

( ถิ่น )

คำสั่งกองทัพบก

ที่ ๑๖๗ / ๒๕๔๘

เรื่อง ชี้แจงการปฏิบัติการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ

.....  
เพื่อให้การสุขาภิบาลของหน่วยทหารในกองทัพบก มีความเป็นระเบียบ เรียบร้อย  
ทันสมัย และเพื่อให้กำลังพลและครอบครัวมีความสุขภาพลานามัยที่ดี จึงให้ยกเลิกคำสั่งกองทัพบก  
(คำชี้แจง)ที่ ๑๘๘ / ๑๘๒๑๑ ลง ๓๐ ต.ค.๕๗ เรื่อง ชี้แจงการปฏิบัติการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ  
และให้หน่วยทหาร ดำเนินการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ ดังต่อไปนี้

ก. การสุขาภิบาลทหาร

การสุขาภิบาล คือวิธีการที่กองทัพบกจะผดุงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพอันสมบูรณ์ของทหาร และ  
ป้องกันการแพร่โรค ความมุ่งหมายหลักก็เพื่อให้มีกำลังพลที่เข้มแข็งทั้งทางกายและจิตใจ พร้อมทั้ง  
จะปฏิบัติหน้าที่ หรือทำการรบอันเป็นระเบียบได้มากที่สุด

ข. หน้าที่รับผิดชอบ

๑. ผู้บังคับหน่วยเป็นผู้รับผิดชอบโดยตรง ในอันที่จะจัดการสุขาภิบาลในหน่วย เขต  
รับผิดชอบของการสุขาภิบาลให้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้โดยอาศัยความร่วมมือและการแนะนำจากเจ้าหน้าที่  
เหล่าทหารแพทย์

๒. ทหารทุกชั้นยศต้องได้รับการอบรมให้รู้หลักการสุขาภิบาล และมีหน้าที่ปฏิบัติตนให้  
ถูกต้องตามหลักเกณฑ์นั้น ๆ โดยเคร่งครัด

๓. ผู้บังคับบัญชาทหารตั้งแต่ ผบ.ร้อยลงมา ต้องร่วมมือกับเจ้าหน้าที่แพทย์ มีหน้าที่อบรม  
ชี้แจงทหารใน บังคับบัญชาของตน ให้รู้และเข้าใจเรื่องการสุขาภิบาล และสุขศาสตร์ส่วนบุคคล  
พร้อมทั้งควบคุมการปฏิบัติของทหารอย่างใกล้ชิดด้วย

๔. ผบ.หน่วย สร.มีหน้าที่เสนอแผนการให้ ผบ.หน่วย ให้คำแนะนำและช่วยเหลือ ในเรื่อง  
เกี่ยวกับการสุขาภิบาล ได้แก่ การจัดหา น้ำ การทำน้ำสะอาด วิธีการกำจัดสิ่งปฏิกูล การป้องกัน  
โรค การปลูกภูมิคุ้มกันโรค การอบรมสุขศาสตร์ส่วนบุคคล การกำจัดหนู แมลงสาบ สัตว์นำ  
โรคต่างๆ และแนะนำในเรื่องการออกคำสั่งหรือระเบียบเกี่ยวกับการสุขาภิบาล กับต้องเป็น  
ผู้ตรวจผลและรายงานให้ ผบ.หน่วยทราบเป็นระยะๆ และทุกครั้งที่มีข้อบกพร่องซึ่งต้องแก้ไขโดย  
ด่วน

๕. พลาธิการ มีหน้าที่จัดอาหารและน้ำสะอาดให้เพียงพอแก่หน่วย

ค. แนวทางปฏิบัติ

๑. ที่ตั้งหน่วยและสถานที่ราชการ

ก. ผบ.หน่วยต้องแบ่งเขตสุขาภิบาลในที่ตั้งหน่วยให้หน่วยขึ้นตรงเพื่อรับผิดชอบ

ข. จัดการลมหรือทำทางระบายน้ำ ภายในบริเวณที่ตั้งของหน่วยเพื่อไม่ให้เกิดความสกปรกหรือน้ำขังได้

ค. การกำจัดขยะ

๑) ให้แยกประเภทของขยะใส่ถังที่มีฝาปิดมิดชิด

ก. ขยะเปียก

ข. ขยะแห้ง

ค. อื่นๆ เช่น เศษไม้ ใบบัว ทราย กรวด

๒) ใช้รถเก็บขยะของหน่วย หรือเทศบาล ทุกวัน

๓) นำไปขาย หรือเลี้ยงสัตว์

๔) นำไปขาย ผึ่งหรือทำปุ๋ย

๕) ถมที่ลุ่ม

๖) ห้ามเผาเด็ดขาด เพราะทำให้เกิดปัญหามลภาวะทางอากาศ เว้นแต่ มีเผาเผาเฉพาะที่มีความร้อนสูง ๑,๒๕๐ – ๒,๐๐๐ องศาฟาเรนไฮต์ ( ๖๗๗ – ๑,๐๕๔ องศาเซลเซียส )

ง. จัดเวรทำความสะอาดภายในบริเวณที่ตั้งหน่วยทุกวัน

จ. จัดเวรตรวจสอบซากิบาลเป็นประจำ

ฉ. มีเวรทำและตรวจความสะอาดเรียบร้อยทุกวัน

ช. แสงสว่าง

- ห้องทำงานต่างๆ ไป ไม่ต่ำกว่า	๕๐	ฟุตแรงเทียน
- ห้องทำงานปราณีต	”	๑๐๐ ” ”
- โรงอาหาร โรงครัว	”	๘ - ๒๒ ” ”
- ห้องน้ำ ห้องส้วม	”	๓ - ๕ ” ”
- ทางเดินบันได	”	๒ - ๓ ” ”

ช. อุณหภูมิอากาศ

- งานเบา	ค่าดัชนีความร้อน (WBGT) ไม่ต่ำกว่า	๓๔	องศาเซลเซียส
- งานปานกลาง	” ” ”	๓๒	” ”
- งานหนัก	” ” ”	๓๐	” ”

ฌ. เสียง

ใน ๑ วัน ระยะเวลาการทำงาน (๘ ชม.) ไม่เกิน ๕๐ เดซิเบล

ญ. ต้องกวดขันทหารในการรักษาความสะอาดเรียบร้อยของพื้นที่

ฎ. การบริการน้ำ

วันหนึ่งทหารคนหนึ่งต้องการน้ำโดยเฉลี่ยประมาณ ๒๐ – ๔๐ แกลลอน (๕๐.๖ – ๑๘๑.๒ ลิตร) เพื่อใช้ดื่ม อาบ ชักเสื้อผ้า น้ำสำหรับทหารเพื่อบริโภคใช้สอยควรเป็นน้ำที่สะอาดที่สุดเท่าที่จะหาได้ ไม่ควรใช้น้ำจากแม่น้ำลำคลอง หรือสระ เป็นน้ำบริโภคเว้นแต่ประปาในพื้นที่นำมาต้มและทำให้สะอาดแล้ว

## ๒. โรงเลี้ยงและโรงประกอบอาหาร

ก. เจ้าหน้าที่โรงเลี้ยงและโรงประกอบอาหาร ต้องผ่านการตรวจเป็นพิเศษจากแพทย์ทุก ๖ เดือน ว่าไม่เป็นพาหะของโรคติดต่อต่างๆ ถ้าผู้ใดป่วยหรือสงสัยว่าจะป่วยด้วยโรค ถ้าได้หรือทางระบบหายใจ ต้องสั่งให้หยุดงานชั่วคราวทันที หัวหน้าโรงเลี้ยงต้องคอยสังเกตเจ้าหน้าที่ของตนทุกวัน ถ้าสงสัยว่าจะมีโรค ต้องส่งให้แพทย์ตรวจ

ข. เจ้าหน้าที่ทุกคนต้องสะอาดและมีสุขศาสตร์ส่วนบุคคลดี

ค. อาหารทุกชนิดก่อนรับเข้าโรงเลี้ยง ต้องผ่านการตรวจก่อนว่าคุณภาพดี และต้องตรวจอีกขณะที่เก็บไว้ก่อนปรุง และภายหลังปรุงแล้ว

ง. ควบคุมการจัดระเบียบและควรระวังการรักษาความสะอาดของโรงเลี้ยง และ โรงประกอบอาหารให้เรียบร้อย

จ. มีเวรทำความสะอาดโรงเลี้ยง และโรงประกอบอาหารทุกวัน โดยเฉพาะโต๊ะรับประทานอาหาร โต๊ะที่ใช้ประกอบอาหารและพื้นควรกวาดและเช็ดถูทุกครั้งภายหลังใช้

ฉ. ล้างภาชนะเครื่องใช้ในการประกอบ และรับประทานอาหาร ให้สะอาดทุกครั้ง ภายหลังใช้ควรใช้สบู่และน้ำต้มเดือดล้าง โดยมีถังน้ำสบู่ ๑ ถัง ถังน้ำเดือด ๒ ถัง

ช. มีภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด สำหรับทิ้งเศษอาหารที่โรงเลี้ยง และโรงประกอบอาหาร ให้พอเพียงแก่ความต้องการ และนำไปเลี้ยงสัตว์ , ผัง หรือรถเก็บขยะ

ซ. น้ำล้างผักอาหารและภาชนะ เครื่องใช้ ให้ระบายลงภาชนะกล่องดักไขมันและเศษอาหาร หรือทำหลุมซึม โดยขุดหลุมขนาด ๔ X ๔ X ๔ ฟุต แล้วใช้กรวด อิฐ ไล่ให้เต็ม ควรมีหลุมซึม ๒ หลุมต่อโรงเลี้ยงหรือโรงประกอบอาหาร ๑ แห่ง เพื่อไว้สลับใช้วันเว้นวัน

## ๓. ส้วม

ก. มีเวรทำความสะอาดส้วมทุกวัน

ข. ส้วมซึม ต้องมีน้ำและภาชนะสำหรับตักเพื่อราดส้วมไว้ให้พร้อมภาชนะตักน้ำ ควรมีขนาด

ใหญ่พอสมควร

ค. ควบคุมและกวดขันให้ทหารรักษาความสะอาดส้วม ราดน้ำส้วมทุกครั้งภายหลังถ่าย

ง. ถ้าใช้กระดาดชำระต้องมีภาชนะหรือที่มีฝาปิดมิดชิดไว้สำหรับทิ้ง กระดาดชำระ

## ๔. ที่ถ่ายปัสสาวะ

ก. มีเวรทำความสะอาดทุกวัน โดยเฉพาะบริเวณที่ยืนถ่าย

ข. ห้ามทิ้งเศษกระดาษ ก้นบุหรี่หรือก้านไม้ขีดไฟ

๕. ที่ล้างหน้าและที่อาบน้ำ

ก. จัดที่ไว้ให้ทหารล้างหน้า และมีทางระบายน้ำโดยรอบ

ข. สร้างที่ไว้ให้ทหารอาบน้ำ และมีทางระบายน้ำโดยรอบ

๖. คริวและที่เก็บของ

ระวังรักษาความสะอาดและจัดระเบียบให้เรียบร้อย อย่าให้เป็นที่อาศัยของหนูได้

๗. สุขศาสตร์ส่วนบุคคล

การสุขาภิบาลจะดีได้ต้องอาศัยความร่วมมือปฏิบัติจากทหารทุกชั้นยศ ดังนั้นควรกวาดชั้นทหารปฏิบัติเกี่ยวกับสุขศาสตร์ส่วนบุคคลตามหัวข้อต่อไปนี้โดยเคร่งครัด

ก. อาหาร

(๑) รับประทานอาหารและดื่มน้ำที่ใสสะอาดเป็นน้ำกลั่น น้ำกรอง หรือต้มแล้ว

(๒) รักษาภาชนะเครื่องใช้ในการบริโภคให้สะอาด

(๓) ร่วมมือรักษาความสะอาดโรงเลี้ยง

ข. ร่างกาย

(๑) รักษาความสะอาดของร่างกายโดยอาบน้ำวันละหนึ่งครั้งเป็นอย่างน้อย

(๒) รักษามือและเท้าให้สะอาดและตัดเล็บให้สั้นไว้เสมอ

(๓) รักษาผมให้สะอาดและตัดให้สั้น

(๔) รักษาปากและฟันให้สะอาด แปรงฟันทุกครั้งก่อนและเมื่อตื่นนอน

(๕) อย่าออกกำลังและทำงานมากเกินไป ผู้บังคับบัญชาไม่ควรสั่งฝึกทหารจนอด

โรยเกินไป

ค. เครื่องแต่งกาย

(๑) ใช้เครื่องแต่งกายให้เหมาะสมแก่อากาศและอย่าให้คับหรือหลวม

(๒) รักษาเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายให้สะอาดโดยซักเสมอ

(๓) ต้องเปลี่ยนและซักเสื้อใน กางเกงใน และถุงเท้า ทุกวัน

(๔) รองเท้าต้องให้พอเหมาะกับเท้า ไม่คับไม่หลวมเกินไป

(๕) ใช้ถุงเท้าที่มีขนาดพอเหมาะกับเท้า อย่าให้หนาจนทำให้รองเท้าคับ

ง. การพักผ่อน

(๑) นอนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๗ - ๘ ชั่วโมง

(๒) ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๑๕ นาที

(๓) ควรให้ทหารได้พักผ่อนตามสมควร จากการกีฬา มหรสพ ดนตรี ฯลฯ

จ. การรักษาความสะอาดและความมีระเบียบตามหัวข้อต่อไปนี้ ทหารควรปฏิบัติให้

เคยชินจนติดเป็นนิสัยสร้างสุขนิสัยการรักษาความสะอาดและพฤติกรรม

(๑) ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและภายหลังออกจากส้วมทุกครั้ง

(๒) ถ่ายอุจจาระทุกวันและเป็นเวลา

(๓) ถ่ายอุจจาระแต่ในส้วมและราดน้ำทุกครั้ง

(๔) ถ่ายปัสสาวะที่ส้วมหรือที่ถ่ายปัสสาวะที่จัดไว้

(๕) ทิ้งเศษอาหารและสิ่งของที่ไม่ต้องการตามที่ ๆ จัดไว้

(๖) ล้างเท้าก่อนนอน

(๗) นอนในมุ้ง เป็นเวลา และมีผ้าปิดหน้าอกเวลานอน

(๘) อย่าใช้สิ่งของร่วมกัน

(๙) ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก จมูกเวลาไอหรือจาม

(๑๐) ไม่ควรไปคลุกคลีกับผู้ป่วยเมื่อไม่จำเป็น

(๑๑) เมื่อรู้สึกว่าร่างกายผิดปกติ หรือเริ่มไม่สบาย ให้รีบแจ้งผู้บังคับบัญชา เพื่อ  
จะได้รับการตรวจและรักษาจากนายแพทย์

(๑๒) ไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่าง ๆ ทุกครั้งที่เจ้าหน้าที่แพทย์แจ้ง

ทั้งนี้ เพื่อให้หน่วยทหารในกองทัพบก ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการปฏิบัติการ  
สุขภาพภายในเขตรับผิดชอบของหน่วยที่ตั้งปกติได้อย่างถูกต้อง ต่อไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

รับคำสั่ง ผบ. ทบ.

(ลงชื่อ) พล.ท. ประวิชัย ตันประเสริฐ

( ประวิชัย ตันประเสริฐ )

จก.ทบ.

กวป.ทบ. โทร ๐-

๒๓๕๔๔๒๑

สำเนาถูกต้อง

(ลงชื่อ) พ.ท.วิษณุ สนธยานนท์

( วิษณุ สนธยานนท์ )

หน.ทบ.

๒๔ มี.ค. ๔๘