

ฮ่องกงคือบ้านของเรา โปรดช่วยกันรักษาความ สะอาด

ข้อคิดเกี่ยวกับสุขอนามัยสิ่งแวดล้อม
สำหรับผู้ช่วยแม่บ้าน

(Thai Version)



สุขอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพถือ
 ว่าเป็นความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกัน
 เราทุกคนต้องการที่จะอยู่ในสภาพ
 แวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัย
 สุขอนามัยในบ้านและสุขอนามัยในที่
 สาธารณะถือว่ามีค่าสำคัญเท่าเทียม
 กัน

การรักษาสภาพแวดล้อมให้สะอาด
 ต้องอาศัยการสนับสนุนและความร่วมมือ
 ของท่านเป็นสำคัญ


ขอให้ช่วยกันคนละไม้คนละมือเพื่อทำ
 ให้ฮ่องกงเป็นเมืองที่แข็งแกร่งและ
 สุขอนามัยดี

ให้ความสนใจกับสุขอนามัยของ
 อาหาร

- รักษาครัวให้สะอาด
 ล้างพัดลมระบายอากาศและที่ดูดควันสม่ำเสมอ
- เก็บอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารในตู้ที่สะอาด



- รักษาตู้เย็นให้สะอาดและสามารถทำงานได้เต็มที่ทำความสะอาดสัปดาห์ละครั้ง
- เก็บอาหารในภาชนะที่ปิดมิดชิดหรือในตู้เย็นเพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนให้เก็บอาหารที่สุกแล้วไว้ที่ชั้นบนของตู้เย็นและอาหารที่ยังไม่ได้ปรุงไว้ในชั้นล่าง
- เตรียมอาหารที่ยังไม่ได้ปรุงและที่สุกแล้วแยกกันควรใช้มีดและเขียงแยกกันเพื่อป้องกันการปนเปื้อน
- อาหารที่รับประทานเหลือควรทิ้งไม่เช่นนั้นควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า) และเมื่อจะรับประทานควรอุ่นให้ร้อนทั่วกันที่อุณหภูมิ 75 องศาเซลเซียส หรือสูงกว่านั้น
- อาหารแช่แข็งควรเก็บไว้ที่อุณหภูมิ -18 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า
- ปฏิบัติตามคู่มือการเก็บรักษาที่อยู่ที่ป้ายอาหารและจดวันหมดอายุอย่ารับประทานอาหารที่หมดอายุหรืออาหารที่เน่าเสีย



ฮ่องกง โปรดช่วยกันรัก

อย่าทิ้งเร่รवाद

- ห่อขยะให้ดีก่อนที่จะใส่ลงในถังที่มีฝาปิดมิดชิดเทถึงขยะทุกวัน
- ของที่ไม่ใช้แล้วเช่น กระดาษขวดพลาสติก และกระป๋องโลหะควรทิ้งแยกกัน เพื่อลดมลพิษ
- ควรเตือนใจว่า อย่าทิ้งขยะเร่รवाद หรือถ่มน้ำลายไม่เป็นที่ การทิ้งเร่รवादและการถ่มน้ำลายในที่สาธารณะถือเป็นการทำผิดกฎหมาย และผู้ทำผิดจะต้องถูกปรับ 1,500 ดอลลาร์ฮ่องกง

คือบ้านของเจ้า ษาความสะอาด

- พาสุนัขของท่านไปที่สวนสาธารณะ
สำหรับสุนัขเสมอ
อย่าปล่อยสุนัขให้อุจจาระตามที่สาธารณะ เก็บ
ทำความสะอาดมูลของสุนัขและ
ทิ้งลงในถังขยะสำหรับมูลสุนัข



รักษาบ้านเรือนให้สะอาด

- เช็ดเครื่องเรือนและห้องน้ำด้วยน้ำยาฟอกขาวเจือจางในอัตราส่วน 1 ต่อ 99 (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 99 ส่วน) วันละ 1 ครั้ง

แล้วล้างออกด้วยน้ำและเช็ดให้แห้ง ถ้าสิ่งของใดยังมีคราบต้องทำความสะอาดอีกครั้ง

- รักษาพื้น / พรมให้สะอาด ดูดฝุ่น ทำความสะอาดพื้น / พรมทุกวันและถู / ชั๊กด้วยน้ำยาเป็นประจำ

- รายงานสำนักงานดูแลตึก หากพบว่าสิ่งต่าง ๆ เช่น บันได ลิฟต์ โถงอาคาร ช่องทิ้งขยะ ดาดฟ้า และพัดลมระบายอากาศ สกปรก



ดูแลรักษาท่อน้ำทิ้งและท่อน้ำ

- ใช้สบู่น้ำเหลวและผ้าเช็ดตัวที่สะอาดหรือกระดาษชำระในห้องน้ำ
- รักษาห้องน้ำและท่อน้ำทิ้งให้สะอาดเทน้ำลงในท่อน้ำทิ้งเสมอเพื่อป้องกันไม่ให้ลมย้อนกลับและแมลงในห้องน้ำทิ้งเข้ามาในบ้าน
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าท่อน้ำและท่อน้ำทิ้งปราศจากการอุดตันและรั่วซึม อย่าซ่อมแซมเอง



ฮ่องกง โปรดช่วยกันรัก

ให้มั่นใจว่ามีการถ่ายเทอากาศที่
ดี

- เปิดหน้าต่างเสมอเพื่อให้อากาศภายในห้องได้มีการถ่ายเท
- ล้างที่กรองฝุ่นเครื่องปรับอากาศเป็นประจำและตรวจดูว่ามีน้ำหยดจากเครื่องปรับอากาศหรือไม่
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในที่ที่มีคนหนาแน่นและมีการถ่ายเทอากาศไม่ดี

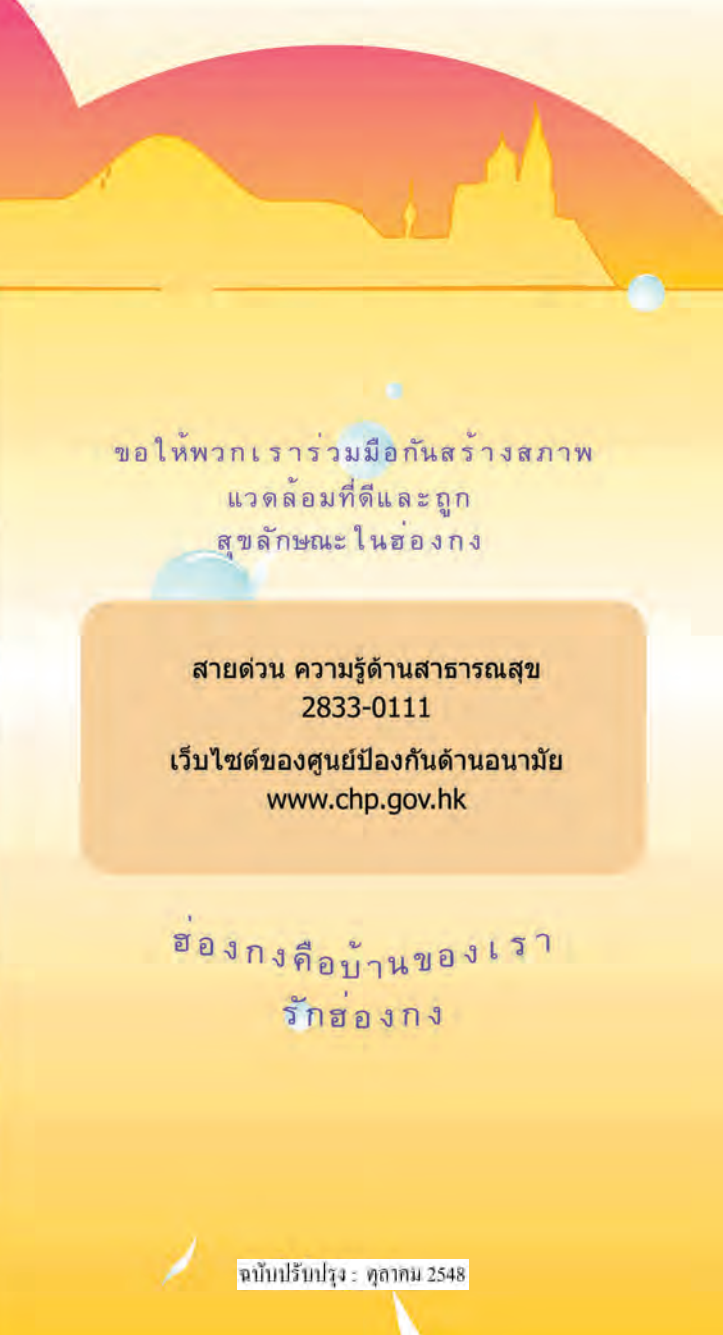


คู่มือของเจ้าหน้าที่ ความปลอดภัย

ป้องกันแมลงและเห็บรบกวน

- เพื่อป้องกันการวางไข่ของยุง
 - เปลี่ยนน้ำสำหรับดอกไม้และต้นไม้อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และอย่าทิ้งน้ำไว้ในถาดหรือจานใกล้กับกระถางดอกไม้
 - ถมพื้นผิวที่ไม่เรียบเพื่อป้องกันน้ำขัง
- ฉีดยาฆ่าแมลงในท่อน้ำทิ้งเพื่อป้องกันการวางไข่ของแมลงและมด
- การใช้และเก็บยาฆ่าแมลงที่เหมาะสม ควรปฏิบัติตามคำแนะนำข้างภาชนะบรรจุ เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีมากเกินไป และเพื่อป้องกันการเกิดมลพิษในสิ่งแวดล้อม ล้างมือและหน้าหลังใช้
- ตัดพุ่มไม้และรักษาดินกระถางดอกไม้ให้สะอาดและเรียบร้อย เพื่อป้องกันหนู
- กำจัดขยะและของที่ไม่ใช้ที่บ้านหรือบริเวณรอบ ๆ ของอาคาร
- รายงานจุดบอดของขยะและน้ำที่บริเวณก่อสร้าง โดยโทรศัพท์ไปที่หมายเลขสายด่วน 2868 0000





ขอให้พวกเราร่วมมือกันสร้างสภาพ
แวดล้อมที่ดีและถูก
สุขลักษณะในฮ่องกง

สายด่วน ความรู้ด้านสาธารณสุข
2833-0111

เว็บไซต์ของศูนย์ป้องกันด้านอนามัย
www.chp.gov.hk

ฮ่องกงคือบ้านของเรา
รักฮ่องกง