



คู่มือสุขศาสตร์และสุขาภิบาล

โรงเรียนเสนารักษ์ กรมแพทยทหารบก

พ.ศ.๒๕๕๘

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑. ความมุ่งหมาย	๑
๒. วัตถุประสงค์การเรียนรู้	๑
๓. ขอบเขตการฝึกสอน	๑
๔. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม	๑
๕. โครงสร้างการจัดการฝึกอบรม	๒
๖. ระยะเวลาในการฝึกอบรม	๒
๗. การดำเนินการฝึกอบรม	๒
๘. อุปกรณ์การฝึกอบรม	๓
๙. เอกสารอ้างอิง	๓
ภาคผนวก	๔
๑. กล่าวนำ	๔
๒. ความหมายและความรับผิดชอบ	๕
๓. สุขศาสตร์ส่วนบุคคล	๖
๔. การสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ	๘
๕. การสุขาภิบาลในสนาม	๑๖
๖. โรคติดต่อที่มีความสำคัญทางทหาร (ระบบทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจ มาลาเรีย)	๒๐

แผนบทเรียนการฝึกสอนภายในหน่วย (Unit school)

เรื่องสุขศาสตร์และสุขาภิบาล

๑. ความมุ่งหมาย

เพื่อให้กำลังพล มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะปฏิบัติภารกิจตามที่ได้รับมอบหมายในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ และทักษะให้กับกำลังพล ให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง และสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงานและที่พัก ทั้งในยามปกติและยามสงคราม

๒.๒ วัตถุประสงค์เฉพาะ

๒.๒.๑ มีความรู้เกี่ยวกับความหมายของสุขศาสตร์และสุขาภิบาล

๒.๒.๒ มีความรู้สามารถอธิบายความสำคัญและหลักการดูแลสุขศาสตร์ส่วนบุคคลได้

๒.๒.๓ มีความรู้สามารถความสำคัญและหลักการสุขาภิบาลทั้งในที่ตั้งปกติและในสนามได้

๒.๒.๔ มีความรู้และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และการป้องกันโรคไม่ติดต่อได้

๓. ขอบเขตการฝึกสอน ประกอบด้วยเนื้อหาหลัก ๔ หัวข้อ ดังนี้ คือ

๓.๑ ความหมายของสุขศาสตร์และสุขาภิบาล

๓.๒ หลักการดูแลสุขศาสตร์ส่วนบุคคล และ แนวทางการปฏิบัติ

๓.๓ หลักการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ และแนวทางการปฏิบัติ

๓.๔ หลักการสุขาภิบาลในสนาม และแนวทางการปฏิบัติ

๓.๕ โรคติดต่อที่มีความสำคัญทางทหาร ได้แก่ โรคทางเดินอาหาร โรคทางเดินหายใจ โรคมalaria วัณโรค ไข้เลือดออก

๔. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

เป็นกำลังพลของหน่วยทหารทุกหน่วย

๕. โครงสร้างการจัดการฝึกอบรม

๕.๑ กองอำนวยการ มีหน้าที่ กำหนดนโยบาย วางแผน อำนวยการ และประสานงานรวมทั้งให้คำแนะนำส่วนต่างๆ เพื่อให้การสอดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุวัตถุประสงค์ของ ผบ.หน่วย

๕.๒ ส่วนดำเนินการ มีหน้าที่ ดำเนินการให้การฝึกสอนเป็นไปตามนโยบาย และแนวทางที่กำหนดประกอบด้วย

๕.๒.๑ ชุดครูฝึก ทำการฝึกสอน มีหน้าที่ ทำการฝึกสอน และประเมินผล

๕.๒.๒ ส่วนสนับสนุน มีหน้าที่ ให้การสนับสนุนทั้งปวง (ผอ.๔)

๖. ระยะเวลาในการฝึกอบรม : ๔ ชั่วโมง

การอบรมใช้การบรรยายภาคทฤษฎี

๗. การดำเนินการฝึกอบรม

เนื้อหา	ระยะเวลา (นาที)	หมายเหตุ
ชั่วโมงที่ ๑ - องค์ความรู้พื้นฐาน ความหมายของสุขศาสตร์ส่วนบุคคล และการสุขาภิบาล	๕๐	บรรยาย
ชั่วโมงที่ ๒ -หลักการดูแลสุขศาสตร์ส่วนบุคคล -หลักการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ และในสนาม	๕๐	บรรยาย/อภิปราย
ชั่วโมงที่ ๓ -โรคติดต่อที่มีความสำคัญทางทหาร โรคระบบทางเดินอาหาร โรคระบบทางเดินหายใจ โรคมาลาเรีย โรคไขเลือดออก	๕๐	บรรยาย/อภิปราย
ชั่วโมงที่ ๔ -ทบทวนองค์ความรู้เรื่องสุขศาสตร์ส่วนบุคคล และ การสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ และ ในสนาม -ซักถามความเข้าใจในเนื้อหา	๕๐	สรุป ทบทวน

๘. อุปกรณ์ประกอบการสอน

- สไลด์ประกอบการบรรยาย
- แผ่นภาพให้ความรู้เรื่องสุขศาสตร์ส่วนบุคคลและการสุขาภิบาลในสนาม
- วิดีทัศน์

๙. เอกสารอ้างอิง

- ๙.๑ กองทัพบก.(๒๕๑๙). คู่มือสุขศาสตร์ และ สุขาภิบาลในสนาม
- ๙.๒ กรมแพทย์ทหารบก.(๒๕๔๔). ประกาศกรมแพทย์ทหารบกเรื่อง ชี้แจงการปฏิบัติงานด้านเวชกรรมป้องกันทหาร พ.ศ. ๒๕๔๔
- ๙.๓ กองทัพบก.(๒๕๔๘). คำสั่งกองทัพบก ที่ ๑๖๘ / ๒๕๔๘ เรื่อง ชี้แจงการปฏิบัติการสุขาภิบาลในสนาม
- ๙.๔ กองทัพบก.(๒๕๕๘). คำสั่งกองทัพบก (คำชี้แจง) ที่ ๑๗ / ๒๕๕๘ เรื่อง การป้องกันและควบคุมโรคระบบทางเดินอาหาร
- ๙.๕ ประกาศกรมแพทย์ทหารบก เรื่อง การกำหนดพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงและพื้นที่เฝ้าระวังการติดเชื้อโรคมาลาเรีย
- ๙.๖ ประกาศกรมแพทย์ทหารบก เรื่อง คำแนะนำการป้องกันและควบคุมโรคมมาลาเรีย
- ๙.๗ ประกาศกรมแพทย์ทหารบก ๒๕๕๑ เรื่อง การกำหนดเกณฑ์การเบิกและแจกจ่ายยาพกพา
- ๙.๘ ประกาศกรมแพทย์ทหารบก ๒๕๔๑ เรื่อง คำแนะนำการป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออก
- ๙.๙ Headquarters, Department of The Army and Sanitation. (๒๐๐๐). FM ๒๑-๑๐, Field hygiene and sanitation.

ภาคผนวก

เรื่องสุขศาสตร์ส่วนบุคคลและการสุขาภิบาล

๑. กล่าวนำ

การส่งเสริมสุขภาพด้วยการดูแลสุขภาพศาสตร์ส่วนบุคคลถูกออกแบบมาเพื่อให้กำลังพลมีสุขภาพที่แข็งแรง และเพื่อเป็นการอนุรักษ์กำลังรบก่อนที่จะถูกส่งออกไปปฏิบัติหน้าที่

การสนับสนุนบริการสุขภาพในทุกระดับตั้งแต่ระดับยุทธศาสตร์ ยุทธการ จนกระทั่งถึงระดับยุทธวิธี (US Army, ๒๐๐๒) มุ่งเน้นการทำให้กำลังพลมีสุขภาพที่แข็งแรง และ เหมาะสม สำหรับการปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การให้บริการด้านเวชกรรมป้องกันเป็นหนึ่งในพันธกิจของเหล่าทหารแพทย์ และยังเป็นสิ่งที่จำเป็นในการ ดำรงรักษาสุขภาพของกำลังพล ในห้วงเวลาก่อนออกปฏิบัติหน้าที่ ในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่และ หลังจาก ถอนกำลังกลับมา ขอบเขตของงานเวชกรรมป้องกันรวมถึงประเด็นต่างๆดังนี้ ได้แก่

- ให้ความช่วยเหลือในการควบคุมแมลง และ สัตว์กัดแทะที่เป็นพาหะ
- ให้ความช่วยเหลือในการควบคุมโรคติดต่อที่มากับน้ำ ช่วยเหลือควบคุมโรคติดต่อจากอาหาร
- ให้นโยบาย และ การกำกับดูแลการให้วัคซีน ยาป้องกัน ยาแก้พิษ การให้การรักษาล่วงหน้า
- ให้ความช่วยเหลือกับนายแพทย์ ในการประเมินภัยคุกคามทางการแพทย์
- กำหนดมาตรการในการศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันโรคที่มีไข้จากการรบ
- ให้คำปรึกษาทางเทคนิค ในการเลือกที่ตั้งพักแรม สุขาภิบาลสนาม
- การรายงานการเฝ้าระวังสถานะทางสุขภาพและสถิติ ข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ
- การสอบสวนโรคระบาด และ ให้คำแนะนำในการป้องกัน
- ฯลฯ

สำหรับการจัดการองค์ความรู้ในครั้งนี้ จะเน้นที่ระดับบุคคล ด้วยการเน้นเรื่องการดูแลสุขภาพศาสตร์ส่วนบุคคล และ การสุขาภิบาล ซึ่งการส่งเสริมเรื่องสุขศาสตร์ส่วนบุคคลและการสุขาภิบาลเป็นเรื่องที่กระทำได้ง่าย และ มี ค่าใช้จ่ายน้อย แต่ผลลัพธ์ที่ได้มีความคุ้มค่ามากสำหรับการดูแลสุขภาพของกำลังพลให้มีความพร้อมรบด้วย ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ โดยที่มีความเจ็บป่วยจากโรคที่มีไข้เกิดจากการรบ (Disease non-battle injury) น้อยที่สุด และทำให้กำลังพลมีความพร้อมในการออกปฏิบัติหน้าที่ในการป้องกันประเทศ ซึ่งเป็นหนึ่งใน ยุทธศาสตร์ของกองทัพบก ได้อย่างเต็มขีดความสามารถที่มีอยู่

๒. ความหมายและความรับผิดชอบ

๒.๑ ความหมาย

สุขศาสตร์และสุขาภิบาล คือมาตรการที่ทหารพึงปฏิบัติตนและดำรงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพอันสมบูรณ์ในการป้องกันการแพร่กระจายโรค ทั้งนี้เพื่อให้กองทัพมีกำลังพลที่เข้มแข็งทั้งทางกายและจิตใจ พร้อมทั้งจะปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กองทัพบก, ๒๕๑๔)

๒.๒ ความรับผิดชอบ (กรมแพทย์ทหารบก, ๒๕๔๔)

๒.๒.๑ ผู้บังคับบัญชาหน่วยทหาร มีหน้าที่รับผิดชอบในอันที่จะจัดการด้านเวชกรรมป้องกันภายในหน่วยและเขตรับผิดชอบ ให้ดำเนินการตามคำสั่ง ระเบียบ ข้อบังคับ และปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง

๒.๒.๒ ผบ.หน่วยเสนารักษ์หรือผู้แทน มีหน้าที่ช่วยเหลือผู้บังคับบัญชาหน่วยทหาร โดยเป็นที่ปรึกษาของผู้บังคับหน่วยในด้านเทคนิคที่เกี่ยวกับภาวะ การสุขาภิบาลและการป้องกันโรคติดต่อของหน่วยทหาร พร้อมทั้งเสนอแนะในเรื่องการออกคำสั่งหรือระเบียบปฏิบัติที่เกี่ยวกับการสุขาภิบาลของหน่วย ทำหน้าที่ตรวจและรายงานผลการตรวจสุขาภิบาลให้ผู้บังคับหน่วยทราบเป็นระยะๆ หากพบข้อพร่องให้รีบเสนอข้อแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขโดยด่วน อย่างไรก็ตาม ความรับผิดชอบโดยตรงที่เกี่ยวกับงานด้านสุขาภิบาลและการ ป้องกันโรคติดต่อ ก็ยังคงอยู่กับผู้บังคับบัญชาหน่วยทหารนั่นเอง

๒.๒.๓ นายทหารเวชกรรมป้องกัน เป็นผู้ช่วยผู้บังคับหน่วยเสนารักษ์ในการตรวจตรา ควบคุมการสุขาภิบาลและการป้องกันโรคติดต่อ และงานที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางเวชกรรมป้องกันทั้งสิ้น

๒.๒.๔ หน่วยเวชกรรมป้องกันกองทัพบก เป็นหน่วยปฏิบัติการในสนามของกองทัพบก ฝากการบังคับบัญชาอยู่กับกรมแพทย์ทหารบก มีหน้าที่ให้การสนับสนุนในการบริการทางเวชกรรมป้องกันเป็นส่วนรวมแก่หน่วยต่างๆ ทั่วกองทัพบก ที่เกินขีดความสามารถของหน่วยนั้น จะปฏิบัติเองได้ หรือตามที่ กรมแพทย์ทหารบกสั่งให้ปฏิบัติ

๒.๒.๕ กรมแพทย์ทหารบก มีหน้าที่วางแผน อำนวยการ ประสานงาน แนะนำ กำกับดูแล ดำเนินการวิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับการผลิต จัดหา ส่งกำลัง ซ่อมบำรุง บริการทางพยาธิวิทยา เวชกรรมป้องกัน ทันตกรรม และการรักษาพยาบาล กำหนดหลักนิยมและทำตำรา ตลอดทั้งการฝึกและศึกษา ทั้งนี้เกี่ยวกับกิจการและสิ่งอุปกรณ์ของเหล่าทหารแพทย์

๒.๒.๖ กรมการสัตว์ทหารบก มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการสะสมเสบียงให้กับหน่วยทหารทั่วทั้งทบ. เช่น จัดทำอาหารกระป๋องสำหรับทหาร รวมทั้งการป้องกันและควบคุมสัตว์ที่เป็นโรคต่างๆ ซึ่งสามารถจะกระจายเชื้อโรคมาสู่ทหารได้

๒.๒.๗ กรมยุทธโยธาทหารบก มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการก่อสร้างซ่อมแซมอาคารที่พัก ส้วม ที่อาบน้ำโรงเลี้ยง โรงประกอบอาหาร ให้ถูกสุขลักษณะ ตลอดจนสาธารณูปโภคอื่นๆ เช่น ไฟฟ้า ประปา ฯลฯ ให้กับหน่วยทหารในที่ตั้งปกติ

๒.๒.๘ กรมการทหารช่าง มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดหา น้ำ การทำน้ำให้บริสุทธิ์ การถมที่ การระบายน้ำ การสร้างตาข่ายป้องกันแมลง หนู การอบที่พัก การตัดแปลงภูมิประเทศ การจัดให้มีแสงสว่าง และความอบอุ่นในที่พัก การกำจัดสิ่งปฏิกูล ฯลฯ ให้กับหน่วยทหารในสนาม

๒.๒.๙ กรมพลธิการทหารบก มีหน้าที่รับผิดชอบที่เกี่ยวกับการเลี้ยงดูทหาร การฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ สุนัขกรรม การซักกรีด การกำจัดเหา การจัดหน่วยอาบน้ำเคลื่อนที่ ตลอดจนการจัดหาและแจกจ่ายสิ่งอุปกรณ์ เช่น เครื่องแต่งกาย รองเท้า ถุงเท้า เครื่องนอนให้กับทหาร การประกอบเลี้ยงและการกำจัดสิ่งปฏิกูลที่มีผู้รับเหมาไปทำ สายพลธิการต้องควบคุมให้เป็นไปโดยถูกต้องตามระเบียบของการสุขภาพบาล รวมทั้งจัดการศพทหารในสนามด้วย

นอกจากนี้ นายทหารทุกคนต้องช่วยกันรับผิดชอบในการปฏิบัติตนตามคำแนะนำของทหารเหล่าแพทย์ ภายใต้คำสั่งของผู้บังคับหน่วยทหาร ผู้บังคับหน่วยทหารเป็นผู้รับผิดชอบโดยตรงต่อสุขศาสตร์และสุขภาพบาล เป็นส่วนรวม

๓. สุขศาสตร์ส่วนบุคคล

๓.๑ ความหมาย

สุขศาสตร์ส่วนบุคคล หมายถึง การปฏิบัติตนตามหลักอนามัยเพื่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งมนุษย์มีส่วนสำคัญที่จะป้องกันตนเองจากโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ หากมีการปฏิบัติตนตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค สุขศาสตร์ส่วนบุคคลสำหรับทหารจึงรวมความหมายถึงวิธีหรือข้อปฏิบัติต่างๆ ของทหารแต่ละบุคคลในกิจวัตรประจำวันที่จะต้องปฏิบัติตามคำสั่งเพื่อให้มีสุขภาพดี

๓.๒ ความสำคัญ

สุขศาสตร์ส่วนบุคคล มีความสำคัญในหลายประการ ได้แก่

- ปกป้องตนเองจากโรคร้ายและสิ่งแวดล้อม
- ปกป้องหน่วยมิให้เกิดโรคระบาด
- ส่งเสริมให้เกิดสุขภาพ
- ช่วยบำรุงขวัญของทหาร

๓.๓ แนวทางการปกป้องและส่งเสริมสุขภาพ

- รักษาความสะอาดส่วนบุคคล
- ระวังรักษาสุขภาพปาก และฟัน ดูแลรักษาเท้าให้สะอาด
- รับประทานอาหารและดื่มน้ำที่สะอาด
- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- การพักผ่อนหย่อนใจ
- ปกป้องตนเองจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตราย เช่น ความร้อน ความหนาว ฝน และ ลม
- หลีกเลี่ยงจากแหล่งโรค

๓.๔ อุปกรณ์สุขศาสตร์ที่หน่วยควรจัดไว้ให้

- อุปกรณ์สำหรับล้างมือ หลังถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะล้างมือทุกครั้ง
- อุปกรณ์สำหรับล้างหน้า โคนหวด
- อุปกรณ์สำหรับการชำระล้างร่างกาย

๓.๕ แนวทางในการเสริมสร้างสุขศาสตร์ส่วนบุคคล

การสุขาภิบาลจะดีได้ต้องอาศัยความร่วมมือปฏิบัติจากทหารทุกชั้นยศ ดังนั้นควรกวาดชั้นทหารปฏิบัติเกี่ยวกับสุขศาสตร์ส่วนบุคคลตามหัวข้อต่อไปนี้โดยเคร่งครัด (กรมแพทย์ทหารบก, ๒๕๔๘)

๓.๕.๑ อาหาร

- (๑) รับประทานอาหารและดื่มน้ำที่ใสสะอาดเป็นน้ำกลั่น น้ำกรอง หรือต้มแล้ว
- (๒) รักษาภาชนะเครื่องใช้ในการบริโภคให้สะอาด
- (๓) ร่วมมือรักษาความสะอาดโรงเลี้ยง

๓.๕.๒ ร่างกาย

- (๑) รักษาความสะอาดของร่างกายโดยอาบน้ำวันละหนึ่งครั้งเป็นอย่างน้อย
- (๒) รักษามือและเท้าให้สะอาดและตัดเล็บให้สั้นไว้เสมอ
- (๓) รักษาผมให้สะอาดและตัดให้สั้น
- (๔) รักษาปากและฟันให้สะอาด แปรงฟันทุกครั้งก่อนและเมื่อตื่นนอน
- (๕) อย่าออกกำลังกายและทำงานมากเกินไป ผู้บังคับบัญชาไม่ควรสั่งฝึกทหารมากเกินไป

๓.๕.๓ เครื่องแต่งกาย

- (๑) ใช้เครื่องแต่งกายให้เหมาะสมแก่อากาศและอย่าให้คับหรือหลวม
- (๒) รักษาเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายให้สะอาดโดยซักเสมอ
- (๓) ต้องเปลี่ยนและซักเสื้อใน กางเกงใน และถุงเท้า ทุกวัน

- (๔) รองเท้าต้องให้พอดีกับเท้า ไม่คับไม่หลวมเกินไป
- (๕) ใช้ถุงเท้าที่มีขนาดพอดีกับเท้า อย่าให้หนาจนทำให้รองเท้าคับ

๓.๕.๔ การพักผ่อน

- (๑) นอนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๗ - ๘ ชั่วโมง
- (๒) ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๑๕ นาที
- (๓) ควรให้ทหารได้พักผ่อนตามสมควร จากการกีฬา มหรสพ ดนตรี ฯลฯ

๓.๕.๕ การรักษาความสะอาดและความมีระเบียบตามหัวข้อต่อไปนี้ ทหารควรปฏิบัติให้ เคยชิน

จนติดเป็นนิสัยสร้างสุขนิสัยการรักษาความสะอาดและพฤติกรรม

- (๑) ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและภายหลังออกจากส้วมทุกครั้ง
- (๒) ถ่ายอุจจาระทุกวันและเป็นเวลา
- (๓) ถ่ายอุจจาระแต่ในส้วมและรดน้ำทุกครั้ง
- (๔) ถ่ายปัสสาวะที่ส้วมหรือที่ถ่ายปัสสาวะที่จัดไว้
- (๕) ทิ้งเศษอาหารและสิ่งของที่ไม่ต้องการตามที่ ๆ จัดไว้
- (๖) ล้างเท้าก่อนนอน
- (๗) นอนในมุ้ง เป็นเวลา และมีผ้าปิดหน้าอกเวลานอน
- (๘) อย่าใช้สิ่งของร่วมกัน
- (๙) ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก จมูกเวลาไอหรือจาม
- (๑๐) ไม่ควรไปคลุกคลีกับผู้ป่วยเมื่อไม่จำเป็น
- (๑๑) เมื่อรู้สึกว่าร่างกายผิดปกติ หรือเริ่มไม่สบาย ให้รีบแจ้งผู้บังคับบัญชา เพื่อจะได้รับ

การตรวจและรักษาจากนายแพทย์

- (๑๒) ไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่าง ๆ ทุกครั้งที่เจ้าหน้าที่แพทย์แจ้ง

๔. การสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ

๔.๑ ความหมาย

การสุขาภิบาลทหาร คือวิธีการที่กองทัพจะผดุงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพอันสมบูรณ์ของทหาร และป้องกันการแพร่โรค ความมุ่งหมายหลักก็เพื่อให้มีกำลังพลที่เข้มแข็งทั้งทางกายและจิตใจ พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ หรือทำการรบอันเป็นระเบียบได้มากที่สุด (กรมแพทย์ทหารบก, ๒๕๔๘)

๔.๒ หน้าที่รับผิดชอบ

๔.๒.๑ ผู้บังคับหน่วยเป็นผู้รับผิดชอบโดยตรง ในอันที่จะจัดการสุขาภิบาลในหน่วย เขตรับผิดชอบของการสุขาภิบาลให้ดียิ่งขึ้นทั้งนี้โดยอาศัยความร่วมมือและการแนะนำจากเจ้าหน้าที่เหล่าทหารแพทย์

๔.๒.๒ ทหารทุกชั้นยศต้องได้รับการอบรมให้รู้หลักการสุขาภิบาล และมีหน้าที่ปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์นั้น ๆ โดยเคร่งครัด

๔.๒.๓ ผู้บังคับบัญชาทหารตั้งแต่ ผบ.ร้อยลงมา ต้องร่วมมือกับเจ้าหน้าที่แพทย์ มีหน้าที่อบรมชี้แจงทหารในบังคับบัญชาของตน ให้รู้และเข้าใจเรื่องการสุขาภิบาล และสุขศาสตร์ส่วนบุคคลพร้อมทั้งควบคุมการปฏิบัติของทหารอย่างใกล้ชิดด้วย

๔.๒.๔ ผบ.หน่วย สร. มีหน้าที่เสนอแผนการให้ ผบ. หน่วย ให้คำแนะนำและช่วยเหลือ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการสุขาภิบาล ได้แก่ การจัดหา น้ำ การทำน้ำสะอาด วิธีการกำจัดสิ่งปฏิกูล การป้องกันโรค การปลุกภูมิคุ้มกันโรค การอบรมสุขศาสตร์ส่วนบุคคล การกำจัดหนู แมลงสาบ สัตว์นำโรคต่างๆ และแนะนำในเรื่องการออกคำสั่งหรือระเบียบเกี่ยวกับการสุขาภิบาล กับต้องเป็นผู้ตรวจผลและรายงานให้ ผบ.หน่วยทราบเป็นระยะๆ และทุกครั้งที่มิชอบพร้อมซึ่งต้องแก้ไขโดยด่วน

๔.๒.๕ พลธิการ มีหน้าที่จัดอาหารและน้ำสะอาดให้เพียงพอแก่หน่วย

๔.๓. แนวทางปฏิบัติ

๔.๓.๑ ที่ตั้งหน่วยและสถานที่ราชการ

ก. ผบ.หน่วยต้องแบ่งเขตสุขาภิบาลในที่ตั้งหน่วยให้หน่วยขึ้นตรงเพื่อรับผิดชอบ

ข. จัดการถมหรือทำทางระบายน้ำ ภายในบริเวณที่ตั้งของหน่วยเพื่อไม่ให้เกิดความสกปรกหรือน้ำขังได้

ค. การกำจัดขยะ

๑) ให้แยกประเภทของขยะใส่ถังที่มีฝาปิดมิดชิด

ก. ขยะเปียก

ข. ขยะแห้ง

ค. อื่นๆ เช่น เศษไม้ ใบไม้ ทราญ กรวด

๒) ใช้รถเก็บขยะของหน่วย หรือเทศบาล ทุกวัน

๓) นำไปขาย หรือเลี้ยงสัตว์

๔) นำไปขาย ฝังหรือทำปุ๋ย

๕) ถมที่ลุ่ม

๖) ห้ามเผาเด็ดขาด เพราะทำให้เกิดปัญหาหมอกควันทางอากาศ เว้นแต่ มีเตาเผาเฉพาะที่มีความร้อนสูง ๑,๒๕๐ - ๒,๐๐๐ องศาฟาเรนไฮต์ (๖๗๗ - ๑,๐๙๔ องศาเซลเซียส)

ง. จัดเวรทำความสะอาดภายในบริเวณที่ตั้งหน่วยทุกวัน

จ. จัดเวรตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ

ฉ. มีเวรทำและตรวจความสะอาดเรียบร้อยทุกวัน

ช. แสงสว่าง

- ห้องทำงานต่างๆ ไป ไม่ต่ำกว่า ๕๐ ฟุตแรงเทียน

- ห้องทำงานปราณีต " ๑๐๐ " "

- โรงอาหาร โรงครัว " ๘ - ๒๒ " "

- ห้องน้ำ ห้องส้วม " ๓ - ๕ " "

- ทางเดินบันได " ๒ - ๓ " "

ซ. อุณหภูมิอากาศ

- งานเบา ค่าดัชนีความร้อน (WBGT) ไม่ต่ำกว่า ๓๔ องศาเซลเซียส

- งานปานกลาง " " " ๓๒ " "

- งานหนัก " " " ๓๐ " "

ณ. เสียง

ใน ๑ วัน ระยะเวลาการทำงาน (๘ ชม.) ไม่เกิน ๙๐ เดซิเบล

ญ. ต้องกวดขันทหารในการรักษาความสะอาดเรียบร้อยของพื้นที่นอน

ณ. การบริการน้ำ

วันหนึ่งทหารคนหนึ่งต้องการน้ำโดยเฉลี่ยประมาณ ๒๐ - ๔๐ แกลลอน (๙๐.๖ - ๑๘๑.๒ ลิตร) เพื่อใช้ดื่ม อาบ ซักเสื้อผ้า น้ำสำหรับทหารเพื่อบริโภคใช้สอยควรเป็นน้ำที่สะอาดที่สุดเท่าที่จะหาได้ ไม่ควรใช้น้ำจากแม่น้ำลำคลอง หรือสระ เป็นน้ำบริโภคเว้นแต่ ประปาในพื้นที่นำมาต้มและทำให้สะอาดแล้ว

๔.๓.๒ โรงเลี้ยงและโรงประกอบอาหาร

ก. เจ้าหน้าที่โรงเลี้ยงและโรงประกอบอาหาร ต้องผ่านการตรวจเป็นพิเศษจากแพทย์ทุก ๖ เดือนว่าไม่เป็นพาหะของโรคติดต่อต่างๆ ถ้าผู้ใดป่วยหรือสงสัยว่าจะป่วยด้วยโรคลำไส้หรือทางระบบหายใจ ต้องสั่งให้หยุดงานชั่วคราวทันที หัวหน้าโรงเลี้ยงต้องคอยสังเกตเจ้าหน้าที่ของตนทุกวัน ถ้าสงสัยว่าจะมีโรค ต้องสั่งให้แพทย์ตรวจ

- ข. เจ้าหน้าที่ทุกคนต้องสะอาดและมีสุขศาสตร์ส่วนบุคคลดี
- ค. อาหารทุกชนิดก่อนรับเข้าโรงเลี้ยง ต้องผ่านการตรวจก่อนว่าคุณภาพดี และต้องตรวจอีก
ขณะที่เก็บไว้ก่อนปรุง และภายหลังปรุงแล้ว
- ง. ควบคุมการจัดระเบียบและควรระวังการรักษาความสะอาดของโรงเลี้ยง และ
โรงประกอบอาหารให้เรียบร้อย
- จ. มีเวรทำความสะอาดโรงเลี้ยง และโรงประกอบอาหารทุกวัน โดยเฉพาะโต๊ะ
รับประทานอาหาร โต๊ะที่ใช้ประกอบอาหารและพื้นควรกวาดและเช็ดถูทุกครั้งภายหลังใช้
- ฉ. ล้างภาชนะเครื่องใช้ในการประกอบ และรับประทานอาหาร ให้สะอาดทุกครั้ง ภายหลังใช้
ควรใช้สบู่และน้ำต้มเดือดล้าง โดยมีถึงน้ำสบู่ ๑ ถัง ถังน้ำเดือด ๒ ถัง
- ช. มีภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด สำหรับทิ้งเศษอาหารที่โรงเลี้ยง และโรงประกอบอาหารให้
พอเพียงแก่ความต้องการ และนำไปเลี้ยงสัตว์ , ฝัง หรือรถเก็บขยะ
- ซ. น้ำล้างผักอาหารและภาชนะ เครื่องใช้ ให้ระบายลงภาชนะกล่องดักไขมันและเศษ
อาหาร หรือทำหลุมซึม โดยขุดหลุมขนาด ๔ x ๔ x ๔ ฟุต แล้วใช้กรวด อิฐใส่ให้เต็ม ควรมีหลุมซึม ๒ หลุมต่อ
โรงเลี้ยง หรือโรงประกอบอาหาร ๑ แห่ง เพื่อไว้สลับใช้วันเว้นวัน

๔.๓.๓ ส้วม

- ก. มีเวรทำความสะอาดส้วมทุกวัน
- ข. ส้วมซึม ต้องมีน้ำและภาชนะสำหรับตักเพื่อราดส้วมไว้ให้พร้อมภาชนะตักน้ำ ควรมี
ขนาดใหญ่พอสมควร
- ค. ควบคุมและกวดขันให้ทหารรักษาความสะอาดส้วม ราดน้ำส้วมทุกครั้งภายหลังถ่าย
- ง. ถ้าใช้กระดาดชำระต้องมีภาชนะหรือที่มีฝาปิดมิดชิดไว้สำหรับทิ้งกระดาดชำระ

๔.๓.๔ ที่ถ่ายปัสสาวะ

- ก. มีเวรทำความสะอาดทุกวัน โดยเฉพาะบริเวณที่ยื่นถ่าย
- ข. ห้ามทิ้งเศษกระดาด ก้นบูหรือก้านไม้ขีดไฟ

๔.๓.๕ ที่ล้างหน้าและที่อาบน้ำ

- ก. จัดที่ไว้ให้ทหารล้างหน้า และมีทางระบายน้ำโดยรอบ
- ข. สร้างที่ไว้ให้ทหารอาบน้ำ และมีทางระบายน้ำโดยรอบ

๔.๓.๖ ครีวและที่เก็บของ

- ระวังรักษาความสะอาดและจัดระเบียบให้เรียบร้อย อย่าให้เป็นที่อยู่อาศัยของหนูได้

๔.๔ การจัดที่พักอาศัยให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล หลักเกณฑ์สำหรับพิจารณาจัดที่พักอาศัยมีดังนี้

๑. จัดตามความต้องการขั้นพื้นฐานทางสรีระวิทยา
๒. จัดตามความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตวิทยา
๓. จัดตามความต้องการเพื่อป้องกันโรคติดต่อ
๔. จัดตามความต้องการเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

๑. การจัดที่พักอาศัยตามความต้องการขั้นพื้นฐานทางสรีระวิทยา

ความต้องการขั้นพื้นฐานหรือขั้นต่ำด้านสรีระวิทยาเกี่ยวกับการสุขาภิบาลที่พักอาศัยมีหลายอย่าง ได้แก่ การระบายอากาศ แสงสว่างเหตุรำคาญ และบริเวณแต่ละเรื่องมีการกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำไว้พอที่ผู้พักอาศัยจะอยู่ได้สบายพอสมควรดังนี้

๑.๑ การระบายอากาศ ที่พักอาศัยใดมีการระบายอากาศเหมาะสมจะช่วยรักษาระดับอุณหภูมิให้พอเหมาะต่อการพักอาศัยและปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ จะไม่รู้สึกรอบอ้าวเหงื่อออกมากก่อนเพลีย ปวดศีรษะ มีกลิ่นอับเนื่องจากการสะสมความชื้น ระดับอุณหภูมิที่เหมาะสมของประเทศไทยควรอยู่ระหว่าง ๒๑-๒๒ องศาเซลเซียส หรือ ๗๐-๗๒ องศาฟาเรนไฮต์ และมีความชื้นสัมพัทธ์ร้อยละ ๒๐-๕๐

๑.๒ แสงสว่าง ที่พักอาศัยจะต้องมีแสงสว่างเพียงพอเพียงแก่การพักอาศัยและปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่มีอุปสรรคต่อสายตา ภายในที่พักอาศัยโดยทั่วไปไม่ควรมีความเข้มข้นของความส่องสว่างน้อยกว่า ๖๐ ลักซ์ บริเวณใช้อ่านหนังสือควรมีความเข้มของความส่องสว่างเท่ากับ ๓๐๐ ลักซ์ และบริเวณที่ใช้ทำงานฝีมือทั่ว ๆ ไป จนถึงฝีมือปราณีต ควรมีตั้งแต่ ๕๐๐ ลักซ์ขึ้นไปจนถึง ๑,๐๐๐ ลักซ์

๑.๓ เหตุรำคาญ ที่พักอาศัยจะต้องปราศจากเหตุรำคาญต่าง ๆ เช่น เสียงรบกวน การสั่นสะเทือนกลิ่น ฟุ่นละออง เป็นต้น เพราะจะทำให้เกิดการรบกวนความปกติสุขของผู้อยู่อาศัยทำให้ขาดสมาธิในการทำงานประสิทธิภาพในการทำงานลดลงและรบกวนพักผ่อน

- ๑.๑ เสียงรบกวน ภายในที่พักอาศัยทั่วไป เสียงไม่ควรดังเกิน ๕๐ เดซิเบลเอ ในห้องนอน เสียงไม่ควรดังเกิน ๓๐ เดซิเบลเอ
- ๑.๒ การสั่นสะเทือน ที่เกิดจากเครื่องยนต์ เครื่องจักร จะรบกวนต่อการพักผ่อนหลับนอน จึงไม่ควรให้มีทั้งในที่พักและบริเวณใกล้เคียง
- ๑.๓ กลิ่น ที่พักอาศัยไม่ควรมีกลิ่นรำคาญ กลิ่นอินทรีย์สาร และกลิ่นอนินทรีย์สาร หากสูดดมนาน ๆ ประสาทรับกลิ่นจะเสียไป
- ๑.๔ ฟุ่นละออง เป็นเหตุรำคาญและอันตรายแก่ร่างกาย อาจเป็นสาเหตุของโรคระบบทางเดินหายใจระคายเคืองตา เสื้อผ้าและของใช้สกปรก เกิดความเครียด นอนไม่หลับ

หลับไม่สนิท

๑.๔ บริเวณที่พักอาศัย หมายถึง พื้นที่รอบ ๆ ตัวอาคารที่พักอาศัย ที่พักอาศัยควรมีที่สว่างไว้สำหรับเป็นที่พักผ่อนหรือวิ่งเล่นออกกำลังกาย คือ ไม่น้อยกว่า ๑ ใน ๓ ของพื้นที่ทั้งหมด

๒. การจัดการที่พักรักษาตามความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตวิทยา

ความต้องการขั้นพื้นฐานด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับการสุขภาพจิตที่พักรักษาหมายถึง การจัดสิ่งแวดลอมต่าง ๆ ของที่พักรักษาให้ช่วยส่งเสริมทางด้านจิตใจและสุขภาพจิตของผู้พักรักษา ปัจจัยที่ควรพิจารณา มีดังนี้

๒.๑ ความสบาย ควรพิจารณาถึงหลักสำคัญ ดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ การจัดการตัวอาคารให้สอดคล้องกับธรรมชาติคือ สอดคล้องกับทิศทางลม แสงแดด และการแผ่รังสี

๒.๑.๒ การระบายอากาศภายในที่พักรักษาที่เหมาะสม

๒.๑.๓ การจัดบริเวณสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ

๒.๑.๔ ความพอเหมาะของอุปกรณ์และของใช้ภายในที่พักรักษา

๒.๑.๕ การจัดการทัศนียภาพภายในและภายนอกให้สวยงาม

๒.๑.๖ ความเงียบสงบโดยเฉพาะห้องนอนจะช่วยให้นอนหลับสนิท มีผลให้ร่างกายได้

พักผ่อนเต็มที่

๒.๒ ความสะดวก ทุกคนในอาคารจะได้รับความสะดวกในการทำกิจกรรมส่วนตัว

๒.๒.๑ จัดวางผังศูนย์งานบ้านทุกชนิดให้อยู่ในที่ที่เหมาะสม

๒.๒.๒ จัดบริการที่พักรักษาไว้ใกล้สถานที่ปฏิบัติงาน

๒.๒.๓ จัดให้มีทางเดินถึงกันได้สะดวก

๒.๒.๔ จัดหาอุปกรณ์ของใช้ที่จำเป็นไว้บริการตามสมควรรวมถึงสาธารณูปโภค

ต่าง ๆ เช่น น้ำประปา ไฟฟ้า โทรศัพท์ การกำจัดน้ำโสโครก การกำจัดสิ่งปฏิกูล การคมนาคม เช่นจัดบริการพาหนะรับ-ส่ง

๒.๓ ความเป็นส่วนตัว จะช่วยลดความขัดแย้งในระหว่างผู้พักด้วยกันความเป็นส่วนตัวจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการแบ่งเขตต่าง ๆ ในที่พักรักษาอย่างเหมาะสมดังนี้

๒.๓.๑ เขตต้อนรับจัดไว้รับรองผู้มาเยือน ทำให้มีความประทับใจและพอใจ เป็นส่วนตั้งแต่ประตูบ้านจนถึงตัวบ้าน

๒.๓.๒ เขตสังคม หรือเขตนันทนาการ เป็นส่วนที่ใช้สังสรรค์ประจำวันของผู้พัก ใช้รับรองแขก เช่น ห้องรับแขก ระเบียงบ้าน ห้องนั่งเล่น ห้องอ่านหนังสือ ควรอยู่ห่างจากบริเวณส่วนตัว ซึ่งใช้เป็นห้องพักผ่อนและนอน และอยู่นอกสายตา คนภายนอก

๒.๓.๓ เขตส่วนตัว เป็นบริเวณที่ใช้เป็นที่นอนแต่งตัว ทำงาน ห้องน้ำส่วนตัว ห้องพระ ซึ่งควรจะแยกเป็นห้อง ๆ ไปเป็นสัดส่วนและเงียบสงบ

๒.๓.๔ เขตทำงานบ้านหรือเขตปฏิบัติการ ได้แก่ห้องครัว ห้องอาหาร บริเวณซักตาก รีดผ้า ห้องเก็บของขณะทำงานบ้านนี้ จะไม่เป็นอุปสรรคต่อการรับรองแขกขณะมีแขกมาเยือน

๒.๔ ความสะอาด ที่พักรักษาต้องมีความสะอาดทั้งภายใน ภายนอกและบริเวณรอบ ๆ เป็นการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้พักรักษา

๒.๕ ความเป็นสง่า หมายถึง ความสง่าภูมิฐานรวมทั้งความเป็นระเบียบเรียบร้อยของที่พัก

๒.๖ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน หมายถึง ความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ทั้งทางกายและจิตใจของทุกคนที่พักอาศัยมีความสบายใจว่ามีความปลอดภัยจากโจรผู้ร้ายหรือ สัตว์อันตรายที่จะเข้ามาทำร้ายร่างกาย ทรัพย์สินไม่ถูกขโมย หลังคาไม่รั่ว อาคาร สามารถกันลมหรือฝนได้ ทนต่อแผ่นดินไหว พื้นไม่ลื่นป้องกันการหกล้ม

๒.๗ ชีวิตของทุกคนในที่พักอาศัยเป็นปกติ (ความสะดวกสบาย มีสิ่งอำนวยความสะดวกและมีความปลอดภัย) และเป็นที่พักของชุมชนอื่น

๓. การจัดที่พักอาศัยเพื่อการป้องกันโรคติดต่อ

เป็นการจัดสิ่งแวดล้อมให้มีส่วนช่วยต่อต้านและห้องกันโรคติดต่อ และส่งเสริมสุขภาพของผู้พักอาศัยปัจจัยที่ควรคำนึงถึง คือ

๓.๑ น้ำดื่ม น้ำใช้ ต้องมีทั้งคุณภาพและปริมาณพอเพียง คือมีความสะอาดตามมาตรฐานของน้ำดื่มทั้งด้านเคมี กายภาพ และชีววิทยาและมีปริมาณเพียงพอกับการบริโภคและอุปโภคปริมาณที่เพียงพอต่อการใช้

๑. ครอบครัวยุคใหม่ในชนบทควรมีน้ำสะอาดดื่มและใช้ ๓๐-๕๐ ลิตร/คน/วัน

๒. ครอบครัวยุคใหม่ในเมืองซึ่งมีน้ำประปาใช้เฉลี่ยประมาณ ๑๒๐ ลิตร/คน/วัน

๓.๒ การกำจัดสิ่งขับถ่ายออกจากร่างกาย สิ่งที่ร่างกายขับถ่ายออกมาถือเป็นสิ่งปฏิกลชนิดหนึ่ง เป็นสิ่งที่ถือว่ามีความสกปรก มีความน่ารังเกียจ มีกลิ่นเหม็น เป็นเหตุรำคาญ เป็นแหล่งเชื้อโรคและแหล่งเพาะแมลงวัน จึงต้องมีวิธีการกำจัดให้ถูกต้องและปลอดภัย วิธีการกำจัดสิ่งปฏิกลที่นิยม คือ กำจัดโดยใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะให้พอเพียงกับผู้อยู่อาศัย มาตรฐานขั้นต่ำกำหนดให้ส้วม ๑ ที่ต่อผู้อยู่อาศัย ๔-๕ คน

การใช้และรักษาส้วมซึม ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ถ่ายลงตรงช่องคอห่านของหัวส้วม ซึ่งมีน้ำขังอยู่

๒. ทุกครั้งที่ถ่ายแล้ว ให้ใช้น้ำราด จนอุจจาระลงไปจนถึงส้วมจนหมด

๓. ให้ใช้กระดาษชำระ (กระดาษทิชชู) หรือน้ำกับสบู่ในการเช็ด หรือชำระล้างกันให้

สะอาด

๔. อย่าทิ้งกระดาษชำระหรือสิ่งอื่นใด ลงไปในคอห่านเพราะจะทำให้คอห่านอุดตัน

๕. เศษกระดาษที่ใช้เช็ดกันแล้วต้องทิ้งในถังที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อป้องกันแมลงวันตอม

หรือส่งกลิ่นเหม็นออกมา และรวบรวมใส่ถุงดำ ปิดฝาถุงให้เรียบร้อย นำไปเผาหรือส่งเทศบาล หรือสุขาภิบาลนำไปกำจัดต่อไป

๖. ทำความสะอาดตัวส้วมโดยเฉพาะช่องคอห่าน และพื้นส้วมโดยใช้แปรงขัด ให้สะอาดอยู่เสมอ

๗. ต้องมีตุ่มใส่น้ำพร้อมฝาปิด และมีน้ำในตุ่มพร้อมใช้เสมอ

๘. หลังจากเข้าส้วมเสร็จและต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดทุกครั้ง

๙. จัดให้มีจำนวนส้วมที่ถูกสุขลักษณะอย่างเพียงพอและแนะนำให้ทุกคนใช้โทษของการไม่ถ่ายอุจจาระลงส้วม

๑. ทำให้เป็นโรคท้องร่วงอย่างแรง โรคบิด ไทฟอยด์ โดยเชื้อโรคเหล่านี้จะออกมากับอุจจาระและไปปะปนกับน้ำดื่ม น้ำใช้ หรือในอาคารและอาจติดต่อถึงครอบครัวและเพื่อนบ้านได้

๒. ทำให้แมลงวันเพิ่มจำนวนมากขึ้น เนื่องจากอุจจาระเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน และแมลงวันยังเป็นตัวนำเชื้อท้องร่วงอย่างแรง โรคบิด ไทฟอยด์ทำให้มีอาการของโรคท้องเดินและอาจตายได้

๓. ทำให้เป็นโรคพยาธิลำไส้โดยไข่พยาธิที่อยู่ในอุจจาระ อาจติดต่อไปสู่ครอบครัวและเพื่อนบ้านได้

๓.๓ การกำจัดขยะ

ขยะมีเชื้อโรคต่าง ๆ มากมายหลายชนิดถ้าเก็บขยะไม่ถูกหลักก่อนนำมาทิ้งอาจเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคท้องร่วงอย่างแรง โรคบิดซึ่งอาจทำให้ถึงตายได้ นอกจากนี้ขยะยังเป็นที่อยู่ของหนูหรือที่วางไข่ของแมลงวัน อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการถูกของมีคมบาด เช่น เศษแก้ว เศษโลหะบาดมือ บาดเท้า กลืนเหม็นรบกวนอีกด้วย และถ้าจัดเก็บไม่ดีอาจมีสุนัขหรือแมวมาคุ้ยเขี่ยหาอาหารทำให้สกปรกเลอะเทอะ การกระจายของขยะทำให้เกิดภาพไม่น่าดู วิธีเก็บขยะที่ถูกหลักก่อนนำมาทิ้ง ได้แก่ จัดหาถังที่มีฝาปิดมิดชิดไว้ใส่เศษอาหาร ถ้าเป็นเศษกระดาษ เศษใบไม้ใบหญ้า ก็อาจเก็บแยกทิ้งต่างหากให้เป็นที่เป็นทาง เพื่อไม่ให้สกปรกเลอะเทอะ การกำจัดขยะที่ถูกวิธียังเป็นการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน หรือที่อยู่อาศัยของหนูได้

๓.๔ การกำจัดน้ำโสโครก

น้ำโสโครก คือของเสียที่เป็นน้ำหรือของเหลวที่มีความสกปรกหรือความน่ารังเกียจเช่น น้ำจากห้องอาบน้ำ น้ำซักผ้า และล้างถ้วยชาม ฯลฯ การกำจัดน้ำโสโครกนี้ต้องถูกต้อง และปลอดภัย เพื่อป้องกันมิให้เป็นสื่อแพร่เชื้อโรค หรือเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงนำโรค หรือเป็นเหตุรำคาญรบกวนผู้อยู่อาศัยหรือผู้อยู่ใกล้เคียง การกำจัดน้ำโสโครกนี้ในเขตเมืองจะต่อท่อน้ำโสโครกไปต่อกับท่อน้ำโสโครกสาธารณะแล้วปล่อยลงแม่น้ำหรือลำคลอง ควรจะได้มีการบำบัดความโสโครกหรือความสกปรกในน้ำเสียโดยวิธีการที่เหมาะสมเสียก่อนจึงปล่อยน้ำเสียนั้นลงสู่แม่น้ำลำคลอง

๓.๕ ห้องนอนมีพื้นที่เพียงพอ

ห้องนอนต้องมีพื้นที่เพียงพอ ไม่แออัด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด การระบายอากาศดี อุณหภูมิและความชื้นพอเหมาะ ป้องกันแมลงรบกวน และสามารถป้องกันการแพร่กระจายของโรคทางเดินหายใจได้มาตรฐานขั้นต่ำของห้องนอน คือ พื้นที่ห้องนอนไม่ควรน้อยกว่า ๙ ตารางเมตร ความสูงประมาณ ๓ เมตร ห้องนอนห้องหนึ่ง ๆ ไม่ควรนอนเกิน ๒ คน ถ้าจัดเตียงคู่ควรมีพื้นที่อย่างน้อย ๕๐ ตารางฟุต/เตียง เตียงนอนแต่ละเตียงควรมีระยะกึ่งกลางเตียงห่างกันไม่น้อยกว่า ๖ ฟุต

๓.๖ การป้องกันแมลงและสัตว์นำโรค

ประเทศไทยอยู่ในเขตร้อนธรรมชาติเอื้ออำนวยต่อการแพร่กระจายของแมลงและสัตว์นำโรคได้แก่ ยุง แมลงวัน แมลงสาบ และหนู การป้องกันที่ดีที่สุดได้แก่ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในที่พักอาศัยและบริเวณใกล้เคียง ไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของแมลงและสัตว์เหล่านั้น เช่น ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงและแมลงวันรวมถึงแมลงสาบ รักษาที่พักให้สะอาดอยู่เสมอ ประตูหน้าต่างหรือช่องเปิดของบ้านติดมุ้งลวดกันยุง

ออกแบบก่อสร้างบ้านในสามารถป้องกันหนูไม่ให้เข้ามาอาศัย หรือ ใช้น้ำเกลือในอาหารให้หนูกินหรือใช้กับดัก แล้วนำไปกำจัดภายหลัง

๔. การจัดที่พักอาศัยเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

การจัดที่พักอาศัยให้ปลอดภัย ควรคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อไปนี้

๑) จัดทำทำเลให้ปลอดภัยเช่น รวมกันจัดตั้งหรือจัดจ้างยามรักษาความสงบและปลอดภัย หรือติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันขโมยที่เหมาะสม

๒) จัดทำเครื่องป้องกันความไม่ปลอดภัยจากเหตุภายนอกที่พักอาศัย กรณีนี้หมายถึง การจัดทำให้มีรั้วที่แข็งแรงรอบทุกด้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากยานพาหนะในท้องถนน สัตว์เลี้ยงดุร้าย และเป็นอันตราย สัตว์เลี้ยงอื่น ๆ เข้ามาในบริเวณรอบ ๆ ที่พักอาศัย นอกจากนี้ผู้อยู่อาศัยต้องมีความรอบคอบและระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่เปิดประตูหรือ หน้าต่างของที่พักอาศัยทิ้งไว้ ถ้าจำเป็นต้องติดลูกกรงเหล็กเหล็กดัด

๓) การป้องกันอุบัติเหตุกับที่พัก พบว่าส่วนใหญ่ได้แก่การหกล้มหรือตกจากที่สูงการเกิดไฟไหม้ น้ำร้อนลวก การได้รับยาหรือยาพิษหรือสารเคมีโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และเกิดอุบัติเหตุจากเครื่องมือเครื่องใช้ที่มีคมหรือปลายแหลม เช่น มีด กรรไกร ตะปู เข็ม เป็นต้น

๕. การสุขภาพิบาลในสนาม

ทหารที่ออกไปปฏิบัติหน้าที่ในราชการสงครามหรือทำการฝึกนอกที่ตั้งปกติ ซึ่งสภาพการสุขภาพิบาลและสิ่งแวดล้อมย่อมมีความแตกต่างในแต่ละท้องถิ่น ที่จะต้องเผชิญกับภัยคุกคามทางการแพทย์ ฉะนั้น เพื่อให้ทหารมีสุขภาพสมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ได้มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิภาพ และเพื่อให้การปฏิบัติการสุขภาพิบาลในสนามมีความทันสมัยสอดคล้องสภาพปัจจุบัน ให้ผู้บังคับบัญชาทุกชั้นยศ และเจ้าหน้าที่เหล่าทหารแพทย์ของหน่วย ยึดถือปฏิบัติการสุขภาพิบาลในที่ตั้งปกติ เป็นแนวทางปฏิบัติ และให้ใช้แนวทางปฏิบัติการสุขภาพิบาลในสนามที่ปรับปรุงใหม่ดังต่อไปนี้ (กรมแพทย์ทหารบก, ๒๕๔๘)

๕.๑ การเลือกที่ตั้ง

(๑) ผู้บังคับหน่วย มีหน้าที่รับผิดชอบในการเลือกที่ตั้ง โดยจัดส่วนล่วงหน้าซึ่งมีแพทย์เป็นเจ้าหน้าที่ร่วมการพิจารณาด้วย

(๒) หลักในการเลือกที่ตั้ง ต้องให้ได้ผลดีทั้งในทางยุทธวิธี และการสุขภาพิบาล ควรพยายามเลือกให้เป็นไปตามหลักสุขภาพิบาลให้มากที่สุดเท่าที่สภาพการณ์ทหารจะอำนวยให้ เมื่อไม่ขัดต่อหลักยุทธวิธีควรเลือกที่ตั้งตามลักษณะต่อไปนี้

- (ก) ปลอดภัย
- (ข) สะดวกในเรื่องน้ำและอื่นๆ
- (ค) ถูกลักษณะสุขภาพิบาล
- (ง) สะดวกต่อการควบคุมบังคับบัญชา
- (จ) ให้ความสุขสบายแก่ทหาร

- (๓) ลักษณะที่ตั้งที่พึงปรารถนา
- (ก) มีพื้นที่กว้างขวางพอสำหรับจัดที่พัก กระจงม โรงเลี้ยง ส้วม สนามฝึกและอื่นๆ
- (ข) เป็นเนินลาดเล็กน้อย ระบายน้ำได้สะดวก
- (ค) ดินแน่นแต่ซึมน้ำง่าย (ดินทราย) และควรมีหญ้าปกคลุม ลักษณะเช่นนี้จะป้องกันหลุมโคลนใน

ฤดูฝนและฝุ่นในฤดูร้อน

- (ง) มีต้นไม้ช่วยกันแดดลม
- (จ) มีถนนและเส้นทางคมนาคมสะดวก
- (ฉ) สะดวกในเรื่องบริการน้ำ เชื้อเพลิง และอาหารสัตว์
- (ช) เป็นที่กำบังการตรวจการณ์ทางอากาศ
- (๔) ลักษณะที่ตั้งที่ไม่พึงปรารถนา
- (ก) ที่ลุ่ม ท้องลำธารที่แห้ง
- (ข) ที่ติดเหนียว ดินร่วน หรือดินที่มีฝุ่นมาก
- (ง) ระดับน้ำใต้ดินน้อยกว่า ๔ ฟุต
- (จ) ที่ลาดชัน
- (ฉ) ห่างจากหมู่บ้านชาวพื้นเมืองน้อยกว่า ๑ ไมล์

๕.๒ การเข้าที่พัก

- (๑) จัดที่พักหรือกระจงมให้อากาศหมุนเวียนถ่ายเทได้ดี ไม่อับและแออัด
- (๒) มีร่องระบายน้ำรอบทุกกระจงม และที่พัก
- (๓) ในเวลากลางวัน ให้ม้วนผ้าข้างกระจงมหรือเปิดที่พักให้แสงแดดส่องถึง
- (๔) มีภาชนะหรือหลุมทิ้งขยะในบริเวณที่พัก และจัดการฝังหรือเผาทุกวัน
- (๕) ทำเครื่องหมายที่ตั้งส้วม ที่ถ่ายปัสสาวะและน้ำดื่มให้ทหารทราบและกวดขันการปฏิบัติให้ถูกต้อง
- (๖) ตรวจร่างกายเมื่อมีผู้ใดเจ็บป่วยส่งให้แพทย์รักษา
- (๗) ผู้บังคับหน่วยต้องออกคำสั่งหรือระเบียบปฏิบัติประจำในเรื่องการสุขาภิบาลเพื่อเป็นแนว

ทางการปฏิบัติสำหรับหน่วยของตน

๕.๓ การบริการน้ำ

- (๑) ความต้องการน้ำ วันหนึ่งทหารคนหนึ่งต้องการน้ำเฉลี่ยแล้วดังนี้
 - (ก) ในค่ายพักกิ่งถาวร ๒๐ - ๔๐ แกลลอน (๙๐.๖ - ๑๘๑.๒ ลิตร)
 - (ข) ในค่ายที่พักชั่วคราว ๑๕ แกลลอน (๖๗.๙๕ ลิตร)
 - (ค) ในค่ายที่พักแรมหรือในการเดินทาง ๒ แกลลอน (๙.๐๖ ลิตร)
 - (ง) ในระหว่างปฏิบัติการรบ
 - เกณฑ์ปกติ ๑ แกลลอน (๔.๕๓ ลิตร)
 - เกณฑ์ต่ำ (ไม่นานเกิน ๓ วัน) ๑/๒ แกลลอน (๒.๒๖ ลิตร)
 - สำหรับสัตว์วันหนึ่งต้องการน้ำ ๕ - ๑๐ แกลลอน (๒๒.๖๕ - ๔๕.๓ ลิตร)

(๒) วินัยการใช้น้ำ

(ก) ผู้บังคับหน่วยต้องกวดขันทหารให้ดื่มน้ำดื่มหรือน้ำกรองสะอาด หรือเจ้าหน้าที่แพทย์รับรอง

(ข) ทหารทุกคนต้องดื่มน้ำให้เต็มกระติกไว้ทุกคืน และในเวลากลางวันเมื่อมีโอกาสให้ดื่มน้ำให้เต็มกระติกไว้เสมอ

(ค) ให้ทหารดื่มน้ำจำนวนมากเพียงพอ อย่างน้อยครั้งละ ๑/๒ - ๑ ลิตร และเพิ่มปริมาณมากขึ้นตามต้องการในระหว่างอากาศร้อนจัด การประหยัดน้ำดื่มและน้ำใช้ให้ใช้น้ำเท่าที่จำเป็นเท่านั้น เมื่อขาดแคลนน้ำควรลดงานหนักระหว่างอากาศร้อนใน เวลากลางวัน

(๓) แหล่งน้ำ

(ก) ในสนาม น้ำจากทุกแหล่งต้องถือว่าไม่ปลอดภัย น้ำบริโภคต้องทำให้สะอาดเสียก่อน น้ำจากแหล่งต่างๆ กันมีคุณภาพแตกต่างกัน น้ำจากสระแม่น้ำ ลำคลอง สกปรกมากกว่าน้ำจากบ่อ

(ข) ถ้าจะใช้น้ำจากแม่น้ำลำธาร ควรแบ่งเขตจากต้นแม่น้ำไปหาปลายน้ำตามลำดับ ดังนี้คือ สำหรับน้ำดื่มและประกอบอาหาร , สัตว์กิน , ซักเสื้อผ้า และสำหรับล้างยานพาหนะ ทุกเขตมีความยาวตามลำน้ำอย่างน้อย ๕๐ หลา และให้มีเจ้าหน้าที่ควบคุม

(ค) ถ้าใช้น้ำจากบ่อ

- บ่อต้องห่างจากส้วมอย่างน้อย ๑๐๐ ฟุต

- ภายในรัศมี ๑๐๐ ฟุตรอบบ่อ ควรดูแลให้สะอาดและกั้นเขตไว้

(ง) การทำน้ำให้สะอาด

- นอกจากวิธีต้มเดือดซึ่งเป็นวิธีที่ปลอดภัย ให้ใช้วิธีฆ่าเชื้อโรคด้วยคลอรีน ซึ่งนำไปใช้กับเครื่องกรองแบบใช้ทราย , เครื่องกรองแบบไดอะทอมไมท์ , รถบรรทุกน้ำชนิดต่างๆ ถังผ้าใบลิสเตอร์และกระติก น้ำทั้งนี้ต้องมีคลอรีนเหลืออยู่ในน้ำ ๑ ส่วนใน ๑,๐๐๐,๐๐๐ ส่วนเป็นอย่างน้อย

- ในเขตการรบ เมื่อทหารไม่มีน้ำที่ทางการจัดให้ ทหารต้องทำน้ำให้สะอาดเป็นบุคคล โดยใช้ยาเม็ดทำน้ำให้สะอาด ๒ เม็ดต่อน้ำ ๑ กระติก เขย่าทิ้งไว้ ๓๐ นาที จึงใช้ดื่มได้ หรือตามที่เจ้าหน้าที่แพทย์แนะนำ

- ในบางโอกาสที่ไม่มียาเม็ดทำน้ำให้สะอาด ให้ใช้ทิงเจอร์ไอโอดีน ขนาด ๒ ๑/๒ % แทน โดยใช้ขนาด ๒ หยด ต่อน้ำ ๑ กระติก เขย่าแล้วทิ้งไว้ ๓๐ นาที เช่นกัน

๕.๔ ส้วม

๑. หลักปฏิบัติในการสร้างส้วม เนื่องจากส้วมอาจเป็นเหตุให้เกิดโรคติดต่ออย่างร้ายแรงได้

ก. เมื่อเข้าที่พักรต้องสร้างส้วมทันที แม้จะพักเพียงคืนเดียว

ข. ให้ส้วมอยู่ด้านใต้ลมของที่พักรและตรงข้ามกับโรงเลี้ยง

ค. มีจำนวนส้วมร้อยละ ๘ ของกำลังพล

ง. ส้วมต้องกันแมลงวันได้

จ. ส้วมควรอยู่ห่างจากโรงครัวอย่างน้อย ๓๐๐ ฟุต ห่างจากที่พักรและแหล่งน้ำอย่างน้อย ๑๐๐ ฟุต และต้องอยู่ต่ำกว่าระดับแหล่งน้ำ

- ฉ. ต้องขุดร่องระบายน้ำไว้รอบส้วมและอย่าระบายไปสู่แหล่งน้ำ
- ช. ไม่ควรขุดส้วมถึงระดับน้ำใต้ดิน
- ข. ไม่ควรขุดส้วมในที่ดินเหนียว ควรขุดในดินที่น้ำซึมได้สะดวก
- ฌ. ควรใช้ผ้ากระโจมหรือกึ่งไม้ใบกันฝาโดยรอบ ในค่ายพักกึ่งถาวรควรมีหลังคา
- ญ. ควรมีโคมไฟไว้ที่ส้วม นอกจากสถานการณ์ไม่อำนวย
- ฎ. เมื่อระดับอุจจาระเหลือ ๑ ฟุต จะเติมหลุมหรือจะเคลื่อนย้ายต่อไปให้กลบส้วมด้วยดินพูนสูงจาก ระดับพื้นดิน ๑ ๑/๒ ฟุต
๒. ชนิดส้วมที่ใช้ในโอกาสต่างๆ กัน
- ก. ในการพักประจำ ชม. และพักนาน ให้ใช้ส้วมหลุมบุคคล โดยใช้พลั่วขุดลึก ๑ ฟุต เมื่อถ่ายแล้วต้องกลบทันที
- ข. ในการพักแรมไม่เกิน ๑ สัปดาห์ ให้ใช้ส้วมร่อง โดยขุดร่องกว้าง ๑ ฟุต ยาว ๒ ฟุต ลึก ๒ ๑/๒ ฟุต ดินที่ขุดให้กองไว้ที่ปลายร่อง เมื่อถ่ายแล้วใช้พลั่วตักดินกลบทุกครั้ง อาจขุดร่องยาว ๔ , ๖ หรือ ๗ ฟุต ก็ได้ โดยถือเกณฑ์ยาว ๒ ฟุต เป็นที่ถ่าย ๑ ที่

ค. ในการ “พักแรม” เกิน ๑ สัปดาห์ ให้ใช้ “ส้วมหลุมลึก” โดยขุดหลุมลึก ๓ ฟุต เป็นอย่างน้อยให้เพิ่มความลึกอีก ๑ ฟุต ต่อระยะเวลาที่พักนานไปอีก ๑ สัปดาห์ ส่วนความกว้างยาวให้เหมาะสมกับขนาดที่นั่งถ่าย พื้นที่นั่งถ่ายอาจสร้างด้วยไม้ไผ่หรือวัสดุอื่นใดก็ได้ ข้อสำคัญต้องกันแมลงวัน ได้ถ้าระดับน้ำใต้ดินสูงให้ใช้ส้วมหลุมยกระดับ

๕.๕ ที่ถ่ายปัสสาวะ

๑. ในการพักประจำ ชม. และ “พักนาน” กำหนดที่ให้ทหารถ่ายปัสสาวะ อย่ายปล่อยให้ทหารถ่ายปัสสาวะตามใจชอบ
๒. ในการ “พักแรม” ไม่เกิน ๓ วัน ให้ขุดร่องปัสสาวะยาว ๑๐ ฟุต กว้าง ๓ ฟุต ลึก ๖ นิ้ว พรวนดินร่อง ให้หลวมๆ ลึกลงไปอีก ๖ นิ้ว กองดินที่ขุดไว้รอบปากร่องเพื่อใช้กลบเมื่อจะเคลื่อนย้ายต่อไป ร่องแบบนี้ใช้ได้สำหรับทหาร ๒๐๐ คน
๓. ในการ “พักแรม” เกิน ๓ วัน ให้ใช้ที่ถ่ายปัสสาวะซึมโดยขุดหลุมขนาด ๔ x ๔ x ๔ ฟุต แล้วใช้กรวดอิฐ หรือ หินย่อยใส่ให้เต็มหลุม ใช้กระบอกไม้ไผ่หรือ กรวยโลหะฝังตามมุมทั้ง ๔ ของหลุม ที่ถ่ายปัสสาวะแบบนี้ใช้ได้สำหรับทหาร ๒๐๐ คน

๕.๖ ที่ล้างหน้าและที่อาบน้ำ

๑. ที่ล้างหน้าและที่อาบน้ำ ควรอยู่ระหว่างที่พักกับส้วม
๒. สร้างที่ล้างหน้ายาว ๑๐ ฟุต สำหรับทหาร ๑๐๐ คน
๓. สร้างที่อาบน้ำอย่างน้อย ๓ ที่ สำหรับทหาร ๑๐๐ คน

๕.๗ โรงเลี้ยงและโรงประกอบอาหาร

๑. ให้ตั้งอยู่ตรงข้ามกับส้วม ห่างกันอย่างน้อย ๓๐๐ ฟุต

๒. ชุดหลุมทิ้งเศษอาหาร ๑ หลุม ต่อทหาร ๒๐๐ คน ขนาดกว้างด้านละ ๔ ฟุต ลึก ๔ ฟุต ใช้ดินกลบ หนาอย่างน้อย ๒ นิ้ว ทุกวัน

๓. สร้างหลุมซึ่มสำหรับกำจัดน้ำล้างผัก อาหารและภาชนะเครื่องใช้

๔. กลบหลุมทิ้งสิ่งปฏิกูลให้เรียบร้อยก่อนเคลื่อนย้ายทุกครั้ง

๕.๘ การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ

๑. ให้ผู้บังคับหน่วยเอาใจใส่และกวดขันการปฏิบัติการสุขาภิบาลในหน่วยและเขตรับผิดชอบของตน โดยเคร่งครัด ทั้งนี้โดยอาศัยความร่วมมือและคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่เหล่าทหารแพทย์

๒. ทหารทุกคนก่อนออกเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่ในสนาม ต้องได้รับการปลูกภูมิคุ้มกันโรคโดยครบถ้วนและถูกต้องตามประกาศ พบ. เรื่อง คำแนะนำการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคสำหรับกำลังพล ทบ. ลง ๔ มี.ค.๕๐

๓. ผู้บังคับหน่วยเสนารักษ์มีหน้าที่พิจารณาเสนอแผนการและให้คำแนะนำแก่ ผบ.หน่วยในเรื่องการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ เพื่อให้ผู้บังคับหน่วยออกเป็นคำสั่ง หรือคำแนะนำการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อสำหรับหน่วยนั้นๆ

๕.๙ การเคลื่อนย้าย

๑. ต้องตรวจการสุขาภิบาลในบริเวณที่พักให้เรียบร้อยก่อนที่จะเคลื่อนย้าย กลบส้วมหลุมทิ้งสิ่งปฏิกูลให้เรียบร้อย เขียนป้ายบอกไว้ให้ชัดเจน

๒. การเคลื่อนย้ายไม่ว่าด้วยการเดินเท้าหรือด้วยยานพาหนะก็ตาม ให้ถือหลักต่อไปนี้

ก. ให้ทหารได้รับการบริการอาหารและน้ำ สะอาด ประสุกใหม่ๆ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ และมีจำนวนเพียงพอแก่ความต้องการ

ข. จัดรูปขบวนในระหว่างเคลื่อนที่ให้ทหารได้รับการถ่ายเทอากาศดี เช่น การเว้นระยะระหว่างดับ การสับเปลี่ยนขบวนหลังพักแต่ละครั้ง

ค. ในการพักประจำ ชม. และพักนาน ต้องจัดการสุขาภิบาลเรื่องส้วม ที่ถ่ายปัสสาวะ ที่ทิ้งเศษอาหารและปฏิกูลอื่นๆ ให้ถูกต้องเรียบร้อย เพราะเส้นทางนี้จะต้องใช้สำหรับหน่วยทหาร อื่นๆ ที่ติดตามมาข้างหลัง

ง. ปฏิบัติตามสุขศาสตร์แห่งการเดินเท้าให้ถูกต้อง เช่น การระวังรักษาเท้า และอื่นๆ ฯลฯ

ทั้งนี้ เพื่อให้หน่วยทหารในกองทัพบกใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการปฏิบัติการสุขาภิบาลภายในพื้นที่รับผิดชอบของหน่วยในสนามได้อย่างถูกต้อง ต่อไป

๖. โรคติดต่อที่มีความสำคัญทางทหาร

๖.๑ โรกระบบทางเดินอาหาร

โรคระบบทางเดินอาหารเป็นโรคที่พบได้บ่อย ผู้บังคับบัญชาหน่วยทหารควรเอาใจใส่ และชี้แจงต่อผู้ใต้บังคับบัญชา ให้ทราบถึงวิธีป้องกันควบคุมและการปฏิบัติตนมิให้เกิดโรค (กองทัพบก, ๒๕๕๘)

ระบบทางเดินอาหาร คือ อวัยวะของร่างกาย ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการย่อยอาหาร ซึ่งรวมทั้งการดูดซึม และการขับถ่าย อวัยวะดังกล่าว ได้แก่ ปาก คอหอย กระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ ถุงน้ำดี และตับอ่อน (ตามรูปที่ ๑) อาการที่พบบ่อยในโรคระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ อุจจาระร่วง , อหิวาตกโรค เป็นต้น

(๑) สาเหตุ

๑.๑ โรคเหล่านี้เกิดขึ้นด้วยการบริโภคอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อโรคเจือปน เนื่องจากความบกพร่องไม่ระมัดระวังหรือความมีวินัยสกปรกของเจ้าหน้าที่ประกอบอาหาร หรือเนื่องจากแมลงวันเป็นพาหะนำมาสู้อาหารหรือมือของผู้บริโภค

๑.๒ ฤดูกาลเป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหารได้ง่ายขึ้น เนื่องจากโรคนี้นักเกิดในฤดูร้อน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องกวดขันในเรื่องสุขาภิบาลให้รัดกุมยิ่งขึ้นเป็นพิเศษ

(๒) การป้องกันและควบคุม

๒.๑ เมื่อหน่วยใดที่ทหารป่วยเป็นโรคระบบทางเดินอาหารอย่างผิดปกติต้องรีบสอบสวนสาเหตุว่าเป็นผลเนื่องมาจากสาเหตุใด และรีบดำเนินการแก้ไขทันที

๒.๒ ให้กวดขันการสุขาภิบาลอาหารของหน่วยตามคำสั่ง ทบ. (คำชี้แจง) ที่ ๑๘๘/๑๘๒๑๑ เรื่องชี้แจงการปฏิบัติการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ ลง ๓๐ ส.ค.๕๗

๒.๓ ให้ทหารทุกคนรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไทฟอยด์ และอหิวาตกโรคทุกครั้งที่เจ้าหน้าที่ สร. แจงให้ฉีด เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันเฉพาะโรค

๒.๔ การสุขาภิบาลโรงเลี้ยง การกวดขันเกี่ยวกับ

๒.๔.๑ จัดโรงประกอบเลี้ยงและโรงประกอบอาหารให้สะอาด และกันแมลงวันได้ ทั้งเจ้าหน้าที่เลี้ยงดูและประกอบอาหารจะต้องมีนิสัยรักความสะอาด และปราศจากโรคติดต่อใดๆ ถ้าปรากฏว่าเจ้าหน้าที่ผู้ใดป่วยเจ็บหรือเป็นพาหะนำโรคต้องสั่งให้พักรักษาตัวจนกว่าจะหายเป็นปกติ

๒.๔.๒ ให้เจ้าหน้าที่ สร. ตรวจสอบอาหารที่ทางการประกอบเลี้ยงส่วนที่ประกอบมาจากที่อื่น ต้องควบคุมดูแลเป็นพิเศษตามระเบียบกองทัพบกที่ ๔/๑๕๒๓ ว่าด้วยการควบคุมแม่ค้า ลง ๑๒ ก.พ.๕๐

๒.๕ ทำการอบรมชี้แจงให้ทหารเข้าใจเรื่องสุขศาสตร์ส่วนบุคคลให้แจ่มแจ้งโดยเฉพาะ

- ความสะอาดของมือ ให้ทหารล้างมือทุกครั้งภายหลังไปส้วมและก่อนแตะต้องอาหาร
- ห้ามทหารถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ในที่อันไม่สมควร ให้ถ่ายเฉพาะที่ส้วมเท่านั้น

๒.๖ ผักสดจะต้องล้างให้สะอาด ต้องปรุงให้สุกก่อนรับประทานในคราวที่มีการระบาดของโรค

๒.๗ จัดหาน้ำสะอาดให้ทหารบริโภคใช้สอยอย่างเพียงพอ

๒.๘ กำจัดสิ่งปฏิกูลให้ถูกสุขลักษณะ กล่าวคือ อุจจาระ ปัสสาวะ เศษอาหาร และขยะ ต้องมีส้วมและหลุมทิ้งเศษอาหารซึ่งกันแมลงวันได้ หรือไม่ให้เป็นที่แหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน

๒.๙ ทำลายแมลงวัน โดยการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์และการใช้ยาฆ่าแมลง

(๓) คำแนะนำการปฏิบัติในการป้องกันอหิวาตกโรค

เนื่องด้วยอหิวาตกโรค เป็นโรคติดต่ออันตรายมีความร้ายแรงและระบาดได้รวดเร็ว ทั้งได้มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นทุกวัน และเสียชีวิตไปแล้วหลายรายจึงเป็นการสมควรที่หน่วยต่างๆ จะต้องเอาใจใส่และปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

๑. ให้ ผบ.หน่วย ผู้บังคับบัญชาทหารและเจ้าหน้าที่แพทย์ร่วมมือกันดำเนินการจัดฉีดวัคซีนป้องกันอหิวาตกโรค ให้แก่หน่วยและครอบครัวอย่างทั่วถึงโดยด่วน

๒. น้ำบริโภคต้องเป็นน้ำบริสุทธิ์ปราศจากเชื้อ ถ้าไม่แน่ใจต้องต้มให้เดือดหรือไม่กินหรือเสียก่อนที่จะใช้บริโภค

๓. กวดขันการสุขาภิบาลต่างๆ ของหน่วย โดยเฉพาะให้กวดขันการสุขาภิบาลโรงเลี้ยง โรงประกอบอาหารและส้วมเป็นพิเศษ

๔. ให้ควบคุมอาหารที่แม่ค่านำมาขายแก่ทหาร โดยเคร่งครัด

๕. ให้ผู้บังคับบัญชาทหารร่วมกับเจ้าหน้าที่แพทย์ อบรมชี้แจงทหารทุกคน ให้ทราบถึงสาเหตุการติดโรคและการป้องกันโรค พร้อมทั้งคอยควบคุมกวดขันการปฏิบัติของทหารด้วย

๖.๒ โรคระบบทางเดินหายใจ

โรคทางระบบหายใจเป็นเหตุสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้ทหารต้องเจ็บป่วยเป็นจำนวนมาก จึงเป็นการสมควรที่ผู้บังคับบัญชาหน่วยทหารได้เอาใจใส่และชี้แจงต่อผู้ใต้บังคับบัญชาให้ทราบถึงวิธีป้องกันและปฏิบัติตนไม่ให้เกิดโรค (กองทัพบก, ๒๕๐๔) ดังต่อไปนี้

๑. สาเหตุ

ก. โรคทางเดินหายใจมักเกิดในฤดูหนาว ฤดูฝนและชอบเกิดกับทหารที่ถูกเกณฑ์หรือระดมเข้ามาใหม่ๆ

ข. โรคทางระบบหายใจ จะติดต่อหรือแพร่ออกไปได้โดยการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยเป็นพาหะ เพราะเชื้อโรคเหล่านี้จะออกมาพร้อมกับลมหายใจ น้ำลาย เสมหะทางปากหรือจมูกของผู้ป่วยหรือพาหะและการไอ จามหรือพูด จะช่วยให้เชื้อโรคออกมากขึ้น ดังนั้น ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดจึงอาจติดโรคโดยหายใจ เอาเชื้อที่ออกมาเข้าไปในร่างกาย หรือเข้าไปติดอยู่กับอาหาร ภาชนะถ้วยชาม ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ก็จะทำให้แพร่โรคต่อไปได้

ค. โรคระบบทางเดินหายใจ คือ โรคที่เกิดจากความผิดปกติของเนื้อ เยื่อ/อวัยวะต่างๆในระบบทางเดินหายใจ เช่น จมูก ลำคอ ท่อลม หลอดลม และปอด ระบบทางเดินหายใจแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ (

- ทางเดินหายใจส่วนบน ซึ่งประกอบด้วยจมูก จมูกกรวมคอหอย (nasopharynx) คอหอย (pharynx) และกล่องเสียง (larynx)

- ทางเดินหายใจส่วนล่าง ซึ่งประกอบด้วย หลอดคอ หลอดลม และ ปอดทั้งสองข้าง

ง. ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคระบบทางเดินหายใจที่สำคัญ (<http://haamor.com/th>)

- การขาดสุขอนามัยพื้นฐาน เป็นเหตุให้เกิดการติดเชื้อต่างๆของอวัยวะในระบบทางเดิน

หายใจ

- การไม่รู้จักใช้หน้ากากอนามัย
- การสูบบุหรี่ ซึ่งรวมทั้งการสูบบุหรี่มือสอง/ได้รับควันบุหรี่ต่อเนื่องโดยไม่ได้สูบบุหรี่เอง

๒. วิธีป้องกันและควบคุม

โรคทางระบบหายใจเป็นโรคที่จะป้องกันและควบคุมได้ยาก เพราะโรคเหล่านี้ติดต่อกันง่าย บุคคลทั่วไปมีโอกาสเป็นโรคเมื่อได้เชื้อโดยโรคเหล่านี้ไม่มีภูมิคุ้มกันแน่นอน ทั้งการฉีดวัคซีนป้องกันเฉพาะบางโรคก็ได้ผลไม่สมบูรณ์ แต่อย่างไรก็ตามยังวิธีการเพื่อป้องกันควบคุมโรคดังต่อไปนี้

ก. จัดที่พักอาหารอย่าให้อัดแอ ให้มีอากาศถ่ายเทได้ดีและไม่ร้อนอบอ้าว หลักในการที่จะถือว่าไม่อัดแอโดยถือเกณฑ์ทหารแต่ละบุคคลต้องมีพื้นที่นอน ๖๐ ตารางฟุต ถ้าพื้นที่จำกัดไม่สามารถจัดทหารให้นอนห่างได้ ก็ให้นอนกลับศีรษะและเท้าสลับกันไป หรือใช้แผ่นกระดานหรือฉากกั้นระหว่างเตียงนอน

ข. รมั้ดระวังเรื่องฝุ่นละออง การกวาดพื้นและบริเวณที่พักรวมใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรครวมก่อนแล้วจึงกวาดเพื่อป้องกันฝุ่นละอองปลิวฟุ้ง

ค. กวดขันการสุขาภิบาลโรงเลี้ยง ภาชนะและเครื่องใช้ที่เกี่ยวกับการประกอบอาหารและการบริโภคต้องรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ เจ้าหน้าที่เลี้ยงดูและเจ้าหน้าที่ประกอบอาหารต้องมีสุขภาพสมบูรณ์ ถ้าป่วยด้วยโรคระบบหายใจเมื่อใด ต้องให้หยุดพักงานชั่วคราวกว่าจะหายเป็นปกติ

ง. อบรมชี้แจงให้ทหารเข้าใจและปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักสุขศาสตร์ส่วนบุคคลโดยเฉพาะห้ามการใช้ถ้วยน้ำ ผ้าเช็ดตัว และสิ่งอื่นๆ ร่วมกัน แนะนำให้ทหารใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดจมูกหรือปากเวลาไอหรือจาม

จ. รักษาอำนาจต้านทานทั่วไปในร่างกายทหาร ให้มีระดับสูงอยู่เสมอ จัดให้มีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับฤดูกาล ให้ทหารนอนวันละไม่น้อยกว่า ๗ ชั่วโมง อย่าให้ทหารตรากตรำเกินไป โดยเฉพาะทหารใหม่ที่ยังไม่เคยชินกับการฝึก ให้บริโภคอาหารดีและเพียงพอ

ฉ. เมื่อมีผู้ป่วยด้วยโรคระบบหายใจ ต้องรีบแยกไว้ทำการรักษาต่างหากเจ้าหน้าที่เสนารักษ์จะต้องตรวจและสังเกตอาการของทหารทุกคนในหน่วยทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย จนกว่าจะพ้นระยะฟักตัวของโรคที่เกิดขึ้น หรือทั้งนี้แล้วแต่เจ้าหน้าที่แพทย์จะพิจารณาเป็นรายๆ ไป ทหารที่ถูกเกณฑ์ หรือระดมเข้ามาใหม่จากท้องถิ่นที่มีการระบาดของโรคเหล่านี้ ต้องตรวจร่างกายโดยละเอียดเพื่อแยกกักกันไว้ก่อน

๖.๓ โรคมลาเรีย

โรคมลาเรียยังเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและสูญเสียกำลังพลของกองทัพบก ขณะทำการฝึกหรือปฏิบัติการในภูมิภาคที่มีเชื้อมลาเรียแพร่ระบาดสูง กรมแพทย์ทหารบก จึงขอแนะนำให้ทราบสาเหตุ อาการ รวมทั้งวิธีการป้องกันและควบคุมโรคมลาเรีย ดังต่อไปนี้

๑. สาเหตุ

โรคมาลาเรียเกิดจากเชื้อมาลาเรีย (*Plasmodium*) ซึ่งเป็นเชื้อโปรโตซัวชนิดหนึ่ง เชื้อมาลาเรียมีหลายชนิด ที่พบมากในประเทศไทยคือชนิดฟัลซิพารัม (*P.falciparum*) และไวแวกซ์ (*P.vivax*) เชื้อมาลาเรียนำโดยยุงก้นปล่องไปกัดผู้ที่มีเชื้อมาลาเรีย เชื้อจะเจริญในยุงเป็นระยะติดต่อกันแล้วเข้าสู่ต่อมน้ำลายยุง เมื่อยุงกัด ก็จะไปปล่อยเชื้อเข้าสู่คน เชื้อจะเจริญเติบโตในเซลล์ตับ และเม็ดเลือดแดง จนทำให้เม็ดเลือดแดงแตกและเกิดอาการต่างๆ ขึ้น ระยะเวลาตั้งแต่เชื้อมาลาเรียเข้าสู่ร่างกายคน จนเกิดอาการ (ระยะฟักตัว) ประมาณ ๑๔ วัน อาจสั้นหรือยาวกว่าแล้วแต่ชนิดของเชื้อและภูมิคุ้มกันของผู้ป่วย

๒. อาการ

เริ่มด้วยอาการรู้สึกไม่ค่อยสบาย ๒ - ๓ วัน ต่อมามีอาการไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย คลื่นไส้ อาเจียน มักมีไข้เป็นระยะ ๆ ถ้าเชื้อเป็นชนิดฟัลซิพารัมอาจมีภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง เช่น มาลาเรียขึ้นสมอง น้ำตาลในเลือดต่ำ เหลือง ซีด ปัสสาวะดำ ไตวาย ปอดบวมน้ำ ทำให้เสียชีวิตได้

๓. การป้องกัน

๓.๑ การป้องกันโดยทั่วไป

๓.๑.๑ การป้องกันส่วนบุคคล โดยอบรมชี้แจงกำลังพลทุกคนก่อนเข้าพื้นที่การฝึกหรือ ขึ้นปฏิบัติการกิจตามแนวชายแดนที่มีการระบาดของเชื้อมาลาเรีย ให้มีความรู้และความเข้าใจเรื่อง โรคมาลาเรีย และยุงพาหะนำโรค การป้องกันส่วนบุคคลที่ได้ผลดีที่สุด คือการป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

๓.๑.๑.๑ นอนในมุ้ง และหากชุบมุ้งด้วยสารชุบมุ้งกลุ่ม (Pyrethroids) จะได้ผลดียิ่งขึ้น

๓.๑.๑.๒ ขณะอยู่แควหรือปฏิบัติการกิจในเวลากลางคืน ควรสวมเสื้อผ้ายาวที่รัดกุม โดยใช้เสื้อแขนยาวและกางเกงขายาว พร้อมทั้งสวมตาข่ายครอบศีรษะเพื่อป้องกันยุงกัด

๓.๑.๑.๓ ใช้ยาทาป้องกันยุง โดยทาบริเวณส่วนของร่างกายที่พันเสื้อผ้า และส่วนเสื้อผ้าที่ยืดตรงซึ่งยุงสามารถกัดทะลุผ่านผ้าได้ เช่น ไหล่ และสะโพก การทายาครั้งหนึ่งสามารถป้องกันไม่ให้ยุงกัดได้นานประมาณ ๔ ชั่วโมง

๓.๑.๑.๔ เมื่อปฏิบัติงานในพื้นที่ซึ่งมีเชื้อมาลาเรียแพร่ระบาดสูง ในเวลาตั้งแต่ พลบค่ำเป็นต้นไปไม่สมควรออกไปนอกที่พัก หากจำเป็นต้องเข้าห้องส้วม ควรทายาในส่วนของร่างกาย ที่อาจถูกยุงกัดได้

๓.๑.๒ การควบคุมยุงพาหะและสิ่งแวดล้อม

๓.๑.๒.๑ การเลือกที่ตั้งหน่วยหรือที่พักแรม ควรห่างจากแหล่งที่มีเชื้อมาลาเรีย แพร่ระบาด หรือแหล่งเพาะพันธุ์ยุงไม่น้อยกว่า ๒ กิโลเมตร

๓.๑.๒.๒ ใช้มุ้งลวดป้องกันยุง ตามประตูหน้าต่างของอาคาร ที่พักแรม ห้องน้ำ ห้องส้วม ส่วนประตูควรติดบานพับสปริงเปิดออกข้างนอกและปิดได้เอง ถ้าใช้เต็นท์ ทางเข้าออกเต็นท์ควรมีตาข่ายป้องกันยุงห้อยปิดกั้นแบบม่าน

๓.๑.๒.๓ การทำลายยุง กระทำโดยการพ่นสารเคมีกำจัดยุง ประเภทไพรีทรอยด์ (Pyrethroids) หรือสารเคมีอื่น ๆ ที่เหมาะสม ในที่พักและบริเวณใกล้เคียง

๓.๑.๒.๔ การกำจัดลูกน้ำโดยใช้สารเคมีหรือใช้สิ่งที่มีชีวิต เช่น ใช้ทรายเคลือบสารเคมีกำจัดลูกน้ำหรือใช้ปลากินลูกน้ำ

๓.๑.๒.๕ การควบคุมแหล่งเพาะพันธุ์ยุง สำหรับหน่วยทหารที่ตั้งอยู่นาน ต้องกำจัดวัชพืชตามขอบลำธาร สูบน้ำเข้าหรือออกเพื่อเปลี่ยนระดับน้ำ รวมทั้งการทำลายเศษภาชนะที่ขังน้ำ

๓.๒ การรับประทานยาป้องกัน

ให้ยกเลิกการรับประทานยาป้องกัน (Doxycycline) เนื่องจากการรับประทานยาติดต่อกันเป็นเวลานาน กำลังพลไม่สามารถรับประทานยาได้อย่างสม่ำเสมอ ทำให้ผลการป้องกันโรคลดลง และทำให้เกิดการดื้อยาของเชื้อมาลาเรียขึ้น เมื่อป่วยแล้วเจาะเลือดตรวจวินิจฉัยโรครยาก รวมทั้งมีอาการข้างเคียงจากการรับประทานยา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน และเพื่อให้สอดคล้องกับแนวทาง การป้องกันและควบคุมโรคมาลาเรียของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งไม่แนะนำให้รับประทานยาป้องกันมาลาเรีย แต่ให้ใช้วิธีป้องกันส่วนบุคคลและการรับประทานยารักษาอย่างรวดเร็วแทน

๔. การรักษา

ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และกรมแพทย์ทหารบก ซึ่งจะมีการแก้ไขตามระบอบาติวิทยาของโรคและการดื้อยาของเชื้อมาลาเรีย กรณีที่ไปปฏิบัติงาน ในพื้นที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อมาลาเรีย เมื่อมีอาการที่น่าสงสัยว่าจะเป็นโรคมมาลาเรีย และไม่สามารถเจาะเลือดเพื่อตรวจการติดเชื้อมาลาเรียจากเจ้าหน้าที่แพทย์ได้ ให้รับประทานยาพวกาเพื่อเป็นการรักษาในเบื้องต้น และเมื่อออกจากพื้นที่หรือมีโอกาส ควรได้รับการเจาะเลือดตรวจวินิจฉัยการติดเชื้อมาลาเรียโดยเร็วที่สุด การรับประทานยาพวกา ให้รับประทานยาติดต่อกัน ๓ วัน ดังนี้

๔.๑ วันแรกให้รับประทานยา Artesunate (๕๐ mg) ๔ เม็ด พร้อม Mefloquine (๒๕๐ mg)

๓ เม็ด

๔.๒ วันที่สองให้รับประทานยา Artesunate (๕๐ mg) ๔ เม็ดพร้อม Mefloquine (๒๕๐ mg)

๒ เม็ด

๔.๓ วันที่สามให้รับประทานยา Artesunate (๕๐ mg) ๔ เม็ด

๕. การรายงาน เมื่อเข้าปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ซึ่งมีการระบาดของเชื้อมาลาเรีย ให้หน่วยส่งรายงานผู้ป่วยมาลาเรียและการใช้ยาพวกา ไปยังกรมแพทย์ทหารบกเพื่อรวบรวมวิเคราะห์หาทางปฏิบัติในการควบคุมและป้องกันโรคมมาลาเรียที่เหมาะสมให้แก่หน่วยต่อไป โดยดำเนินการดังนี้

๕.๑ การส่งรายงานผู้ป่วยโรคมมาลาเรียประจำเดือน ให้หน่วยรวบรวมจำนวนกำลังพลที่ป่วยด้วยโรคมมาลาเรียส่งรายงานให้กรมแพทย์ทหารบก ภายในวันที่ ๑๕ ของเดือนถัดไป หากไม่มีการเจ็บป่วยให้แจ้งยืนยัน

๕.๒ การส่งรายงานการใช้ยาพวกา เมื่อหน่วยได้ใช้ยาพวกาในการรักษาโรคมมาลาเรียไปแล้ว ให้รวบรวมจำนวนยา และกำลังพลที่รับประทานยาพวกา รายงานให้กรมแพทย์ทหารบกทราบทุก ๓ เดือน

กำลังพลที่กลับจากการปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ซึ่งมีเชื้อมาลาเรียแพร่ระบาดสูง หากมีอาการไข้ ปวดศีรษะ ภายใน ๒ - ๘ สัปดาห์ ให้สงสัยว่าเป็นมาลาเรียไว้ก่อน ต้องแจ้งแพทย์ผู้ให้การรักษาด่วนว่าได้ไปปฏิบัติงานในพื้นที่ซึ่งมีการระบาดของ โรคมาลาเรีย และควรได้รับการเจาะเลือดเพื่อตรวจหาการติดเชื้อมาลาเรีย หากตรวจไม่พบควรตรวจซ้ำอีก ใน ๑ - ๓ วันต่อมา

ทั้งนี้เพื่อให้หน่วยทหารในกองทัพพบได้ใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและควบคุมโรคมาลาเรียต่อไป

๖. การกำหนดเกณฑ์การเบิกและแจกจ่ายยาพกพา

กรมแพทย์ทหารบก ได้จัดหายาพกพา ซึ่งประกอบด้วยยา Artesunate ๕๐ mg และ Mefloquine ๒๕๐ mg ไว้สนับสนุนหน่วยต่างๆ ของ กองทัพบก ที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อมาลาเรีย ใช้รับประทานรักษาอาการป่วยจากโรคมาลาเรีย ในกรณีที่ไม่สามารถนำผู้ป่วยส่งให้แพทย์ทำการตรวจรักษาได้ โดยกำหนดเกณฑ์การเบิกและแจกจ่ายยาพกพา ตามสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อมาลาเรียในแต่ละพื้นที่ ตามอัตราส่วนความหนาแน่นของโรค ในประกาศกรมแพทย์ทหารบก เรื่อง การกำหนดพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง ซึ่งในปัจจุบัน กรมแพทย์ทหารบก ได้แก้ไขปรับปรุงใหม่ โดยแบ่งพื้นที่การแพร่ระบาดของเชื้อมาลาเรียออกเป็น ๒ ส่วน คือ พื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง และ พื้นที่เฝ้าระวังการติดเชื้อ ซึ่งประกาศใช้เมื่อ ๑๙ กันยายน ๒๕๕๑ เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการเบิกจ่ายยาพกพา จึงให้ยกเลิกเกณฑ์การเบิกจ่ายเดิมและให้ใช้เกณฑ์ การเบิก - จ่าย ตามประกาศนี้แทน ดังนี้

๑. เกณฑ์การเบิก

๑.๑ หน่วยที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อมาลาเรีย เบิกจ่ายยาพกพาได้ ๒๐% ของอัตรากำลังพลที่ออกปฏิบัติราชการสนาม

๑.๒ หน่วยที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่เฝ้าระวังต่อการติดเชื้อมาลาเรีย เบิกจ่ายยาพกพาได้ ๑๐% ของอัตรากำลังพลที่ออกปฏิบัติราชการสนาม

๒. หน่วยที่มีสิทธิในการเบิกจ่ายยาพกพา ได้แก่หน่วยที่ปฏิบัติราชการสนามตามแผนงานป้องกันชายแดน แผนงานรักษาความมั่นคงภายใน และทหารพราน

๓. การแจกจ่ายและการเบิกทดแทน

๓.๑ ให้เจ้าหน้าที่สายแพทย์ของหน่วยแจกจ่ายยาพกพาให้ถึงหน่วยขนาดเล็กที่สุดที่มีนายสิบพยาบาลบรรจุอยู่และให้นายสิบพยาบาลเป็นผู้เก็บรักษา ในกรณีไม่มีนายสิบพยาบาล ให้ผู้บังคับหมวด หรือ หัวหน้าชุดปฏิบัติการเป็นผู้เก็บรักษา

๓.๒ การเบิกทดแทนเมื่อมีการใช้ยาพกพา ให้หน่วยรายงานการใช้ยาและเบิกทดแทน ให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด

๓.๓ เมื่อจบภารกิจ ให้นำส่งคืนตามสายงานส่งกำลัง

๖.๔ โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก (Dengue Hemorrhagic Fever) เป็นโรคติดเชื้อไวรัสชนิดเฉียบพลันที่มีอาการไข้ มีเลือดออก ซึ่งอาจเป็นที่ผิวหนังและอวัยวะภายใน และอาจมีอาการช็อกเกิดขึ้นได้ ผู้ป่วยบางรายมีอาการรุนแรงถึงเสียชีวิต โรคนี้มีการระบาดอยู่เสมอโดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน

๖.๔.๑ สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัสแดงกิว (Dengue virus) โดยมียุงลาย (Aedes) เป็นพาหนะนำเชื้อจากเลือดของผู้ป่วยไปสู่ผู้อื่น โรคนี้จะพบมากในเด็กอายุ ๕-๑๔ ปี เด็กวัยอื่นและผู้ใหญ่อาจป่วยเป็นโรคนี้ได้

๖.๔.๒ อาการ จะมีอาการหลังจากรับเชื้อจากยุงประมาณ ๕-๘ วัน อาจมีอาการเล็กน้อยจนถึงอาการ รุนแรงอาการสำคัญ คือ มีไข้สูงลอย ๓-๕ วัน เบื่ออาหาร อาเจียน ปวดท้อง หน้าแดง ตับโตและกดเจ็บ มีจุดเลือดออกเล็กๆ ตามผิวหนัง อาจมีเลือดกำเดาออก มักไม่มีอาการไอ หรือน้ำมูกไหล หลังจากนั้นจะมีอาการไข้ลงอย่างรวดเร็ว แต่จะมีอาการกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเร็วและเบา ซึม อาจมีเลือดออกในกระเพาะอาหารทำให้ถ่ายอุจจาระสีดำ อาเจียนเป็นเลือด ในรายที่รุนแรงจะมีอาการช็อก และเสียชีวิตได้

๖.๔.๓ การวินิจฉัยโรค อาศัยข้อมูลจากอาการ การทดสอบทูนิเกตต์ (Toumiquet test) ให้ผลบวก กล่าวคือเมื่อรัดแขนด้วยเครื่องวัดความดันโลหิตให้อยู่ระดับความดันโลหิตบนและความดันโลหิตล่างเป็นเวลานาน ๕ นาทีจะพบจุดเล็กๆ บริเวณผิวหนังส่วนล่าง ต่อจากที่รัดแขนมากกว่า ๒๐ จุด ต่อพื้นที่ตารางนิ้วขึ้นไป และยังอาศัยผลการตรวจเลือดในการวินิจฉัยโรค

๖.๔.๔ การรักษา ให้การรักษาตามอาการ เช่น ให้อาบน้ำอุ่นเป็นประจำ พาราเซตามอล ห้ามให้ยาแอสไพริน เพราะจะทำให้เกิดการแข็งตัวของเลือดและทำให้มีเลือดออกในอวัยวะต่างๆ ได้ง่าย ให้ดื่มน้ำมากๆ ต้องดูแล ผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดหากมีอาการเบื่ออาหาร อาเจียน ถ่ายอุจจาระดำหรืออาเจียนเป็นเลือด กระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ซึมลงต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

๖.๔.๕ การป้องกันและควบคุมโรค

- ๕.๑ ให้สุศึกษาแก่ครอบครัวทหารให้ทราบถึงการป้องกันและควบคุมโรคและขอความร่วมมือ
- ๕.๒ การป้องกันส่วนบุคคล คือการป้องกันยุงกัด โดยนอนในมุ้งและทายาป้องกันยุงกัด
- ๕.๓ การกำจัดยุงลาย ได้แก่ การใช้กับดัก การใช้สารเคมีฆ่ายุง เช่น การพ่นยาฆ่าแมลง โดยใช้เครื่องพ่นซึ่งมีใช้ตามบ้าน การพ่นละอองฝอย การพ่นหมอกควัน
- ๕.๔ การลดและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง ได้แก่
 - ๕.๔.๑ ปกปิดภาชนะเก็บน้ำให้มิดชิด เพื่อป้องกันไม่ให้ยุงวางไข่
 - ๕.๔.๒ ภาชนะใส่น้ำซึ่งปิดฝาไม่ได้ เช่น แจกัน ขามรองขาตุ้ ฯลฯ ต้องเปลี่ยนน้ำทุก ๗ วัน บ่อซีเมนต์ในห้องน้ำ ให้ใส่ทรายอะเบทเพื่อกำจัดลูกน้ำ หรือเปลี่ยนน้ำทุก ๗ วัน หรือเลี้ยงปลาหางนกยูงเพื่อช่วยกินลูกน้ำ
 - ๕.๔.๓ คว่ำภาชนะที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ ทำลายหรือกลบทิ้งวัตถุที่อาจเป็นที่ขังน้ำ เช่น กะลา กระจ่าง ยางรถยนต์ ฯลฯ
 - ๕.๔.๔ ใส่เกลือครึ่งช้อนชา หรือน้ำส้มสายชู ๒ ช้อนชา หรือผงซักฟอกครึ่งช้อนชา ลงในจานรองขาตุ้กันมด จะทำให้ยุงลายไม่วางไข่ (แต่ต้องเปลี่ยนน้ำใหม่และใส่สารดังกล่าวใหม่ทุกเดือน มิฉะนั้นจะเกิดฝ้าทำให้

มตเดินผ่านผิวน้ำได้) หรือเทน้ำเดือดลงไปในงานรองขารู้กันมตทุก ๗ วัน เพื่อฆ่าลูกน้ำที่อาจเกิดขึ้น หรือใส่
ชั้นหรือซีเมนต์แทนการใส่น้ำ เพราะชั้นและซีเมนต์สามารถป้องกันไม่ให้มดขึ้นตู่กับข้าวได้

๕.๔.๕ ให้ใส่ทรายธรรมดาลงในงานรองที่มีน้ำขังประมาณ ๓ ใน ๔ ของความลึกของงาน

๕.๔.๖ มีการกำจัดขยะอย่างถูกวิธีไม่ให้มีแหล่งน้ำขัง