

การดูแลสุขภาพตนเอง สำหรับประชาชนที่อาศัยรอบพื้นที่คัดแยกและรีไซเคิลขยะ

ขยะคืออะไร

คือ สิ่งของเหลือทิ้งที่ไม่ใช้แล้ว ซึ่งขยะสามารถทำให้เกิดมลพิษในสิ่งแวดล้อม และเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งกายและใจ

ขยะแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1 ขยะทั่วไป



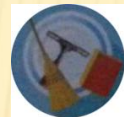
เศษผ้า



โฟม/พลาสติก



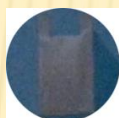
เศษอาหาร



ของใช้ในบ้าน



เศษกระดาด



ถุงพลาสติก

2 ขยะอันตราย



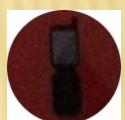
แบตเตอรี่



เศษวัสดุก่อสร้าง



ชิ้นส่วนรถยนต์



อุปกรณ์ไฟฟ้า



สารเคมี วัตถุไวไฟ



ขยะติดเชื้อ
จากโรงพยาบาล

การดูแลสุขภาพตัวเองเบื้องต้น

1. เมื่อต้องออกไปสัมผัสกับขยะ

- ใส่หน้ากากป้องกัน
- เลือดยาวทางแขนยาว
- สวมหมวกปีกกว้าง
- กุญมือยาว
- รองเท้าบูทยาว



2. รักษาสุขอนามัยให้สะอาดสม่ำเสมอ

3. หากหลังสัมผัสขยะแล้วรู้สึกแสบคันจมูก เวียนศีรษะ หรือเกิดความผิดปกติใด ๆ กับร่างกาย ให้รีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที

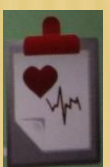


4. หากพบสัตว์ที่เป็นพาหนะนำโรครอบ ๆ บริเวณบ้านของท่าน ให้รีบกำจัดทันที



5. ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

6. เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีทุกครั้ง



ข้อมูลจากสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กระทรวงสาธารณสุข