

# สร้างสุขนิสัย รักษาสะอาด

รัฐบาลได้ประกาศให้ปี พ.ศ. 2551 เป็นปี “การสุขาภิบาลแห่งชาติ” ตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2551 เพื่อให้เป็นปีเริ่มต้นของการรณรงค์ “สร้างสุขนิสัย รักษาสะอาด” ขับเคลื่อนงานสุขาภิบาลโดยความร่วมมือระหว่างกระทรวงสาธารณสุข ารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีกลไกการดำเนินงานที่สำคัญคือ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นผู้เป็นเจ้าของพื้นที่และอยู่ใกล้ชิดประชาชน มีภารกิจที่เกี่ยวข้องโดยตรงร่วมดำเนินการอย่างจริงจัง ทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนชาวไทยโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็ก และเยาวชนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี มีพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง



## การสร้างสุขนิสัย ... รักษาสะอาด

อาจจะดูว่าเป็นไปได้อย่างยาก และจะต้องทำอย่างไร คงจะต้องปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจจะเกิดการต่อต้านหรือปฏิเสธ จริงๆ แล้ว การสร้างสุขนิสัย ... รักษาสะอาด ทำได้ไม่ยากเลย เป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิตประจำวัน ถ้าเปรียบเทียบกับการทำงานประจำ ที่ต้องทำทุกวัน เพราะเราต้องใช้ชีวิตในการกิน หลับนอน ทำงานอยู่ในสิ่งแวดล้อม ในสังคม ชุมชน ถ้าเราตระหนักและทำงานประจำที่เราต้องเผชิญอยู่ทุกวันนี้ ให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดีและปราศจากโรค



## จะสร้างสุขนิสัย...รักษาสะอาด อย่างไร ?

### ควรมีการล้างมือให้สะอาด



1. ฝ่ามือถูกัน
2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อมือ

# พฤติกรรมการใช้ส้วมที่ถูกต้อง



1. นั่งบนโถส้วม
2. ไม่ทิ้งวัสดุอื่น นอกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม
3. ราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้งหลังจากใช้โถส้วม
4. ล้างมือทุกครั้ง หลังการใช้ส้วม



# สร้างสุขนิสัย...รักษาสะอาด



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
เทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง  
อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา  
[www.banglangdamcity.go.th](http://www.banglangdamcity.go.th)

@@@@@@@@@@@@@@@@@@