

ขยะ คือ ?

สิ่งของเหลือทิ้งจากกระบวนการผลิต การอุปโภค และการบริโภค ซึ่งเสื่อมสภาพจนใช้การไม่ได้ หรือ ไม่ต้องการใช้แล้ว บางชนิดเป็นของแข็งหรือเป็นกากของเสีย (Solid waste) ซึ่งขยะสามารถทำให้เกิดมลพิษ และเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งทางกายและทางจิตใจได้

จำแนกตามพิษภัยที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม มี 2 ประเภท

1.) **ขยะทั่วไป** หมายถึง ขยะมูลฝอยที่มีอันตรายน้อย ได้แก่ เศษอาหาร เศษกระดาษ เศษผ้า พลาสติก เศษหญ้าและใบไม้ ฯลฯ

2.) **ขยะอันตราย** เป็นขยะที่มีภัยต่อคนและสิ่งแวดล้อม อาจมีสารพิษ ติดไฟหรือระเบิดง่าย ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น ไฟแบ็กแก๊ส กระจกสเปร์ย ถ่านไฟฉาย แบตเตอรี่ หรืออาจเป็นพวกสารเคมี และผ้าพันแผลจากสถานพยาบาล ที่มีเชื้อโรค



สิ่งคุกคามในขยะ

- สารพิษและสารเคมีในขยะอันตราย
- เชื้อโรคต่างๆที่ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร
- อันตรายจากขยะติดเชื้อ ที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ
- กลิ่นเน่าเหม็น จากขยะมูลฝอยที่กองทิ้งไว้ ซึ่งไม่มีการฝังกลบหรือจัดเก็บขยะให้หมด
- ก๊าซพิษจากการเผาขยะ
- สารก่อภูมิแพ้ เกิดได้จากการสูดดมฝุ่นละอองที่ปลิวฟุ้งกระจายมาจากเศษขยะชนิดต่างๆ

ใครบ้าง ? ที่เสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบ

1. **ประชาชนที่อาศัยในชุมชนพื้นที่รอบ ๆ บ่อขยะ** โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก สตรี มีครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ โรคหัวใจ ความดันโลหิต ฯลฯ

2. **คนที่มีอาชีพเกี่ยวข้องกับขยะ** เช่น พนักงานเก็บขนและกำจัดขยะ คนรับซื้อของเก่าและคัดแยกขยะ



ช่องทางการเข้าสู่ร่างกาย

1. **ทางผิวหนัง** การสัมผัสโดยตรงกับสารประกอบในผลิตภัณฑ์หรือขยะมีพิษบางตัว เช่น ยาฆ่าแมลง และผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด ทำให้ซึมเข้าสู่ผิวหนัง กระแสเลือด และเข้าสู่ร่างกายไปอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา

2. **ทางการหายใจ** จากการสูดดมกลิ่นขยะ ฝุ่นละออง ก๊าซหรือไอสารพิษจากขยะอันตรายบางชนิด เช่น สี ตัวทำละลาย น้ำมันรถยนต์ เมื่อเราหายใจเข้าไปก็จะเข้าไปสะสมอยู่บริเวณปอด แล้วจึงดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ หรือทำลายอวัยวะภายในได้

3. **ทางเดินอาหาร** โดยการรับประทานเข้าไป ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น การได้รับสารพิษปนเปื้อนจากภาชนะใส่อาหารหรือจากมือ รวมถึงสารพิษที่สะสมในรูปแบบของห่วงโซ่อาหาร ในพืชผัก เนื้อสัตว์

การดูแลตัวเองเบื้องต้น

1. เมื่อต้องออกไปสัมผัสกับขยะ ควรสวมหมวก แว่นตา สวมใส่เสื้อผ้ามิดชิด คาดหน้ากากอนามัย ทุกครั้งเพื่อป้องกันควัน หรือฝุ่นเข้าสู่ทางเดินหายใจ

2. หลังการสัมผัสขยะให้ **อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย**ทันที รวมถึงล้างมือทุกครั้งหลังเลิกงานและก่อนรับประทานอาหาร

3. หากหลังสัมผัสขยะแล้วรู้สึกแสบคัน จมูก เวียนศีรษะ หรือเกิดความผิดปกติใดๆกับร่างกาย ให้รีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที

4. หากพบสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค รอบๆบริเวณบ้านของท่าน ให้รีบกำจัดทันที

5. **ดูแลสุขภาพร่างกาย**ให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

6. เข้ารับการ**ตรวจสุขภาพประจำปี**ทุกครั้ง



การประเมินสุขภาพตนเอง

สามารถ**ประเมินสุขภาพตนเองเบื้องต้น**ว่ามีความเสี่ยงต่อสิ่งคุกคามสุขภาพจากมลพิษขยะหรือไม่? โดยลองทำ**แบบสอบถามด้วยตนเอง** หากพบว่ามีความเสี่ยง สามารถเข้ารับบริการตรวจคัดกรองสุขภาพหรือขอรับคำปรึกษาสุขภาพ ได้ที่หน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

แบบสอบถาม

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยเสี่ยง
1. ที่พักอาศัยของท่าน อยู่ห่างจากบ่อขยะ (เทศบาล อู่ขุด, หรือเอกชน) น้อยกว่า 1 กิโลเมตร หรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
 2. บริเวณรอบๆ ที่อยู่อาศัยของท่าน มีกลิ่นเหม็น, ลมแรงออกหรือควันที่เกิดจากการเผาไหม้ หรือขนส่งขยะ หรือไม่
 ใช่ ไม่ใช่
 3. ที่พักอาศัยของท่านอยู่ในพื้นที่ที่มีการคัดแยกขยะอิเล็กทรอนิกส์ อุปกรณ์ไฟฟ้า หรือรับซื้อของเก่า
 ใช่ ไม่ใช่

ส่วนที่ 2 การประเมินอาการ

☑ ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านมีอาการ ต่อไปนี้หรือไม่

อาการ/โรค	ไม่มีอาการ	มีอาการ (ความถี่)		
		1-3 วันต่อเดือน	1-3 วันต่อสัปดาห์	ทุกวัน
-คัดจมูก/มีน้ำมูก (ไม่มีไข้)				
-หายใจลำบาก/หายใจขัด				
-ไอ/จาม(ไม่มีไข้)				
-ปวดศีรษะ/เวียนง				
-นอนตา/คันตา				
-คลื่นไส้/อาเจียน				
-ท้องเสีย/ท้องร่วง				
-เหนื่อย/อ่อนเพลีย				
-ผื่นคันตามร่างกาย				
-เหนื่อย/อ่อนเพลีย/ไม่มีแรง				
-บวมตามร่างกาย แขนง ซา				
-อื่นๆ.....				

แนวทางสรุปความเสี่ยง

1. หากในส่วนที่ 1 ตอบว่า “ไม่ใช่” ทั้งหมด ก็ไม่ต้องทำการสอบถามอาการของผู้รับบริการในส่วนที่ 3 เนื่องจาก การเจ็บป่วยครั้งนี้อาจจะไม่เกี่ยวข้องกับมลพิษสิ่งแวดล้อม กรณีปัญหาขยะ แต่ควรทำการคัดกรองสุขภาพเพื่อวินิจฉัยการเจ็บป่วยโรคอื่นๆ เช่น โรคทั่วไป หรือโรคจากการประกอบอาชีพ

2. หากมีการตอบคำถามในส่วนที่ 1 โดยตอบว่า “ใช่” ข้อหนึ่งข้อใดใน 3 ข้อ ถือว่า “มีความเสี่ยง” ในการรับสัมผัสมลพิษสิ่งแวดล้อม กรณีปัญหาขยะ

3. ในส่วนที่ 2 หากผู้มารับบริการถ้ามีอาการใดอาการหนึ่งในตาราง ต่อเนื่องกันทุกวัน หรือ มีอาการใดอาการหนึ่งอย่างน้อย 3 อาการขึ้นไป ที่มีความถี่ในการเกิดอาการ 1-3 วันต่อสัปดาห์ หรือ มีอาการใดอาการหนึ่งอย่างน้อย 5 อาการขึ้นไป ที่มีความถี่ในการเกิดอาการ 1-3 วันต่อเดือน ให้ทำการตรวจคัดกรองสุขภาพเพื่อวินิจฉัยโรคต่อไป

การมีส่วนร่วมในการลดและแก้ไขปัญหา

1. **ลดการใช้** เป็นการลดขยะที่จะทิ้งให้เหลือน้อยลง เลือกซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่ต้องการและบรรจุหีบห่อห้อย และมีอายุการใช้งานนานๆ

2. **การรีไซเคิล** นำสิ่งของเครื่องใช้ที่ยังใช้ได้อยู่ มาตัดแปลงเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่

3. **การรีไซเคิลขยะ** เป็นการนำเอาวัสดุที่ใช้แล้ว กลับไปเข้ากระบวนการผลิตใหม่ให้เป็นของใหม่

4. **การซ่อมหรือแก้ไข** โดยนำสิ่งของเครื่องใช้ที่แตกหักเสียหาย มาซ่อมหรือแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่ใช้ได้ ต่อได้นั่นเอง

5. **การหลีกเลี่ยงขยะพิษ หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตราย** ไม่ควรนำภาชนะเปลาที่ที่เคยบรรจุสารเคมีอันตรายมาใช้วัสดุอื่นโดยเด็ดขาด

6. **การแยกขยะ** เพื่อลดขยะที่ต้องนำไปกำจัด ให้เหลือน้อยที่สุด

- **ขยะแห้ง** บางชนิดที่สามารถแปรสภาพนำมา กลับมาใช้ได้อีก ได้แก่ ขวดแก้ว โลหะ พลาสติก
- **ขยะเปียก** สามารถนำมาหมักทำปุ๋ยหน้าชีวภาพ
- **ขยะอันตราย** เช่น หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย กระป๋องฉีดสเปรย์ ต้องมีวิธีการกำจัดที่ปลอดภัย

7. **ไม่เผาขยะ ในพื้นที่ทั่วไป** แต่ให้มีระบบการขนส่ง ไปกำจัดตามที่หน่วยงานรัฐจัดไว้ให้



การดูแลสุขภาพตนเอง สำหรับประชาชนที่อาศัยรอบพื้นที่ คัดแยกและรีไซเคิลขยะ



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โทร 02-5904393

