

## คู่มือดำเนินงานบ้านสวย สุขภาพดี ซีวีมีสุข ตำบลเกษตรวิสัย ปี 2561

### หลักการและแนวคิด

บ้านหรือที่พักอาศัยถือเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นสถานที่ที่ประชาชนใช้ในการอยู่อาศัย และทำกิจกรรมต่างๆ ของบุคคลในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ แต่ปัจจุบันวิถีชีวิตและสภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การทำงานที่รีบเร่งแข่งกับเวลา ทำให้ประชาชนละเลยต่อสภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว และไม่มีการจัดการดูแลที่พักอาศัยที่เหมาะสม โดยเฉพาะในเรื่องของการสุขาภิบาลขั้นพื้นฐานในครัวเรือน เช่น ความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย การปรุง-ประกอบอาหารที่ถูกสุขลักษณะ น้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาดและเพียงพอ การจัดการมูลฝอย น้ำเสีย รวมทั้งสัตว์และแมลงพาหะนำโรค หรือละเลยการสร้างพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคลที่ดีของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ก็อาจส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคระบบทางเดินอาหารที่มีอาหารและน้ำเป็นสื่อ ไวรัสตับอักเสบ โรคไข้เลือดออก เป็นต้น โรคต่างๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ โดยการจัดการด้านการสุขาภิบาลที่พักอาศัย การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม และการปรับปรุงพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคลให้ถูกต้องและเหมาะสม จะเห็นได้ว่า การที่จะพัฒนาเมืองให้สะอาด รวมทั้งส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพอนามัยที่ดี และลดอัตราการเจ็บป่วยอันเนื่องจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ให้ประสบผลสำเร็จได้นั้น ควรจะเริ่มต้นจาก “บ้าน” ซึ่งไม่เฉพาะเจ้าของบ้านเท่านั้นที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาบ้านให้สะอาด สมาชิกทุกคนในบ้านควรมีส่วนร่วมดำเนินการและรับผิดชอบร่วมกัน และขยายผลไปสู่การพัฒนาหมู่บ้านหรือชุมชน สร้างความเข้มแข็งของชุมชนให้เกิดจิตสำนึก สาธารณะร่วมรับผิดชอบ แก้ไขปัญหาและพัฒนาท้องถิ่นของตน โดยอาศัยการมีส่วนร่วมจากภาคีเครือข่ายต่างๆ ทั้งจากภาคประชาชน และหน่วยงานภาครัฐ ทั้งในระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ระดับตำบล ระดับอำเภอ และระดับจังหวัด

ชุมชนตำบลเกษตรวิสัยจึงร่วมมือ กับโรงพยาบาลเกษตรวิสัย องค์การบริหารส่วนตำบลเกษตรวิสัย เทศบาลตำบลเกษตรวิสัย จึงได้จัดทำโครงการบ้านสวย สุขภาพดี ซีวีมีสุข โดยได้รับงบประมาณการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่นทั้งสองหน่วยงาน

### นิยามศัพท์/ความหมาย

**บ้าน** หมายถึง สิ่งปลูกสร้างสำหรับเป็นที่อยู่อาศัย, บริเวณที่เรือนตั้งอยู่, โรงเรือนหรือสิ่งปลูกสร้างสำหรับใช้เป็นที่อยู่อาศัย ซึ่งมีเจ้าบ้านครอบครอง และหมายความรวมถึง แพรหรือเรือซึ่งจอดเป็นประจํา และใช้เป็นที่อยู่ประจำ หรือสถานที่หรือพาหนะอื่นซึ่งใช้เป็นที่อยู่อาศัยประจําได้ด้วย (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542)

**ที่อยู่อาศัย** หมายถึง อาคารบ้านเรือน รวมถึงตึก โรง และแพที่มนุษย์จัดสร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัยทั้งกลางวันและกลางคืน ภายในที่อยู่อาศัยประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการมีทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกสบายอุปกรณ์และสิ่งที่ใช้สอยที่จำเป็นตามความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดีงามทั้งส่วนตัวและครอบครัวของผู้พักอาศัย

**การสุขาภิบาลที่อยู่อาศัย** หมายถึง การจัดการและควบคุมดูแลที่อยู่อาศัยให้สะอาดถูกสุขลักษณะ โดยจัดการให้ได้ตามความต้องการขั้นมูลฐานทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจัดให้ปลอดภัยจากการเกิดอุบัติเหตุและการเกิดโรคระบาดในผู้พักอาศัยหรือผู้มาใช้บริการด้วย

**พฤติกรรมอนามัย** หมายถึง กิจกรรมทุกอย่างที่มนุษย์กระทำ หรือแสดงออกทางร่างกายเกี่ยวกับสุขภาพซึ่งการกระทำนั้นมีทั้งสิ่งที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนโดยบุคคลอื่น และสิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคลสังเกตโดยตรงไม่ได้ หรืออาจเป็นพฤติกรรมล่าช้าคือบุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที แต่คาดว่าจะปฏิบัติในโอกาสต่อไปเพื่อให้สามารถมีชีวิตและมีสุขภาพที่ดี ( Harris and Guten,1979:17-19 )

**พฤติกรรมอนามัย** หมายถึง การกระทำใดๆ ก็ตามในขณะที่ยังมีสุขภาพดี ไม่มีอาการของโรค ด้วยมีความเชื่อว่าจะทำให้สุขภาพดี และมีวัตถุประสงค์ในการป้องกันไม่ให้เป็นโรค (kas&Cobb,1966:246)

**สุขวิทยาส่วนบุคคล** หมายถึง เรื่องที่ว่าด้วยการดูแล ดูแลปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงไม่เป็นโรคและมี

การปฏิบัติตนให้อยู่ในสภาวะที่ปลอดภัย ซึ่งรวมทั้งการป้องกัน การแพร่กระจายของเชื้อโรคทั้งจากตนเองไปสู่ผู้อื่น และการรับเอาเชื้อโรค สิ่งปนเปื้อนจากภายนอกมาสู่ตัวเรา ทั้งทางตรงและทางอ้อม

**สุขภาพดี ซีวีมีสุข** หมายถึง บุคคลในครอบครัว มีการล้างมือที่ถูกวิธีด้วย วิธี 7 ขั้นตอน/มีการปลูกผักปลอดสารพิษ ไม่ป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออก

#### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. ลดอัตราป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงและโรคไข้เลือดออกในชุมชน
2. เพื่อส่งเสริมให้มีการพัฒนาและทำความสะอาดบ้านตามหลักสุขาภิบาล
3. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขอนามัยในครัวเรือนที่ถูกต้อง
4. เพื่อสร้างความตระหนักให้ประชาชนมีความเอาใจใส่ต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่ดี

#### ประโยชน์ของการดำเนินงานโครงการ

1. ลดอัตราป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงลดลงร้อยละ 20
2. ลดอัตราป่วยด้วยโรคไข้เลือดออกลดลงร้อยละ 20 จากค่ามัธยฐานย้อนหลัง 5 ปี
3. มีสภาพแวดล้อมที่ดีในชุมชน ที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ
4. บุคคล/ครัวเรือน/ชุมชนมีสุขอนามัยที่ดีในเรื่องสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคล

#### วิธีการดำเนินงาน

1. รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน/หมู่บ้าน
2. ประชุมชี้แจงโครงการแก่กลุ่มเป้าหมาย
3. สำรวจพฤติกรรมความรอบรู้ด้านสุขภาพ/พฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคลก่อน-หลังโครงการ
4. อบรม อสค./การจัดการด้านสุขาภิบาลที่พักอาศัย
5. ส่งเสริมให้ชุมชนติดตั้งอ่างล้างมือในครัวเรือนตามหลักสุขาภิบาล
6. ส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษ
7. พัฒนาครัวเรือนต้นแบบบ้านสวย สุขภาพดี ซีวีมีสุขในแต่ละชุมชน

## การล้างมือ วิธีที่ถูกต้อง 7 ขั้นตอนต่อไปนี้

1. **ฝ่ามือถูฝ่ามือ** เริ่มต้นการล้างมือง่ายๆ ด้วยการถูข้อมือขึ้นมาเล็กน้อยพอขึ้นพอง ก่อนนำฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและถูให้ทั่ว จนรู้สึกสะอาด
2. **ฝ่ามือถูหลังมือ** ปาดฟองสบู่มาที่หลังมือ แล้วล้างมือต่อโดยใช้ฝ่ามือถูหลังมือและข้อมือให้สะอาด จากนั้นสลับข้าง วิธีนี้จะทำให้ฝ่ามือเช็ดบริเวณหลังมือที่เรามักลืมกันไป
3. **ประกบฝ่ามือถูข้อมือ** พลิกมือกลับมาประกบกัน ก่อนจะล้างมือให้สะอาดด้วยการถูข้อมือด้วยสบู่ให้สะอาดหมดจด
4. **ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว** กำกำปั้นข้างหนึ่งขึ้นล้างมือต่อ โดยใช้ฝ่ามืออีกข้างหนึ่งขัดบริเวณหลังนิ้ว สลับข้างทำแบบเดียวกัน จนรู้สึกว่ามีมือสะอาด
5. **ถูนิ้วหัวแม่มือ** ถูนิ้วหัวแม่มือก่อนใช้ฝ่ามืออีกข้างกำรอบแล้วหมุนวนด้วยฟองสบู่เป็นวงกลม ทำให้สะอาดทั้งสองด้าน
6. **ขัดฝ่ามือด้วยปลายนิ้ว** แบมือข้างหนึ่ง แล้วใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างขัดฟองสบู่ตามแนวขวางจนทั่ว แล้วสลับข้างทำวิธีเดียวกัน
7. **ถูรอบข้อมือ** กำมือรอบข้อมือข้างหนึ่ง แล้วถูวนไปรอบๆ จากนั้นเปลี่ยนข้าง ทำเช่นเดียวกัน วิธีนี้จะช่วยให้ข้อมือสะอาด

# ล้างมือถูกวิธี **7** ขั้นตอน

เพื่อมือสะอาด ลดโอกาสที่อาจนำไปสู่โรคต่างๆ

1 ฝ่ามือถูกัน

2 ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูขอกัน

3 ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูขอกัน

4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ

5 ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ ด้วยฝ่ามือ

6 ปลายนิ้วมือ ถูขวางฝ่ามือ

7 ถูรอบข้อมือ

## แนวทางการใช้สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช(ยาฆ่าแมลง)

### การเลือกใช้และการเลือกซื้อสาร

1. เลือกใช้สารชนิดที่ถูกต้องกับชนิดของศัตรูพืช เฉพาะกรณีที่เป็นในปริมาณที่เพียงพอต่อการใช้ในแต่ละครั้ง
2. ภาชนะที่บรรจุไม่แตกหรือรั่ว มีฝาปิดมิดชิด มีฉลากถูกต้องชัดเจน ประกอบด้วยชื่อเคมี ชื่อสามัญของสารออกฤทธิ์ และชื่อการค้า ระบุปริมาณของสารออกฤทธิ์และสารอื่นๆ ที่ผสม ชื่อผู้ผลิตและแหล่งผลิต วันหมดอายุ (ถ้ามี) หรือวันผลิต คำอธิบาย ประโยชน์ วิธีใช้ วิธีเก็บรักษา คำเตือน คำอธิบายอาการเกิดพิษ การแก้พิษเบื้องต้นและคำแนะนำสำหรับแพทย์

### ข้อปฏิบัติในการใช้สาร

1. ก่อนใช้อ่านฉลากโดยตลอดให้เข้าใจอย่างละเอียดถูกต้องและปฏิบัติตามคำแนะนำโดยเคร่งครัด ไม่ใช้เกินอัตราที่กำหนด และห้ามผสมสารตั้งแต่ 1 ชนิดขึ้นไปในการพ่นครั้งเดียว ยกเว้นกรณีคำแนะนำให้ใช้
2. ตรวจสอบชิ้นส่วนสำคัญของเครื่องพ่นสาร ดูการรั่วซึมของเครื่อง สายยาง รอยต่อ และประเก็นต่างๆ หากพบให้ทำการซ่อมแซมหรือเปลี่ยนส่วนที่ชำรุดทันที
3. สวมใส่ชุดป้องกันสาร ได้แก่ เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว รองเท้าบู๊ทยาง ถุงมือยาง แว่นตา หน้ากากให้มิดชิด เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้สารถูกผิวหนัง เข้าตาหรือหายใจเข้าไป
4. จัดเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น ตรวจสอบตามอัตราส่วนที่ฉลากแนะนำโดยใช้ถ้วยตวงหรือช้อน การผสมควรทำอย่างระมัดระวังอย่าใช้มือผสมให้ใช้ไม้กวนหรือคลุกให้เข้ากัน
5. ขณะฉีดพ่นควรอยู่เหนือลมเสมอ หยุดพักเมื่อลมแรงหรือมีลมหวน และควรพ่นสารในตอนเช้าหรือตอนเย็น
6. อย่าสูบบุหรี่หรือดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารขณะใช้สาร
7. อย่าใช้ปากเปิดขวดหรือเป่าดูสิ่งอุดตันที่หัวฉีด ควรทำความสะอาดด้วยแปรงอ่อนๆ หรือต้นหญ้า
8. ระวังไม่ให้ละอองสารปลิวเข้าหาตัวและถูกคน สัตว์เลี้ยง บ้านเรือน อาหารและเครื่องใช้ของผู้ที่อยู่ข้างเคียง
9. ในขณะที่ทำงานหากร่างกายเปื้อนสารต้องรีบล้างน้ำและฟอกสบู่ให้สะอาดทันที ก่อนที่สารจะซึมเข้าสู่ร่างกาย
10. สารที่ผสมเป็นสารละลายแล้วไม่ได้ใช้ ไม่ควรเก็บไว้ใช้อีก ควรฉีดพ่นให้หมดทุกครั้งที่มีผสมใช้
11. ติดป้ายห้ามเข้าบริเวณที่พ่นสารและหยุดพ่นก่อนเก็บเกี่ยวตามคำแนะนำเพื่อความปลอดภัยในการบริโภค
12. ทำความสะอาดภาชนะบรรจุหรืออุปกรณ์เครื่องพ่นลงในพื้นพื้นที่ที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ให้ห่างจากแหล่งน้ำ
13. ซักเสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะพ่นสารแยกต่างหากจากเสื้อผ้าอื่น แล้วอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที
14. ถ้ารู้สึกไม่สบายให้หยุดใช้สารแล้วรีบไปพบแพทย์พร้อมภาชนะบรรจุสารที่มีฉลากปิดอยู่ครบถ้วน หรือปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามคำแนะนำในฉลากก่อนส่งสถานเฝ้าระวังและโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

### การขนส่งและการเก็บรักษา

1. แยกการขนส่งสารกำจัดศัตรูพืชจากสิ่งของอย่างอื่น โดยเฉพาะคน สัตว์ และอาหาร
2. เก็บสารกำจัดศัตรูพืชไว้ในภาชนะเดิมเท่านั้น อย่าถ่ายภาชนะโดยเด็ดขาด
3. ควรเก็บสารไว้ในโรงเก็บที่แยกจากที่พักโดยไม่ปะปนกับสิ่งของอื่นๆ หรืออาหาร ปลอดภัยห่างไกลจากเด็ก สัตว์เลี้ยง แหล่งกำเนิดไฟและไม่ชื้นแฉะ ควรติดป้ายเตือนและใส่กุญแจ

### การทำลายวัตถุมีพิษและภาชนะบรรจุสาร

1. เลือกสถานที่ที่จะขุดหลุมฝังภาชนะบรรจุสารที่ใช้หมดแล้วให้ห่างจากแหล่งน้ำและที่พักอย่างน้อย 50 เมตร เป็นพื้นที่ที่ไม่ใช้ประโยชน์ และขุดหลุมลึกอย่างน้อย 1 เมตร ใช้ปูนขาวรองก้นหลุม
2. ทำลายภาชนะบรรจุโดยการตัดหรือทุบทำลายให้อยู่ในสภาพที่ไม่สามารถที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้อีก แล้วฝังในหลุมที่เตรียมไว้และกลบดินให้มิดชิด
3. ห้ามนำภาชนะที่ใช้แล้วมาล้าง และนำไปบรรจุสิ่งของอย่างอื่นโดยเด็ดขาด

4. ห้ามเผาพลาสติคหรือภาชนะบรรจุสารชนิดที่มีความดันภายใน เพราะจะทำให้เกิดการระเบิดได้
5. เมื่อมีสารเปราะเปื้อนพื้นให้ใช้ดินหรือซีเมนต์หรือปูนขาวอุดซบและนำไปฝังดินที่ห่างไกลแหล่งน้ำ
6. ติดป้ายที่ฝังภาชนะบรรจุสารแล้วล้อมรั้วเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดแก่เกิดและสัตว์เลี้ยง

### อันตรายจากสารกำจัดแมลง

#### กลุ่มสารกำจัดแมลง

1. กลุ่มออร์แกโนฟอสเฟส เป็นสารกำจัดแมลงที่มีฟอสฟอรัสเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ มีพิษค่อนข้างสูง สลายตัวเร็ว มีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์โคลีนเอสเตอเรสแบบถาวร ตัวอย่างสาร ได้แก่ มาลาไทออน, โมโนโครโทฟอส (อโซทริน), เมวินฟอส (ฟอสตริน), ไตรโคลฟอน (ดิฟเทอร์เร็กซ์), ไดมัทโรเอต (ไดเม), ไดโครโทฟอส (ไบตริน), เมทิลพาราไทออน (โพลิดอน) เป็นต้น

#### อันตราย

ผู้ป่วยจะมีอาการคลื่นไส้ วิงเวียน ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย กล้ามเนื้อหดตัวเป็นหย่อมๆ แน่นหน้าอก ท้องเดิน ตาพร่า ลึนกระตุก เหงื่อและน้ำตาไหล น้ำลายฟูมปาก อูจจากระปัสสาวะราด ชัก หายใจลำบาก อาจหมดสติได้ การเดินของหัวใจผิดปกติ

2. กลุ่มคาร์บาเมท เป็นสารกำจัดแมลงที่มีไนโตรเจนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ มีความเป็นพิษสูง สลายตัวเร็ว มีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์โคลีนเอสเตอเรสแบบชั่วคราว ตัวอย่างสาร ได้แก่ คาร์บาริล (เซฟวิน), คาร์โบฟูราน (ฟูราดาน, คูราเทร), เมโทโรมิล (แลนเนท, นิวตริน) เป็นต้น

#### อันตราย

ผู้ป่วยจะมีอาการวิงเวียนมึนงง ปวดศีรษะ อิดโรยและอ่อนเพลียแน่นหน้าอก ตามัว ม่านตาดำเล็กผิดปกติ ปวดบ่าตา กระวนกระวาย ม่านตาชา คลื่นไส้ อาเจียน กล้ามเนื้อเกร็งและกระตุกทำงานผิดปกติเป็นระยะที่ห้อง ห้องร่วง และน้ำลายมาก หายใจลำบาก ชักและสลบ ชีพจรเต้นเร็ว อาจตายเนื่องจากหายใจติดขัดและอื่นๆ

3. กลุ่มออร์กาโนคลอรีน เป็นสารกำจัดแมลงที่มีคลอรีนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ กลไกการออกฤทธิ์ยังไม่ทราบแน่ชัด สลายตัวช้า พิษตกค้างนาน ตัวอย่างสาร ได้แก่ ออลดริน ดีลดริน ดีดีทีและเฮปตาคลอร์ ได้ยกเลิกการใช้ แต่เท่าที่ให้ใช้ ได้แก่ สารจำพวกกำจัดเชื้อรา เช่น เตตระโดฟอน, ไดโคฟอล เป็นต้น

#### อันตราย

มีพิษต่อระบบประสาทส่วนกลาง รู้สึกไม่ปกติ กระวนกระวาย ลึนชา ปวดศีรษะ การทรงตัว การพูดผิดปกติ บางครั้งชักเกร็งปวดประสาทและระบบหายใจไม่ปกติ อาจเกิดอาการเบื่ออาหาร ผอม หน้าซีด เป็นโรคโลหิตจาง ตับโตเปลี่ยนแปลง และเกิดภาพหลอน อาจตายด้วยระบบหายใจล้มเหลว

4. กลุ่มสารสังเคราะห์ไพรีทรอยด์ เป็นสารกำจัดแมลงที่มีพิษในธรรมชาติ สกัดได้จากดอกไม้ตระกูลเบญจมาศบางชนิด เป็นสารออกฤทธิ์เร็ว มีพิษค่อนข้างต่ำ สลายตัวเร็ว ที่นิยมใช้แพร่หลาย ได้แก่ ไซเปอร์มีทริน, เฟนวาลิเลท เป็นต้น

#### อันตราย

มีอาการคัน ผื่นแดง บางรายมีอาการจามคัดจมูก ในรายที่เคยเป็นโรคหอบ เมื่อสูดหายใจเอาสารพิษนี้เข้าไป จะทำให้หอบมากขึ้น ถ้าได้รับมากจะมีอาการชัก กล้ามเนื้อกระตุก และเป็นอัมพาต

### การป้องกันกำจัดศัตรูพืชอย่างถูกต้องและปลอดภัย

1. เลือกปลูกพันธุ์พืชที่ต้านทานโรคแมลงศัตรูพืช หรือส่วนขยายพันธุ์พืชที่ปลอดโรค
2. ดูแลรักษาให้พืชแข็งแรงสมบูรณ์ เช่น รดน้ำพรวนดิน ใส่ปุ๋ย กำจัดวัชพืช ตัดแต่งกิ่ง เป็นต้น
3. หมั่นสำรวจแปลงสม่ำเสมอ โดยดูสภาพของพืช น้ำ ปุ๋ย ศัตรูธรรมชาติ ศัตรูพืช และความเสียหายที่เกิดขึ้น
4. วิเคราะห์และตัดสินใจเลือกใช้วิธีการป้องกันกำจัดศัตรูพืชที่เหมาะสม โดยใช้วิธีผสมผสาน เช่น ปลูกพืชหมุนเวียน หรือพืชคลุมดิน ปรับวันปลูก ใช้กับดัก อนุรักษ์ศัตรูธรรมชาติ นำส่วนที่มีโรคแมลงมาเผาทำลาย การใช้สารเคมีกำจัด

ศัตรูพืชในกรณีที่มีการระบาดมาก เป็นต้น

5. ถ้าไม่แน่ใจเกี่ยวกับชนิดของโรคแมลงศัตรูพืชหรือมีปัญหาการระบาดของศัตรูพืชและวิธีการป้องกันกำจัด ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่ได้ที่ฝ่ายป้องกันและกำจัดศัตรูพืช สำนักงานเกษตรจังหวัด กลุ่มงานอารักขาพืชภาค สำนักงานส่งเสริมการเกษตรภาค สำนักงานเกษตรอำเภอ

### วิธีลดปริมาณสารพิษในผักผลไม้

การลดปริมาณสารพิษตกค้างในผักและผลไม้เพื่อการบริโภคได้อย่างปลอดภัยนั้น มีวิธีการหลากหลายวิธี ซึ่งอาจมีการใช้สารละลายต่าง ๆ ที่ทำได้ใกล้ตัวมาช่วยในการล้าง จากนั้นล้างซ้ำด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งก่อนบริโภค โดยวิธีที่นิยมใช้ ได้แก่

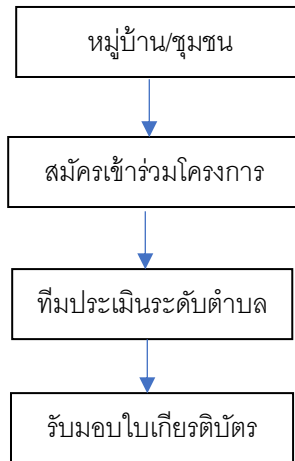
1. ลอกหรือปอกเปลือก แล้วแช่น้ำสะอาด 5 – 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 27-72
2. ล้างด้วยน้ำไหลจากก๊อกนาน 2 นาที ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 25-36
3. แช่น้ำปูนใสนาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 34-52
4. การใช้ความร้อน ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 48-50
5. ต้มทับทิม 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้ว ล้างด้วยน้ำสะอาดลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 35-43
6. แช่น้ำขาวข้าว นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 29-38
7. น้ำส้มสายชูหรือเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 29-38
8. แช่น้ำยาล้างผัก นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 22-36
9. ใช้ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ 1 ช้อนชาผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 35-50
10. ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 27-38



## ขั้นตอนการประเมิน

ประเมินหลังดำเนินโครงการ 6 เดือน (ภายในเดือน ก.ค.-ก.ย.2561 )

## ขั้นตอนรับรอง



## เครื่องมือการประเมิน

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินตามโครงการ ได้แก่ แบบประเมินบ้านสวย สุขภาพดี ชีวีมีสุข ซึ่งมีรายละเอียดของเกณฑ์การประเมินรวมทั้งสิ้น 25 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ส่วนหลักๆ ดังนี้

**ส่วนที่ 1 สุขลักษณะโดยทั่วไป ( 21ข้อ) แยกเป็นประเด็นต่างๆ ได้แก่**

ก. ลักษณะของบ้านและบริเวณโดยรอบ

ข. ห้องน้ำ ห้องส้วม

ค. ห้องนอน

ง. ห้องครัว

จ. น้ำอุปโภค บริโภค

ฉ. การจัดการมูลฝอย

ช. การจัดการน้ำเสียครัวเรือน

ซ. การควบคุมสัตว์และแมลงพาหะนำโรค

**ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขอนามัยในครัวเรือน ( 2 ข้อ )**

**ส่วนที่ 3 การมีส่วนร่วมด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ( 2 ข้อ )**

วัตถุประสงค์ของแบบประเมินคือใช้สำรวจเพื่อการพัฒนา และปรับปรุงการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน/ที่พักอาศัย และบริเวณโดยรอบ รวมถึงพฤติกรรมอนามัยที่ดีของสมาชิกในครอบครัว แบบประเมิน 1 ชุด ใช้ประเมิน 1 หลังคาเรือน **เกณฑ์**

## การประเมิน

การประเมินใน ระดับหลังคาเรือน โดยมีเงื่อนไขการ ผ่านเกณฑ์ประเมิน ดังนี้

ระดับการประเมิน ผ่านเกณฑ์ ไม่ผ่านเกณฑ์

ระดับหลังคาเรือน มีผลการประเมินตาม แบบประเมินบ้านสวย สุขภาพ ชีวีมีสุข

“ผ่านทุกข้อ” มีผลการประเมินตาม แบบประเมินบ้านสวย สุขภาพดี ชีวีมีสุข



## แบบประเมินบ้านสวย สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

ชื่อ-สกุล (เจ้าของบ้าน) ..... บ้านเลขที่..... หมู่.....

ตำบล เกษตรวิสัย อำเภอ เกษตรวิสัย จังหวัด ร้อยเอ็ด

หน่วยงานที่ประเมิน..คณะกรรมการประเมินบ้านสวย สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ตำบลเกษตรวิสัย

วัน/เดือน/ปีที่ประเมิน.....

ข้อ	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน		คำอธิบาย/คำชี้แจงเกณฑ์การประเมิน
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
<b>ก. ลักษณะของบ้านและบริเวณโดยรอบ</b>				
1	ตัวบ้านอยู่ในสภาพดี มั่นคง แข็งแรง			- โครงสร้างบ้าน ประตู หน้าต่าง อยู่ในสภาพดี ปลอดภัย ไม่แตกร้าว ชำรุด ทนแดดทนฝน
2	ภายในบ้านสะอาด เป็นระเบียบ จัดเป็นสัดส่วน และทำความสะอาดสม่ำเสมอ			- ภายในบ้านสะอาด ไม่มีหยากไย่ มีการแบ่งพื้นที่ใช้งานเป็นสัดส่วน จัดวางสิ่งของเครื่องใช้ อย่างเป็น
3	ภายในบ้านมีการระบายอากาศดี และมีแสงสว่างเพียงพอ			ภายในบ้านมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น และแสงสว่างจากธรรมชาติ สามารถส่องถึงภายในบ้านได้
4	บริเวณโดยรอบบ้าน สะอาด ร่มรื่น และ ไม่มีน้ำท่วมขัง			- พื้นที่รอบบ้านไม่มีขยะเกลื่อนกลาด จัดเก็บของใช้และอุปกรณ์ต่างๆ อย่างเป็นระเบียบ - มีการปลูกต้นไม้ หรือไม้ดอก ไม้ประดับ - บริเวณบ้านและโดยรอบ มีการระบายน้ำได้ดี ไม่มีน้ำท่วมขัง
<b>ข. ห้องน้ำ ห้องส้วม</b>				
5	ตัวเรือนส้วมและสุขภัณฑ์ สะอาด อยู่ในสภาพดีที่ใช้งานได้			- พื้น ผนัง เพดาน โถส้วม ที่กีดโถส้วม สะอาด ไม่มีคราบสกปรก ไม่มีหยากไย่ พื้นไม่ลื่น อยู่ในสภาพดี - ห้องส้วมและสุขภัณฑ์ อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานได้ - ควรทำความสะอาดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง - กรณีมีผู้สูงอายุ ผู้พิการ หรือหญิงตั้งครรภ์ ควรแนะนำให้ใช้ส้วมนั่งราบ
6	น้ำใช้ในห้องน้ำ ห้องส้วม สะอาด เพียงพอ และไม่มีลูกน้ำยุง ภาชนะเก็บกักน้ำ ชันตักน้ำ สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้			- น้ำใช้ในห้องน้ำ เพียงพอ ห้องส้วม สะอาด ใส ไม่มีตะกอน - ภาชนะเก็บกักน้ำ ชันตักน้ำ สะอาด และไม่มีลูกน้ำยุง
7	ห้องน้ำ ห้องส้วม มีการระบายอากาศดี และมีแสงสว่างเพียงพอ			มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีกลิ่นเหม็น และมีแสงสว่างเพียงพอ สามารถมองเห็นได้ทั่วบริเวณ
8	ประตู ที่จับเปิด ปิด ที่ล็อคด้านใน กลอนประตู อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้			ประตู ที่จับเปิด ปิด ที่ล็อคด้านใน กลอนประตู ไม่ชำรุด สามารถใช้งานได้

ข้อ	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน		คำอธิบาย/คำชี้แจงเกณฑ์การประเมิน
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
9	สภาพท่อระบายสิ่งปฏิกูล ถึงเก็บกัก ไม่รั่วแตกหรือชำรุด			ไม่พบรอยแตกร้าวของท่อ ถึงเก็บกัก และฝาปิดบ่อ เก็บกักสิ่งปฏิกูล
<b>ค. ห้องนอน</b>				
10	ห้องนอนสะอาด เป็นระเบียบ ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ			- ห้องนอนสะอาด ไม่มีหยากไย่ เครื่องนอนพับเก็บ เป็นระเบียบเรียบร้อย - อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น
<b>ง. ห้องครัว</b>				
11	บริเวณห้องครัวหรือบริเวณที่ใช้ เตรียม ปิ้ง ประกอบอาหาร แยก เป็นสัดส่วน สะอาด มีการระบาย อากาศดีและมีการจัดวางวัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ เป็นระเบียบ และถูก สุขลักษณะ			- ห้องครัว หรือบริเวณที่ใช้ในการเตรียม ปิ้ง ประกอบอาหาร แยกเป็นสัดส่วน พื้น ผนัง เพดาน ไม่ มีคราบสกปรกและเศษอาหารตกค้าง - อากาศถ่ายเทสะดวก โดยมีช่องหน้าต่าง หรือมีพัด ลมระบายอากาศ สามารถใช้งานได้ดี - วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในครัวมีการจัดเก็บเป็นหมวดหมู่ และเป็นระเบียบ
12	การเตรียม ปิ้ง ประกอบอาหาร สูง จากพื้น อย่างน้อย 60 เซนติเมตร			- มีการเตรียม ปิ้ง ประกอบอาหารบนโต๊ะ แคร่ หรือ วัสดุอื่นๆ ที่สูงจากพื้น อย่างน้อย 60 เซนติเมตร - ไม่เตรียม ปิ้ง ประกอบอาหารกับพื้น
13	อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาด ก่อนปรุงประกอบ อาหาร หรือรับประทาน			มีการล้างทำความสะอาดเนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ ก่อน นำมาปรุง ประกอบอาหาร หรือรับประทานทุกครั้ง <b>ข้อแนะนำการล้าง ผักสดและผลไม้ เพื่อลดสารพิษ</b> 1. ล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง และคลี่ใบใหญ่ หรือ ล้างด้วยน้ำไหล อย่างน้อย 2 นาที 2. ล้างด้วยน้ำสะอาด 1 ครั้ง และแช่ด้วยสารละลาย เช่น น้ำผสมเกลือ (เกลือ 2 ช้อนโต๊ะพูนต่อน้ำ 4 ลิตร) น้ำผสมน้ำส้มสายชู (น้ำส้มสายชู 1/2 ถ้วยต่อน้ำ 4 ลิตร) น้ำผสมผงฟู (ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร) แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง
14	อาหารปรุงสุกแล้ว มีภาชนะปกปิด หรือเก็บในตู้กับข้าวหรือตู้เย็น			อาหารที่ปรุงสุกแล้วพร้อมรับประทาน ต้องมีการ ปกปิด เช่น ปิดฝาหม้อ ปิดด้วยฝาชี เก็บในตู้กับข้าว หรือเก็บในตู้เย็น

ข้อ	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน		คำอธิบาย/คำชี้แจงเกณฑ์การประเมิน
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
15	ภาชนะอุปกรณ์ที่ใช้ใส่อาหาร ทำจากวัสดุที่ปลอดภัย มีการล้าง และจัดเก็บที่ถูกต้อง			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาชนะ อุปกรณ์ ต้องทำมาจากวัสดุที่ไม่เป็นพิษ เช่น แสตนเลส แก้ว กระเบื้องเคลือบขาว เมลามีน เป็นต้น และนำมาใส่อาหารให้เหมาะสมกับชนิดภาชนะนั้นๆ</li> <li>- มีอ่างล้างภาชนะหรือที่ล้างภาชนะสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. ล้างด้วยน้ำยาล้างภาชนะ และล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล จากนั้นผึ่งให้แห้ง</li> <li>- เก็บในภาชนะที่โปร่ง สะอาดหรือเก็บให้ถูกต้อง ตามชนิดภาชนะ เช่น จาน ชาม คว้ากับช้อนหรือแคร่ ช้อน ส้อม ตะเกียบ เก็บเอาด้ามขึ้นในตะกร้าที่โปร่ง สะอาด หรือวางนอนไปทิศทางเดียวกัน</li> </ul>
<b>จ. น้ำอุปโภค บริโภค</b>				
16	มีน้ำอุปโภค บริโภค ที่สะอาด เพียงพอตลอดปี			<ul style="list-style-type: none"> <li>- น้ำอุปโภค ต้องเป็นน้ำสะอาด และมีปริมาณเพียงพอตลอดปี เช่น น้ำบ่อบาดาล น้ำฝน น้ำประปา เป็นต้น</li> <li>- ภาชนะเก็บกักน้ำต้องมีฝาปิดมิดชิดเพื่อป้องกันฝุ่นละออง</li> <li>- น้ำบริโภคต้องเป็นน้ำสะอาด มีคุณภาพ เช่น น้ำดื่มบรรจุขวด น้ำต้มสุก เป็นต้น</li> </ul>
<b>ฉ. การจัดการมูลฝอย</b>				
17	มีการคัดแยก และรวบรวมมูลฝอย เพื่อรอการเก็บ ขน หรือนำไปกำจัด และไม่มีมูลฝอยตกค้างภายในครัวเรือน			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ครัวเรือนมีการคัดแยกมูลฝอย ออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ มูลฝอยทั่วไป มูลฝอยรีไซเคิล และมูลฝอยที่เป็นพิษหรืออันตรายจากชุมชน</li> <li>* มูลฝอยทั่วไป เช่น ถุงพลาสติก เศษอาหาร พืช ผัก ผลไม้ต่างๆ เป็นต้น</li> <li>* มูลฝอยรีไซเคิล เช่น ขวดแก้ว พลาสติก กระป๋อง กระดาษ โลหะ เป็นต้น</li> <li>* มูลฝอยที่เป็นพิษหรืออันตราย เช่น หลอดไฟ แบตเตอรี่ ถ่านไฟฉาย กระป๋องสเปรย์ ขวดน้ำยาล้างพื้น เป็นต้น ควรแยกออกจากมูลฝอยประเภทอื่นๆ</li> </ul>
18	ภาชนะรองรับมูลฝอยมีฝาปิดมิดชิด สะอาด และเพียงพอต่อปริมาณมูลฝอย			ภาชนะรองรับมูลฝอย หรือถังขยะต้องมีความแข็งแรง ทนทาน ไม้รั่วซึม มีฝาปิดมิดชิด อยู่ในสภาพดี สะอาด ไม่แตกร้าว

ข้อ	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน		คำอธิบาย/คำชี้แจงเกณฑ์การประเมิน
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
<b>ข. การจัดการน้ำเสียครัวเรือน</b>				
19	มีการจัดการน้ำเสียจากครัวเรือนก่อนปล่อยออกสู่สิ่งแวดล้อม			<ul style="list-style-type: none"> <li>- กรณีบ้านอยู่ใกล้แหล่งน้ำหรือมีท่อระบายน้ำเชื่อมกับรางระบายน้ำสาธารณะ ควรดักเศษขยะ เศษอาหารก่อนปล่อยสู่รางระบายน้ำสาธารณะ</li> <li>- กรณีอยู่ห่างจากแหล่งน้ำและไม่มีท่อระบายน้ำเชื่อมกับรางระบายน้ำสาธารณะ ควรดักเศษขยะ เศษอาหาร ก่อนปล่อยน้ำซึมลงผิวดิน และไม่มีน้ำขัง</li> </ul>
<b>ข. การควบคุมสัตว์และแมลงพาหะนำโรค</b>				
20	ไม่มีน้ำขังในภาชนะต่างๆ ที่อาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง			<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการควบคุมและป้องกันแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย</li> <li>- บริเวณรอบๆ บ้าน และภายในบ้าน ไม่มีน้ำขังในภาชนะต่างๆ เช่น ยางรถยนต์ เศษกระถาง จานรองกระถางต้นไม้ เป็นต้น</li> <li>- ภาชนะเก็บกักน้ำใช้ต้องมีฝาปิดมิดชิด ป้องกันยุงวางไข่</li> <li>- เปลี่ยนน้ำในแจกันดอกไม้ จานรองขาตู้กับข้าว ทุกสัปดาห์</li> </ul>
21	มีการควบคุมกำจัด หนู แมลงวัน แมลงสาบ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ในครัวเรือนมีการใช้มุ้งลวด ตาข่าย ฝาชี หรือตู้กับข้าว หรือเครื่องมือและอุปกรณ์อื่นใดในการป้องกันสัตว์และแมลงพาหะนำโรค</li> </ul>
<b>ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขอนามัยในครัวเรือน</b>				
22	สมาชิกในครอบครัวทุกคนล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง			สอบถามสมาชิกในครอบครัว เกี่ยวกับพฤติกรรมการล้างมือ รวมทั้งพิจารณาว่ามีสิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือ ได้แก่ อ่างล้างมือ หรือก๊อกน้ำพร้อมสบู่
23	สมาชิกในครอบครัวทุกคนใช้ช้อนกลาง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน			สอบถามสมาชิกในครอบครัว เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ช้อนกลาง ขณะรับประทานอาหารร่วมกัน
<b>ส่วนที่ 3 การมีส่วนร่วมด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม</b>				
24	ครัวเรือนมีการปลูกผักปลอดสารพิษ			ในครัวเรือนมีการปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานในครัวเรือนหรือไว้จำหน่าย และมีการสุ่มตรวจสอบสารพิษในผัก

ข้อ	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน		คำอธิบาย/คำชี้แจงเกณฑ์การประเมิน
		ผ่าน	ไม่ผ่าน	
25	สมาชิกในครอบครัว เข้าร่วมกิจกรรม ที่ส่งเสริมสุขภาพและอนามัย สิ่งแวดล้อม หรือมีส่วนร่วมในการพัฒนาหมู่บ้าน/ ชุมชน			- สอบถามการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและ อนามัยสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่ชุมชนจัด หรือมีส่วนร่วม และสนับสนุนการพัฒนาหมู่บ้าน/ชุมชน เช่น การชุด ลอกคูคลอง การทำความสะอาดถนน ที่/ทาง สาธารณะ พื้นที่ส่วนรวมของชุมชน การคัดแยกขยะ การดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และ สาธารณสุขสมบัติของชุมชน เป็นต้น

ใบสมัครเข้าร่วมโครงการบ้านสวย สุขภาพดี ชีวีมีสุข

\*\*\*\*\*

ชื่อ(นาย/นาง/นางสาว).....นางสกุล.....

ที่อยู่ บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล เกษตรวิสัย อ.เกษตรวิสัย จ.ร้อยเอ็ด

จำนวนบุคคลในครอบครัว จำนวน.....คน

ชื่อผู้นำหมู่บ้าน/ชุมชน.....โทรศัพท์.....

ชื่อ อสม.....โทรศัพท์.....

สถานที่ตั้ง ตั้งอยู่ใน  เขตเทศบาล  เขตองค์การบริหารส่วนตำบล

มีความประสงค์สมัครเข้าร่วมโครงการบ้านสวย สุขภาพดี ชีวีมีสุข

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร

(.....)

ลงชื่อ.....เจ้าหน้าที่ผู้รับสมัคร

(.....)

ติดต่อประสานงาน : กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัวและบริการด้านปฐมภูมิ ( PCU ) ห้องเบอร์ 17  
โรงพยาบาลเกษตรวิสัย โทร.043-589074 ต่อ 118

คู่มือดำเนินงานบ้านสวย

สุขภาพดี ชีวีมีสุข

ตำบลเกษตรวิสัย

ปี 2561

