

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นโดยมิได้ตั้งใจ หรือคาดหมายมาก่อน และเหตุการณ์นั้นต้องทำให้บุคคลถึงแก่ความตายหรืออวัยวะพิการ เราอาจลดจำนวนอุบัติเหตุลงได้ ถ้ารู้จักระมัดระวังและป้องกัน

ความหมายของคำว่า **สวัสดิศึกษา สวัสดิภาพ และอุบัติเหตุ**

สวัสดิศึกษา หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันและขจัดอันตรายเพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความปลอดภัย (วิจิตร บุญชะโหดระ 2538: 336)

สวัสดิภาพ หมายถึง ประสิทธิภาพในการควบคุมไม่ให้เกิดอันตรายหรือตายได้ โดยการตั้งเป้าหมายในเรื่องความปลอดภัย ให้มีชีวิตอยู่ได้ด้วยดี และรู้จักรับผิดชอบร่วมกัน (สุรเดช ตำราวจิตต์ 2529: 122)

อุบัติเหตุ หมายถึง ภัยที่เกิดขึ้นโดยมิได้คาดหมายทำให้เกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สินและเป็นอันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ อาจทำให้เสียชีวิตหรือทุพพลภาพได้ (ธงชัย ทวีธาชาติ และวิรัช วรรณรัตน์ 2539: 123)

จะเห็นได้ว่า ขอบข่ายของอุบัติเหตุกว้างขวางมากและอุบัติเหตุจะเกิดขึ้นแก่บุคคลทุกเพศทุกวัย ทุกเวลาและทุกสถานที่ ไม่ว่าจะภายในบ้าน หรือสถานที่นอกบ้าน ถ้าหากไม่มีการป้องกัน อุบัติเหตุย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ

ทุกวันนี้ มีคนเป็นจำนวนมากยังไม่เห็นความสำคัญของการป้องกันอุบัติเหตุ และปล่อยปละละเลยเนื่องจากอุบัติเหตุไม่เกิดขึ้นในระยะเวลาใกล้เคียงกันหรือบางคนคิดว่า อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ถ้าหากมีใครได้รับอุบัติเหตุก็จะคิดว่า เป็นเพราะโชคไม่ดี เพราะหิรัย จึงไม่สนใจในการหาวิธีป้องกันซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญทำให้อัตรการเกิดการอุบัติเหตุสูงขึ้นเรื่อย ๆ

อุบัติเหตุในรูปลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มาจากความประมาทรู้เท่าไม่ถึงการณ์และขาดจิตสำนึกในเรื่องของความปลอดภัย วิธีการอันหนึ่งที่จะช่วยลดและป้องกัน

อุบัติเหตุ คือการให้ความรู้แก่ผู้เกี่ยวข้อง ควรเริ่มตั้งแต่ในบ้าน ทุกคนในครอบครัวต้องรู้จักวิธีป้องกันตัวเอง

สาเหตุของอุบัติเหตุ

ประหยัด สายวิเชียร (2534: 4-5) ได้กล่าวถึงสาเหตุของอุบัติเหตุ ไว้ว่า อุบัติเหตุมีสาเหตุจาก 2 สาเหตุใหญ่ ๆ คือ

1. สาเหตุเกิดจากคน (Human Factor)
2. สาเหตุจากสภาวะแวดล้อม (Environments Factor)

1. สาเหตุเกิดจากคน (Human Factor)

อุบัติเหตุส่วนใหญ่ มักจะเกิดจากความผิดพลาดหรือบกพร่องของคน ซึ่งมีผลมาจากปัจจัยหลายประการ เช่น

1.1 บุคลิกภาพ บุคลิกภาพของคนสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ด้าน คือ บุคลิกภาพด้านบวก (Positive Attitude) ได้แก่ บุคคลที่ชอบทำในสิ่งที่ถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของสังคมอยู่เสมอ คนประเภทนี้มักจะไม่ง้อให้เกิดอุบัติเหตุ ในทางตรงข้ามบุคคลบางประเภทชอบทำในสิ่งที่ตรงข้ามกันคือ บุคคลที่มีบุคลิกภาพทางลบ (Negative Attitude) และบุคคลในกลุ่มนี้มักจะประสบอุบัติเหตุได้เสมอ

1.2 ความจำกัดของร่างกาย (Physical Limitation) มีอุบัติเหตุจำนวนมากเกิดขึ้นเพราะบุคคลบางคนพยายามที่จะทำงานเกินขอบเขตความสามารถของร่างกายของตนเอง อาจจะเนื่องจากสภาพหรือความจำกัดของร่างกายของตนเองก็เป็นได้ เช่น คนพิการที่อยากขับรถ เด็กขับรถ คนเคี้ยวพยายามหยิบของจากที่สูงโดยไม่หาเก้าอี้ คนเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง แต่อยากออกกำลังกาย ปีนเขา เดินทางไกล เหล่านี้เป็นต้น

1.3 นิสัย (Habits) บุคคลที่มีนิสัยเหมาะกับงาน มักจะเลือกทำในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง เป็นการช่วยลดอุบัติเหตุ หรือไม่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ บางคนจำเป็นต้องปรับนิสัยของตนเองให้เข้ากับงานที่ได้รับมอบหมาย จึงช่วยให้สามารถทำงานนั้น ๆ ได้อย่างปลอดภัย

1.4 ทักษะ (Skill) งานบางอย่างบุคคลที่จำเป็นต้องมีทักษะมาก่อน หรือฝึกจนเกิดทักษะดีแล้ว จึงจะสามารถลดหรือหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุได้ เช่น งานช่างฝีมือต่าง ๆ จำเป็นต้องมีทักษะทั้งนี้เพื่อให้งานนั้นเสร็จรวดเร็ว สวยงาม และลดอุบัติเหตุในขณะที่ปฏิบัติงานนั้น ๆ

2. สาเหตุจากสภาวะแวดล้อม (Environments Factor)

อุบัติเหตุจำนวนมากไม่น้อย (ร้อยละ 15-20) เกิดจากสภาวะแวดล้อมทั้งนี้อาจเป็นเพราะความผิดพลาด ความไม่สมดุลงหรือภาวะวิกฤตของสภาวะแวดล้อม อันได้แก่

2.1 เครื่องมือเครื่องจักรที่ขาดเครื่องป้องกันอุบัติเหตุ (Safeguard) อาจเป็นสาเหตุให้คนปฏิบัติงานประสบอุบัติเหตุได้ รถยนต์ที่ขาดอุปกรณ์ความปลอดภัย หรืออุปกรณ์เหล่านั้นเสื่อมทำหน้าที่ไม่ได้ดี ในภาวะคับขัน เช่น เบรก พวงมาลัย เข็มขัดนิรภัย ฯลฯ (ตั้งข่าวที่ปรากฏอยู่ทางสื่อมวลชนทุกวันในบ้านเรา) สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้ขับขี่หรือผู้โดยสารได้รับบาดเจ็บหรือถึงแก่ชีวิตได้ คนที่ขับขี่รถยนต์และไม่สวมหมวกนิรภัย เมื่อเกิดอุบัติเหตุทำให้ผู้ขับขี่ได้รับบาดเจ็บโดยเฉพาะบาดเจ็บทางสมอง อาจถึงพิการหรือตายได้

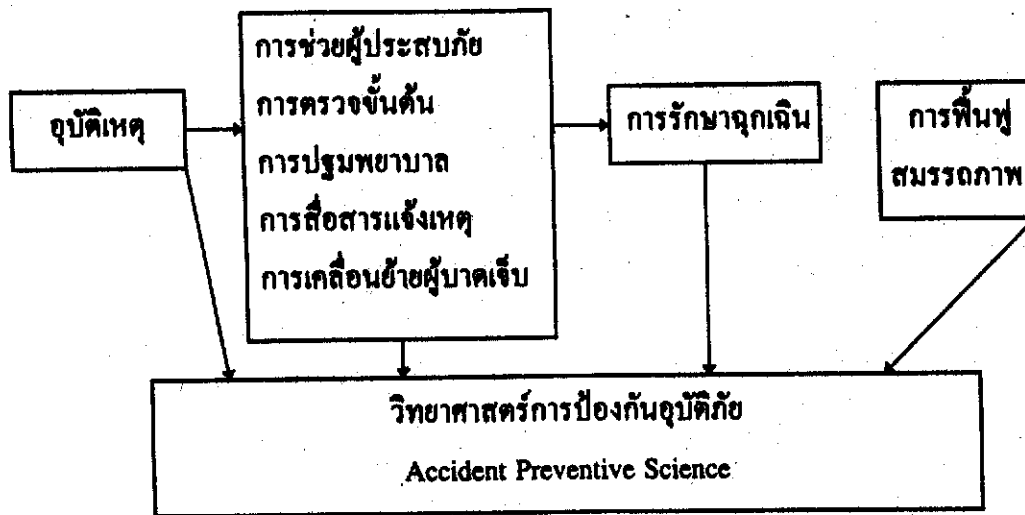
2.2 สภาวะต่าง ๆ (Conditions) เช่น สภาพดินฟ้าอากาศ ฤดูฝน ถนนลื่น อุบัติเหตุบนถนนเพิ่มสูงขึ้น ฤดูร้อนเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูงขึ้น ในช่วงการปรับปรุงสภาพถนน อาคารสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้เช่นกัน

ประเภทของอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. อุบัติเหตุจากการจราจร (Traffic accident)
2. อุบัติเหตุจากการทำงาน (Occupational accident)
3. อุบัติเหตุในสาธารณสถาน (Public accident)
4. อุบัติเหตุในเคหสถาน (Home accident)

อุบัติเหตุทุกประเภท สามารถป้องกันและลดความรุนแรงลงได้ ถ้าผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเห็นความสำคัญให้ความร่วมมือช่วยเหลืออย่างจริงจัง รวมไปถึงเรื่องของกฎหมายที่มีบทลงโทษ แก่ผู้ที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ประกอบการบางรายที่เห็นแก่ได้เพราะประเทศต้องเสียเงินเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยในกรณีต่าง ๆ มีไม่น้อย หากทุกคนมีจิตสำนึกเรื่องความปลอดภัย ทำหน้าที่ของคนให้ดีที่สุดจะช่วยลดภัยอันตรายดังกล่าวได้



แผนภูมิที่ 5.1 แสดงวงจรการป้องกันอุบัติเหตุ
ที่มา : ประหยัด สายวิเชียร 2534: 6

การป้องกันอุบัติเหตุจะประสบความสำเร็จได้มีการปฏิบัติครบวงจรและปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

อุบัติเหตุในเคหสถานหรืออุบัติเหตุในบ้าน

บ้านเป็นที่ซึ่งสมาชิกของครอบครัวอยู่มากกว่าที่อื่น เพราะบ้านเป็นสถานที่ใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันมากมาย เช่น อาหารการกิน พักผ่อนนอนหลับ หลังจากภารกิจประจำวัน บ้านควรเป็นสถานที่ให้ความอบอุ่นและความปลอดภัยแก่สมาชิกที่อยู่อาศัยแต่อุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและไม่เลือกสถานที่ ด้วยเหตุนี้จึงควรพิจารณาถึงสาเหตุที่มาของอุบัติเหตุในบ้าน เพื่อหาทางลดหรือขจัดให้หมดสิ้น

สาเหตุของอุบัติเหตุภายในบ้าน

สาเหตุของอุบัติเหตุภายในบ้านอาจพิจารณาได้จากสาเหตุต่อไปนี้ คือ

1. สาเหตุจากบุคคลผู้อยู่อาศัย
2. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมและที่ตั้ง
3. สาเหตุจากอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้าน

4. สาเหตุอื่น ๆ เช่น สารพิษ หรือแมลงและสัตว์มีพิษอื่น ๆ

จากสาเหตุดังกล่าวข้างต้น 4 ประการนี้อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้หลายรูปแบบดังต่อไปนี้

1. หกล้ม การหกล้มถือเป็นอุบัติเหตุที่ร้ายแรงอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะถ้าเกิดกับคนชรา การป้องกันสามารถทำได้โดยการจัดวางเครื่องเรือน เครื่องใช้ การดูแลความสะอาด พื้นบ้าน ห้องน้ำ ฯลฯ

2. ไฟไหม้และน้ำร้อนลวก อุบัติเหตุชนิดนี้อาจเกิดจากความสะเพร่า ประมาท เล่นเล่น หรือความจน อยากรู้อยากเห็นของเด็ก โดยเฉพาะไม้ขีดไฟ วัตถุไวไฟ ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก เมื่อเสร็จงานในครัวควรปิดแก๊ส ตรวจสอบสวิตช์ทุกตัวที่ไม่ใช้งานให้อยู่ที่ปิด (OFF) รวมตลอดทั้งการกำจัดขยะ ก้นบุหรี่ และการจุดธูปบูชาพระด้วย

3. สารพิษหรือสิ่งที่เป็นพิษ อุบัติเหตุชนิดนี้อาจเกิดจากการได้รับสารพิษเข้าไปในร่างกาย อาจจะเป็นด้านอาหารเช่น อาหารเป็นพิษ กินยาผิด กินยาเกินขนาด รวมทั้งการได้สารพิษเข้าทางลมหายใจด้วย เช่น แก๊ส ยางเก่าแมลง ยากันยุง ฉะนั้นควรเก็บสิ่งที่เป็นอันตรายได้แก่ยาที่หมดอายุ ยางเก่าแมลง หรือภาชนะที่ใช้เกี่ยวกับยุงหรือยาฆ่าแมลงไว้ในที่ที่ปลอดภัยและมีฉลาก ระวังการใส่ยากันยุงหรืออาหารที่ไม่แน่ใจว่าบุคคลนั้นเสียดีก ไม่ควรรับประทาน

4. บาดแผลต่าง ๆ อุปกรณ์เครื่องใช้บางอย่าง อาจก่อให้เกิดบาดแผลได้ ถ้าผู้ใช้ไม่ระมัดระวัง เช่น มีดชนิดต่าง ๆ ที่เปิดขวด เปิดกระป๋อง ขันคอกตะปู หรือเคียว ซึ่งอุบัติเหตุเหล่านี้มักเกิดกับเด็กเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ ควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด เก็บของมีคมต่าง ๆ ให้พ้นจากมือเด็ก

5. แมลงมีพิษ สัตว์ร้าย รวมทั้งสัตว์เลื้อยอื่น ๆ เช่น ผึ้ง แตน ต่อ แมงป่อง งู ตะขาบ จึงจำเป็นต้องจัดบ้านให้เป็นระเบียบไม่เป็นที่อาศัยของสัตว์มีพิษ สำหรับสัตว์เลี้ยง ควรได้รับการฉีดวัคซีน เพื่อป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

6. อากาศ บ้านเรือน ชำรุดหรือหักพัง ซึ่งอาจเป็นอันตรายจำเป็นที่จะต้องหมั่นตรวจสอบดูแลอยู่เสมอ มิฉะนั้นอาจทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้อยู่อาศัยได้

7. การสุขภาพาสสิ่งแวดล้อมไม่ดี ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้อยู่อาศัยได้แก่ การกำจัดขยะมูลฝอยไม่ถูกหลักสุขภาพาสเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคและสัตว์นำโรคเช่น พวักยุง แมลงวัน แมลงสาบ หนู เป็นต้น

8. การถูกโจรกรรม หรือปล้นจี้ นับเป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากภาวะคนตกงาน เศรษฐกิจตกต่ำ การจี้ปล้นทำให้เกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สิน สูญเสียทรัพย์สินและชีวิต จึงเป็นสิ่งที่ควรคิดป้องกันเป็นอันดับแรกในเรื่องของความมั่นคงปลอดภัยของตัวอาคารบ้านเรือน หน้าต่าง ประตู ควรแข็งแรง

การจัดสถานที่ภายในบ้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

สถานที่ที่อาจเกิดอุบัติเหตุ หรืออันตรายในบ้านที่พบบ่อยนั้น ได้แก่ บันได ประตู หน้าต่าง ระเบียง ห้องรับแขก ห้องนอน ห้องครัว ห้องรับประทานอาหาร ห้องน้ำห้องส้วม บริเวณบ้าน ห้องเก็บของ เป็นต้น ควรจัดให้เป็นระเบียบเพื่อความปลอดภัยดังนี้

บันได ประตู หน้าต่าง ระเบียงบ้าน

1. ไม่ควรวางของเกะกะบริเวณบันได เพราะอาจจะสะดุดหรือเหยียบลื่นได้
2. อย่าให้เด็กเล่นบริเวณที่พักกลางบันได หรือทางเดินเชื่อมซึ่งมีซี่ราวบันได กว้างเด็กอาจพลัดตกได้
3. ถ้ามีเด็กเล็กในบ้าน ควรมีที่กั้นทางขึ้นบันได เพราะเด็กอาจกลานขึ้นบันได และพลัดตกลงได้
4. ขึ้นบันไดไม่ควรซิกหรือห่างเกินไป ควรติดไฟฟ้าที่บริเวณบันไดให้สว่างพอควรเพื่อสะดวกในการขึ้นลงในเวลากลางคืน
5. ประตู หน้าต่าง ทุกบานควรมีกดลมและตะขอสับและอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์
6. อย่าเปิดประตูบ้านรั้วบ้านทิ้งไว้เพราะเด็กอาจเดินหลุดออกนอกบ้านทำให้เกิดอุบัติเหตุจากรถยนต์หรือรถจักรยาน
7. ประตูในบ้านถ้าเป็นกระจกแผ่นใหญ่ควรมีรูปสติ๊กเกอร์ติดให้เป็นที่สังเกต
8. ระเบียงบ้านหรือชานบ้าน ควรมีราวหรือลูกกรงป้องกันการพลัดตก ซึ่งลูกกรงไม่ควรห่างเกินไปเด็กอาจเอาศีรษะแหงเข้าไปได้ทำให้ศีรษะติดอยู่ระหว่างซี่ถ้าช่วยเหลือไม่ทันอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
9. หากขึ้นบันไดมีน้ำเปียกควรรีบเช็ดให้แห้งเพราะอาจทำให้ลื่นไถลขณะก้าวลงบันได

ห้องนั่งเล่น-ห้องรับแขก

ทุกครอบครัวมักใช้ห้องนั่งเล่นเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ ห้องนั่งเล่น มักจะมีโทรทัศน์ วิทยุ เครื่องเสียงต่าง ๆ ฯลฯ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงและตรวจสอบในห้องนั่งเล่นหรือห้องรับแขก เพื่อความปลอดภัยภายในบ้าน คือ

1. ที่เสียบปลั๊กไฟซึ่งติดไว้ตามผนังบ้าน ถ้าอยู่ใกล้มือเด็กเอื้อมถึงได้ควรสวมที่ครอบปลั๊กไฟ ป้องกันการเอานิ้วเข้าไปแหย่หรือเด็กอาจหยิบสิ่งที่เป็นสื่อไฟฟ้าเข้าไปแหย่ ทำให้เกิดไฟช็อตอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
2. เครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ พัดลม ควรวางไว้ในตำแหน่งที่เหมาะสม หากวางต่ำเกินไปเด็กเล็กอาจมาเปิดปิดเล่น อาจเอานิ้วแหย่เข้าไปในพัดลม ทำให้ได้รับอันตรายได้
3. จัดโต๊ะเก้าอี้ ให้เป็นระเบียบและหมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอ
4. สมาชิกที่โตแล้วในครอบครัวจะต้องรับผิดชอบ เมื่อใช้ห้องนั่งเล่นหรือห้องรับแขกเสร็จแล้วต้องปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า ปลดปลั๊ก และสวมที่ครอบปลั๊กไฟ เก็บคลัตช์สายไฟให้เรียบร้อย

ห้องนอน

ห้องนอนเป็นห้องที่ทุกคนในครอบครัวใช้ประโยชน์มากที่สุด โดยการพักผ่อนนอนหลับเพื่อสุขภาพ เพื่อความปลอดภัยสำหรับการใช้ห้องนอนควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรจัดห้องนอนให้เป็นระเบียบ สะอาด สวยงามอยู่เสมอ
2. ควรเป็นห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกแสงแดดส่องถึง ทั้งนี้เพื่อฆ่าเชื้อโรคโดยธรรมชาติ
3. หมั่นทำความสะอาดเครื่องนอน เช่น ที่นอน หมอน มุ้ง ผ้าห่ม เครื่องใช้อื่น ๆ เพื่อป้องกันการแพ้ฝุ่นละออง และอาการคันที่ผิวหนัง
4. ไม่ควรจุดไฟเทียนไขหรือตะเกียงทิ้งไว้ในห้องนอน เพราะอาจทำให้เกิดไฟไหม้ได้
5. ควรเก็บเครื่องสำอางค์ไว้ในที่มีจุก ถ้าหากในบ้านมีเด็กเล็กอาจเข้าไปหยิบมาเล่น ถีด และขยี้เข้าตา คีบกิน จะเกิดอันตรายได้



ภาพที่ 5.1 ห้องนอนที่ถูกสุขลักษณะ

ห้องครัว

ห้องครัวมีความสำคัญต่อครอบครัวมาก เพราะการประกอบอาหารและการบริโภคอาหารเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นต่อชีวิตประจำวันของสมาชิกทุกคนในครอบครัว ดังนั้นห้องครัวจึงเป็นสถานที่สำคัญในการประกอบอาหารของทุกบ้าน และควรให้ความสนใจ ทั้งนี้เนื่องจากห้องครัวมีความสำคัญ ดังนี้

1. เป็นสถานที่ที่แม่บ้านหรือสมาชิกในบ้านจะช่วยกันทำงานเป็นระยะเวลานาน
2. เป็นสถานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและอนามัยของสมาชิกทุกคนในครอบครัว
3. เป็นห้องที่ต้องคำนึงถึงความสิ้นเปลือง เวลารองงาน และเชื้อเพลิงของทุกบ้าน
4. เป็นสถานที่ที่แสดงความเป็นอยู่ของครอบครัว ความสะอาดเรียบร้อย ตลอดจนนิสัยใจคอของสมาชิกภายในบ้าน
5. เป็นสถานที่ที่จะถ่ายทอดทางวัฒนธรรมความคิด ปรัชญาชีวิต จากพ่อแม่ไปสู่ลูก ๆ

ความปลอดภัยในห้องครัว

ห้องครัวเป็นห้องที่มีความเสี่ยงสูงในบ้าน จึงจำเป็นต้องวางแผนอย่างระมัดระวังเพื่อลดการเสี่ยง จึงมีข้อควรปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยดังนี้

1. มีเครื่องหมายเตือนทุกคนว่าต้องปิดแก๊สหลังใช้แล้วทุกครั้ง
2. เครื่องมือ เครื่องใช้ในการประกอบอาหารควรรักษาความสะอาดและจัดเก็บให้เป็นระเบียบ โดยเฉพาะของมีคม ควรเก็บให้มีระยะห่างจากมือเด็ก
3. ควรตั้งเตาให้อยู่ห่างจากฝาผนังและห่างจากชั้นเก็บของมากพอประมาณ นอกจากจะช่วยลดความร้อนแล้วยังช่วยไม่ให้ผนังสกปรกด้วย
4. มีตู้เก็บอาหารที่ปรุงแล้ว เพื่อป้องกันสูง แผลงต่าง ๆ ไม่ให้ไปไต่คอม กินอาหารอาจแพร่เชื้อโรคได้
5. นำยาต่างงาน ต่างผัก ควรจัดเก็บให้พ้นมือเด็ก
6. พื้นห้องครัวจะต้องแห้ง ถ้ามีน้ำและของเหลวหกกลงพื้นควรทำความสะอาดทันที เพื่อป้องกันการลื่นล้ม
7. เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดเมื่อใช้เสร็จต้องถอดปลั๊กออก
8. ใช้มีดให้ถูกวิธีและเหมาะสมกับงาน เมื่อถือมีดและไปที่อื่นให้เอาปลายมีดลง

9. เมื่อต้องยกหีบ ภาชนะร้อน ให้ใช้ผ้าจับภาชนะที่ร้อนทั้งสองมือ และเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น

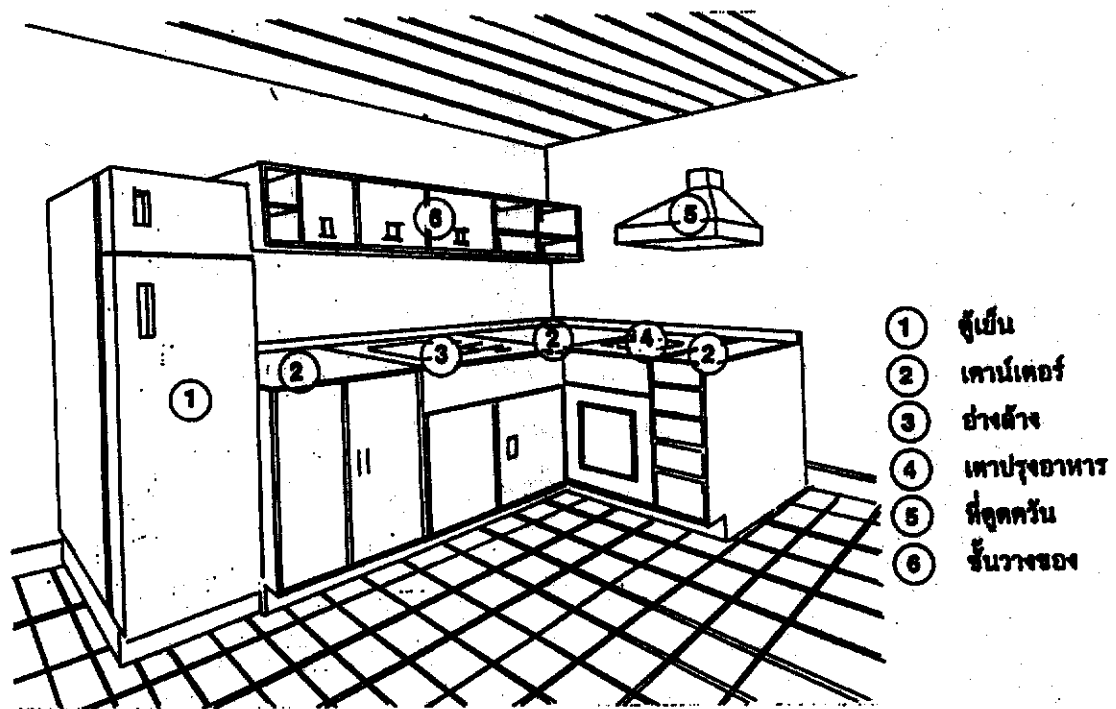
10. หลังจากปรุงอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้วควรทำความสะอาด และจัดเก็บอุปกรณ์ทุกอย่างให้เป็นระเบียบเพื่อความสวยงาม

11. ขณะกำลังประกอบอาหาร ไม่ควรให้เด็กเข้าใกล้และห้ามเด็กเล็กไม่ให้เข้าใกล้เตาอบไฟฟ้าเด็กอาจเอามือไปจับทำให้ได้รับบาดเจ็บได้

12. นำขยะมูลฝอยและเศษอาหาร ไปกำจัดเป็นประจำทุกวันเพื่อป้องกันแมลงนำโรค

13. ควรเปิดประตูหน้าต่างและช่องลมให้อากาศถ่ายเทได้สะดวกเพื่อป้องกันความอับชื้นและกลิ่นรบกวนให้แสงแดดส่องเข้าถึงพื้นเพื่อให้พื้นแห้งและทำลายเชื้อโรคบางอย่างด้วย

การจัดห้องครัวที่สะอาดและปลอดภัย



ภาพที่ 5.2 การจัดห้องครัวที่สะอาดปลอดภัย
ที่มา : ประหยัด สายวิเชียร 2534: 20

ห้องน้ำ

ห้องน้ำและห้องส้วมภายในบ้านต้องจัดให้อากาศถ่ายเทสะดวก มิฉะนั้นอาจเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคและเกิดอุบัติเหตุจากการลื่นล้มหรือสารเคมี

ความปลอดภัยในห้องน้ำ

1. วัสดุปูพื้นห้องน้ำควรมีผิวหยาบและไม่ควรมุ่งเน้นความสวยงามจนลืมนึกถึงความปลอดภัย ถ้าพื้นห้องน้ำเรียบอาจทำให้ลื่นล้มได้ง่าย
2. หมั่นทำความสะอาดพื้นห้องน้ำให้สะอาดจากคราบน้ำสบู่และผงซักฟอก เพราะอาจเป็นสาเหตุของการลื่นล้ม
3. สารเคมีซักห้องน้ำ หากล้างไม่สะอาดนอกจากจะมีกลิ่นฉุนอันตรายต่อการหายใจแล้ว เมื่อถูกผิวหนังอาจทำให้มีอาการแสบร้อน โดยเฉพาะน้ำยาซักห้องน้ำชนิดที่ไม่ต้องซักนั้นมีอันตรายมาก ควรหลีกเลี่ยงโดยการใช้น้ำยาล้างจาน และระวังการกระเด็นเข้าตา ควรอ่านข้อแนะนำการใช้ให้ละเอียดก่อนใช้
4. ไม่ควรแตะหรือเปิดปิดสวิตช์ไฟหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าในขณะที่มือเปียก เช่น เครื่องทำน้ำอุ่น
5. ถ้ามีเด็กเล็กในบ้านไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง โดยเฉพาะเล่นอยู่ในอ่างอาบน้ำ เด็กอาจจมน้ำได้ถึงแม้ว่าน้ำจะตื้นก็ตาม
6. เก็บอุปกรณ์ที่เป็นอันตราย เช่น เครื่องสำอางค์ มีดโกน น้ำยาดับกลิ่น (ชนิดก้อน) ยาสระผม ฯลฯ ให้ห่างจากมือเด็ก และจัดให้เป็นระเบียบ

ความปลอดภัยเกี่ยวกับการใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเชิงเจริญทำให้มนุษย์มีอุปกรณ์เครื่องใช้ที่ทันสมัย และอำนวยความสะดวกมากขึ้น อุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เหล่านี้ต้องใช้กระแสไฟฟ้า ถ้าไม่รู้จักใช้ หรือนำมารักษาอาจเกิดอันตรายจากกระแสไฟฟ้าได้ เช่น ไฟฟ้าช็อต กระแสไฟฟ้าลัดวงจร ทำให้เกิดอัคคีภัย

อุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้านที่ควรระวังรักษา

1. สายไฟฟ้า ต้องมีขนาดเหมาะสมตามที่การไฟฟ้ากำหนดไว้ ทั้งนี้เพื่อป้องกันไฟฟ้าลัดวงจร สายไฟฟ้าเมื่อมีอายุการใช้งานนับสิบปีขึ้นไป ควรมีการเปลี่ยนแปลงสายใหม่ เพื่อป้องกันอันตรายอันอาจเกิดจากไฟฟ้าลัดวงจร

2. พิวส์ ทำด้วยโลหะผสมตะกั่วกับดีบุกมีจุดหลอมละลายต่ำ ช่วยป้องกันอุบัติเหตุจากไฟฟ้าได้ เมื่อเกิดไฟฟ้าลัดวงจรกระแสไฟฟ้าจะไหลมากเกินปกติ ซึ่งจะทำให้เกิดความร้อนสูง จนถึงขนาดพิวส์นั้นหลอมละลาย ทำให้วงจรไฟฟ้าขาดก่อนถึงจุดถูกไหม้

3. สวิตช์ไฟฟ้า สวิตช์ไฟฟ้าเป็นอุปกรณ์ที่ต่อเป็นสะพานไฟฟ้าในวงจรทำหน้าที่เปิดปิดวงจรไฟฟ้า ควรตรวจสอบดูแลสวิตช์ไฟอาจกรอบและแตกเนื่องจากใช้งานมานานควรเปลี่ยนใหม่

4. ปลั๊กไฟฟ้าและเต้าเสียบ เมื่อจะใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าต่าง ๆ ต้องนำปลั๊กไฟฟ้าหรือปลั๊กเสียบที่ติดอยู่กับอุปกรณ์ไฟฟ้านั้นไปเสียบใส่เต้าเสียบ เมื่อเปิดสวิตช์ให้วงจรกระแสไฟฟ้าไหลครบวงจรแล้ว อุปกรณ์ไฟฟ้านั้นก็จะเริ่มทำงานทันที สิ่งที่ต้องระวังคือ อย่าใช้ไฟฟ้าจากปลั๊กเกินกำลังที่สายไฟจะรับได้

คำแนะนำเกี่ยวกับเครื่องใช้ไฟฟ้า (การไฟฟ้านครหลวง 2537: 17-22)

1. เลือกใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ได้รับการอนุญาตแสดงเครื่องหมายมาตรฐานจากสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมและกระทรวงอุตสาหกรรม (มีเครื่องหมาย มอก.) หรือมาตรฐานอื่นที่สากลยอมรับ

2. เลือกใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า โดยคำนึงถึงคุณภาพและประสิทธิภาพในการใช้งานมากกว่ายี่ห้อราคาถูกที่สุดเป็นเกณฑ์ตัดสินใจ

3. ตรวจสอบเต้าเสียบที่ประกอบมากับเครื่องใช้ไฟฟ้าให้เหมาะกับเต้ารับที่ติดตั้งไว้ หากพบว่าเต้าเสียบหลวมให้พิจารณาเปลี่ยนเต้าเสียบหรือเต้ารับใหม่ให้เหมาะสมกันจนเกิดความแน่นเพียงพอเมื่อมีการใช้งาน

4. มีการตรวจสอบเต้าเสียบและสายไฟฟ้าของเครื่องใช้ไฟฟ้าอยู่เป็นประจำก่อนการใช้งาน หากเครื่องใช้ไฟฟ้าขณะใช้งานมีเสียงผิดปกติ หรือเกิดความร้อนขึ้นมากให้หยุดการใช้งานและส่งให้ช่างไฟฟ้าที่มีประสบการณ์ซ่อมแซมให้ดีกว่าก่อนนำกลับไปใช้งาน

5. ควรศึกษาคู่มือการใช้งานของเครื่องใช้ไฟฟ้าให้ถูกวิธีก่อนการใช้งาน

6. เครื่องใช้ไฟฟ้าประเภทที่เกิดความร้อนอยู่เป็นประจำ ควรจัดหาวัสดุที่ไม่ติดไฟ เช่น กระเบื้อง หินอ่อน ทำเป็นพื้นรองเครื่องใช้ไฟฟ้าขณะใช้งานทุกครั้ง

7. ควงโคมธรรมคาหรือหลอดอินแคนเดสเซนต์ ควรอยู่ห่างจากวัสดุที่จะเป็นเชื้อเพลิงได้

8. ควงโคมฟลูออเรสเซนต์ควรตรวจสอบขาจับหลอดและบัลลาสต์อยู่เป็นประจำ เพราะอาจเกิดความร้อนจนทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้

9. หลีกเลี่ยงการใช้ไฟฟ้าทุกชนิดใกล้สถานที่เก็บวัสดุไวไฟ

10. หลีกเลี่ยงการใช้เตารีดบนเบาะรองที่ทำเป็นเส้นใย

11. เพื่อป้องกันการเกิดประกายไฟที่เด้ารับก่อนเสียบเต้าเสียบให้ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าไว้ก่อน

การป้องกันการเกิดอัคคีภัยหรือไฟไหม้

อัคคีภัยหรือไฟไหม้ เป็นอุบัติเหตุที่ก่อให้เกิดความเสียหายอย่างร้ายแรงที่สุด ทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ทุกครอบครัวและทุกบ้านเรือนไม่ควรประมาทอย่างยิ่ง

ไฟไหม้เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. ความประมาท ไฟไหม้ที่เกิดขึ้นส่วนมากเกิดจากความประมาทหรือเลินเล่อในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การจุดธูปเทียนบูชาพระ อากันสูง บูหรี เทียน หรือตะเกียงอยู่ใกล้กับสิ่ง ที่ติดไฟได้ง่าย

1.2 การใช้เครื่องไฟฟ้าต่าง ๆ ด้วยความประมาทไม่ระมัดระวัง และไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจร เป็นสาเหตุทำให้ไฟไหม้ได้

1.3 การเผาขยะ เศษกระดาษ หรือเศษใบไม้ ใบหญ้า โดยไม่มีคนดูแล

1.4 การทิ้งบูหรี หรือไม้จิกไฟ โดยไม่ดับให้เรียบร้อยเสียก่อน

1.5 การปล่อยให้เด็กจุดไฟเล่น เล่นดอกไม้ไฟ พลุ หรือจุดไม้จิกไฟ

2. อุบัติภัย

2.1 เกิดจากไฟฟ้าลัดวงจร การใช้ไฟฟ้าเกินกำลัง

2.2 ท่อแก๊สหุงต้มอาหารรั่วหรือระเบิด

3. ชนวนชาติ การเกิดพายุและฝนตกหนักอาจเกิดฟ้าผ่าลงบนตัวอาคารบ้านเรือน ที่ไม่มีสายล่อฟ้าก็อาจทำให้เกิดไฟไหม้ได้

4. สาเหตุอื่น ๆ เช่น การถูกลอบวางเพลิง การถูกถล่มจาก ไฟไหม้บริเวณใกล้เคียง

การระมัดระวังเกี่ยวกับอัคคีภัย

1. อย่าใช้ไฟฟ้าเกินกำลังของตัวนำไฟฟ้า
2. ผู้ที่จะติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้าควรมีความรู้เกี่ยวกับไฟฟ้าเป็นอย่างดี
3. อย่าปล่อยให้อุปกรณ์ชำรุดหรือร้อนจัด
4. ก่อนที่จะทิ้งสิ่งของที่อาจติดไฟ จะต้องดับให้เรียบร้อยเสียก่อน เช่น ก้นบุหรี่ ไม้

จุดไฟ

5. ควรระมัดระวังการใช้ไม้ขีดไฟ ตะเกียง เทาถ่าน เทียน สิ่งที่มีเปลวไฟหรือ
ประกายไฟ

6. ไม่ควรนำตะเกียง เทียนที่จุดแล้วเข้าไปไว้ในมุ้งหรือใกล้มุ้ง หรือสูบบุหรี่บน
ที่นอน

7. เมื่อจุดธูปเทียนบูชาพระ หรือยากันยุงแล้ว ควรตรวจตราดูให้เรียบร้อย เมื่อ
จะเข้านอน

8. สิ่งที่เป็นเชื้อเพลิง และติดไฟง่ายควรเก็บในที่ห่างไกลจากเปลวไฟ

9. อย่าใช้น้ำมัน ไขมันสัตว์ ด้วยความร้อนสูง อาจทำให้น้ำมันเดือดล้น
กระทะ แล้วเกิดเปลวไฟลุกไหม้ได้

10. ในการปรุงอาหารทุกครั้ง ถ้าใช้เตาแก๊สให้จุดไม้ขีดไฟก่อนเปิดแก๊ส เมื่อเลิก
ใช้ให้ปิดวาวที่ดังแก๊สให้สนิททุกครั้ง ควรตรวจดูท่อแก๊สอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการรั่ว
ของแก๊ส

11. ไม่ควรเก็บสิ่งที่เป็นเชื้อเพลิงไว้ในบ้าน เกินความจำเป็น เช่น น้ำมันก๊าด น้ำ
มันเบนซิน ฯลฯ

12. การเผาขยะ เศษไม้ใบหญ้า หรือกระดาษที่ทำพิธีทางศาสนา ควรเผาในที่ที่
ไฟไม่สามารถลุกไหม้ไปที่อื่นได้

13. ติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิง เพื่อใช้ดับเพลิงในชั้นต้นไว้ และหมั่นตรวจดูให้อยู่ใน
สภาพที่พร้อมอยู่เสมอ

14. ควรมีแผนป้องกันอัคคีภัยภายในบ้าน โดยบอกให้สมาชิกในครอบครัวทราบ
และทดลองปฏิบัติ

คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อป้องกันอัคคีภัย

1. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่กำส้งไฟมาก เช่น เครื่องปรับอากาศ เครื่องต้มน้ำร้อนไฟฟ้า บิมน้ำ เครื่องซักผ้า ฯลฯ ควรจัดให้มีสวิทช์อัตโนมัติป้องกันกระแสเกินที่เหมาะสมควบคุมกับการใช้งานไว้ด้วย

2. หากมีน้ำเข้าไปในเครื่องใช้ไฟฟ้าด้วยสาเหตุใดก็ตามให้คงใช้เครื่องไฟฟ้านั้นทันที

3. จุดต่อสายไฟฟ้าหรือดัดสายไฟฟ้าที่เป็นพลาสติกให้ติดตั้งห่างจากสถานที่เก็บวัตถุไวไฟ หรือวัสดุใช้งานอื่น ๆ ที่เป็นเชื้อเพลิงเช่น ฝ้ายมัน เป็นต้น จุดต่อสายไฟต้องพันด้วยเทป

4. สวิตช์เปิดปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าและเต้ารับต้องมีสภาพไม่ชำรุดและมีการยึดติดแน่นอยู่กับที่หากพบว่ามีความร้อนเกิดขึ้นในขณะที่มีการใช้ไฟฟ้าให้ตรวจสอบซ่อมแซมหรือเปลี่ยนทันที

5. หมั่นตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้า อุปกรณ์เกี่ยวกับไฟฟ้าให้มีสภาพปกติทุกครั้งก่อนนำไปใช้งาน และเมื่อใช้งานแล้วควรถอดเต้าเสียบออกจากเต้ารับทุกครั้ง

การปฏิบัติเมื่อเกิดอัคคีภัย

1. ควบคุมสติให้ดี รีบแจ้งให้หน่วยดับเพลิงที่อยู่ใกล้ที่สุดทราบ (ในกรุงเทพมหานคร ให้แจ้ง 199) ให้รีบช่วยกันดับไฟ ถ้าสูติวิธีจริง ๆ ให้รีบหนีออกจากกองเพลิง

2. ให้รีบนำเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยและผู้พิการออกจากบริเวณที่เกิดเพลิงไหม้โดยเร็ว

3. หากมีเวลาให้เก็บของที่มีค่าออกมาด้วย

4. พยายามช่วยเหลือผู้ประสบภัยอย่างเต็มความสามารถ

โทรศัพท์ที่ควรทราบเพื่อแจ้งเหตุฉุกเฉิน

ศูนย์ดับเพลิงหรืออุทยาน 199, 2460199

แจ้งเหตุคว้น เหตุร้าย 191, 123, 2461338-42

ฉุกเฉิน จส. 100 7119160-2

วิทยุชุมชนร่วมด้วยช่วยกัน FM.96 1677