



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ชุดความรู้ การป้องกัน ผลกระทบต่อสุขภาพ จากน้ำท่วม



**การป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ
จากน้ำท่วม สำหรับชุมชน**

คำนำ

สถานการณ์น้ำท่วมจัดเป็นภัยคุกคามที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ประเทศไทยต้องประสบสถานการณ์ฝนตกหนัก น้ำป่าไหลหลาก และเกิดน้ำท่วมในหลายพื้นที่เป็นประจำทุกปี จากการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นที่น้ำท่วมโดยใช้ภาพถ่ายดาวเทียมของสำนักพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศ (GISTDA) พบว่าในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยมีพื้นที่ถูกน้ำท่วม 69 จังหวัด 619 อำเภอ 4,115 ตำบล อยู่ในพื้นที่ภาคเหนือ 15 จังหวัด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 20 จังหวัด ภาคกลาง 17 จังหวัด ภาคตะวันออก 7 จังหวัด และภาคใต้ 10 จังหวัด ระยะเวลาที่ตรวจพบพื้นที่น้ำท่วมจำนวน 8 เดือน ได้แก่ เดือนกุมภาพันธ์ เมษายน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน ตุลาคม พฤศจิกายน และธันวาคม หากประชาชนไม่มีการปรับตัวจากภัยน้ำท่วมอย่างเหมาะสม อาจส่งผลให้เกิดผลเกิดการเจ็บป่วยได้ ซึ่งการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากน้ำท่วม เป็นภารกิจสำคัญในการส่งเสริมความรู้ คำแนะนำผลกระทบต่อสุขภาพ การเข้าถึงสถานการณ์และการเตรียมความพร้อมรับมือกับน้ำท่วม เพื่อนำไปสู่การลดและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพได้ ซึ่งชุดความรู้การป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากน้ำท่วม สำหรับชุมชนฉบับนี้ จะเป็นแนวทางสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสร้างความรอบรู้เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ ช่วยให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการเตรียมความพร้อมรวมถึงป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งจะช่วยนำไปสู่การลดการเจ็บป่วยได้ในอนาคต

คณะผู้จัดทำ

2567

สารบัญ

	หน้าที่
สถานการณ์น้ำท่วม	1
ผลกระทบต่อสุขภาพจากน้ำท่วม	3
การเตรียมความพร้อมและการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ	7
บทบาทของอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน	12
สิ่งสนับสนุน	13

1

สถานการณ์น้ำท่วม

ประเทศไทยต้องประสบสถานการณ์ฝนตกหนัก น้ำป่าไหลหลาก และเกิดน้ำท่วมในหลายพื้นที่เป็นประจำทุกปี จากข้อมูล 10 ปีที่ผ่านมา พ.ศ.2554-2564 พบพื้นที่ที่เกิดน้ำท่วมซ้ำซากสูงที่สุด ได้แก่ นครศรีธรรมราช จำนวน 10 ครั้ง รองลงมาคือ นราธิวาส พัทลุง สงขลา ตรัง จำนวน 9 ครั้ง และจากการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นที่น้ำท่วมโดยใช้ภาพถ่ายดาวเทียมของสำนักพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศ (GISTDA) พบว่าในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยมีพื้นที่ถูกน้ำท่วม 69 จังหวัด 619 อำเภอ 4,115 ตำบล อยู่ในพื้นที่ภาคเหนือ 15 จังหวัด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 20 จังหวัด ภาคกลาง 17 จังหวัด ภาคตะวันออก 7 จังหวัด และภาคใต้ 10 จังหวัด ระยะเวลาที่ตรวจพบพื้นที่น้ำท่วมจำนวน 8 เดือน ได้แก่ เดือนกุมภาพันธ์ เมษายน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน ตุลาคม พฤศจิกายน และธันวาคมโดยเดือนตุลาคมมีพื้นที่ถูกน้ำท่วมมากที่สุด คือ 55 จังหวัด รองลงมาคือเดือนกันยายน 51 จังหวัด และเดือนพฤศจิกายน 38 จังหวัด ซึ่งเหตุการณ์น้ำท่วมแต่ละครั้งส่งผลกระทบต่อชีวิต ความเป็นอยู่ และสุขภาพของประชาชน ทั้งด้านสิ่งภาพและสิ่งแวดล้อม เช่น โรคน้ำกัดเท้า ท้องเสีย อันตรายจากสัตว์มีพิษ รวมถึงการขาดแคลนน้ำสะอาด และความเสียหายของสถานบริการสุขภาพ เป็นต้น

ประชาชนจะติดตามสถานการณ์น้ำท่วมได้อย่างไรบ้าง ?

การติดตามข้อมูลสภาพอากาศ โดยเฉพาะในช่วงที่ฤดูฝนซึ่งมีความสำคัญมากที่จะทำให้รู้ความเสี่ยงของสถานการณ์น้ำ และสามารถเตรียมความพร้อมรับมือได้อย่างทันการณ์

ช่องทางการติดตามข้อมูลสภาพอากาศหรือข่าวพยากรณ์อากาศรายวันได้หลากหลายช่องทาง สิ่งสำคัญคือ ควรติดตามข้อมูลสถานการณ์จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือด้วย

**ควรติดตามข้อมูลสภาพอากาศทุกวัน
เพราะจะทำให้รู้ความเสี่ยง
และเตรียมตัวรับมือได้ทันการณ์**

ติดตามสถานการณ์น้ำท่วมประจำวัน จากช่องทางใดได้บ้าง

1



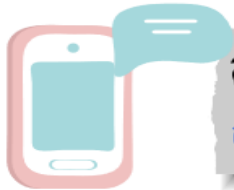
ติดตาม **ข่าวพยากรณ์อากาศ**
จากโทรทัศน์

2



ติดตาม **ข่าวพยากรณ์อากาศ**
จากวิทยุกระจายเสียง หรือวิทยุชุมชน

3



ติดตามจาก **แอปพลิเคชันสภาพ**
อากาศ ในโทรศัพท์มือถือ

4



ติดตามจาก **กรมอุตุนิยมวิทยา** ช่องทาง

- เว็บไซต์ www.tmd.go.th
- เฟสบุ๊ก **กรมอุตุนิยมวิทยา**
- แอปพลิเคชัน **Thai Weather**
- โทรศัพท์ **1182**

5



ช่องทางต่าง ๆ **ในชุมชน** เช่น

- ป้ายประชาสัมพันธ์
- กลุ่มไลน์หมู่บ้าน ที่แชร์ข่าวหน้าเชื่อถือ
- หอกระจายเสียงในชุมชน

ก่อนจะเชื่อหรือตัดสินใจทำตาม
ควรมีคำถามว่า
ข้อมูลมีความ**น่าเชื่อถือ**ไหม?



ผลกระทบต่อสุขภาพจากน้ำท่วม

ท่วม

เมื่อเกิดสถานการณ์น้ำท่วม ส่งผลให้ระบบประปาในพื้นที่ชำรุดเสียหาย น้ำขุ่นจากการปนเปื้อนสิ่งสกปรก และสิ่งปนเปื้อน ทำให้ขาดแคลนน้ำอุปโภค บริโภค รวมถึงระบบบริการสุขภาพเสียหาย เช่น น้ำท่วมสถานพยาบาลไม่สามารถให้บริการประชาชนได้ตามปกติ รวมทั้งการเดินทางไม่สะดวก อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และยังคงเจอกับสัตว์มีพิษ โดยในช่วงน้ำท่วมประชาชนควรเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพดังนี้

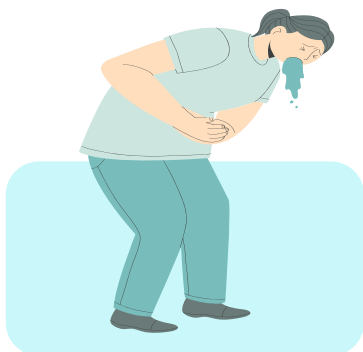
โรคมักพบเจอในช่วงน้ำท่วมหรือช่วงฝนตกหนัก

โรคไข้หวัด

อาการ ตัวร้อน ไอ จาม น้ำมูกไหล คัดจมูก แน่นจมูก ครั่นเนื้อครั่นตัว อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ในเด็กเล็กอาจมีอาการงอแงมากกว่าปกติเนื่องจากหายใจไม่สะดวก โดยทั่วไปหากอาการไม่รุนแรง สามารถหายเองได้ภายใน 1-2 สัปดาห์



การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น ดูแลร่างกายให้แข็งแรง ทำร่างกายให้อบอุ่น อยู่ในที่อากาศถ่ายเท ดื่มน้ำมากๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หมั่นดูแลสุขลักษณะของตนเองเช่น ล้างมือบ่อยๆ ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารกับผู้อื่น ใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ และหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับคนที่ป่วย



โรคอาหารเป็นพิษ

อาการ ส่วนใหญ่จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนก่อนและเด่นกว่าท้องเสีย มักจะมีอาการหลังรับประทานอาหารที่สงสัยประมาณ 2-16 ชั่วโมง หลังจากนั้นจะมีอาการปวดท้อง ท้องเสียถ่ายเหลว

การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ที่ไม่มีการปนเปื้อนจากสัตว์และแมลงนำโรค น้ำดื่มและน้ำแข็งต้องสะอาดอยู่ในภาชนะบรรจุสุญญากาศ และได้มาตรฐาน ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก

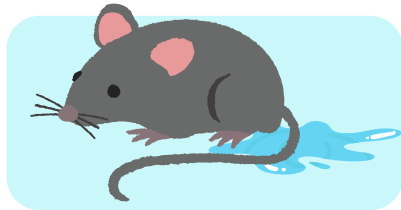
โรคอุจจาระร่วง

อาการ ท้องเสีย ถ่ายเป็นน้ำหรืออาจจะมีมูกเลือดปนได้ ปวดท้อง ปวดเบ่ง คลื่นไส้ อาเจียน และยังมีอาการเสียน้ำและเกลือแร่หากมีอาการรุนแรงอาจช็อคได้



การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ น้ำดื่มและน้ำแข็งต้องสะอาดอยู่ในภาชนะบรรจุสุญญากาศ และได้มาตรฐาน ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก ถ่ายอุจจาระลงส้วม หากไม่มีส้วมให้ถ่ายลงถุงพลาสติกแล้วมัดด้วยปูนขาวหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ ปิดปากถุงให้สนิทก่อนนำไปกำจัดให้ถูกต้อง

โรคเลปโตสไปโรซิส หรือโรคฉี่หนู



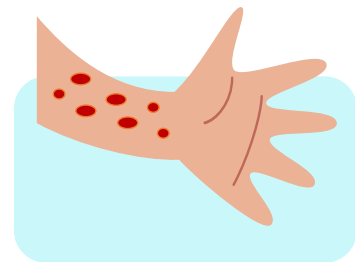
อาการ หลังจากสัมผัสเชื้อผู้ป่วยจะมีไข้เฉียบพลัน ปวดศีรษะ รุนแรง หนาวสั่น ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง (มักปวดที่น่อง โคนขา กล้ามเนื้อหลังและน่อง) ตาแดง อาจมีไข้ติดต่อกันหลายวัน

การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำ โคลน หรือแช่น้ำเป็นเวลานานๆ หากจำเป็นต้องสัมผัสน้ำท่วมขังให้สวมรองเท้าบูทยางกันน้ำ ชำระล้างร่างกายด้วยน้ำสบู่ทันที หลังจากสัมผัสน้ำท่วมขังหรือน้ำสกปรก เก็บอาหารในภาชนะที่มิดชิด เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งอาหารของหนูและสัตว์นำโรคอื่นๆ

โรคผิวหนัง

โรคผิวหนังอักเสบ

อาการ คันทั้งตัวโดยไม่มีผื่น จนถึงมีผื่นเม็ดเล็กๆ คัน สีแดง กระจาย ตามตัวและแขนขา พบผื่นมากบริเวณร่างกาย แขน ขา



โรคน้ำกัดเท้า



อาการ ผิวหนังเปื่อย โดยเฉพาะ ตำแหน่งซอกนิ้วเท้าและบริเวณหลังเท้า ใต้สายรองเท้า ซึ่งเป็นตำแหน่งที่มีการเสียดสี ทำให้ผิวหนังมีโอกาสเกิดการ บาดเจ็บ

การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือแช่น้ำสกปรกเป็น เวลานานๆ เมื่อต้องสัมผัสน้ำท่วมขังในบ้านหรือนอกบ้านให้สวมรองเท้าบูทยางกันน้ำ ควรรีบล้างเท้าด้วย น้ำสะอาดและสบู่ แล้วเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะตามซอกนิ้วเท้า หากเท้ามีบาดแผลให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยา ฉ่ำเชื้อ



โรคไข้เลือดออก

อาการ ไข้สูงเกือบตลอดเวลา มีผื่นแดงหรือจุดเลือดออกตามตัว ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามตัว หรือปวดกระดูก เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องบริเวณชายโครงด้านขวา หากมีอาการรุนแรงอาจเกิดเลือดออกผิดปกติ และอาการช็อกได้

การป้องกันและดูแลรักษาเบื้องต้น กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายทุกสัปดาห์ เช่น ใส่น้ำยาอะเบททากันยุงในภาชนะที่มีน้ำขัง ปิดฝาโอ่ง/ถังน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้ยุงลายวางไข่ ระวัง อย่าให้ยุงกัดตอนกลางวัน เช่น นอนกางมุ้ง ใช้ยาทาป้องกันยุง หรือจุดยากันยุง หากสงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก ให้ไปพบแพทย์ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน

อุบัติเหตุ

อุบัติเหตุจากสัตว์มีพิษ สัตว์มีพิษที่ควรเฝ้าระวังในช่วงที่เกิดน้ำท่วม ได้แก่ งู ตะขาบ ปลิง แมลงก้นกระดก แมงป่อง เป็นต้น

การป้องกันอันตรายจากสัตว์มีพิษ

- หมั่นทำความสะอาดบริเวณมุมอับหรือจุดที่เป็นซอกหลืบของตัวบ้าน/ศูนย์อพยพ
- สอดส่องตามมุมอับทุกซอกทุกมุมว่ามีสัตว์แปลกปลอมเข้ามาในที่พักหรือไม่
- ขณะทำความสะอาดที่พักให้สวมถุงมือยางและรองเท้าบูททุกครั้ง

- ใช้ไม้ยาวเกาะไปตามพื้นเพื่อตรวจสอบว่าไม่มีสัตว์มีพิษหลบซ่อนอยู่
- จัดของให้เป็นระเบียบเพื่อไม่ให้สัตว์มีพิษหลบซ่อน
- เปิดไฟสว่างทุกครั้งที่จะหาของ
- หากโดนสัตว์มีพิษกัดให้สังเกตตนเอง หากรู้สึกผิดปกติให้รีบไปโรงพยาบาล หรือติดต่อสายด่วน 1669

อุบัติเหตุจากอุปกรณ์ไฟฟ้า เช่น ไฟฟ้าลัดวงจร ไฟรั่ว และไฟฟ้าดูด ซึ่งเป็นอันตรายมากต่อชีวิต

การป้องกันอันตรายจากอุปกรณ์ไฟฟ้า

- เลือกอุปกรณ์ไฟฟ้าใช้แบบกันน้ำและมีฝาครอบป้องกันฝนสาดและน้ำรั่วซึม
- ติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันไฟฟ้าดูด เช่น เครื่องตัดกระแสไฟฟ้าอัตโนมัติ
- เมื่อเกิดน้ำท่วมให้ ตัดไฟในบ้าน ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า และยกเบรกเกอร์ลงเพื่อป้องกันไฟฟ้าดูด
- เก็บอุปกรณ์ไฟฟ้า เครื่องใช้ไฟฟ้าบริเวณบ้านให้เป็นระเบียบ
- รมักระวัง ดูแลเด็กและผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันการเกิดอันตราย

นอกจากนี้ เมื่อประชาชนอยู่ในสถานการณ์น้ำท่วมนานๆ อาจเพิ่มความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ซึมเศร้า นอนไม่หลับ รวมถึงโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และอาจเกิดอุบัติเหตุเพิ่มขึ้นด้วย ประชาชนกลุ่มเสี่ยงซึ่งต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษเมื่อเกิดเหตุการณ์น้ำท่วม เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีโรคประจำตัว และผู้พิการ เป็นต้น

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษเมื่อเกิดน้ำท่วม



3

การเตรียมความพร้อมและวิธี ป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ

3.1 การเตรียมพร้อมก่อนนำท่วม

1. ติดตามข่าวสาร สภาพอากาศตามประกาศของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมอุตุนิยมวิทยา กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ผ่านช่องทางที่น่าเชื่อถือ เช่น ข่าวพยากรณ์อากาศ เว็บไซต์หน่วยงาน วิทยุชุมชน ประกาศจากท้องถิ่นหรือชุมชน เป็นต้น และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
2. หากอยู่ในพื้นที่เสี่ยงน้ำท่วมให้เตรียมกระสอบทราย เพื่อใช้ปิดอุดทางป้องกันน้ำไหลเข้าบ้าน
3. เตรียมยกของขึ้นที่สูงให้พ้นจากระดับที่น้ำท่วม และศึกษาเส้นทางเพื่ออพยพไปยังที่ปลอดภัย เช่น ศูนย์อพยพในพื้นที่ชุมชน เป็นต้น
4. เตรียมหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินของหน่วยงานในท้องถิ่น
5. เตรียมสิ่งของจำเป็นให้พร้อม เช่น โทรศัพท์มือถือ แบตเตอรี่สำรอง ไฟฉาย อาหารแห้งและน้ำดื่ม สะอาด ยารักษาโรค รองเท้าบูท เรือ เป็นต้น
6. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ยกเบรกเกอร์ลง และปิดบ้านให้เรียบร้อยก่อนการอพยพออกจากบ้าน
7. เรียนรู้เกี่ยวกับการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
8. เตรียมถุงดำสำหรับใส่ขยะมูลฝอยในครัวเรือน และของเสียจากการขับถ่าย รวมทั้งปูนขาว



3.2 การป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ ช่วงน้ำท่วม

คำแนะนำการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพช่วงน้ำท่วมสำหรับชุมชน



ติดตามข่าวสารสภาพอากาศ
จากช่องทางที่หน้าเชื่อถือ



ดูแลเด็กและผู้สูงอายุไม่ให้ไปใกล้เส้นทาง
น้ำหลากเพราะอาจเกิดอุบัติเหตุจมน้ำได้



ระวังสัตว์มีพิษกัด ต่อย เช่น งู
ตะขาบ แมลงปอง เป็นต้น



รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สด ใหม่



ต้มน้ำสะอาดที่ผ่านการปรับปรุงคุณภาพ
เช่น การต้ม หรือน้ำดื่มบรรจุขวดที่ได้
มาตรฐาน



ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร
และหลังจากสัมผัสสิ่งสกปรก



สวมเสื้อชูชีพทุกครั้งที่ออกเดินทางด้วยเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ



สวมรองเท้าบูทกันน้ำ หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำเน่าเสีย



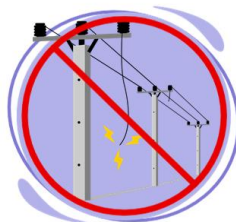
หากมีบาดแผลตามผิวหนังไม่ควรสัมผัสน้ำสกปรก ป้องกันโรคผิวหนัง และโรคฉี่หนู



ถ่ายอุจจาระลงถุงพลาสติกและใส่ปูนขาวลงไปเล็กน้อย พร้อมปิดปากถุงให้แน่น ห้ามถ่ายอุจจาระลงน้ำอย่างเด็ดขาด จะเป็นการแพร่เชื้อโรค



ระวังแก๊สรั่ว หากได้กลิ่นแก๊ส ห้ามเข้าใกล้หรือจุดไฟ ให้เปิดประตู หน้าต่างระบายอากาศ



ห้ามเข้าใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้า/สายไฟที่ชำรุด และควรแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้แก้ไข

นอกจากนี้ หากสังเกตพบว่าตนเองหรือบุคคลใกล้ตัวมีภาวะเครียดจนไม่สามารถจัดการตนเองได้ให้ปรึกษาแพทย์สถานพยาบาลใกล้บ้าน หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 และเมื่อเกิดการบาดเจ็บและต้องการความช่วยเหลือ ให้รีบติดต่อสายด่วน 1669 หรือเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินของโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

3.3 การรื้อ ล้าง ทำความสะอาดบ้าน หลังจากน้ำท่วม

เมื่อระดับน้ำลดลง สภาพแวดล้อมในบ้านและชุมชนจึงเต็มไปด้วยสิ่งสกปรกต่าง ๆ เกิดการหมักหมม เป็นแหล่งเชื้อโรค เชื้อรา สัตว์มีพิษ และส่งผลให้ข้าวของ เครื่องใช้ภายในบ้าน รวมถึงระบบไฟฟ้าเกิดการชำรุดเสียหาย อันตรายจากไฟฟ้าช็อตได้ การทำความสะอาดหลังจากน้ำท่วมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ จึงมีคำแนะนำสำหรับ การรื้อ ล้าง ทำความสะอาดบ้านหลังจากน้ำท่วม ดังนี้

การรื้อ ล้าง ทำความสะอาดบ้าน หลังจากน้ำท่วม



1. ตรวจสอบระบบไฟฟ้า เพื่อความปลอดภัย และป้องกันไฟดูด ถ้าไม่แน่ใจให้เรียกช่างไฟฟ้า



2. ก่อนเสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า ควรตรวจดูให้แน่ใจว่าไม่เปียกน้ำ ป้องกันไฟฟ้าลัดวงจร



3. ตรวจสอบความเสียหายของบ้านเรือน หากพบว่าชำรุดให้ซ่อมแซมให้เรียบร้อย



4. เตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดบ้าน รวมถึงอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล



5. ลงมือล้าง ทำความสะอาดทันทีหลังน้ำลด จะช่วยให้ทำความสะอาดคราบสกปรกได้ง่าย



6. หากพบเจอเชื้อราตามจุดต่าง ๆ ภายในบ้าน ให้ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อราเช็ดทำความสะอาด

การรื้อล้าง ทำความสะอาดบ้าน หลังจากน้ำท่วม (ต่อ)



7. ดูแล ปรับปรุง ล้างทำความสะอาด
ห้องครัว เครื่องใช้ในครัวที่มีราขึ้นให้ทิ้ง
ไม่ควรนำกลับมาใช้



8. ดูแล ปรับปรุง ล้างห้องน้ำ ห้องส้วม
หากส้วมเต็มหรือตันให้ใช้น้ำหมัก
ชีวภาพช่วยย่อยสารอินทรีย์



9. ดูแล ปรับปรุง ทำความสะอาด
เครื่องใช้ เสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่มให้ซัก
ทำความสะอาดและผึ่งแดดให้แห้ง



10. จัดการสัตว์และแมลงนำโรค โดยทำ
ความสะอาดและจัดของไม่ให้รก กำจัด
เศษอาหาร เศษขยะตกค้าง



11. รวบรวม คัดแยกขยะ มัดปากถุงให้มิดชิด ขยะอันตรายและขยะติดเชื้อ ให้เขียน
ข้อความระบุประเภท ก่อนนำไปส่งให้หน่วยงานที่รับผิดชอบนำไปกำจัดให้ถูกต้อง

บทบาทของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มีหน้าที่หลักในการพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน ด้านการเฝ้าระวัง ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพและการสื่อสารเพื่อลดความเสี่ยง ดังนั้นเพื่อป้องกันและดูแลสุขภาพเมื่อเกิดสถานการณ์น้ำท่วม **อสม.จึงมีบทบาท ดังนี้**

- 1) ติดตามเฝ้าระวังสถานการณ์น้ำท่วมและสื่อสารแจ้งเตือนประชาชนในพื้นที่ชุมชน เตรียมตัวรับมือกับน้ำท่วม
- 2) ให้ความรู้ด้านสุขภาพและคำแนะนำการปฏิบัติตน ทั้งก่อนเกิดเหตุ น้ำท่วม ระหว่างเกิดเหตุ น้ำท่วม และหลังเกิดเหตุ น้ำท่วม
- 3) ให้คำแนะนำการจัดการด้านสุขาภิบาล สุขอนามัย และอนามัยสิ่งแวดล้อม
- 4) จัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมทั้งอุปกรณ์ช่วยเหลือ ไว้ในบริเวณที่ไม่ได้รับผลกระทบจากการเกิดน้ำท่วม และดูแลให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน
- 5) ดูแลสุขภาพของคนในชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ผู้พิการ เป็นต้น โดยอาจช่วยประสานงานระหว่างผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในชุมชน

บทบาทของ อสม. เมื่อเกิดสถานการณ์น้ำท่วมในชุมชน



ติดตามเฝ้าระวังสถานการณ์น้ำท่วมและสื่อสารแจ้งเตือนประชาชนในพื้นที่ชุมชน



ให้ความรู้ด้านสุขภาพและคำแนะนำการปฏิบัติตน ทั้งก่อนเกิดเหตุ น้ำท่วม ระหว่างเกิดเหตุ น้ำท่วม และหลังเกิดเหตุ น้ำท่วม



ให้คำแนะนำการจัดการด้านสุขาภิบาล สุขอนามัย และอนามัยสิ่งแวดล้อม



จัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ไว้ในบริเวณที่ไม่ได้รับผลกระทบจากการเกิดน้ำท่วม



ดูแลสุขภาพของคนในชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ผู้พิการ เป็นต้น



สิ่งสนับสนุน

<p>ชุดการสอน เรื่อง ผลกระทบและการป้องกัน ผลกระทบต่อสุขภาพจากน้ำท่วมสำหรับน้ำท่วม</p>  <p>ผลกระทบและการป้องกัน ผลกระทบต่อสุขภาพ จากน้ำท่วมสำหรับชุมชน</p> <p>โดย กองประเมินผลกระทบสุขภาพ กรมอนามัย</p>	 <p>https://hia.anamai.moph.go.th/th/hl-knowledge2</p>
<p>สื่อประกอบการสร้างความรอบรู้จากน้ำท่วม</p> 	 <p>https://hia.anamai.moph.go.th/th/publish-cc/</p>
<p>แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรม สุขภาพกรณีเกิดสถานการณ์น้ำท่วม</p>  <p>แบบประเมินความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมสุขภาพกรณีเกิดสถานการณ์น้ำท่วม</p> <p>คำชี้แจง:</p>	 <p>https://forms.gle/7TFANgBjp2LGtXy58</p>
<p>ผลการประเมินความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพ เลือกที่ “ความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพ Dashboard”</p>  <p>ความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพ Dashboard</p>	 <p>https://hia.anamai.moph.go.th/th/hl</p>



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
อาคาร 5 ชั้น 6 กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข
88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทร. 0-2590-4951