

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒ / ๒๗๒๕๓

ถึง เรือนจำ/ทัณฑสถาน/สถานกักขัง

จากกรณีพายุโซนร้อนโพดุลและพายุคาจิกิ ได้พาดผ่านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตั้งแต่วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๒ ที่ผ่านมา ส่งผลให้ฝนตกหนักและเกิดสถานการณ์อุทกภัยในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รวมถึงในเรือนจำบางแห่งด้วย ซึ่งในช่วงภาวะน้ำท่วมแบบน้ำไหล หรือการท่วมขัง ย่อมเกิดการหมักหมมของสิ่งสกปรก ขยะเศษตะกอนดิน รวมถึงการสะสมของเชื้อโรคต่าง ๆ ที่อาจมากับน้ำ ดังนั้น ภายหลังภาวะน้ำท่วม ต้องดำเนินการฟื้นฟูดูแลสภาพสิ่งแวดล้อมหลังน้ำลด รวมถึงฟื้นฟูด้านจิตใจของผู้ประสบอุทกภัย เพื่อป้องกันการระบาดของโรคติดต่อจากอาหาร น้ำ และแมลงต่าง ๆ โดยจะทำเกิดผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ต้องขังในเรือนจำได้

ในการนี้ กรมราชทัณฑ์ จึงขอส่งแนวทางปฏิบัติโรคที่มากับน้ำท่วม การปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม และการดูแลปัญหาสุขภาพจิต ผู้ประสบอุทกภัย ของกระทรวงสาธารณสุข มาเพื่อเป็นแนวทางในการเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคต่างๆ การฟื้นฟูสภาพสิ่งแวดล้อมหลังน้ำลด และการฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ประสบอุทกภัย โดยสามารถดาวน์โหลดคู่มือได้ที่ http://ict4.moph.go.th/flood/



กองบริการทางการแพทย์
โทร / โทรสาร๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

แนวทางปฏิบัติโรคที่มากับน้ำท่วม
การปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม
และ
การดูแลปัญหาสุขภาพจิต
ผู้ประสบอุทกภัยหลังน้ำลด



สารบัญ

	หน้า
1. โรคที่มากับน้ำท่วม รู้ไว้ ป้องกันได้	
• โรคที่มากับน้ำท่วม รู้ไว้ ป้องกันได้	2
- โรคทางเดินหายใจ (เช่น หวัด หวัดใหญ่ ปอดบวม)	2
- โรคทางเดินอาหาร (เช่น อุจจาระร่วง อหิวาตกโรค อาหารเป็นพิษ บิด ไทฟอยด์)	2
- โรคฉี่หนู (หรือโรคเลปโตสไปโรซีส) และโรคน้ำกัดเท้า	2
- โรคตาแดง	5
- ไข้เลือดออก	5
- อุบัติเหตุและการถูกสัตว์ร้ายมีพิษกัดต่อย	6
• แมลงที่อาจจะเป็นปัญหาในภาวะน้ำลด	6
แมลงหรือสัตว์ข้อขาที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพคนและสัตว์	6
- มด	6
-ปลวก	8
แมลงหรือสัตว์ข้อขาที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพคนและสัตว์	9
- ยุง	9
-แมลงสาบ	10
- หมัดหนู	11
- แมลงวัน	12
• แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่เพื่อป้องกันควบคุมยุงพื้นที่ประสบภัยน้ำท่วม	16
2 การปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมหลังน้ำลด	20
• การปรับปรุงสภาพแวดล้อมหลังน้ำลด	
- การปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมหลังน้ำลด	21
(1) การจัดการขยะหลังน้ำลด	21
(2) การจัดการสิ่งปฏิกูลหลังน้ำลด	21
(3) การจัดการแหล่งน้ำท่วมขัง	22

หน้า

(4) การล้างตลาดตามหลักสุขาภิบาลอาหาร 22

(5) การล้างบ่อน้ำตื้น 23

- แนวทางการดำเนินงานสุขาภิบาลอาหารและน้ำ หลังจากน้ำลด 24

(1) แนวทางการเฝ้าระวังด้านสุขาภิบาลอาหาร 24

- ด้านสุขาภิบาลน้ำ 28

(1) แนวทางการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำดื่ม 28

(2) การเฝ้าระวังคุณภาพน้ำประปา 32

- ส้วมฉุกเฉิน 34

3 แนวทางการดูแลปัญหาสุขภาพจิตผู้ประสบอุทกภัย

- แนวทางการดูแลปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบอุทกภัย 37

- แนวทางในการปฏิบัติการของหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตในการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย 38

(1) แนวทางปฏิบัติการดูแลปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบอุทกภัย 38

(2) แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST 20) 39

(3) แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (DS 8) 41

- คำแนะนำ สำหรับผู้ที่มีความเครียดในระดับ เครียดสูงและเครียดรุนแรง 42

- รายชื่อศูนย์สุขภาพจิตที่สนับสนุนการดำเนินการของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 43

โรคที่มากับน้ำท่วม รู้ไว้ ป้องกันได้

กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

โรคที่มากับน้ำท่วม รู้ไว้ ป้องกันได้

- **โรคทางเดินหายใจ (เช่น หวัด หวัดใหญ่ ปอดบวม)**

อาการ ครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้ ปวดศีรษะ คัดจมูก มีน้ำมูก ไอ จาม เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร

วิธีป้องกัน

- ดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยหลีกเลี่ยงการเล่นน้ำหรือแช่น้ำเป็นเวลานานไม่สวมเสื้อผ้าที่เปียกชื้น เช็ดตัวให้แห้งอยู่เสมอ และสวมเสื้อผ้าให้หนาพอหากอากาศเย็น
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่เป็นหวัด
- ปิดปากและจมูกด้วยผ้าหรือกระดาษทิชชูเวลาไอ หรือจาม
- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่

- **โรคทางเดินอาหาร (เช่น อุจจาระร่วง อหิวาตกโรค อาหารเป็นพิษ บิด ไทฟอยด์)**

อาการ ถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายมีมูกเลือด ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ มีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร

วิธีป้องกัน

- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด ไม่บูดเสีย อาหารกระป๋องยังไม่หมดอายุ กระป๋องไม่บวมหรือเป็นสนิม
- ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำขวด
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ก่อนปรุงและเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย
- ห้ามถ่ายอุจจาระลงน้ำโดยตรง ให้ถ่ายลงในถุงพลาสติก แล้วใส่ปูนขาวจำนวนพอสมควร ปิดปากถุงให้แน่น แล้วนำไปใส่ในถุงดำ (ถุงขยะ)

- **โรคฉี่หนู (หรือโรคเลปโตสไปโรซิส) และโรคน้ำกัดเท้า**

อาการโรคฉี่หนู มีไข้สูงทันทีทันใด ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะบริเวณน่องและโคนขา หรือปวดหลัง บางรายมีอาการตาแดง มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ไอมีเลือดปน ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะน้อย ซึม สับสน

อาการโรคน้ำกัดเท้า เท้าเปื่อยและเป็นหนอง คันตามซอกนิ้วเท้า ผิวหนังลอกเป็นขุย มีผื่นพุพอง ผิวหนังอักเสบบวมแดง

วิธีป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการลุยน้ำย่ำโคลนโดยไม่จำเป็น
- ถ้ามีบาดแผลต้องป้องกันไม่ให้สัมผัสถูกน้ำโดยสวมรองเท้าบู๊ทยาง
- หากต้องลุยน้ำย่ำโคลนต้องรีบล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่แล้วเช็ดให้แห้งอยู่เสมอโดยเร็วที่สุด

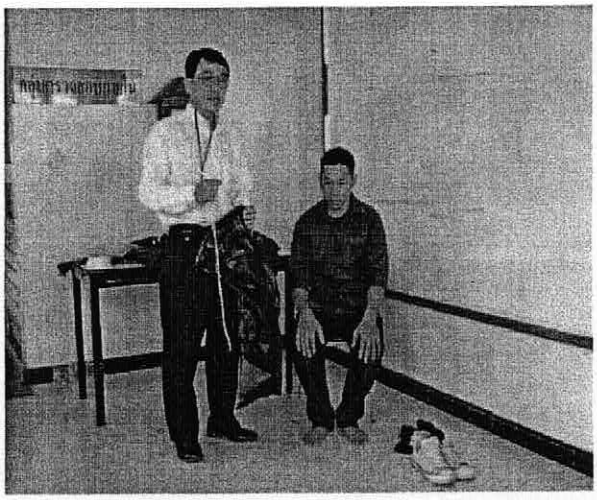
<u>วิธีทำรองเท้าถุงพลาสติกป้องกันโรคทดแทนรองเท้าบู๊ท</u>

วัสดุที่เตรียม

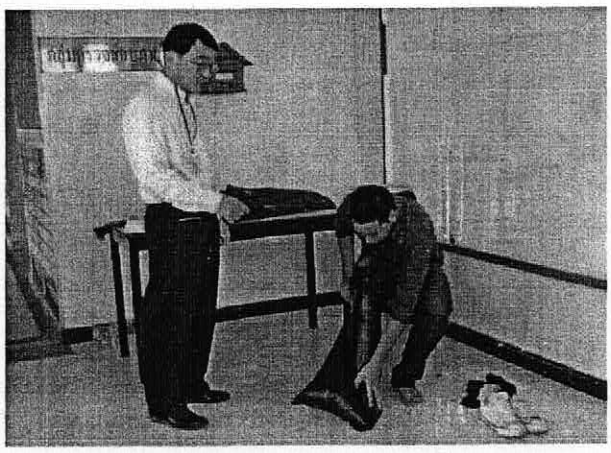
1. ถุงพลาสติกหนาๆเช่น ถุงดำหรือถุงขยะ
2. ถุงเท้าถ้าได้ชนิดยาวยิ่งดี
3. รองเท้าหุ้มส้น เช่น รองเท้าผ้าใบหรือ รองเท้ากีฬา
4. เชือกฟาง หรือเชือกด้าย

วิธีสวมใส่

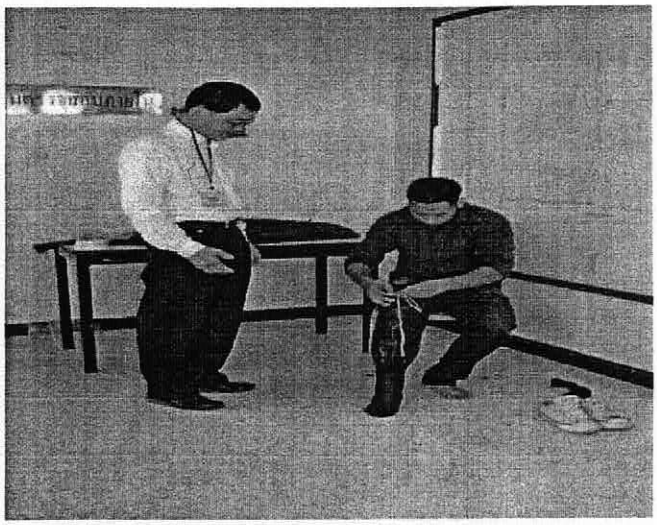
ขั้นตอนที่ 1 ให้สวมถุงพลาสติกที่เตรียมไว้ที่เท้าให้สูงเหนือเข่าหรือเหนือระดับน้ำท่วม



ขั้นตอนที่ 2 สวมถุงเท้าทับถุงพลาสติกอีกชั้นหนึ่ง



ขั้นตอนที่ 3 มัดเชือกปิดปากถุงที่ระดับเหนือเข่าหรือเหนือระดับน้ำเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำเข้าสัมผัสกับขาได้



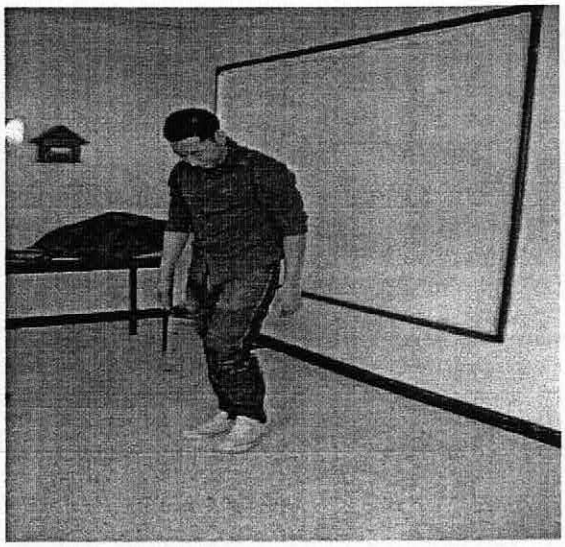
ขั้นตอนที่ 4 พยายามไล่ลมออกจากถุงพลาสติกเพื่อให้ถุงแนบกับเท้าหรือขามากที่สุด



ขั้นตอนที่ 5 สวมรองเท้าหุ้มส้น

ขั้นตอนที่ 6 ทำเช่นเดียวกันกับขาทั้งสองข้าง

หมายเหตุ : ควรสวมกางเกงขายาวโดยสวมถุงพลาสติกทับขากางเกงถ้าทำได้



- **โรคตาแดง**

อาการ ระคายเคืองตา ปวดตา น้ำตาไหล กลัวแสง มีขี้ตามาก หนังตาบวม เยื่อบุตาขาวอักเสบแดง อาจเริ่มที่ตาข้างหนึ่งก่อน แล้วจึงลามไปตาอีกข้างหนึ่ง

วิธีป้องกัน

- ถ้ามีฝุ่นละอองหรือน้ำสกปรกเข้าตาต้องรีบล้างด้วยน้ำสะอาดทันที
- ไม่ควรขยี้ตา อย่าให้แมลงตอมตา และไม่ควรใช้สายตามากนัก
- ผู้ป่วยโรคตาแดงควรแยกจากคนอื่นๆ และไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับคนอื่นเพื่อป้องกันไม่ให้โรคแพร่ระบาด

- **ไข้เลือดออก**

อาการ ไข้สูงลอย ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว หน้าแดง อาจมีจุดแดงเล็กๆตามลำตัวแขน ขา

วิธีป้องกัน

- ระวังอย่าให้ยุงกัดในเวลากลางวันโดยนอนในมุ้ง ทายากันยุง
- กำจัดลูกน้ำและแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายในบริเวณบ้านทุกสัปดาห์โดยปิดฝาภาชนะเก็บน้ำ คว่ำหรือทำลายภาชนะไม่ให้มีน้ำขัง

อุบัติเหตุและการถูกสัตว์ร้ายมีพิษกัดต่อย

อุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นช่วงน้ำท่วม ได้แก่ ไฟดูด จมน้ำ การบาดเจ็บจากการเหยียบของแหลมหรือของมีคม อันตรายจากสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง ซึ่งหนีน้ำมาหลบอาศัยในบริเวณบ้านเรือน

วิธีป้องกัน

- ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้า สับคัทเอาท์ตัดไฟฟ้าในบ้าน ก่อนที่น้ำจะท่วมถึง
- เก็บกวาดขยะ วัตถุแหลมคม ในบริเวณอาคารบ้านเรือน และตามทางเดินอย่างสม่ำเสมอ
- ระมัดระวังดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด

หากท่านมีอาการเจ็บป่วยให้รีบปรึกษาแพทย์

แมลงที่อาจจะเป็นปัญหาในภาวะน้ำลด

ในสภาวะหลังน้ำลด ประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนในพื้นที่ที่ถูกน้ำท่วม มีโอกาสที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดจากแมลงต่างๆ หลายประเภท ทั้งเป็นกลุ่มที่ไม่ทำอันตรายต่อสุขภาพ แต่ก่อความรำคาญ ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สิน หรือทำให้เกิดความหวาดกลัว และกลุ่มที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของคนและสัตว์ ซึ่งมีตั้งแต่ชนิดที่ทำให้เพียงมีอาการเป็นผื่น คัน มีอาการแพ้ จนกระทั่งที่เป็นพาหะนำโรคที่นำโรคต่างๆมาสู่คน เช่น ไข้เลือดออก ไข้สมองอักเสบ พยาธิหัวใจในสุนัข เป็นต้น ดังนั้นในสภาพพื้นที่ที่น้ำเริ่มลดลงจะทำให้เกิดพื้นที่มีน้ำท่วมขังกระจายอยู่ทั่วไปในพื้นที่ที่ดังกล่าวทั้งพื้นที่ขนาดใหญ่ที่เป็นทุ่งนา ทุ่งหญ้า หรือเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของคน และสัตว์ แหล่งน้ำขังไม่ว่าจะเป็นแหล่งน้ำขังขนาดใหญ่หรือเล็ก ล้วนเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ชั่วคราวของแมลงหลายชนิดโดยเฉพาะยุงซึ่งเป็นพาหะนำโรคได้หลายโรค หรือในบางพื้นที่อาจจะประสบกับปัญหาเรื่องเศษขยะมูลฝอยที่ไม่มีการจัดเก็บมาเป็นเวลานาน ก็เป็นแหล่งสะสมและกำเนิดแมลงได้หลายชนิด หรือในบางพื้นที่ถูกรุกรานด้วยแมลงบางชนิดที่หาที่อยู่อาศัยใหม่ ดังนั้นเพื่อให้ผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีสภาพการดังกล่าวได้ตะหนัก ป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น และกำจัดแมลงได้ด้วยตนเอง ด้วยวิธีการง่ายๆ จึงได้รวบรวมชนิดหรือประเภทของแมลงที่อาจจะเป็นปัญหาในพื้นที่หลังน้ำลด พอสังเขปดังนี้

แมลงหรือสัตว์ข้อขาที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพคนและสัตว์

1. มด

มดมีหลายชนิดทั้งเป็นแมลงทำลายผลิตผลทางการเกษตร เป็นศัตรูกับปศุสัตว์ แต่มดที่จะเข้ามาในบ้านคนหลังน้ำลดอาจจะมีทั้งที่มาก่อความรำคาญและทำความเสียหาย โดยอาจจะมาแบ่งอาหารและแบ่งที่อยู่อาศัยร่วมกับคน หรือพวกที่ทำอันตรายกับคนด้วยการกัดต่อย พร้อมกับปล่อยน้ำพิษลงไปในรอยแผลที่กัดต่อย ทำให้บริเวณนั้นมีอาการคัน ปวดบวม หรือปวดแสบปวดร้อน และเกิดอาการแพ้ซึ่งจะมากน้อยขึ้นกับ

อาการแพ้ของแต่ละคน อายุ และบริเวณที่ถูกกัด หรือเกิดอาการเรื้อรังที่เกิดจากแผลติดเชื้อ มดที่อาจจะพบในบ้าน เช่น

มดคันไฟ ปกติเป็นมดที่ทำรังอยู่ใต้ดิน บริเวณดินที่ร่วนซุย โดยบนรังนั้นจะมีทางเข้าออกหลายทาง เมื่อน้ำได้ทำลายแหล่งที่อยู่อาศัยแล้วจะเข้ามาอยู่ร่วมกับคนได้ มดชนิดนี้มีตัวสีเหลืองแดง ทำอันตรายกับคนโดยการกัดและการต่อยโดยการใช้เหล็กไน ผู้ที่ถูกต่อยจะมีอาการเจ็บแสบคล้ายถูกไฟลวก หลังจากนั้นแผลจะมีอาการบวมแดงขยายวงกว้าง จุดที่ถูกต่อยจะคล้ายถูกไฟลวก และจะมีอาการคันมากเมื่อเกา ผิวหนังจะบวมแดงละแผ่ขยายมากขึ้น

มดละเอียด เป็นมดที่มีขนาดเล็ก ตัวสีเหลืองจนถึงน้ำตาลอ่อน ที่ทำรังอยู่นอกบ้านในดิน แต่ชอบมาหาอาหารในบ้าน ในแต่ละรังจะมีประชากรจำนวนมาก และมีรังย่อยๆมากมายซ่อนอยู่ตามรอยแยกหรือรอยแตกของผนัง ช่องว่างตามกำแพง กล่องสวิตซ์ไฟ เป็นต้น เป็นมดที่หลบซ่อนเก่ง กินอาหารได้หลายชนิด ทั้งน้ำตาล โปรตีน ซากสัตว์ที่ตายแล้ว เลือด หนอง สารคัดหลั่งของคน เป็นต้น เป็นมดที่กัดคนแล้วเกิดอาการคันเล็กน้อย แต่เป็นมดที่ก่อความรำคาญมาก เนื่องจากการกำจัดค่อนข้างยาก และอาจทำให้อาหารเกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคต่างๆได้ เนื่องจากลักษณะการกินอาหารที่หลากหลาย

มดละเอียดหรือมดเหม็น เป็นมดที่มีหัวและอกสีดำ ท้องสีน้ำตาลอ่อนๆ ทำรังบนดินร่วนหรือบริเวณโคนต้นไม้ หลบซ่อนตามกาบใบไม้ที่มีความชื้นสูง เมื่อเข้ามาหากินในบ้านจะขับมูลออกมาปนเปื้อนในอาหารและมีกลิ่นเหม็น

มดง่าม เป็นมดที่มีสีน้ำตาลเข้ม กรามใหญ่ ตัวค่อนข้างใหญ่ ทำรังบนดินร่วนมีทางออกจากรูเพียงทางเดียวและมีกองดินร่วนอยู่รอบๆ ชอบกินแมลงและเนื้อสัตว์เป็นอาหาร อาจเข้าไปหากินในบ้านได้ เป็นมดที่กัดเจ็บคล้ายกับมดคันไฟ

มดอื่นๆ เช่น มดแดง ตัวใหญ่กัดเจ็บ มดตะนอย ตัวสีดำปนน้ำตาลเหลือง อยู่ตามต้นไม้ที่ตายแล้วกินเนื้อเป็นอาหาร เมื่อคนถูกกัดจะมีอาการเหมือนผึ้งต่อย เจ็บปวด บวม และต่อมาจะคันมาก

<u>การควบคุมกำจัด</u>

- ใช้วัสดุที่หาง่ายในบ้าน เช่น แป้ง หรือผงชัน โรยตามทางเดินของมด หรือนำมันหล่อลื่น น้ำส้มสายชู เทลงในช่องที่มดเดินเข้า-ออก

- ใช้เหยื่อพิษ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง โดยการผสมสารเคมีกำจัดแมลงชนิดที่มีความปลอดภัยกับคนและสัตว์เลี้ยง อย่างเช่น สารไพรีทรอยด์ ควรเลือกชนิดที่ออกฤทธิ์ช้าเพื่อให้มดมีโอกาสนำเหยื่อพิษเข้าไปในรัง ผสมสารเคมีเพียงเล็กน้อยเข้ากับอาหารที่มดแต่ละชนิดชอบ หรือสารเคมีชนิดอื่น เช่น กรดบอริก ,hydramethylnon, abamectin เป็นต้น ผสมกับอาหารและ วางไว้หลายๆจุด เช่น ใกล้รังมด บริเวณทางเดินที่มดจะไปกินอาหาร บริเวณใกล้แหล่งน้ำ และควรเปลี่ยนเหยื่อพิษให้สดเสมอและวางไว้อย่างต่อเนื่องสักระยะหนึ่ง จนกระทั่งไม่มีมด **ควรระวัง**เด็ก หรือสัตว์เลี้ยงมากินเหยื่อ

- ใช้สารเคมีสำหรับใช้ในบ้านเรือน เช่น ขอล์กกำจัดมด ขีดรอบๆบริเวณที่มีมด หรือตามรอยทางเดินของมด ทิ้งไว้สักระยะหนึ่งหรือถ้าเป็นบริเวณที่ไม่มีคนอยู่อาจทิ้งไว้ทั้งคืน แล้วทำความสะอาด เก็บ

การปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม หลังน้ำลด

กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

การปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมหลังน้ำลด

การปรับปรุงด้านสุขาภิบาลหลังน้ำลด เพื่อป้องกันการระบาดของโรคติดต่อจากอาหาร น้ำและ แมลงต่างๆ ดังนั้นต้องทำการปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมทันทีหลังน้ำลด ได้แก่

1. การจัดการขยะหลังน้ำลด

1.1 เก็บรวบรวมขยะที่ถูกน้ำที่พัดเข้ามาในบ้านเรือนขณะน้ำท่วม รวมทั้งสิ่งของในบ้านเรือนที่เสียหายจากน้ำท่วม เช่น ที่นอน หมอน ฯลฯ เพื่อมิให้เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค และเพาะพันธุ์สัตว์และแมลงนำโรค ควรกำหนดสถานที่เก็บรวบรวมขยะในชุมชนและประสานงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการนำไปกำจัด

1.2 อาจจัดให้มีกิจกรรมรณรงค์ ทำความสะอาดในชุมชน (Big Cleaning Day) เพื่อรวมแรงร่วมใจในการทำความสะอาดบ้านเรือน ชุมชน และสถานที่สาธารณะ

1.3 ประสานงานองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อขอรับการสนับสนุนวัสดุ อุปกรณ์ การขนและการนำไปกำจัด รวมทั้งอุปกรณ์ทำความสะอาด

1.4 ในการกำจัดขยะ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จะต้องรีบขนย้ายขยะจากสถานที่รวบรวมขยะชั่วคราวขณะเกิดน้ำท่วมไปยังสถานที่กำจัดขยะและทำการกำจัดอย่างถูกต้องต่อไป ในกรณีสถานที่กำจัดขยะมีปัญหาเรื่องกลิ่นเหม็น และแมลงวัน อาจใช้จุลินทรีย์ช่วยในการแก้ไขปัญหา เช่น การใช้จุลินทรีย์ที่มีคุณสมบัติพิเศษขององค์การเภสัชกรรม (GPO Mekaklean Plus) ชนิดผงผสมในน้ำสะอาดทิ้งไว้อย่างน้อย 4 ชั่วโมง โดยใช้ในอัตราส่วน 1 กรัมต่อขยะ 1 ตัน (1,000 กิโลกรัม) นำไปฉีดพ่นให้ทั่วถึงบนกองขยะที่เข้ามาใหม่

1.5 ขยะถุงดำที่บรรจุสิ่งปฏิกูลต้องนำไปกำจัด โดยวิธีฝังกลบในหลุมฝังกลบหรือการขุดหลุมฝังในสถานที่เหมาะสม

2. การจัดการสิ่งปฏิกูลหลังน้ำลด

2.1 หากพบว่าส้วมเต็มหรือราดน้ำไม่ลง ให้ทำการสูบสิ่งปฏิกูลในถังบำบัด สิ่งปฏิกูลด้วยรถสูบสิ่งปฏิกูลนำไปกำจัดในสถานที่ที่เหมาะสม ซึ่งสามารถประสานขอรับการสนับสนุนได้จากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเจ้าของพื้นที่ หรืออาจใช้จุลินทรีย์ที่มีคุณสมบัติพิเศษขององค์การเภสัชกรรม (GPO Mekaklean Plus) ชนิดผงผสมในน้ำสะอาดทิ้งไว้อย่างน้อย 4 ชั่วโมง โดยใช้ในอัตราส่วน 5 กรัม โดยจุลินทรีย์จะช่วยในการย่อยสลายสิ่งปฏิกูล และลดกลิ่นเหม็น

2.2 ล้างทำความสะอาดเก็บกวาดขยะ กิ่งไม้ ใบไม้ที่ตกค้างในบริเวณห้องส้วมด้วยน้ำผสมผงซักฟอก

2.3 ซ่อมแซมระบบเก็บกักสิ่งปฏิกูลของส้วมที่ชำรุดให้อยู่ในสภาพดีใช้งานได้

3. การจัดการแหล่งน้ำท่วมขัง

น้ำท่วมขังมักก่อให้เกิดปัญหาเน่าเหม็นและเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของสัตว์และแมลงพาหะนำโรค การแก้ไขปัญหาน้ำท่วมขังและน้ำเน่าเสียที่สำคัญคือ การไม่ทิ้งขยะที่ย่อยสลายได้ ในแหล่งน้ำและการเก็บขยะออกจากแหล่งน้ำ และท่อระบายน้ำที่อุดตัน สำหรับการบำบัดน้ำเสียที่ท่วมขังหรือแหล่งน้ำสาธารณะเน่าเสียอาจใช้ EM หรือจุลินทรีย์ที่มีคุณสมบัติพิเศษขององค์กรเภสัชกรรม (GPO Mekaklean Plus) ใส่ในแหล่งน้ำเสียในอัตราส่วน 1 กรัม ต่อ น้ำเสีย 1 ลูกบาศก์เมตรโดยอาจใช้ครั้งเดียวหรือใช้ซ้ำได้ทุก 7 วันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการใช้งาน เช่น หากต้องการกำจัดกลิ่นเหม็นอย่างเดียว อาจใช้เพียงครั้งเดียว

4. การล้างตลาดตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

การปรับปรุงฟื้นฟูสภาพตลาดที่ได้รับความเสียหายให้กลับสู่ภาวะปกติถูกสุขลักษณะตามหลักสุขาภิบาลอาหารเป็นการป้องกันการเกิดการระบาดของโรค ไม่เป็นแหล่งรังโรค ในกรณีตลาดถูกน้ำท่วม ควรดำเนินการสำรวจและจัดทำทะเบียนรายชื่อตลาดที่ได้รับผลกระทบในพื้นที่รับผิดชอบ รวมทั้งความเสียหายที่เกิดขึ้นจากภาวะน้ำท่วม เพื่อกำหนดพื้นที่หรือจุดที่ต้องดำเนินการปรับปรุงแก้ไขหรือต้องทำความสะอาดได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. สำรวจและจัดทำทะเบียนตลาดที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วมและจัดลำดับความเสียหายเพื่อทำการฟื้นฟูและล้างตลาดตามหลักสุขาภิบาล
2. จัดทำแผนและเตรียมวัสดุอุปกรณ์ ได้แก่ รถยนต์สูบน้ำ กำลังคน โซดาไฟ ผงคลอรีน ฝักบัวรดน้ำ สายยาง แปรงถูพื้น รองเท้าบูท
3. ดำเนินการในพื้นที่เป้าหมายตามขั้นตอนและวิธีการล้างตลาด

3.1 กวาดรวบรวมเศษขยะบริเวณทั่วไปและบริเวณรางระบายน้ำ

3.2 ใช้รถยนต์สูบน้ำ แรงดันสูง ฉีดล้างในส่วนที่ไม่สามารถใช้ไม้กวาดเข้าถึงและคราบดินที่เกาะติดและเศษขยะตกค้าง

3.3 ใช้น้ำยาทำความสะอาดหรือผงซักฟอกในการล้างทำความสะอาดบนแผง กรณีบริเวณหรือพื้นที่มีคราบไขมันจับ ใช้น้ำผสมโซดาไฟราดลงบนพื้นหรือแผง ทิ้งไว้นาน 15-30 นาที และใช้แปรงลวดถูช่วยในการขจัดคราบไขมัน ถ้ามีไขมันจับหนาโซดาไฟชนิด 96% ปริมาณ 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ ½ ปี๊บ (10ลิตร) ถ้าไขมันน้อยโซดาไฟชนิด 96 % ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ ½ ปี๊บ(10ลิตร) ทิ้งไว้ 15-20 นาที

3.4 ใช้น้ำสะอาดฉีดล้างสารเคมีและสิ่งสกปรกออกให้หมด

3.5 ใช้น้ำผสมผงปูนคลอรีน ตามอัตราที่กำหนดผงปูนคลอรีน60% อัตราส่วน 1 ช้อนชาต่อน้ำ 1 ปี๊บ (20ลิตร) โดยละลายผงปูนคลอรีนในถ้วยแก้วและให้ตกตะกอนใช้ส่วนที่เป็นน้ำใสใส่ฝักบัวรดบริเวณแผง เขียงและบริเวณทั่วไป

3.6 ทำความสะอาดบริเวณห้องส้วมและที่พักขยะด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาทำสะอาดและราดด้วยน้ำผสมคลอรีน(ผงปูนคลอรีน60 อัตราส่วน 1 ช้อนชาต่อน้ำ 1 ปี๊บ (20ลิตร)

5. วิธีการล้างบ่อน้ำตื้น

1. เก็บเศษใบไม้ และเศษวัสดุต่างๆ ในบ่อออกให้หมด
2. ถ้าน้ำในบ่อขุ่นมาก ให้ใส่สารส้มกวนให้น้ำตกตะกอน
3. สูบน้ำในบ่อออก เพื่อให้น้ำใสเข้ามาแทนที่ และเพื่อประสิทธิภาพการฆ่าเชื้อโรคของคลอรีน
4. เตรียมน้ำปูนคลอรีน ความเข้มข้น 50 มิลลิกรัมต่อลิตร (รายละเอียดดังตางรางที่ 1) ในภาชนะ
5. นำน้ำปูนคลอรีนส่วนที่เป็นน้ำใสเทลงบ่อ ราดและกวนให้ทั่วบ่อ ทิ้งไว้ 30 นาที
6. สูบน้ำจากบ่อ ฉีดล้างคราบตะไคร่น้ำ และคราบสกปรกทั้งภายใน และภายนอกวงขอบบ่อ (ควรใช้แปรงขัดให้สะอาด)
7. สูบน้ำออกจากบ่อให้หมด หรือให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
8. ปล่อยทิ้งไว้ให้ซึมออกมาใหม่ ตรวจหาคลอรีนอิสระคงเหลือให้อยู่ ระหว่าง 0.5-1 พีพีเอ็ม ในกรณีที่น้ำซึมออกมามีความขุ่นให้เติมสารส้มละลายน้ำจนอิ่มตัว แล้วปล่อยทิ้งไว้ให้นอนก้น เมื่อน้ำตกตะกอนดีแล้วนำส่วนที่ใสมาตรวจหาสารคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำ
9. แนะนำเจ้าของบ่อให้ปรับปรุงซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของบ่อที่ชำรุด เช่น ชานบ่อ วงขอบบ่อ และยารอยต่อต่างๆ
10. กรณีบ่อไม่มีวงขอบต้องระมัดระวังการทรุดตัวของบ่อและการร่วงหล่นของอุปกรณ์ต่าง ๆ

การใช้ผงปูนคลอรีนฆ่าเชื้อโรคในบ่อน้ำตื้น ความเข้มข้นของคลอรีน 50 มิลลิกรัมต่อลิตร (ppm) ต่อความลึกของน้ำ 1 เมตร (ใช้ในกรณีที่เป็นบ่อทรงกลม)

ตารางที่ 4 แสดงปริมาณการใช้ปูนคลอรีน

เส้นผ่าศูนย์กลางของบ่อน้ำ (ขอบบ่อด้านใน)	ผงปูนคลอรีนชนิด 25%		ผงปูนคลอรีนชนิด 60%		ผงปูนคลอรีนชนิด 65%		ผงปูนคลอรีนชนิด 70%	
	จำนวนกรัม	จำนวนช้อนโต๊ะ	จำนวนกรัม	จำนวนช้อนโต๊ะ	จำนวนกรัม	จำนวนช้อนโต๊ะ	จำนวนกรัม	จำนวนช้อนโต๊ะ
0.80 ม.	100.4	7	41.8	3	38.6	3	35.8	2.5
0.90 ม.	127.9	9	53	4	48.9	3.5	45.4	3
1.0 ม.	157.2	11	65.5	5	60.5	4	56.1	4
1.20 ม.	226.2	16	94.3	7	87	6	80.7	5.5
1.50 ม.	353.6	25	147	11	136	9.5	126	9
2.0 ม.	628.6	45	261.9	19	241.7	17	224.5	16
2.50 ม.	928.2	70	409	29	377.5	27	350.8	24
3.0 ม.	1414.2	101	589	42	543.9	39	505	36

แนวทางในการดูแลปัญหาสุขภาพจิต ผู้ประสบอุทกภัย

กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

แนวทางในการปฏิบัติการของหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตในการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย

จากสถานการณ์ที่เกิดอุทกภัยในพื้นที่ต่างๆ ทำให้ประชาชนได้รับผลกระทบเป็นบริเวณกว้าง เพื่อให้การดำเนินงานตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในการดูแลผู้ได้รับผลกระทบจากอุทกภัยทั้งทางกายและจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้มีคำสั่งให้หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต ดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ให้ศูนย์สุขภาพจิต โดยการสนับสนุนอย่างเคร่งครัดจากโรงพยาบาลจิตเวชจัดบุคลากรที่เหมาะสมเข้าร่วมประชุมใน WAR ROOM ของแต่ละจังหวัดที่ประสบอุทกภัยเพื่อร่วมการวางแผนและบริหารจัดการในการดำเนินการให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตแก่ประชาชนที่ประสบอุทกภัย

2. ให้หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตให้คำปรึกษาหรือแนะนำแก่หน่วยสุขภาพจิตในจังหวัดที่ประสบอุทกภัยในการดำเนินการคัดกรองความเครียด คัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย , ให้การรักษาพยาบาลเบื้องต้น, จัดระบบการติดตามดูแลผู้ป่วยเฉพาะบุคคล ตามแนวปฏิบัติการดูแลปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบอุทกภัย ตามที่แนบมาพร้อมนี้

3. ให้หน่วยสุขภาพจิตของพื้นที่ที่ประสบอุทกภัย รายงานผลการให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตแก่ผู้ประสบอุทกภัย โดยจำแนกออกเป็น

(1) การคัดกรอง (SPST-20) ทั้งหมด ..... ราย มีผลบวก ..... ราย

(2) การคัดกรอง (DS8) ทั้งหมด ..... ราย มีผลบวก

- ภาวะซึมเศร้า ..... ราย
- มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ..... ราย

(3) การวินิจฉัยโรคทางด้านสุขภาพจิต ..... ราย

แนวปฏิบัติการดูแลปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบอุทกภัย

จากสถานการณ์ที่เกิดอุทกภัยในพื้นที่ต่างๆ ทำให้ประชาชนได้รับผลกระทบเป็นบริเวณกว้าง แต่ที่ผ่านมาระบบรายงานเกือบจะไม่มีการวินิจฉัยโรคทางจิตเลย เพื่อให้การดำเนินงานตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในการดูแลผู้ได้รับผลกระทบจากอุทกภัยทั้งทางกายและจิต จึงขอให้หน่วยบริการสาธารณสุขดำเนินการ ดังนี้

1. ให้มีการคัดกรองรายบุคคล ได้แก่
   1.1. ผู้ป่วยจิตเวชเก่า
   1.2. ผู้สูงอายุที่ขาดคนดูแล
   1.3. ผู้ป่วยเรื้อรังหรือผู้พิการ

2. การคัดกรองความเครียด ขอให้ใช้แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST-20) ในกรณีที่พบว่า คะแนนความเครียด (>= 42 คะแนน) ซึ่งแสดงว่ามีความเครียดสูงหรือสูงมาก แนะนำให้ใช้แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (DS8) ต่อไป

3. ให้การรักษาพยาบาลเบื้องต้นโดยทีมสุขภาพจิตของพื้นที่ ในกรณีที่ทีมสุขภาพจิตของพื้นที่ไม่เพียงพอให้ร้องขอเจ้าหน้าที่เสริมจากงานสุขภาพจิต จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดข้างเคียงที่ไม่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วม และหรือศูนย์สุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตในพื้นที่ตามลำดับ

4. ให้จัดระบบการติดตามดูแลผู้ป่วยเฉพาะบุคคล ในกรณีที่พบว่า คะแนนความเครียด (>= 42 คะแนน) และ/หรือกรณีใช้แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (DS8) พบว่ามีภาวะซึมเศร้า หรือพบว่ามีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ให้มีการติดตามดูแลอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา อย่างน้อย 1 เดือน หรือจนกว่าผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้น หรือกรณีที่มี<u>ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงมาก</u> ให้รับไว้รักษาในโรงพยาบาลหรือส่งต่อไปยังโรงพยาบาลจิตเวชที่อยู่ใกล้เคียง

แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST 20)

ภาวะน้ำท่วมจะทำให้ผู้ประสบเหตุมีความเครียด ซึ่งหากมากเกินไป จะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 1- 5 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คำถามในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึก (คะแนน 1)	เล็กน้อย (คะแนน 2)	ปานกลาง (คะแนน 3)	มาก (คะแนน 4)	มากที่สุด (คะแนน5)
1. กลัวทำงานพลาด					
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งในเรื่องเงินทองหรือเรื่องงานในบ้าน					
4. เป็นกังวลเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6. เงินไม่พอใช้จ่าย					
7. กล้ามเนื้อปวดตึง					
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9. ปวดหลัง					
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11. ปวดหัวข้างเดียว					
12. รู้สึกวิตกกังวล					

คำถามในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึก (คะแนน 1)	เล็กน้อย (คะแนน 2)	ปานกลาง (คะแนน 3)	มาก (คะแนน 4)	มากที่สุด (คะแนน5)
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15. รู้สึกเศร้า					
16. ความจำไม่ดี					
17. รู้สึกสับสน					
18. ตั้งสมาธิลำบาก					
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ					
รวมคะแนน					

คะแนน 0 – 23 เครียดระดับน้อย(mild stress) คะแนน 24 – 41 เครียดระดับปานกลาง(moderate stress)
คะแนน 42 – 61 เครียดระดับสูง(height stress) คะแนน 62 ขึ้นไป เครียดระดับรุนแรง(severe stress)

การแปลผล

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความ เครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมา อย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย