



มาลองประเมินสุขภาพ ตนเองแบบง่ายๆ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยเสี่ยง

1. ที่พักอาศัยของท่าน อยู่ห่างจากบ่อยะ(เทศบาล อบต. หรือเอกชน) น้อยกว่า 1 กิโลเมตรหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
2. บริเวณรอบๆที่อยู่อาศัยของท่านมีกลิ่นเหม็น, ฝุ่นละอองหรือควันที่เกิดจากการเผาไหม้หรือขนส่งขยะหรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
3. ที่พักอาศัยของท่านอยู่ในพื้นที่ที่มีการคิดแยกขยะอิเล็กทรอนิกส์ อุปกรณ์ไฟฟ้า หรือรับซื้อของเก่า
 ใช่ ไม่ใช่

ส่วนที่ 2 การประเมินอาการ

อาการ/โรค	ไม่มีอาการ	มีอาการ(ความถี่)		
		1-3 วัน/สัปดาห์	1-3 วัน/สัปดาห์	ทุกวัน
คัดจมูก/มีน้ำมูก(ไม่มีไข้)				
หายใจลำบาก/หายใจขัด				
ไอ/จาม(ไม่มีไข้)				
ปวดศีรษะ/เวียนง				
แสบตา/คันตา				
คลื่นไส้/อาเจียน				
ท้องเสีย/ท้องร่วง				
ผิวหนังบวม/คันหรือ				
คันคันตามร่างกาย				
เหนื่อย/อ่อนเพลีย/ไม่มีแรง				
บวมตามร่างกาย แขน ขา				
อื่นๆ.....				

1. หากในส่วนที่ 1 ตอบว่า “ไม่ใช่” ทั้งหมดไม่ต้องทำการสอบถามอาการของผู้รับบริการในส่วนที่ 3 เนื่องจาก การเจ็บป่วยครั้งนี้ อาจจะไม่เกี่ยวข้องกันมลพิษสิ่งแวดล้อมกรณีนี้ยกข้อยกเว้น แต่ควรทำการคัดกรองสุขภาพ เพื่อวินิจฉัยการเจ็บป่วยโรคอื่นๆ เช่น โรคทั่วไป หรือโรคจากการประกอบอาชีพ
2. หากมีการตอบคำถามในส่วนที่ 1 โดยตอบว่า “ใช่” ข้อหนึ่ง ข้อใดใน 3 ข้อ ถือว่า “มีความเสี่ยง” ในการรับสัมผัสมลพิษสิ่งแวดล้อม กรณีนี้ยกข้อยกเว้น

ร่วมด้วยช่วยกัน คุณทำได้ คิดก่อนใช้

- 1 ลดการใช้**
เลือกของที่กลับมาใช้ใหม่หรือรีไซเคิลได้ / ใช้ถุงผ้าแทนการใช้ถุงพลาสติก
- 2 การใช้ซ้ำ**
นำสิ่งของเครื่องใช้ที่ยังใช้ได้อยู่ มาดัดแปลงเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่
- 3 การรีไซเคิลขยะ:**
เป็นการนำเอาวัสดุที่ใช้แล้ว กลับไปเข้ากระบวนการผลิตใหม่ให้เป็นของใหม่
- 4 การซ่อมแซม**
โดยนำสิ่งของเครื่องใช้ที่แตกหักเสียหาย มาซ่อมหรือแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่ใช้ได้ต่อได้นั้นเอง
- 5 การแยกขยะ:**
เพื่อลดขยะที่ต้องนำไปกำจัด ให้เหลือน้อยที่สุด
- 6 ไม่เผาขยะ:** ในพื้นที่ทั่วไป แต่ให้มีระบบการขนส่งไปกำจัด ตามที่หน่วยงานรัฐจัดไว้ให้

การดูแลสุขภาพตนเอง สำหรับประชาชนที่อาศัย รอบพื้นที่คัดแยกและรีไซเคิลขยะ

เก็บขยะ เก็บชีวิต **อย่าคิดเสี่ยง**
โรคร้ายจากการทำมาหากันได้



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กระทรวงสาธารณสุข
Tel. 02-590-4393 Fax. 02-590-4388



ขยะคืออะไร ?

คือสิ่งของเหลือทิ้งที่ไม่ใช้แล้ว ซึ่งขยะสามารถทำให้เกิดมลพิษในสิ่งแวดล้อมและเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งกายและใจ

ขยะแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1 ขยะทั่วไป

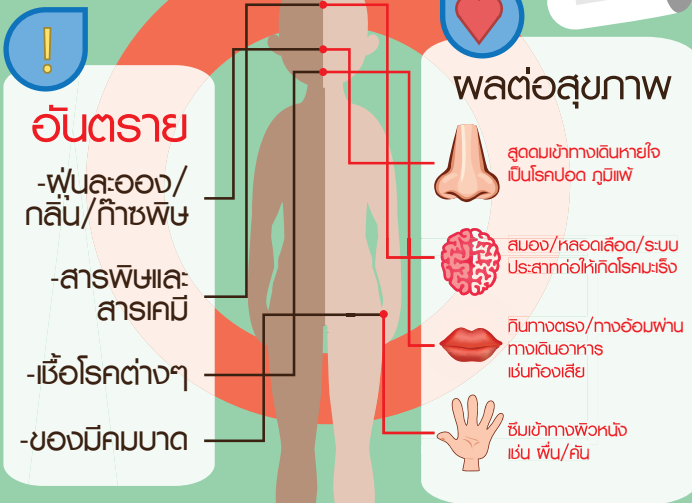
- เศษผ้า
- โฟม/พลาสติก
- เศษอาหาร
- ของใช้ในบ้าน
- เศษกระดาษ
- ถุงพลาสติก

2 ขยะอันตราย

- แบตเตอรี่
- เศษวัสดุก่อสร้าง
- ชิ้นส่วนรถยนต์
- อุปกรณ์ไฟฟ้า
- สารเคมี
- ขยะติดเชื้อจากโรงพยาบาล

ผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากขยะและช่องทางการเข้าสู่ร่างกาย

“เคยรู้สึกไหมกับอาการแบบนี้”



ใครบ้าง? ที่เสี่ยง



1. ประชาชนที่อาศัยในชุมชนพื้นที่รอบๆ บ่อขยะ:

- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ โรคหัวใจ ความดันโลหิต ฯลฯ
- เด็ก
- ผู้สูงอายุ
- สตรีมีครรภ์



2. คนที่มีอาชีพเกี่ยวข้องกับขยะและกำจัดขยะ:

- คนคัดแยกขยะ
- คนคุ้ยเขี่ยขยะ
- พนักงานเก็บขยะ
- คนรับซื้อของเก่า

การดูแลสุขภาพตัวเองเบื้องต้น

1. เมื่อต้องออกไปสัมผัสกับขยะ:

- ใส่หน้ากากป้องกัน
- เสื้อแขนยาวกางเกงขายาว
- สวมหมวกปีกกว้าง
- ถุงมือยาง
- รองเท้าบูตยาง



2. รักษาสุขอนามัยให้สะอาดสม่ำเสมอ



3. หากหลังสัมผัสขยะแล้วรู้สึกแสบคันบวม เวียนศีรษะ หรือเกิดความผิดปกติใดๆกับร่างกาย ให้รีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที

4. หากพบสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรครอบๆบริเวณบ้านของท่าน ให้รีบกำจัดทันที



5. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์



6. เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีทุกครั้ง

