

## คำแนะนำการจัดการสุขาภิบาลอาหาร และน้ำอุปโภคบริโภคในภาวะน้ำท่วม



เข้าสู่ช่วงหน้าฝนกันแล้ว หลายจังหวัดหลายพื้นที่เริ่มมีปรากฏการณ์น้ำท่วม หรือน้ำรอการระบาย จากที่เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมประเทศไทยครั้งใหญ่ในปี 2554 ส่งผลกระทบให้ประชาชนในหลายจังหวัดได้รับความเดือดร้อนกันอย่างมาก ต้องอพยพออกจากบ้านมาอาศัยอยู่ศูนย์พักพิงผู้ประสบภัย เกิดการขาดแคลนอาหาร และน้ำบริโภค เส้นทางขนส่งหรือถนนหนทางถูกทำลายเพราะอุทกภัย ทำให้การกระจายความช่วยเหลือด้านอาหารไปยังพื้นที่ประสบภัยหยุดชะงัก และประชาชนไม่สามารถปรุงประกอบอาหารได้เอง ผู้ที่อพยพไปยังศูนย์พักพิง ต้องพึ่งพาอาหารที่ได้รับจากการบริจาค เกิดปัญหาด้านโภชนาการ โดยเฉพาะในประชาชนกลุ่มที่มีความอ่อนแอ เช่น หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย และเด็กอ่อน เป็นต้น เนื่องจากได้รับอาหารไม่เพียงพอ การขาดแคลนอาหาร น้ำดื่ม และน้ำใช้ หรือมีน้ำที่คุณภาพไม่ปลอดภัยต่อการอุปโภคบริโภค ระบบการกักเก็บของเสียและสิ่งปฏิกูลได้รับความเสียหาย ทำให้มีความเสี่ยงของการเกิดโรคเพิ่มขึ้น เช่น การระบาดของโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ อหิวาตกโรค ในกลุ่มประชาชนที่ประสบภัยได้ ดังนั้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมรับมือล่วงหน้า สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ จึงขอแนะนำการจัดการ เรื่อง สุขาภิบาลอาหาร และน้ำอุปโภคบริโภคในภาวะน้ำท่วมอย่างง่าย ดังนี้

### ข้อควรปฏิบัติในสถานการณ์น้ำท่วม

#### ด้านสุขาภิบาลอาหาร



#### ประชาชน

1. ทำความสะอาดภาชนะใส่อาหาร เช่น จาน ชาม ช้อน ด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำผสมคลอรีน
2. ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และอาหารที่ปรุงสุกแล้วต้องเก็บในภาชนะปิด เช่น ตู้กับข้าว ฝาชีครอบป้องกันแมลงวันตอม
3. ผักสด ผลไม้ ก่อนรับประทานต้องล้างด้วยน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง
4. อาหารสำเร็จรูปต่างๆ และอาหารกระป๋อง ต้องดูวันหมดอายุ ภาชนะบรรจุอาหารปิดสนิท ไม่ฉีกขาด ครอบไม่บุบสุม หรือเป็นสนิม ควรอุ่นให้ร้อนก่อนบริโภค

5. ไม่ใช่มือหยิบจับอาหารโดยตรง ควรใช้ช้อน/ทัพพีตักอาหารและต้องเก็บให้มิดชิดในที่อากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อป้องกันอาหารเน่าเสีย

6. สำหรับอาหารกล่อง ผู้บริโภคควรสังเกตลักษณะอาหารก่อนบริโภคว่าไม่มีกลิ่นหรือลักษณะที่ผิดปกติ ไม่ควรบริโภคภายหลัง 4 ชม. และไม่ควรรนำอาหารที่ตกค้างจากมือก่อนมาบริโภค

7. ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากเข้าห้องส้วม

## ผู้เตรียม ปรุงอาหาร

1. อาหารประเภทผักสด เนื้อสัตว์สด ต้องล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุง

2. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อน

3. มีการปกปิดอาหารปรุงสำเร็จ และอาหารพร้อมบริโภคทุกชนิด

4. ไม่วางอาหารและภาชนะบรรจุอาหารบนพื้นโดยตรง

5. การทำอาหารกล่อง (ข้าวกล่อง) ควรแยกบรรจุกับข้าวที่มีส่วนผสมของน้ำใสในถุงพลาสติกก่อนใส่ในกล่องข้าว และต้องระบุประเภทอาหารและวัน-เวลาที่ปรุงบนภาชนะบรรจุ และไม่ควรรบริโภคภายหลัง 4 ชม.

6. อาหารกล่องที่ควรทำ ได้แก่ ข้าวหมู/ไก่/ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง ไข่เค็ม กุนเชียง ไข่ต้มสุก

7. ผู้เตรียม ปรุงอาหาร ต้องสวมผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม ล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุงอาหาร และหลังใช้ห้องส้วม ไม่ใช่มือหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จโดยตรง



## ด้านน้ำอุปโภคบริโภค

### ประชาชน

1. น้ำดื่มต้องเป็นน้ำสะอาด ปลอดภัย ทำได้โดยการต้มให้เดือดนานอย่างน้อย 5 นาที หากเป็นน้ำดื่มบรรจุขวด ต้องดูตราเครื่องหมาย อย. และควรดูว่าขวดน้ำอยู่ในสภาพดี มีฝาปิดสนิท ไม่มีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในขวดน้ำ

2. ควรล้างทำความสะอาดภาชนะเก็บกักน้ำดื่มอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง แก้วน้ำดื่มไม่ควรใช้ร่วมกัน และล้างทำความสะอาดทุกวัน

3. การนำน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติมาเป็นน้ำอุปโภคบริโภค เช่น แม่น้ำ ลำคลอง น้ำบ่อ ควรนำมาปรับปรุงคุณภาพโดยแกว่งสารส้มให้ตกตะกอน นำส่วนที่เป็นน้ำใสเติมคลอรีน (หยดทิพย์ 1 หยดต่อน้ำ 1 ลิตร)

หรือใส่คลอรีนเม็ดก่อนใช้ (คลอรีนเม็ด 3 กรัม จำนวน 1 เม็ดต่อน้ำ 1,000 ลิตร) และน้ำดื่มควรต้มให้เดือดก่อนนำมาดื่ม

4. ประชาชนในชุมชนร่วมมือกันรักษาความสะอาดแหล่งน้ำธรรมชาติในพื้นที่ หรือแหล่งต้นน้ำของชุมชน ไม่ทิ้งสิ่งปฏิกูลหรือมูลฝอยลงสู่แหล่งน้ำธรรมชาติ มีแนวกันป้องกันไม่ให้สัตว์เข้าได้ รวมทั้ง บ่อต้น บ่อบาดาล หรือบ่อน้ำที่ใช้ผลิตน้ำประปา

## ผู้ดูแล และบำรุงรักษาระบบประปา

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของระบบประปา มีการควบคุมดูแลระบบประปาอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งมีการจัดท้าวัดอุปกรณ์ที่จำเป็นสำรองไว้ให้เพียงพอ

2. ตรวจสอบปริมาณคลอรีนอิสระคงเหลือให้อยู่ในช่วง 0.5–1.0 ppm (จากช่วงปกติ 0.2 - 0.5 ppm)

3. ตรวจสอบเฝ้าระวังคุณภาพน้ำ โดยเฉพาะด้านแบคทีเรียอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

4. เตรียมแหล่งน้ำดิบหรือประปาสำรอง หากแหล่งน้ำหลักขาดแคลน หรือมีความสกปรกสูงผิดปกติ



## ด้านสุขาภิบาลอาหาร และน้ำอุปโภคบริโภค

### องค์กรการปกครองส่วนท้องถิ่น/หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่

1. จัดเตรียมเจ้าหน้าที่ หรืออุปกรณ์สนับสนุน เช่น รถบรรทุกน้ำ ถังน้ำ เพื่อบริการประชาชน
2. จัดเตรียมชุดทดสอบโคลิฟอร์มแบคทีเรียภาคสนาม ได้แก่ อ13 (SI 2) อ11 และชุดทดสอบคลอรีนอิสระคงเหลือ (อ31) สารส้ม และคลอรีนสำหรับปรับปรุงคุณภาพน้ำ
3. หาแหล่งน้ำสำรอง หรือมีการขุดลอกกำจัดวัชพืชในบริเวณแหล่งน้ำอุปโภคบริโภคของชุมชน

### หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่

1. สำรวจ/จัดเตรียม วัสดุอุปกรณ์ สารเคมี ชุดทดสอบ และเอกสารสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเผยแพร่ที่จำเป็นต้องใช้ในภาวะฉุกเฉิน
2. เฝ้าระวังด้านสุขาภิบาลอาหาร และคุณภาพน้ำบริโภคทางด้านแบคทีเรีย โดยเก็บตัวอย่างอาหารภาชนะอุปกรณ์ มีผู้สัมผัสอาหาร และน้ำบริโภค อย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง

3. หากพบผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงให้ตรวจสอบหาแหล่งแพร่เชื้อโรค เก็บตัวอย่างอาหาร และน้ำ ตรวจหาการปนเปื้อนทางด้านแบคทีเรีย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
4. กรณีมีตลาด ควรมีการล้างตลาดอย่างถูกหลักสุขาภิบาลตามคำแนะนำของกรมอนามัย
5. จุดบริการน้ำดื่ม ควรล้างทำความสะอาดภาชนะเก็บกักน้ำดื่มอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เช่น ตู้กดน้ำดื่ม ถังน้ำดื่มแบบกด ต้องแยกส่วนกักน้ำดื่มพร้อมใช้ ออกจากที่ใช้แล้ว
6. น้ำอุปโภคบริโภค ที่แจกจ่ายให้บริการแก่ประชาชนต้องผ่านการปรับปรุงคุณภาพแล้ว
7. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร การเลือกซื้อ/บริโภคอาหารปรุงสุก การเลือกดื่มน้ำสะอาด แนวทางการป้องกันหากเกิดเหตุอุทกภัย และส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมอนามัย กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ เพื่อหลีกเลี่ยงโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย