

การเลือก น้ำดื่มสำหรับครัวเรือน

น้ำฝน จัดว่าเป็นน้ำที่มีคุณภาพดี และสะอาดที่สุดที่พึ่งจะหาได้จากแหล่งน้ำตามธรรมชาติ มีรสชาติอร่อย ดื่มแล้วชื่นใจ คนสมัยก่อนจึงนิยมดื่มน้ำฝนกันมาก แต่ในปัจจุบันน้ำฝนมีสิ่งปนเปื้อนมากขึ้น กล่าวคือในบรรยากาศมีฝุ่นละออง เขม่าควัน แก๊สบางชนิด เชื้อจุลินทรีย์ และสารเคมีต่างๆ เพิ่มขึ้น การเก็บกักน้ำฝนไว้เป็นน้ำดื่มประจำครัวเรือน จึงควรพิจารณา

- สถานที่ หรือพื้นที่ที่อยู่อาศัยเป็นเบื้องต้น เช่น พื้นที่ที่มีโรงงานอุตสาหกรรม และมีการจราจรคับคั่ง มลภาวะทางอากาศที่เกิดขึ้น อาจก่อให้เกิดภาวะฝนกรด ไม่ปลอดภัยที่จะรองไว้ดื่ม ส่วนพื้นที่ในชนบท น้ำฝนยังเป็นน้ำที่สะอาด ปลอดภัย เหมาะสมกับวิถีชีวิตไทยๆ จึงเหมาะที่จะเลือกน้ำฝนเป็นน้ำดื่ม แต่ต้องให้ความสำคัญในการทำความสะอาดหลังคารับน้ำฝน และภาชนะเก็บกักน้ำให้สะอาดเป็นประจำและก่อนรองรับน้ำฝน

- ไม่รองรับน้ำฝนที่ตกในช่วงแรกๆ ต้องปล่อยให้ฝนตกสักระยะ เพื่อชะล้างสิ่งสกปรก

- ภาชนะควรมีฝัก และปิดด้วยมุ้งพลาสติก-ฝาภาชนะให้มิดชิด

ครัวเรือนที่ยังจำเป็นต้องใช้น้ำจากบ่อน้ำบาดาล น้ำบ่อตื้น แม่น้ำ ลำคลอง สระ หนอง บึง ควรปรับปรุงคุณภาพน้ำโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การกรอง การตกตะกอน และการฆ่าเชื้อโรคด้วยวิธีง่าย ๆ เช่น การเติมสารละลายคลอรีนชนิดเจือจาง 2% (หยุดทิพย์ / ว.101 / กรัมอนามัย) อัตราส่วน 1 หยด ต่อน้ำ 1 ลิตร คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้นาน 30 นาที ก่อนนำมาใช้เป็นน้ำดื่ม



ถ้าไม่มั่นใจว่าน้ำที่เลือกเป็นน้ำดื่มประจำครัวเรือนจะสะอาด ปลอดภัย ควรนำมาต้มให้เดือดอย่างน้อย 5 นาที เพื่อสุขภาพที่ดีของสมาชิกในครัวเรือน จะได้ไม่ต้องเจ็บป่วย ด้วยโรคที่เกิดจากการดื่มน้ำไม่สะอาด มีเชื้อทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้แก่ อูจจาระร่วง บิด ไทฟอยด์ ตับอักเสบ และพยาธิ

กองสุขภาพอาหารและน้ำ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
www.anamai.moph.go.th
e-mail : foodsan@anamai.moph.go.th



กรมอนามัย
ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



น้ำเพื่อชีวิต ดื่มน้ำสะอาด

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ร่างกายขาดน้ำเพียงไม่กี่วันก็อาจถึงตายได้ ขณะเดียวกันถ้าดื่มน้ำที่มีสิ่งปนเปื้อนต่าง ๆ ไม่ว่าจะ สี กลิ่น รส เชื้อโรค สารเคมี และโลหะหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำดื่ม ก็จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ ทุกคนจึงควรดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการ และให้ความสำคัญในการเลือกน้ำดื่มที่สะอาด ปลอดภัย




แหล่งน้ำดื่มครัวเรือน

น้ำดื่มของครัวเรือนทั้งเขตเมืองและชนบทมาจากน้ำประปา น้ำฝน น้ำบรรจุขวด แต่ก็ยังมีครัวเรือนส่วนหนึ่งใช้น้ำบอบาดาล บ่อตื้น แม่น้ำ ลำคลอง สระ หนอง บึง

น้ำประปา

รัฐจัดบริการให้ประชาชน ในรูปขององค์การประปานครหลวง การประปาสวนภูมิภาค และประปาหมู่บ้าน ครอบคลุมพื้นที่มากขึ้น แต่ประชาชนส่วนใหญ่เข้าใจว่าน้ำประปามีไว้เพียงเพื่อเป็นน้ำใช้ในครัวเรือนเท่านั้น ซึ่งความเป็นจริงแล้ว น้ำประปามีกระบวนการผลิต และการควบคุมตรวจสอบคุณภาพน้ำให้มีคุณภาพได้มาตรฐานตามเกณฑ์คุณภาพน้ำดื่มขององค์การอนามัยโลก หรือกรมอนามัย น้ำที่ออกจากก๊อกจึงสะอาด ปลอดภัย และ



ถ้าประปาแห่งใดที่คุณภาพได้มาตรฐานองค์การอนามัยโลก
สำหรับดื่มน้ำได้อย่างปลอดภัย
ประกาศ ณ วันที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2543

ผู้ว่าการประปาสวนภูมิภาค อธิบดีกรมอนามัย ผู้ว่าราชการจังหวัด

ได้รับการรับรองมาตรฐานคุณภาพจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นน้ำประปาดื่มได้ในหลายพื้นที่ ครัวเรือนที่อยู่ในพื้นที่น้ำประปาดื่มได้บริการไม่มีปัญหาเรื่องระบบท่อภายในบ้านเก่า แม่บ้านยุคประหยัด น่าจะพิจารณาใช้น้ำประปาเป็นน้ำดื่มในครัวเรือน โดยไม่จำเป็นต้องติดตั้งเครื่องกรองน้ำ แต่หากมีเครื่องกรองน้ำอยู่แล้ว ควรทำความสะอาด เปลี่ยนไส้กรอง ตามคำแนะนำที่ระบุไว้ มิฉะนั้น เครื่องกรองน้ำอาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค ทำให้น้ำประปาที่สะอาดอยู่แล้วมีการปนเปื้อน



สำหรับกลิ่นคลอรีนในน้ำประปา กำจัดได้เพียงแต่กรองน้ำใส่ภาชนะที่สะอาดทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที กลิ่นคลอรีนก็จะหายไป



น้ำบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท หรือน้ำบรรจุขวด-ถัง

เป็นน้ำดื่มทางเลือกที่มีความสะดวกในการจัดหา แต่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น เหมาะสำหรับการพกพาในการเดินทาง การเลือกซื้อควรสังเกต



- เครื่องหมาย อย.
- ลักษณะภาชนะต้องสะอาด ไม่รั่วซึม หรือมีรอยคราบสกปรก เปราะเปื้อน
- ฝาปิดผนึกสนิท ไม่มีร่องรอยการเปิดใช้
- น้ำ ต้องใสสะอาด ไม่มีตะกอน ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น และรสที่ผิดปกติ



สำหรับน้ำบรรจุถัง ควรตรวจสอบเพิ่มเติมฉลากกับพลาสติกที่รัดปากถังอยู่ ต้องเป็นของผู้ผลิตรายเดียวกัน ส่วนใหญ่พบว่าผู้ผลิตมักจะนำถังของผู้ผลิตรายอื่นมาบรรจุน้ำของตนออกจำหน่าย ซึ่งการผลิตที่ขาดสุขลักษณะที่ดี จะส่งผลต่อคุณภาพน้ำ และไม่ซื้อน้ำที่วางไว้ปะปนกับผลิตภัณฑ์วัตถุมีพิษ

