

คำแนะนำประชาชน

การปฏิบัติตนสำหรับหรับผู้อพยพที่อาศัยอยู่ในศูนย์พักพิงชั่วคราว และการกลับเข้าบ้านอย่างปลอดภัย เพื่อสุขอนามัยที่ดี

.....

การที่ประชาชนอพยพเข้ามาอาศัยอยู่ในศูนย์พักพิงชั่วคราวเป็นจำนวนมากในพื้นที่ที่จำกัดอาจมีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมได้ ทั้งการแพร่กระจายของโรคติดต่อ การรับประทานอาหารที่สะอาดปลอดภัย การเข้าถึงน้ำสะอาด การมีห้องน้ำห้องส้วมใช้ การจัดการขยะที่ถูกสุขลักษณะ รวมถึงความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตที่อาจตามมา ตลอดจนการกลับเข้าบ้านอย่างปลอดภัย ดังนั้น กรมอนามัย ห่วงใยสุขภาพของประชาชน จึงแนะนำประชาชนให้ปฏิบัติตน เพื่อสุขอนามัยที่ดี ดังนี้

● การดูแลตนเองของผู้อพยพที่อาศัยอยู่ในศูนย์พักพิงชั่วคราว

1. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ดื่มน้ำที่สะอาดปลอดภัย เช่น น้ำบรรจุขวดมีฝาปิดสนิท หากเป็นน้ำประปาควรผ่านการกรองหรือการต้มก่อนนำมาดื่ม
2. หมั่นดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองและครอบครัวอยู่เสมอ เช่น ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือการใช้เจลแอลกอฮอล์ในการทำความสะอาดมือ ก่อนและหลังการรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำห้องส้วม อาบน้ำ แปร่งฟันทุกวัน สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด เป็นต้น
3. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจฟื้นตัวได้เร็วขึ้น
4. หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและใช้สารเสพติด จะทำให้สุขภาพจิตแย่ลงกว่าเดิม
5. เข้าร่วมกิจกรรมยามว่างผ่อนคลายความเครียด เช่น การออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ฟังสมาธิ เป็นต้น
6. ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบของศูนย์พักพิงชั่วคราว เช่น เก็บของใช้ส่วนตัวให้เป็นระเบียบ ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่นช่วยกันดูแลรักษาความสะอาดของสถานที่ให้สะอาด ห้องน้ำห้องส้วม คัดแยกขยะก่อนทิ้งลงถัง เป็นต้น
7. หากพบว่าตนเองมีอาการป่วย มีไข้ ไอ จาม ให้สวมหน้ากากอนามัยป้องกันการแพร่ระบาดของโรค
8. สังเกตอาการของตนเองและคนในครอบครัว หากมีอาการผิดปกติ ให้พูดคุยหรือขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ในศูนย์พักพิงชั่วคราว

สำหรับกลุ่มเสี่ยงกลุ่มเปราะบาง ได้แก่ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้สูงอายุ และผู้พิการ ให้อยู่ในความดูแลของเจ้าหน้าที่ภายในศูนย์พักพิงชั่วคราวเป็นพิเศษ เช่น จัดพื้นที่ให้นมบุตร จัดมุมกิจกรรม เสริมพัฒนาการสำหรับเด็กเล็ก จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุและผู้พิการ เป็นต้น

● การปฏิบัติตนเมื่อศูนย์พักพิงชั่วคราวปิด และกลับเข้าบ้าน

1. ก่อนเข้าบ้านให้ตรวจสอบความปลอดภัยของบ้าน เช่น โครงสร้างบ้าน ผนัง พื้น หลังคา และระบบไฟฟ้า เพื่อความปลอดภัย
2. ทำความสะอาดบ้าน ด้วยการเช็ดถูทำความสะอาดสิ่งของภายในบ้านและฆ่าเชื้อโรค เพื่อลดฝุ่นและเชื้อโรคที่อาจสะสมภายในบ้านเป็นระยะเวลานานในช่วงที่ไม่อยู่
3. ตรวจสอบอาหารสด วัตถุดิบต่าง ๆ ที่อาจเน่าเสียหรือหมดอายุ หากพบอาหารเน่าเสียหมดอายุให้ทิ้งได้เลย เพื่อป้องกันท้องเสีย
4. หมั่นดูแลสุขภาพอนามัยที่ดี ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำห้องส้วม
5. สังเกตอาการของตนเองและครอบครัว หากมีอาการเครียด วิตกกังวล หรือมีภาวะซึมเศร้า ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือไปพบแพทย์ทันที