชื้อ เช่น แมว หนู ลิง ค้างคาว และที่พบได้บ่อยที่สุดคือ สุนัข

เชื้อพิษสุนัขบ้ามีระยะเวลาฟักตัวระหว่าง ๒-๘ สัปดาห์ และมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการเริ่มแรก เช่น กังวล ปวดหัว และเป็นไข้

เมื่อเชื้อแพร่กระจายไปยังส่วนประสาทส่วนกลางจะก่อให้เกิดการอักเสบในสมองและกระดูกสันหลัง ซึ่งนำไปสู่การเสียชีวิตหากไม่สามารถฉีดวัคซีนป้องกันโรคได้ทัน

ผู้ป่วยส่วนมากได้รับเชื้อไวรัสพิษสุนัขบ้าจากน้ำลายของสัตว์ที่ป่วย ซึ่งกรณีหลักจะเกิดขึ้นเมื่อสัตว์ที่ป่วยกัด ข่วน หรือเลีย ทำให้น้ำลายเข้าสู่ร่างกายผ่านทางบาดแผลหรือบริเวณริมฝีปากและเยื่อเมือก

## ๒.ทำอย่างไรเมื่อโดนกัดหรือข่วน?

หากถูกสัตว์ที่สงสัยว่าเป็นโรคพิษสุนัขบ้ากัดหรือเลียบาดแผล ต้องรีบล้างแผลด้วยน้ำและสบู่ โดยเร็วที่สุด ก่อนจะเดินทางไปพบแพทย์ และควรรักษาตัวนั้นไว้เพื่อสังเกตอาการเป็นเวลา ๑๐ วัน

ปัจจุบันยังไม่มียาที่สามารถรักษาโรคพิษสุนัขบ้าได้ อย่างไรก็ตามแพทย์สามารถป้องกันการติดเชื้อที่รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้เกือบ ๑๐๐%

ข้อสำคัญคือผู้ติดเชื้อจะต้องได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที และฉีดวัคซีนตามที่แพทย์กำหนดอย่างเคร่งครัด เพราะหากปล่อยให้ติดเชื้อจนถึงขั้นที่แสดงอาการผู้ป่วยมักจะเสียชีวิต

วิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือ ผู้เลี้ยงสัตว์ทุกคนควรนำสัตว์เลี้ยงไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

Image copyright SCIENCE PHOTO LIBRARY

### ๓. สัตว์ที่ป่วยด้วยโรคพิษสุนัขบ้ามีอาการอย่างไร?

สภากาชาดไทย อธิบายอาการของสัตว์ที่ป่วยเป็นโรคพิษสุนัขบ้าไว้ ๒ แบบ คือ

๑. แบบดุร้าย สัตว์มีอาการหงุดหงิด ตื่นเต้น วิ่งพล่าน ไล่กัดคนและสัตว์ตัวอื่น โดยสุนัขจะแสดงอาการเช่นนี้ประมาณ ๒-๓ วัน หลังจากนั้นจะอ่อนเพลีย ขาหลังไม่มีแรง เดินโซเซ และเสียชีวิตในที่สุด
๒. แบบเชื่องซึม สังเกตได้ยากกว่าเพราะสัตว์จะมีอาการเหมือนโรคอื่น ๆ เช่น ไข้หวัด หรือ โรคหัด โดยจะมีอาการลิ้นห้อย ปากอำหุบไม่ได้ ตัวแข็งเป็นอัมพาต บางตัวมีอาการชักและตายในที่สุด

ทั้งนี้หากไม่แน่ใจควรรนำสัตว์ไปให้สัตวแพทย์ดูอาการ เพราะสัตว์บางตัวอาจมีเชื้อพิษสุนัขบ้าแต่ไม่แสดงอาการ

### ดาตา 5 ย กับสุนัขกัด

- ย1**  
อย่าเหยียบสุนัขให้โมโห
- ย2**  
อย่าเหยียบหาง หัว ตัว ขา หรือทำให้สุนัขตกใจ
- ย3**  
อย่าแยกสุนัขที่กำลังกัดกันด้วยมือเปล่า
- ย4**  
อย่าหยิบจานข้าวหรือเคลื่อนย้ายอาหารขณะสุนัขกำลังกินอาหาร
- ย5**  
อย่ายุ่งหรือเข้าไปใกล้สุนัขที่ไม่รู้จักหรือไม่มีเจ้าของ

### เมื่อถูกสุนัขหรือแมว กัด ข่วน ต้องทำดังนี้

- 1**  
ล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่หลายๆ ครั้ง ให้ถึงกับแผล ล้างสบู่ออกให้หมด เช็ดแผลให้แห้ง ใส่ยารักษาแผลสด
- 2**  
จดจำสัตว์ที่กัดให้ได้เพื่อสืบหาเจ้าของ/กักหมา-แมวไว้ดูอาการ 10 วัน สอบถามประวัติ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า
- 3**  
ไปหาหมอหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อรับการป้องกันที่ถูกต้อง

**สุนัขกัด ต้องล้างแผล ใส่ยา กักหมา กักแมว ฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า**



### โรคพิษสุนัขบ้า

ป้องกันและหลีกเลี่ยง ลดความเสี่ยงจากการถูกสุนัขกัด

"ปีหนึ่งคนไทยถูกสุนัขกัด ไม่ต่ำกว่า 1 ล้านคน"

**3 ใ้ ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า :**

- ให้ความรู้
- ให้ออกซิเจน
- ให้อาหารสุนัข




ฐานที่  
๕ การ  
จัดการ  
สิ่งแวดล้อม  
ล้อม  
(ขยะ)  
๓ Rs  
(REDUCE)

สุนัขกัด ต้องล้างแผล

ใส่ยา กักหมา กักแมว

ฉีดวัคซีนให้ครบชุด








# ( R E U S E ) ( R E C Y C L E )

## ๑. ระดับครัวเรือน

### ๑.๑ ลดการใช้ (Reduce)

๑.๑.๑) ลดการขนขยะเข้าบ้าน ไม่ว่าจะเป็ นถุงพลาสติก ถุงกระดาษ กระดาษห่อของ โฟม หรือหนังสือพิมพ์ เป็นต้น

๑.๑.๒) ใช้ผลิตภัณฑ์ชนิดเติม เช่น น้ำยาล้างจาน น้ำยาปรับผ้านุ่ม เครื่องสำอาง ถ่านชนิดชาร์จได้ สบู่เหลว น้ำยารีดผ้า น้ำยาทำความสะอาด ฯลฯ

๑.๑.๓) ลดปริมาณขยะมูลฝอยอันตรายในบ้าน หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีภายในบ้าน เช่น ยา กำจัดแมลงหรือน้ำยาทำความสะอาดต่างๆ ควรจะหันไปใช้วิธีการทางธรรมชาติจะดีกว่า อาทิ ใช้เปลือกส้มแห้ง นำมาเผาไล่ยุง หรือ ใช้ผลมะนาวเพื่อดับกลิ่นภายในห้องน้ำ

๑.๑.๔) พยายามหลีกเลี่ยงการใช้โฟมและพลาสติกซึ่งกำจัดยาก โดยใช้ถุงผ้าหรือตะกร้าในการจับจ่ายซื้อของ ใช้ปิ่นโตใส่อาหาร

### ๑.๒ ใช้ซ้ำ (Reuse)

๑.๒.๑) นำสิ่งของที่ใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่ เช่น ถุงพลาสติกที่ไม่เปรอะเปื้อนก็ให้เก็บไว้ใช้ใส่ของอีกครั้งหนึ่ง หรือใช้เป็นถุงใส่ขยะในบ้าน

๑.๒.๒) นำสิ่งของมาดัดแปลงให้ใช้ประโยชน์ได้อีก เช่น การนำยางรถยนต์มาทำเก้าอี้ การนำขวดพลาสติกก็สามารถนำมาดัดแปลงเป็นที่ใส่ของ แจกัน การนำเศษผ้ามาทำเป้ลมนอน เป็นต้น

๑.๒.๓) ใช้กระดาษทั้งสองหน้า

### ๑.๓ การรีไซเคิล (Recycle) เป็นการนำวัสดุที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น กระดาษ

แก้ว พลาสติก เหล็ก อะลูมิเนียม มาแปรรูปโดยกรรมวิธีต่างๆ นอกจากจะเป็นการลดปริมาณขยะมูลฝอยแล้ว ยังเป็นการลดการใช้พลังงานและลดมลพิษที่เกิดกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเราสามารถทำได้โดย

๑.๓.๑) คัดแยกขยะรีไซเคิล แต่ละประเภท ได้แก่ แก้ว กระดาษ พลาสติกโลหะ/อโลหะ

๑.๓.๒) นำไปขาย/บริจาค/ นำเข้าธนาคารขยะ/กิจกรรมขยะแลกไข่

๑.๓.๓) ขยะเหล่านี้ก็จะเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิล

## กิจกรรมการคัดแยก

### ๑. ระดับครัวเรือน

ขยะ หมายถึง เศษกระดาษ เศษผ้า เศษอาหาร เศษสินค้า เศษวัตถุ ถุงพลาสติก ภาชนะที่ใส่อาหาร แก้ว มูลสัตว์ ขากสัตว์ หรือ สิ่งอื่นใดที่เก็บกวาดจากถนน ตลาด ที่เลี้ยงสัตว์หรือที่อื่น และหมายความรวมถึงขยะติดเชื้อ ขยะที่เป็นพิษหรืออันตรายจากชุมชนหรือครัวเรือน ขยะสามารถจำแนกได้ ๕ ประเภท ได้แก่

๑.๑) ขยะอินทรีย์ หรือขยะย่อยสลายได้ หมายถึง ขยะที่เน่าเสียและย่อยสลายได้เร็ว สามารถนำมาหมักทำปุ๋ยได้ เช่น เศษผัก เปลือกผลไม้ เศษอาหาร ใบไม้ เศษเนื้อสัตว์ เป็นต้น

๑.๒) ขยะรีไซเคิล หรือขยะที่ยังใช้ได้ หมายถึง ของเสียบรรจุภัณฑ์ หรือวัสดุเหลือใช้ซึ่งสามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ได้ เช่น แก้ว กระดาษ กระป๋องเครื่องดื่ม เศษพลาสติก เศษโลหะ อลูมิเนียม ยางรถยนต์ ก่อ่ง เครื่องดื่มแบบ UHT เป็นต้น

๑.๓) ขยะทั่วไป หมายถึง ขยะประเภทอื่นนอกเหนือจากขยะอินทรีย์ ขยะรีไซเคิล และขยะอันตราย มีลักษณะที่ย่อยสลายยากและไม่คุ้มค่าสำหรับการนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ เช่น ห่อพลาสติกใส่ขนม ถุงพลาสติกบรรจุผงซักฟอก พลาสติกห่อลูกอม ของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ถุงพลาสติกเบ็ดเตล็ดอาหาร โฟมเบ็ดเตล็ดอาหาร พอลิเอทิลีนอาหาร เป็นต้น

๑.๔) ขยะที่เป็นพิษหรืออันตรายจากชุมชน หมายถึง ขยะที่ปนเปื้อนสารที่มีคุณสมบัติเป็นสารพิษ สารไวไฟ สารออกซิไดซ์ สารเปอร์ออกไซด์ สารเปอร์ออกไซด์ สารระคายเคือง สารกัดกร่อน สารที่เกิดปฏิกิริยาได้ง่าย สารที่เกิดระเบิดได้ สารที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม สารหรือสิ่งอื่นใดที่อาจก่อหรือมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่บุคคล สัตว์ พืช ทรัพย์สิน หรือสิ่งแวดล้อม แต่ไม่รวมถึงมูลฝอยทั่วไป มูลฝอยติดเชื้อ กากกัมมันตรังสี และของเสียอันตรายตามกฎหมายว่าด้วยโรงงาน

๑.๕) ขยะติดเชื้อ หมายถึง ขยะที่มีเชื้อโรคปะปนในปริมาณหรือมีความเข้มข้นที่เมื่อมีการสัมผัสหรือใกล้ชิดกับขยะนั้นแล้วสามารถทำให้เกิดโรคได้

## การใช้ประโยชน์ขยะมูลฝอย

๑.๑) สิ่งประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้

๑.๑.๑) กระถางต้นไม้จากยางรถยนต์เก่า

๑.๑.๒) แจกันจากขวดพลาสติก

๑.๑.๓) หมวกจากกระป๋องเบียร์

๑.๑.๔) กระเป๋าจากกล่องนม

๑.๒) การทำน้ำหมักจุลินทรีย์ น้ำหมักจุลินทรีย์ คือ สารละลายที่ได้จากการย่อยสลายเศษวัสดุที่เหลือใช้จากส่วนต่างๆ ของพืชหรือสัตว์ โดยผ่านกระบวนการหมักในสภาพที่ไม่มีออกซิเจน มีจุลินทรีย์ทำหน้าที่ย่อยสลายเศษซากพืชและซากสัตว์เหล่านั้นให้กลายเป็นสารละลายรวมถึงการใช้เอนไซม์ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือมีการเติมเอนไซม์หรือการเร่งการย่อยสลาย ทำให้เกิดกระบวนการย่อยสลายได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

## การจัดการที่พิกอาศัย

๑. การจัดพื้นที่บริเวณรอบบ้าน

๑.๑) ปลูกต้นไม้ เพื่อช่วยให้อากาศบริสุทธิ์และกรองฝุ่นละออง

๑.๒) ไม่ทิ้งขยะลงท่อระบายน้ำหรือทางเดิน เพราะจะกลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน ยุง แมลงสาบ

หนู

๑.๓) ดูแลอย่าให้รอบบ้านมีน้ำท่วมขัง ต้องคว่ำภาชนะหรือยางรถยนต์เก่า ไม่ให้เกิดน้ำนิ่งหรือน้ำขัง เป็นการป้องกันปัญหาแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย อันเป็นสาเหตุของโรคไข้เลือดออก

๑.๔) จัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบ ไม่ให้เป็นแหล่งอาศัยของสัตว์ร้ายและสัตว์พาหะและแมลงนำโรค เช่น หนู แมลงสาบ เป็นต้น และช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับคนในบ้านได้

๒. ห้องรับแขกหรือห้องนั่งเล่น

๒.๑) ต้องจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่มีมืดทึบ อ่านหนังสือได้สบายตา และควรเปิดช่องให้ได้รับแสงสว่างจากธรรมชาติอยู่เสมอ

๒.๒) ภายในบ้านต้องมีการระบายอากาศดี โปร่งโล่ง สบาย



๒.๓) โตะ แก้ว อี หรือโซฟา ต้องหมั่นทำความสะอาดไม่ให้มีฝุ่นละออง สิ่งสกปรก หรือเชื้อรา

๒.๔) อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าและสายไฟฟ้า ต้องเก็บให้เป็นระเบียบ ไม่รกรุงรังจนอาจเป็นอันตรายหรือเกิดอุบัติเหตุ และหมั่นทำความสะอาด ดูแลให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ

๓. ห้องครัว หรือห้องรับประทานอาหาร

๓.๑) สภาพครัวต้องสะอาด แยกเฉพาะเป็นสัดส่วนจากบริเวณอื่นในบ้าน โดยพื้น ผนัง เพดาน ต้องอยู่ในสภาพดี สะอาด มีการระบายอากาศที่ดี และมีแสงสว่างเพียงพอต่อการปรุงประกอบอาหารและทำความสะอาด

๓.๒) มีโต๊ะ/แคร่ สำหรับเตรียมปรุงอาหาร ไม่เตรียมปรุงอาหารบนพื้น ควรมีโต๊ะ/แคร่ ที่ยกสูงจากพื้นเพื่อใช้วางอาหาร/ภาชนะอุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหาร อย่างน้อย ๖๐ เซนติเมตร

๓.๓) มีตู้/ฝาชี/ภาชนะเก็บอาหารที่สามารถป้องกันสัตว์พาหะและแมลงนำโรคได้ ลักษณะไม่อับทึบ มีการระบายอากาศได้ดี อาหารปรุงสำเร็จที่หลีกเลี่ยงจากการบริโภคหรือต้องการเก็บเป็นเวลานาน ควรเก็บในภาชนะที่มีการปกปิดในตู้เย็น เพื่อรักษาคุณภาพอาหารและป้องกันการบูดเน่าเสีย

๓.๔) มีและใช้อุปกรณ์ที่ถูกสุขลักษณะและสะอาด ภาชนะที่ใช้ในการปรุงอาหารต้องทำจากวัสดุไม่เป็นพิษ ทำความสะอาดง่ายสภาพดี ไม่ชำรุด

๓.๕) ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างจาน แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีก ๒ ครั้ง ก่อนผึ่งให้แห้ง (ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดภาชนะที่ล้างทำความสะอาดแล้ว) นำมาเก็บในที่สะอาดและสูงจากพื้น เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากสิ่งสกปรก

๓.๖) มีที่รองรับเศษอาหารหรือถังขยะในครัว ถังขยะทำจากวัสดุที่ไม่รั่วซึม มีฝาปิด และมีถุงพลาสติกรองรับด้านใน ควรแยกประเภทของขยะเปียกขยะแห้ง และต้องนำไปกำจัดทุกวัน

๓.๗) อาหารที่ปรุงบริโภคเอง ควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ทุกมื้อ ไม่ปรุงอาหารจำนวนมากในแต่ละมื้อ เพราะอาหารที่เหลืออาจบูดเน่าเสียได้

