



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลท่านัด
เรื่อง แนวทางการลดปริมาณน้ำเสีย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔

ตามที่ องค์การบริหารส่วนตำบลท่านัด เล็งเห็นถึงความสำคัญน้ำที่มีต่อการดำรงชีวิตของคนและสิ่งมีชีวิต ในอดีตเราสามารถนำน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งต่างจากปัจจุบันที่มีปัญหาทางมลภาวะทางน้ำ ทำให้มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของชีวิตรวมถึงกระทบต่อวงจรชีวิตของสัตว์น้ำ ซึ่งสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดมลภาวะทางน้ำส่วนหนึ่งเกิดจากการกระทำของคน ถ้าเรารู้จักวิธีใช้ที่ถูกต้อง จะช่วยลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว เช่น ลดค่าน้ำประปา ลดค่ากระแสไฟฟ้า ลดค่าเครื่องสุขภัณฑ์ได้

ดังนั้น เพื่อให้การฟื้นฟู ปรับปรุง ระบบรวบรวมน้ำเสียและระบบบำบัดน้ำเสียรวมของชุมชนให้สามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เสริมสร้างความพร้อมให้กับท้องถิ่นให้สามารถบริหารงานและรับผิดชอบการเดินระบบฯ ได้อย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง ท่านสามารถลองปฏิบัติตามข้อเสนอแนะต่อไปนี้

การอาบน้ำ

-ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เข้า เย็นหรือก่อนนอน หรือภายหลังจากการออกกำลังกาย ๓๐ นาที และควรอาบน้ำตามหลักความประหยัดดังนี้

-ใช้น้ำ ๑-๒ ชั้นขโลมร่างกายเปียกให้ทั่ว ใช้ฟองน้ำหรือผ้าบางๆ เช็ดถูร่างกาย และจึงใช้น้ำ ๑-๒ ชั้นชำระร่างกายอีกครั้ง

-นำสบู่ชนิดที่เป็นด่างอ่อน ไม่เจือสีฉูดฉาด และมีกลิ่นไม่แรงเกินไป

-เริ่มฟอกสบู่ที่มือก่อน ล้างมือให้สะอาดแล้วจึงฟอกสบู่ที่ใบหน้า และลำคอแล้วล้างสบู่ออก จากนั้นจึงฟอกสบู่ที่ลำตัว แขน ขา ไปตามลำดับ พร้อมทั้งบีบนวดเบาๆ ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

-อาบน้ำด้วยฝักบัว ระหว่างเช็ดถูร่างกาย หรือฟอกสบู่ให้ปิดน้ำก่อนทุกครั้ง

-อาบน้ำในอ่างน้ำ ควรชำระร่างกายตามที่กล่าวในข้อแรกก่อน ถ้าอ่างน้ำมีระบบน้ำร้อนน้ำเย็น ควรเปิดน้ำเย็นก่อน แล้วจึงเปิดน้ำร้อน ปรับอุณหภูมิ ผสมสบู่เหลวแล้วจึงเทลงไปแช่ตัวในอ่าง แล้วออกจากอ่างน้ำมาอาบน้ำด้วยขันหรือฝักบัว เพื่อชำระร่างกาย น้ำสบู่อาจใช้ร่วมกันได้สำหรับสมาชิกในครอบครัว

-การอาบน้ำบ่อยเกินไป มากเกินไป หรือนานเกินไป หรือฟอกสบู่มากเกินไป จะทำให้ผิวหนังซีดเซียว ผิวหนังอักเสบทำให้ แบนที่เรียบบางชนิดที่ช่วยป้องกันและทำลายเชื้อโรคอื่นๆ ที่มีอยู่ตามผิวหนังหลุดหรือหมดไป ทำให้ร่างกายขาดเกราะป้องกันเชื้อโรคได้

การแปรงฟัน

-เพื่อรักษาสุขภาพในช่องปากไม่ให้เกิดกลิ่นปาก และป้องกันคราบหินปูนติดฟัน ช่วยให้สุขภาพของเหงือกและฟันดี จึงควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หลังจากตื่นนอนและก่อนนอน จึงมีวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องดังนี้

-เลือกขนาดของแปรงให้พอเหมาะ ขนแปรงต้องอ่อนนุ่ม มีด้ามที่กระชับเหมาะมือนีมีปลายด้ามโค้งมน ยาสีฟันเลือกเนื้อละเอียด

-ก่อนแปรงควรกลั้วน้ำในปากก่อนแล้วบ้วนทิ้ง ควรใช้น้ำที่ตักใส่แก้วดีกว่าเปิดจากก๊อกน้ำโดยตรง เริ่มแปรงจากฟันหน้าด้านบนและล่างโดยการปิดขนแปรงขึ้นและลง การปิดขนแปรงขึ้นลงต้องสับดัดข้อมือไปมาเพื่อช่วยให้ขนแปรงนวดเหงือกเบาๆ หลังจากนั้นจึงแปรงด้านใน การแปรงฟันแบบซิกแซกแปรงไปมาจะทำให้เคลือบฟันและตัวฟันสึกได้

-บ้วนปากด้วยน้ำหลายๆ ครั้ง ล้างแปรงให้สะอาดผึ่งให้แห้ง เศษอาหารที่ติดตามซอกฟันที่แปรงออกยาก ก่อนแปรงฟันควรใช้เส้นใยขัดฟันก่อน ไม่ควรใช้ไม้จิ้มฟันเพราะจะทำให้ฟันห่าง หลังจากรับประทานอาหารควรบ้วนปากสัก ๒-๓ ครั้ง ระหว่างแปรงฟันไม่ควรเปิดน้ำทิ้งไว้

การล้างจาน

-การล้างถ้วยชามและภาชนะในครัวเรือน มีวิธีการล้างที่ถูกต้องดังนี้

-ภาชนะหรือถ้วยจาน หากมีเศษอาหารติดอยู่ให้เขี่ยลงในถังขยะก่อน ส่วนคราบมันควรใช้กระดาษหนังสือพิมพ์หรือกระดาษที่ ใช้น้ำแล้วเช็ดออก หรือเศษผ้าเช็ดออก

-เปิดน้ำใส่ภาชนะล้าง เพียงเล็กน้อย เพื่อล้างคราบสกปรกที่เหลือ หลังจากนั้นจึงใช้น้ำยาล้างจาน ไม่ควรใช้ผงซักฟอก เพราะมีความเป็นด่างมาก และต้องล้างหลายๆ ครั้งทำให้สิ้นเปลืองน้ำมาก เมื่อฟอกถ้วยชามเสร็จแล้วล้างในภาชนะบรรจุ น้ำสะอาดที่ ๑ และล้างอีกครั้งในภาชนะบรรจุน้ำที่ ๒ แล้วจึงผึ่งในที่เก็บจานให้แห้ง

-น้ำที่ใช้ล้างจานโดยวิธีนี้ยังมีคุณภาพดี สามารถใช้ล้างถ้วยชามได้อีกอย่างน้อย ๑ ครั้ง และยังสามารถนำโปรดน้ำต้นไม้ได้ เพราะจะมีแร่ธาตุที่พืชต้องการเจริญอยู่ด้วย

การซักผ้า

-การซักผ้าที่ถูกวิธีทำให้งานซักผ้าอาจเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้เราสนุกสนาน ช่วยให้ปลอดภัย และประหยัดได้อย่างแปลกใจ การซักผ้าปกตินอกเหนือจากเทคนิคพิเศษ เช่นการซักแห้งควรปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

-ควรมีจำนวนผ้าที่ซักประมาณ ๑๕-๒๐ ชิ้น ถ้าจำนวนมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ทำให้เกิดความสิ้นเปลืองหลายประการ ถ้าจำนวนพอเหมาะพอดี โดยเฉพาะซักมือเป็นการออกกำลังกายที่ดี

-คัดเลือกแยกประเภทของผ้าที่ซัก เช่น ผ้าหนาหรือผ้าบาง ผ้าสกปรกมากหรือสกปรกน้อย สีตกหรือไม่ตก

-ต้องใช้ผงซักฟอกตามปริมาณพอดีกับผ้าที่จะซัก เติมน้ำใส่ผงซักฟอกไว้ประมาณ ๓ นาที ไม่ควรใช้มือตีผงซักฟอกทันที เสื้อผ้าที่สกปรกน้อยสีไม่ตก แช่น้ำใส่ผงซักฟอก ๑๐-๑๕ นาที และขยี้ผ้าเบาๆ แล้วจึงนำออกไปซักในน้ำผงซักฟอกอีกโถหนึ่ง อาจแปรงผ้าเบาๆ บริเวณที่ความสกปรกยังเกาะติดอยู่

-ผ้าที่สกปรกน้อย นำไปซักในภาชนะน้ำผงซักฟอกที่ ๒ และนำผ้าสกปรกมาก แช่ไว้ในภาชนะน้ำผงซักฟอกที่ ๑ เมื่อซักผ้าสกปรกน้อยแล้วจึงซักผ้าที่สกปรกมากตาม

-เมื่อใช้น้ำยาปรับสภาพผ้า ใช้ในการซักน้ำชั้นตอนสุดท้าย ส่วนผ้าสีตกควรเติมเกลือ หรือน้ำส้มสายชูเล็กน้อย จะช่วยให้สีผ้าดูสดใสขึ้น

-น้ำผงซักฟอกที่เหลือในภาชนะที่ ๑ และ ๒ ใช้กับผ้ากันเปื้อนอื่นๆ อาจเป็นผ้าเช็ดเท้าหรือผ้าถูบ้าน อาจใช้น้ำที่เหลือขัดพื้นก็ได้

-เครื่องซักผ้าที่ปรับอุณหภูมิได้ ต้องปรับให้พอดีเพื่อช่วยให้ถนอมเนื้อผ้า ลดค่าไฟฟ้าและช่วยให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

-ผ้าที่ตาก หรือผึ่งไว้เกือบแห้งแล้ว พอมีความชื้นอยู่บ้าง ก็ควรนำไปรีดถ้าใช้น้ำยาผ้าเรียบก็จะไม่เกิดคราบน้ำยาจับ

-การรีดผ้า รีดจากผ้าบางๆ ใช้ความร้อนต่ำๆ เรื่อยไปจนถึงผ้าหนา ใช้ความร้อนเพิ่ม เมื่อใกล้เสร็จแล้วดึงปลี๊กออก ใช้ ความร้อนที่สะสมไว้ในเตารีด ไม่ควรรีดผ้าในปริมาณมากเกินไปหรือน้อยเกินไป

การใช้ห้องสุขา

-ห้องสุขามีความสำคัญต่อทุกคน ใช้ในการขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ควรดูแลรักษาความสะอาดเสมอ ควรแยกห้องสุขากับห้องอาบน้ำออกจากกันเพื่อความสะอาด

-การใช้โถสุขาแบบนั่งยอง ให้ใช้แบบโถเคลื่อนรักษาความสะอาดง่ายกว่าแบบหล่อปูน

-การติดตั้งต้องมีทักษะพอสมควร ต้องวางให้ส่วนคอห่านอยู่ในระดับที่เหมาะสมเพื่อให้น้ำซังคอห่านได้สนิท ป้องกันกลิ่นเหม็นแพร่ออกมาจากถังเกรอะ

-โถส้วมแบบชักโครก มีชนิดตักน้ำราดและมีถังเก็บน้ำชำระ ส่วนมากโถแบบนี้มีฝาปิด

-ถ้าเลือกใช้แบบที่มีถังเก็บน้ำ ควรเลือกระบบประหยัดน้ำหรือใส่ขวดบรรจุน้ำลงไปจนถึงขวดจะไปแทนที่น้ำ ทำให้ระดับน้ำสูงขึ้น และดันให้ลูกลอยปิดวาล์วน้ำเร็วขึ้น การใช้น้ำชำระทุกครั้งจะทำให้ประหยัดน้ำได้อย่างน้อย เท่ากับน้ำที่บรรจุอยู่ในขวด

-การรักษาความสะอาดห้องสุขาและห้องอาบน้ำ ควรใช้แปรงสำหรับขัดถูคราบสบู่หรือหินปูนทุกวันหรือสัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาเคมีใดๆ เพราะอาจทำลายจุลินทรีย์ที่อยู่ในถังเกรอะและถังกรองให้ตายได้ ทำให้กระบวนการย่อยสลายกากตะกอน และสิ่งปฏิกูลผิดปกติ ทำให้เกิดปัญหาถังสุขาเต็มหรือท่อสุขาอุดตันบ่อยๆ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๔ เดือน มกราคม พ.ศ.๒๕๖๔

(นายสมยศ อุ่นเจริญ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่านัด