

บทที่ ๕

การป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยเจ็บ

พ.อ.ธีรศักดิ์ กฤษณะเศรษฐ์

พ.อ.ศทาวุธ ดีปรีชา

๕-๑ กล่าวนำ

ก. การป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยเจ็บ เป็นเสาหลักที่สองของการพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับภัยคุกคามทางการแพทย์ ทั้งที่เกิดจากการรบและมีไข้การรบ ซึ่งภัยคุกคามจากการรบทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการรบ (Battle Injury) ซึ่งขึ้นกับชนิดของอาวุธ ประเภทของการสู้รบ และข้อพิจารณาอื่นๆ ส่วนภัยคุกคามที่มีไข้เกิดจากการรบ ทำให้เกิดโรคและความเจ็บปวด (Disease Non-Battle Injury) ทำให้การรบด้วยประสิทธิภาพลงได้ ดังนั้นการมีมาตรการป้องกันภัยคุกคามทางการแพทย์ในด้านต่างๆ จะทำให้กำลังพลปลอดโรค ปลอดภัย ไม่เจ็บป่วย และคงประสิทธิภาพในการรบไว้ได้

ข. มาตรการด้านเวชกรรมป้องกัน ต้องดำเนินงานในทุกห้วงของการปฏิบัติการทางทหาร ทั้งในยามสงบและยามสงคราม ทั้งในระหว่างการระดมพลก่อนออกปฏิบัติการ (Pre-Deployment Phase) ระหว่างปฏิบัติการ (Deployment Phase) และหลังปฏิบัติการ (Post-Deployment Phase) ซึ่งต้องครอบคลุมเรื่องการสุขาภิบาล สุขศาสตร์ส่วนบุคคล การควบคุมแมลงพาหะนำโรค การสร้างเสริมสุขภาพ การให้ยาป้องกันล่วงหน้า (Chemoprophylaxis) การฉีดวัคซีน

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ตลอดจนการวินิจฉัยโรค ตั้งแต่แรกของการรักษาอย่างทัน่วงที การฟื้นฟูสภาพ การจำกัดความพิการ สิ่งเหล่านี้มีการกำหนดเป็นคำสั่งหรือแนวทางให้ปฏิบัติ ตามอย่างเคร่งครัด

๔-๒ การเวชกรรมป้องกัน

การเวชกรรมป้องกัน หมายถึงการดำเนินการในการป้องกันและควบคุมโรค การโภชนาการ การสุขาภิบาล และภัยคุกคามทางการแพทย์ที่ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ การฝึกและการปฏิบัติการกิจของทหารทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจเกิดขึ้นในที่ตั้งปกติหรือในสนาม เพื่อลดการสูญเสียทางธุรการที่ไม่ได้เกิดจากการรบ และอาจหมายรวมถึง การป้องกันตนเองจากการกระทำของฝ่ายตรงข้าม อาทิ การใช้อาวุธเคมี ชีวะ รังสี นิวเคลียร์ ที่อาจปนเปื้อนที่ตั้งของหน่วยทหารและสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ การดำเนินการด้านเวชกรรมป้องกันเป็นความรับผิดชอบของผู้บังคับบัญชาในทุกกระดับ รวมถึงตัวกำลังพลเองที่จะต้องทำหน้าที่ในการปฏิบัติตามแนวทางในการเวชกรรมป้องกันที่กำหนด โดยมีผู้บังคับบัญชาและหน่วยงานต่างๆ ในกองทัพบก รับผิดชอบดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑. ผู้บังคับหน่วยทหาร มีหน้าที่และความรับผิดชอบในอันที่จะจัดการด้านเวชกรรมป้องกันภายในหน่วยและเขตรับผิดชอบ ให้ดำเนินการตามคำสั่งระเบียบ ข้อบังคับ และปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง

๒. ผู้บังคับหน่วยเสนาธิการหรือผู้แทน มีหน้าที่ช่วยเหลือผู้บังคับหน่วยทหาร โดยเป็นที่ปรึกษาของผู้บังคับหน่วยในด้านเทคนิคที่เกี่ยวกับภาวะการสุขาภิบาลและการป้องกันโรคติดต่อของหน่วยทหาร พร้อมทั้งเสนอแนะในเรื่องการออกคำสั่งหรือระเบียบปฏิบัติที่เกี่ยวกับการสุขาภิบาลของหน่วย ทำหน้าที่ตรวจและรายงานผลการตรวจสุขาภิบาลให้ผู้บังคับหน่วยทราบเป็นระยะๆ หากพบข้อบกพร่องให้รีบเสนอข้อแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข

โดยด่วนอย่างไรก็ตาม ความรับผิดชอบโดยตรงที่เกี่ยวกับงานด้านสุขภาพ และการป้องกันโรคติดต่อก็ยังคงอยู่กับผู้บังคับหน่วยทหารนั่นเอง

๓. นายทหารเวชกรรมป้องกัน เป็นผู้ช่วยผู้บังคับหน่วยเสนารักษ์ ในการตรวจตรา ควบคุมการสุขภาพและการป้องกันโรคติดต่อ และงานที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางเวชกรรมป้องกันทั้งสิ้น ทั้งนี้หน่วยในส่วนกำลังรบมิได้มีการบรรจุนายทหารเวชกรรมป้องกัน หรือนายสิบเวชกรรมป้องกันไว้ในอัตรา ดังนั้นนายสิบพยาบาลในทุกระดับจะต้องปฏิบัติหน้าที่เสมือนเป็นเจ้าหน้าที่เวชกรรมป้องกันให้แก่หน่วยอีกตำแหน่งหนึ่งด้วย

๔. หน่วยเวชกรรมป้องกันกองทัพบก เป็นหน่วยปฏิบัติการในสนามของกองทัพบก ฝากการบังคับบัญชาอยู่กับกรมแพทย์ทหารบก มีหน้าที่ให้การสนับสนุนในการบริการทางเวชกรรมป้องกันเป็นส่วนรวมแก่หน่วยต่าง ๆ ทั่วกองทัพบก ที่เกินขีดความสามารถของหน่วยนั้นจะปฏิบัติเองได้ หรือตามที่กรมแพทย์ทหารบกสั่งให้ปฏิบัติ

๕. กรมแพทย์ทหารบก มีหน้าที่วางแผน อำนวยการ ประสานงาน แนะนำ กำกับดูแล ดำเนินการวิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับการผลิต จัดหา ส่งกำลัง ซ่อมบำรุง กำหนดหลักนิยมและทำตำรา ตลอดจนการฝึกและศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพและการเวชกรรมป้องกัน

๔-๓ การดำเนินการด้านเวชกรรมป้องกัน

ก. การเวชกรรมป้องกันในที่ตั้งปกติ ซึ่งจะเป็นการดำเนินการในการป้องกันโรค การให้ความรู้ในการป้องกันโรค สุขศาสตร์ส่วนบุคคล การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค การสอบสวนหาสาเหตุของโรคและการควบคุมโรค ไม่ให้แพร่กระจายในหมู่ทหารและชุมชนทหาร รวมถึงการเฝ้าระวังและป้องกันภัยคุกคามทางการแพทย์ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพะทางร่างกายและจิตใจ ที่อาจเกิดแก่กำลังพลทหารที่ปฏิบัติงาน และการฝึกทางทหารในที่ตั้งปกติ

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

และการสุขภาพในที่ตั้งปกติ และยังหมายรวมถึงการดำเนินการในการสำรวจพื้นที่ปฏิบัติงาน สำนักงาน แหล่งชุมชน เพื่อทำการวิเคราะห์และพื้นที่เสี่ยงในการเป็นแหล่งเพาะพันธุ์โรค หรือเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายต่อความเป็นอยู่และการปฏิบัติงานของกำลังพล ซึ่งจะนำไปสู่การเตรียมการในการดำเนินการด้านเวชกรรมป้องกันที่มีประสิทธิภาพและเป็นรูปธรรม ทั้งนี้ แนวทางการดำเนินการเวชกรรมป้องกันในที่ตั้งปกติ ให้ถือปฏิบัติตามคำสั่งกองทัพบก ประกาศหรือคู่มือของกรมแพทยทหารบกที่เกี่ยวข้อง เป็นแนวทางในการดำเนินการได้

การสุขภาพ คือวิธีการที่กองทัพจะผดุงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพอันสมบูรณ์ของทหาร และป้องกันการแพร่ระบาดของโรค เพื่อให้มีกำลังพลที่มีความแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่หรือทำการสู้รบได้มากที่สุด

ข. หน้าที่รับผิดชอบ

๑. ผู้บังคับหน่วย เป็นผู้รับผิดชอบโดยตรงในการจัดการสุขภาพในหน่วยและกำหนดเขต พร้อมแบ่งมอบความรับผิดชอบให้หน่วยขึ้นตรง โดยการแนะนำจากเจ้าหน้าที่เหล่าทหารแพทย์ของหน่วย

๒. ทหารทุกระดับจะต้องได้รับการอบรมให้รู้ถึงหลักการสุขภาพ และมีหน้าที่ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

๓. ผู้บังคับบัญชาทหารทุกระดับชั้น ต้องให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่เหล่าทหารแพทย์ ทำการอบรมชี้แจงให้ทหารทุกคนในความบังคับบัญชาของตน ให้มีความรู้และเข้าใจเรื่องการสุขภาพในหน่วย และสุภาพศาสตร์ส่วนบุคคล พร้อมทั้งกำกับดูแลควบคุมให้ทหารปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๔. ผู้บังคับหน่วยแพทย์ มีหน้าที่จัดทำและเสนอแผนการปฏิบัติงานให้ผู้บังคับหน่วยทหาร พร้อมทั้งให้คำแนะนำ เรื่องการสุขภาพในหน่วย ได้แก่ การตรวจคุณภาพน้ำอุปโภคและบริโภค วิธีการกำจัดขยะและสิ่งปฏิกูล การป้องกัน

และควบคุมโรค การปลูกภูมิคุ้มกันโรค การอบรมสุขศาสตร์ส่วนบุคคล การกำจัดหนู และแมลงพาหะนำโรค แนะนำในเรื่องการออกคำสั่งหรือระเบียบการสุขภาพิบาล และเป็นผู้ตรวจพร้อมทั้งรายงานผลให้ผู้บังคับหน่วยทหารทราบทุกครั้ง หากที่มีข้อบกพร่องต้องรีบแก้ไขทันที

ค. แนวทางปฏิบัติ

ที่ตั้งหน่วยและสถานที่ราชการ

ก. ผู้บังคับหน่วยทหาร ต้องแบ่งเขตสุขภาพิบาลในที่ตั้งหน่วย ให้หน่วยขึ้นตรงเพื่อรับผิดชอบในการดูแลรักษาความสะอาดพื้นที่ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

ข. สำรวจพื้นที่พร้อมจัดการถม และทำทางระบายน้ำ ภายในบริเวณที่ตั้งของหน่วยเพื่อไม่ให้มีน้ำขังก่อให้เกิดความสกปรก เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง และแมลงพาหะนำโรคต่าง ๆ ได้

ค. การกำจัดขยะ มีรายละเอียดการดำเนินการดังนี้

๑) จัดให้มีการคัดแยกประเภทขยะใส่ถังที่มีฝาปิดมิดชิด พร้อมเขียนป้ายบอกชนิดของขยะ

๑.๑ ขยะเปียก หรือขยะย่อยสลายได้ เช่น เศษอาหาร และพืชผักที่เหลือจากการรับประทานและการประกอบอาหาร สามารถนำไปหมักทำปุ๋ยได้ ให้ทิ้งหรือรวบรวมในถังขยะ**สีเขียว**

๑.๒ ขยะแห้ง หรือขยะทั่วไป เป็นขยะที่ย่อยสลายยาก และไม่คุ้มค่าในการนำไปรีไซเคิล เช่น ขอบปะหมี่กิ่งสำเร็จรูป เปลือกลูกอม ถุงขนม ถุงพลาสติก ให้ทิ้งหรือรวบรวมในถังขยะ**สีน้ำเงิน**

๑.๓ ขยะรีไซเคิล หรือวัสดุเหลือใช้ซึ่งสามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ได้ เช่น แก้ว กระดาษ เศษพลาสติก กล่องเครื่องดื่มแบบ UHT

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

กระป๋องเครื่องดื่ม เศษโลหะ อะลูมิเนียม ยางรถยนต์ เป็นต้น ให้ทิ้งหรือรวบรวมในถังขยะสีเหลือง

๑.๔ ขยะพิษ หรือขยะอันตราย คือขยะที่มีองค์ประกอบหรือปนเปื้อนวัตถุอันตรายต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ วัตถุระเบิด วัตถุไวไฟ วัตถุออกซิไดซ์ วัตถุมีพิษ วัตถุที่ทำให้เกิดโรค วัตถุกัมมันตรังสี วัตถุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม วัตถุติดกร่อน วัตถุที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง วัตถุอย่างอื่นไม่ว่าจะเป็นเคมีภัณฑ์หรือสิ่งอื่นใดที่อาจทำให้เกิดอันตรายแก่มนุษย์ สัตว์ พืช ทรัพย์สินหรือสิ่งแวดล้อม เช่น ถ่านไฟฉาย หลอดฟลูออเรสเซนต์ แบตเตอรี่ โทรศัพท์เคลื่อนที่ ภาชนะบรรจุสารกำจัดศัตรูพืช กระป๋องสเปรย์บรรจุก๊าซหรือสารเคมี หรือขยะปนเปื้อนเชื้อโรคในโรงพยาบาล เป็นต้น ให้ทิ้งหรือรวบรวมในถังขยะสีแดง

๒) ใช้รถเก็บขยะของหน่วย หรือรถเก็บขยะของเขต/เทศบาล และนำไปทิ้งทุกวัน

๓) นำไปขายหรือใช้เป็นอาหารเลี้ยงสัตว์

๔) นำไปฝังหรือทำปุ๋ย

๕) ห้ามเผาขยะโดยเด็ดขาดเพราะจะทำให้เกิดปัญหามลภาวะเป็นพิษในอากาศ

๖) การกำจัดหรือดำเนินการต่อขยะใช้หลัก ๕ R ดังนี้

๖.๑ *Reduce* คือ การลดปริมาณขยะ โดยลดการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีบรรจุภัณฑ์สิ้นเปลือง

๖.๒ *Reuse* คือ การนำกลับมาใช้ซ้ำ เช่น ถูหิ้ว กล่องกระดาษ กระดาษพิมพ์ หน้าหลัง ขวดแก้ว เป็นต้น

๖.๓ *Repair* คือ การซ่อมแซมแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ให้สามารถใช้งานต่อไปได้

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๖.๔ *Reject* คือ การหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งทีก่อให้เกิดมลพิษ

๖.๕ *Recycle* คือ แปรสภาพและหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่ โดยนำไปผ่านกระบวนการผลิตใหม่อีกครั้ง

๗) ภาชนะรองรับขยะ ควรมีมาตรฐานดังต่อไปนี้

๗.๑ ไม่มีส่วนประกอบสารพิษ (toxic substances) หากจำเป็นควรใช้สารเติมแต่งในปริมาณที่น้อยและไม่อยู่ในเกณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค

๗.๒ มีความทนทานแข็งแรงตามมาตรฐานสากล

๗.๓ มีขนาดพอเหมาะสมควร มีความจุเพียงพอต่อปริมาณขยะมูลฝอย สะดวกต่อการถ่ายเทขยะมูลฝอยและการทำความสะอาด

๗.๔ สามารถป้องกัน แมลงวัน หนู แมว สุนัข และสัตว์อื่น ๆ มิให้สัมผัสหรือคุ้ยเขี่ยขยะมูลฝอยได้

๗.๕ จัดเวรดูแลทำความสะอาดเขตสุขาภิบาลในบริเวณที่ตั้งหน่วยทุกวัน

๗.๖ จัดเวรตรวจความสะอาดความเป็นระเบียบเรียบร้อยของเขตสุขาภิบาลในบริเวณที่ตั้งหน่วย พร้อมทั้งรายงานผลการตรวจให้ ผบ.หน่วยทราบทุกวัน

ง. แสงสว่าง

๑) ต้องจัดให้มีความสว่างของแสงมากเพียงพอ และทั่วถึง สามารถมองเห็นตัวอักษร ชี้นงานและสิ่งของภายในห้องได้อย่างชัดเจน โดยมีเกณฑ์มาตรฐานความสว่างตามกฎหมายกระทรวงแรงงาน เรื่องการกำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมจากการทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสง และเสียง พ.ศ. ๒๕๔๙ ตามตารางที่ ๑ และ ๒

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒) บริเวณใดที่มีแสงสว่างมาก จะต้องจัดให้มีฉากกันหรือแผ่นฟิล์มกรองแสงที่ได้มาตรฐาน เหมาะสม และเพียงพอ เพื่อป้องกันมิให้แสงตรงหรือแสงสะท้อนจากดวงอาทิตย์ หรือแสงจากหลอดไฟฟ้าที่มีแสงจ้าส่องเข้าเนัยน์ตาโดยตรงในขณะที่ทำงาน ซึ่งจะทำให้การทำงานมีคุณภาพและลดปัญหาด้านสายตา และอุบัติเหตุของผู้ที่ปฏิบัติงานได้

๓) บริเวณใดที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ จะต้องจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ ให้ดำเนินการเพิ่มความสว่างของสถานที่ทำงานโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น ติดดวงไฟเพิ่มเติม หรือติดตั้งดวงไฟเฉพาะจุดที่มีการทำงาน เปิดไฟเมื่อการทำงานนั้นต้องการแสงสว่างที่เป็นพิเศษ เช่น งานเย็บผ้า เย็บหนัง และปิดไฟ เมื่อไม่ใช้งาน หรือลดระดับความสูงของดวงไฟลงมาอยู่ในระยะที่สามารถให้ปริมาณแสงสว่างเพียงพอ หรือใช้โคมไฟที่ทำด้วยสีเงินหรือสีขาว ซึ่งมีประสิทธิภาพในการสะท้อนแสงได้ดี ช่วยเพิ่มแสงสว่างในบริเวณการทำงาน หรือเปลี่ยนตำแหน่งการทำงานไม่ให้อยู่ในตำแหน่งที่มีเงา หรือเกิดเงาจากตัวผู้ปฏิบัติงาน หรือใช้แสงสว่างจากธรรมชาติช่วยในการเพิ่มแสงสว่าง หรือสีของผนังผ้าเพดานที่มีสีอ่อนจะสะท้อนแสงได้ดีกว่าสีมืดทึบ และทำความสะอาดดวงไฟ ผนัง เพดาน และพื้นที่บริเวณที่มีผลกระทบทำให้แสงสว่างลดลง

จ. ความร้อน

๑) งานเบา หมายความว่า ลักษณะงานที่ใช้แรงน้อย ใช้กำลังทำงานเกิดการเผาผลาญอาหารในร่างกายไม่เกิน ๒๐๐ กิโลกรัมแคลอรีต่อชั่วโมง เช่น งานเขียนหนังสือ งานพิมพ์ดีด งานบันทึกข้อมูล งานนั่งตรวจสอบข้อมูล งานประกอบชิ้นงานขนาดเล็ก การยีนคัมงาน หรืองานอื่นๆ ที่เทียบเคียงได้กับงานดังกล่าว ค่าอุณหภูมิกระเปาะเปียก ไม่ต่ำกว่า ๓๔ องศาเซลเซียส

๒) งานปานกลาง หมายความว่า ลักษณะงานที่ใช้แรงปานกลาง ใช้กำลังทำงาน เกิดการเผาผลาญอาหารในร่างกายเกิน ๒๐๐ กิโลกรัมแคลอรี

ต่อชั่วโมง ถึง ๓๕๐ กิโลกรัมแคลอรีต่อชั่วโมง เช่น งานยก ลาก ดัน หรือ เคลื่อนย้ายสิ่งของด้วยแรงปานกลาง งานตอกตะปู งานตะไบ งานขับรถ หรือ งานอื่นที่เทียบเคียงได้กับงานดังกล่าว ค่าอุณหภูมิกระเปาะเปียก ไม่ต่ำกว่า ๓๒ องศาเซลเซียส

๓) งานหนัก หมายความว่า ลักษณะงานที่ใช้แรงมากใช้กำลังทำงาน เกิดการเผาผลาญอาหารในร่างกายเกิน ๓๕๐ กิโลกรัมแคลอรีต่อชั่วโมง เช่น งานที่ใช้พลั่วหรือเสียมขุดตัก งานเลื่อยไม้ งานเจาะไม้เนื้อแข็ง งานทุบ โดยใช้ค้อนขนาดใหญ่ งานยกหรือเคลื่อนย้ายของหนักขึ้นที่สูงหรือที่ลาดชัน หรืองานอื่นที่เทียบเคียงได้กับงานดังกล่าว ค่าอุณหภูมิกระเปาะเปียก ไม่ต่ำกว่า ๓๐ องศาเซลเซียส

จ. เสียง

- ๑) ระยะเวลาการทำงาน (๘ ชม.) ไม่เกิน ๙๐ เดซิเบล
- ๒) ระยะเวลาการทำงาน (๑๒ ชม.) ไม่เกิน ๘๗ เดซิเบล
- ๓) ในกรณีสถานที่ทำงานใดที่มีระดับเสียงที่กำลังพลได้รับ ตลอด ๘ ชั่วโมง การทำงานเกิน ๘๕ เดซิเบล จะต้องจัดให้มีโครงการอนุรักษ์ การได้ยินในสถานที่ทำงานนั้น

ข. ต้องกวดขันทหารในการรักษาความสะอาดเรียบร้อยของที่พัก และห้องนอนทุกวัน

ข. การบริการน้ำ

วันหนึ่งทหารคนหนึ่งต้องการน้ำสำหรับอุปโภคและบริโภค โดยเฉลี่ยประมาณ ๙๑-๑๘๒ ลิตร เพื่อใช้ ต้ม อาบ ชักเสื้อผ้า น้ำสำหรับใช้ควรเป็นน้ำที่สะอาดที่สุด ไม่ควรใช้น้ำจากแม่น้ำ ลำคลอง มาใช้เป็น น้ำบริโภค ควรใช้น้ำประปาที่ทำความสะอาดเรียบร้อยแล้ว

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ณ. โรงเลี้ยงและโรงประกอบอาหาร

๑) เจ้าหน้าที่โรงเลี้ยงและโรงประกอบอาหาร ต้องผ่านการตรวจสุขภาพจากแพทย์ทุก ๖ เดือน และรับรองผลว่าไม่เป็นพาหะของโรคติดต่อทางเดินอาหาร เช่น อุจจาระร่วง บิด ไทฟอยด์ และโรคทางระบบหายใจ เช่น หวัด วัณโรค ตับอักเสบชนิดเอ ตรวจการมองเห็น จะต้องไม่พบสายตาผิดปกติ หากมีสายตาผิดปกติจะต้องได้รับการแก้ไข โดยใช้แว่นสายตาหรือคอนแทคเลนส์ ตรวจการได้ยินจะต้องไม่พบภาวะการได้ยินผิดปกติ โดยการได้ยินจะต้องไม่ต่ำกว่า ๕๕ เดซิเบลของหูแต่ละข้าง ตรวจผิวหนังไม่พบการติดเชื้อรา หรือผิวหนังอักเสบ เป็นต้น หากตรวจพบจะต้องสั่งให้หยุดทำงานทันที และรีบส่งให้แพทย์ตรวจรักษา โดยหัวหน้าโรงเลี้ยงต้องคอยสังเกตการเจ็บป่วยเจ้าหน้าที่ของตนทุกวัน

๒) เจ้าหน้าที่ประกอบอาหารทุกคนต้องมีสุขภาพและสุขศาสตร์ส่วนบุคคลที่ดี

๓) อาหารและน้ำอุปโภคและบริโภคทุกชนิด ก่อนรับเข้าโรงเลี้ยง จะต้องผ่านการตรวจคุณภาพความสะอาดตามก่อนทุกครั้ง

๔) จัดให้มีอ่างน้ำและสบู่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารอย่างเพียงพอ

๕) จัดให้มีภาชนะหรือหม้อต้มน้ำที่อุณหภูมิ ๗๐-๑๐๐ องศาเซลเซียส สำหรับจุ่มช้อนและช้อนประมาณ ๓๐ วินาทีเพื่อฆ่าเชื้อโรค และล้างทำความสะอาด เมื่อเสร็จสิ้นการรับประทานทุกวัน และจัดเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดภายหลังจากการล้างทำความสะอาด

๖) ควบคุมการรักษาความสะอาดของโรงเลี้ยง และโรงประกอบอาหารให้เป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่เสมอ

๗) จัดเวรทำความสะอาดโรงเลี้ยง โรงประกอบอาหาร ได้ะ

รับประทานอาหาร โต๊ะที่ใช้ประกอบอาหารและพื้นควรกวาดเช็ดถูภายหลังจากใช้งานทุกวัน

๘) ภาชนะเครื่องใช้ประกอบและรับประทานอาหาร หลังจากการใช้งานแล้ว ต้องล้างให้สะอาดและนำมาแช่น้ำร้อนก่อนขึ้นตากให้แห้ง มีมุ้งลวดป้องกันแมลงวันทุกครั้ง

๙) จัดให้มีถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด สำหรับทิ้งเศษอาหารให้เพียงพอแก่ความต้องการและนำไปเลี้ยงสัตว์ ผัง หรือรถเก็บขยะ

๑๐) น้ำล้างผักอาหารและภาชนะเครื่องใช้ ให้ระบายผ่านบ่อดักไขมัน และทิ้งพร้อมทั้งทำความสะอาดทุกครั้งหลังการทำงาน

๑๑) บริเวณที่ประกอบอาหารจะต้องสะอาดมีสภาพดี วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ต้องจัดวางเป็นระเบียบเรียบร้อยและเป็นสัดส่วน ไม่มีคราบสกปรกและหยากไย่ มีแสงสว่างเพียงพอ มีแสงแดดส่องถึง ห่างไกลจากแหล่งของความสกปรก พื้น ผนัง เพดาน ทำด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย โดยโต๊ะเตรียมปรุงอาหารสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม. และผนังบริเวณเตาไฟทำด้วยวัสดุที่เรียบทำความสะอาดง่าย

๑๒) อาหาร น้ำดื่ม ต้องบรรจุอยู่ในภาชนะที่ปิดสนิท อาหารต้องสด สะอาด มีคุณภาพดี อาหารที่แช่ในตู้เย็นหรือห้องเย็น ต้องแยกเป็นสัดส่วนตามประเภทของอาหารไม่ให้ปะปนกัน อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว ต้องรีบเอาออกมารับประทานโดยเร็ว และต้องมีฝาปิดมิดชิด สามารถป้องกันฝุ่นละอองแมลงและการปนเปื้อนได้ การเตรียมเครื่องดื่ม น้ำผลไม้ ต้องใช้น้ำสะอาดผ่านการฆ่าเชื้อโรค ต้องมีการสุ่มตรวจตัวอย่างอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว

๑๓) ภาชนะและอุปกรณ์ ทุกชนิดต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตราย และมีรูปแบบที่ทำความสะอาดได้ง่าย ต้องมีการตรวจสอบความสะอาดตามมาตรฐานกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ภาชนะสำหรับทหารที่ป่วยด้วย

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

โรคติดต่อที่สามารถแพร่เชื้อโรคได้ทางเสมหะ น้ำลาย น้ำมูก ต้องแยกล้าง โดยเฉพาะไม่ล้างปะปนกับภาชนะใส่อาหารกับทหารทั่วไป อ่างล้างภาชนะต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม. เหยียงที่ใช้หั่นอาหารต้องไม่แตกร้าวหรือเป็นร่อง และไม่มีเชื้อราคราบสกปรกที่ฝังแน่น แยกใช้ตามประเภทของอาหารไม่ปะปนกับสารเคมี หรือวัสดุที่เป็นอันตราย ควรแยกเก็บให้เป็นสัดส่วนและเขียนป้ายบอกอย่างชัดเจน

ญ. ส้วม

- ๑) ต้องเป็นส้วมชักโครก
- ๒) จัดให้มีเวรทำความสะอาดทุกวัน
- ๓) ต้องมีน้ำและภาชนะสำหรับตักเพื่อราดส้วม
- ๔) ควบคุมและกวดขันให้ทหารรักษาความสะอาดส้วม โดยราดน้ำส้วมและล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังการขับถ่าย
- ๕) กระดาษชำระต้องมีถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และนำไปทิ้งพร้อมทำความสะอาดทุกวัน
- ๖) สัดส่วนของห้องส้วม จะต้องใช้เกณฑ์พิจารณาดังต่อไปนี้
 - ๖.๑ สถานที่ทำงานทหารไม่เกิน ๑๕ นาย จะต้องมียุ้งน้ำสะอาด และส้วมไม่น้อยกว่าอย่างละ ๑ ที่
 - ๖.๒ สถานที่ทำงานที่มีทหารไม่น้อยกว่า ๔๐ นาย จะต้องมียุ้งน้ำสะอาดไม่น้อยกว่า ๑ ที่ และส้วมไม่น้อยกว่า ๒ ที่
 - ๖.๓ สถานที่ทำงานที่มีทหารไม่เกิน ๘๐ นาย จะต้องมียุ้งน้ำไม่น้อยกว่า ๑ ที่ และส้วมไม่น้อยกว่า ๓ ที่
 - ๖.๔ สถานที่ทำงานที่มีทหารเกิน ๘๐ นายขึ้นไป ยุ้งน้ำ และส้วมเพิ่มขึ้นอย่างละ ๑ ที่ สำหรับทหารทุก ๆ ๕๐ นาย เศษของ ๕๐ ถ้าเกิน

๒๕ นาย ถือเป็น ๕๐

๖.๕ สถานที่ทำงานที่มีทหารทั้งชายและหญิง ต้องมีห้องน้ำ และส้วมสำหรับผู้หญิงแยกไว้เฉพาะตามสมควร ส้วมต้องจัดให้ถูกสุขลักษณะ และให้มีกระดาษชำระหรือน้ำไว้สำหรับเช็ดล้าง

๖.๖ จะต้องมียี่ของระบายอากาศไม่น้อยกว่าร้อยละสิบ ของพื้นที่ห้อง หรือมีพัดลมระบายอากาศอย่างเพียงพอ

๖.๗ ในกรณีที่มีห้องน้ำและห้องส้วมรวมอยู่ในห้องเดียวกัน ต้องมีขนาดพื้นที่ภายในของห้องไม่น้อยกว่า ๑.๕๐ ตารางเมตร แต่ถ้าห้องน้ำ และห้องส้วมแยกกันต้องมีขนาดพื้นที่ภายในของแต่ละห้องไม่น้อยกว่า ๐.๙๐ ตารางเมตร และมีความกว้างภายในไม่น้อยกว่า ๙๐ เซนติเมตร

ฎ. ที่ถ่ายปัสสาวะ

- ๑) จัดให้มีเวรทำความสะอาดทุกวัน
- ๒) ห้ามทิ้งเศษขยะหรือก้นบุหรี่ลงในโถปัสสาวะ
- ๓) ที่ปัสสาวะต้องมีระบบดักกลิ่น และเป็นแบบใช้น้ำชำระลงสู่ระบบกำจัดสิ่งปฏิกูล

ฎ. ที่ล้างหน้าและที่อาบน้ำ

- ๑) จัดที่ล้างหน้าให้เพียงพอต่อความต้องการของจำนวนทหาร และมีทางระบายน้ำโดยรอบ
- ๒) สร้างที่อาบน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของจำนวนทหาร และมีทางระบายน้ำโดยรอบ

ฐ. ครวและที่เก็บของ

จัดให้มีเวรทำความสะอาดให้เรียบร้อยทุกวัน อย่าให้เป็นแหล่ง ที่อาศัยเพาะพันธุ์ของหนูและแมลงพาหะนำโรคได้

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ท. การป้องกันอัคคีภัย

๑) ตัวอาคารจะต้องออกแบบให้ป้องกันไฟเบื้องต้นได้ และจะต้องไม่มีสิ่งของหรืออุปกรณ์กีดขวางทางหนีไฟ การจัดระเบียบสำนักงานหรือที่ทำงานจะต้องปลอดภัย มีทางออกเพียงพอเมื่อเกิดเพลิงไหม้

๒) มีทางฉุกเฉินติดเครื่องหมาย (ลูกศร) และมีแผนผังแสดงที่ตั้งเครื่องดับเพลิง และต้องตรวจตราให้พร้อมใช้อยู่เสมอ รวมถึงมีผังแสดงแผนการดำเนินการเมื่อเกิดอัคคีภัยให้เห็นชัดเจน

๓) ติดตั้งสัญญาณไฟไหม้ สำหรับเตือนผู้ที่อยู่ภายในหน่วย และถ้าเป็นไปได้ควรติดตั้งเครื่องส่งสัญญาณแจ้งไปยังหน่วยดับเพลิงของเทศบาล หรือสถานีตำรวจที่อยู่ใกล้ที่สุดด้วย

๔) มีการซักซ้อมแผนอัคคีภัยอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

ค. สุขศาสตร์ส่วนบุคคล

การสุขาภิบาลจะมีคุณภาพที่ดีได้ต้องอาศัยความร่วมมือปฏิบัติจากทหารทุกนาย ดังนั้นผู้บังคับบัญชาจะต้องกวดขันให้ทหารปฏิบัติเกี่ยวกับสุขศาสตร์ส่วนบุคคล ตามหัวข้อต่อไปนี้โดยเคร่งครัด

๑) อาหาร

๑.๑ รับประทานอาหาร สุกสะอาด ปลอดภัย และดื่มน้ำที่บริสุทธิ์ปราศจากเชื้อโรค เช่น น้ำกลั่น น้ำกรอง หรือน้ำต้มสุกแล้ว

๑.๒ รักษาความสะอาดภาชนะเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารให้สะอาด

๑.๓ รักษาความสะอาด โรงนอน โรงเลี้ยง โรงประกอบอาหาร ห้องน้ำ และห้องส้วม

๒) ร่างกาย

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๒.๑ รักษาความสะอาดของร่างกาย ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละสองครั้ง

๒.๒ รักษาความสะอาดมือและเท้า ควรตัดเล็บให้สั้นไว้เสมอ

๒.๓ รักษาความสะอาดศีรษะและเส้นผม ควรตัดผมสั้นให้ถูกต้องตามระเบียบ

๒.๔ รักษาความสะอาดช่องปากและฟัน ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละสองครั้ง เมื่อตื่นนอนและก่อนเข้านอน

๒.๕ อย่าออกกำลังกายและทำงานมากเกินไป ผู้บังคับบัญชาต้องกำกับดูแล ไม่สั่งให้ฝึกทหารจนอดโรยเกินไป

๓) เครื่องแต่งกาย

๓.๑ ใช้เครื่องแต่งกายให้เหมาะสมแก่สภาพอากาศ และอย่าให้คับหรือหลวมจนเกินไป

๓.๒ รักษาเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายให้สะอาดโดยซักรีดเสมอ

๓.๓ ต้องเปลี่ยน และซักเสื้อใน, กางเกงใน และถุงเท้าทุกวัน

๓.๔ รองเท้าต้องสวมให้พอเหมาะกับเท้า ไม่คับไม่หลวมเกินไป

๓.๕ ใช้ถุงเท้าที่มีขนาดพอเหมาะกับเท้า อย่าให้หนาจนทำให้รองเท้าคับ

๔) การพักผ่อน

๔.๑ นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง

๔.๒ ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๑๕ นาที

๔.๓ จัดให้ทหารได้พักผ่อนคลาย โดยจัดกิจกรรมการเล่นกีฬามหุรสป ดนตรี ฯลฯ

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๕) การรักษาความสะอาดและความมีระเบียบ ตามหัวข้อต่อไปนี้
ทหารต้องปฏิบัติให้เคยชินจนติดเป็นนิสัย สร้างสุนิสาการรักษาความสะอาด
และพฤติกรรม

๕.๑ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และภายหลังออกจาก
ส้วมทุกครั้ง

๕.๒ ถ่ายอุจจาระทุกวันให้เป็นเวลาถ่ายลงในส้วม และรดน้ำ
ทุกครั้ง

๕.๓ ถ่ายปัสสาวะที่ส้วมหรือที่จัดไว้

๕.๔ ทิ้งขยะและเศษอาหารลงในถังตามที่จัดไว้

๕.๕ ล้างมือและเท้าก่อนนอนทุกครั้ง

๕.๖ นอนในมุ้งเป็นเวลาและสวมเสื้อผ้าให้มิดชิดเวลานอน

๕.๗ อย่าใช้สิ่งของร่วมกัน จัดให้มีแก้วน้ำดื่มอย่างเพียงพอ
และทำความสะอาดทุกครั้งหลังการใช้งาน

๕.๘ ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก จมูก เวลาไอหรือจาม

๕.๙ ไม่ควรเข้าไปคลุกคลีกับผู้ป่วยโดยไม่จำเป็น และจัดให้
มีพื้นที่แยกผู้ป่วย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น

๕.๑๐ เมื่อรู้สึกว่าร่างกายมีอาการผิดปกติ หรือเริ่มไม่สบาย
ให้รีบแจ้งผู้บังคับบัญชาทราบ เพื่อจะได้ส่งเข้ารับการรักษาจากนายแพทย์

๕.๑๑ ต้องไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่างๆ ทุกครั้งที่
เจ้าหน้าที่แพทย์แจ้ง

ทั้งนี้เพื่อให้หน่วยทหารในกองทัพบกใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการ
ปฏิบัติการสุขาภิบาล ภายในเขตพื้นที่รับผิดชอบของหน่วยที่ตั้งปกติได้อย่าง
ถูกต้องต่อไป

ข. การเวชกรรมป้องกันสนาม

การเวชกรรมป้องกันสนาม หมายถึง การดำเนินการในการป้องกันโรค การให้ความรู้ในการป้องกันโรค สุขศาสตร์ส่วนบุคคล การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค การสอบสวนหาสาเหตุของโรค และการควบคุมโรคไม่ให้แพร่กระจายในหมู่ทหาร และพื้นที่ปฏิบัติการ การโภชนาการ และการสุขาภิบาลในสนาม รวมถึง การป้องกันและเฝ้าระวังภัยคุกคามทางการแพทย์ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ทางร่างกายและจิตใจ ที่อาจเกิดแก่อำล้างพลทหารที่ออกปฏิบัติราชการสนาม ซึ่งจะต้องดำเนินการทั้งก่อนการปฏิบัติ (Pre Deployment) ระหว่างการปฏิบัติ (Deployment) และหลังการปฏิบัติ (Post Deployment) และยังหมายรวมถึง การดำเนินการในการสำรวจ/ประเมินพื้นที่ปฏิบัติการและพื้นที่สนใจ เพื่อทำการวิเคราะห์ และพื้นที่เสี่ยงในการเป็นแหล่งเพาะพันธุ์โรค หรือเป็นสาเหตุ ที่ทำให้เกิดอันตรายต่อความเป็นอยู่ และการปฏิบัติการทางทหาร ซึ่งจะนำไปสู่ การจัดทำเตรียมสนามรบด้านการข่าวสายแพทย์ (Medical Intelligence Preparation of Battle Field: MIPB) เพื่อใช้เป็นข้อมูลให้กับผู้บังคับบัญชา ในการจัดทำแผนการรบ แผนการช่วยรบ และแผนการปฏิบัติการทางทหารใดๆ เมื่อได้รับมอบหมายภารกิจ ดังนั้นกำลังพลเหล่าทหารแพทย์จะต้องมีหน้าที่ ในการจัดเตรียมข้อมูลข่าวกรองทางการแพทย์ (Medical Intelligence) ให้แก่ ผู้บังคับบัญชา ซึ่งจะเป็นเสมือนใจทนายเริ่มต้นในการดำเนินการด้านเวชกรรม ป้องกันเนื่องจากจะทำให้เราสามารถประมาณสถานการณ์ภัยคุกคามทาง การแพทย์ที่จะเกิดขึ้นได้ รวมถึงการจัดทำแผนทางการแพทย์ (ด้านเวชกรรม ป้องกัน) เพื่อกำล้างพลให้สามารถที่จะเข้าปฏิบัติการกิจในสนามปลอดภัยจาก โรคและอันตรายจากภัยคุกคามทางการแพทย์ที่สามารถป้องกันได้ เพื่อดำรง ซิตความสามารถในการปฏิบัติการกิจของหน่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหลักการ พื้นฐานในการดำเนินการเกี่ยวกับเวชกรรมป้องกัน คือการดูแลสุขภาพอนามัย

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ของกำลังพลตามหลักสุขศาสตร์ส่วนบุคคล เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค

๔-๔ แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันของหน่วยในการปฏิบัติราชการสนาม

การปฏิบัติราชการนอกที่ตั้งปกติ สภาพแวดล้อมต่างๆ อาทิ สภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ แหล่งน้ำ รวมถึงสถานการณ์การรบหรือภารกิจที่ได้รับมอบที่มีความยากลำบาก รวมถึงสถานการณ์ทางการยุทธ์ที่อาจเปลี่ยนแปลงได้เสมอ และขีดจำกัดด้านทรัพยากรต่างๆ อาจมีความจำเป็นต้องมีการย้ายที่ตั้งบ่อยๆ ดังนั้นจากข้อจำกัดและบริบทดังกล่าว อาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินการด้านเวชกรรมป้องกันได้ อย่างไรก็ตามหากมีการเตรียมการที่ดี รวมถึงสามารถนำความรู้ด้านเวชกรรมป้องกันไปประยุกต์ใช้ตามสถานการณ์ ก็สามารถทำให้การดำเนินการดังกล่าวสัมฤทธิ์ผลได้เช่นกัน ซึ่งแนวทางในการดำเนินการด้านเวชกรรมป้องกัน ทั้งก่อน ระหว่างและหลัง สามารถนำหลักการกว้างๆ ต่อไปนี้ไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้

๔-๔-๑ แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันก่อนปฏิบัติราชการสนาม (Pre-deployment)

ก. ผู้บังคับหน่วยและผู้บังคับบัญชาตามระดับชั้น จะต้องมีทัศนคติที่ดี และเล็งเห็นความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพของกำลังพล รวมถึงการเข้มงวดต่อกำลังพลในการปฏิบัติตามมาตรการเวชกรรมป้องกัน

ข. กำลังพลจะต้องมีความพร้อมของสุขภาพร่างกายและจิตใจ ดังนั้นกำลังพลทุกคนก่อนออกปฏิบัติราชการสนาม ควรต้องได้รับการสำรวจและประเมินภาวะสุขภาพดังนี้

๑) การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ตามเกณฑ์มาตรฐานของกองทัพบก

๒) การสำรวจภาวะสุขภาพ

๓) การประเมินภาวะสุขภาพจิต

ค. ต้องมีการจัดทำข่าวกรองทางการแพทย์ (Medical Intelligence) อย่างง่าย ตามหัวข้อที่ปรากฏด้านล่างนี้ เพื่อให้เป็นตัวกำหนดแนวทาง และ มาตรการทางเวชกรรมป้องกันสำหรับหน่วย จะได้ถือปฏิบัติในขณะที่ปฏิบัติ ราชการสนาม นอกจากนี้ยังนำไปสู่การจัดทำแผนด้านเวชกรรมป้องกัน ซึ่งจะ ทำให้หน่วยและหน่วยสายแพทย์ที่ออกปฏิบัติราชการสนามสามารถวางแผน เตรียมการเบิกจ่ายสิ่งอุปกรณ์ ยา และเวชภัณฑ์ทางเวชกรรมป้องกัน รวมถึง การป้องกันและควบคุมโรคในสนาม การเตรียมการด้านสุขภาพพล เป็นต้น (รายละเอียดตามคำสั่งกองทัพบกที่เกี่ยวข้อง) หัวข้อในการจัดทำข่าวกรอง ทางแพทย์ในพื้นที่ปฏิบัติการ ได้แก่

- ๑) สภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศของพื้นที่ปฏิบัติการ
- ๒) โรคระบาดหรือโรคประจำถิ่น
- ๓) แหล่งน้ำ/สุขภาพพล
- ๔) พืชหรือสัตว์มีพิษ พาหะนำโรคที่สำคัญ
- ๕) ยุทธโศกณณ์และแนวความคิดในการใช้กำลังของฝ่ายตรงข้าม
- ๖) ทรัพยากรทางการแพทย์ในพื้นที่ปฏิบัติการ
- ๗) การวิเคราะห์ผลกระทบทางด้านการแพทย์ที่อาจเกิดกับกำลังพล

ง. การตรวจภูมิประเทศ ควรจัดให้มีการตรวจภูมิประเทศเพื่อเลือก ที่ตั้งหน่วยถ้าสามารถกระทำได้ และควรนำเจ้าหน้าที่สายแพทย์ร่วมเดินทางไปด้วย เพื่อให้คำแนะนำด้านเวชกรรมป้องกัน โดยการเลือกที่ตั้ง ควรให้เป็นไปตาม หลักสุขภาพพลให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ทั้งนี้จะต้องสอดคล้องกับแผน ทางยุทธวิธี ไม่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินกลยุทธ์

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

จ. การตรวจความพร้อมรบ ควรมีการกำหนดรายการสิ่งอุปกรณ์ และมาตรการต่าง ๆ ที่ต้องปฏิบัติสำหรับกำลังพลเพื่อให้มีความพร้อมในการป้องกันตนเองจากภัยคุกคามทางด้านการแพทย์ ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อออกปฏิบัติราชการสนาม เช่น การชุบมุ้ง การได้รับยาทาป้องกันแมลง การเก็บรักษา และสิ่งอุปกรณ์ทางเวชกรรมป้องกัน ผลการประเมินสุขภาวะทางร่างกาย และจิตใจของกำลังพล รวมถึงการประเมินความรู้ในการป้องกันโรค การสุขภาพบาล และมาตรการต่าง ๆ ที่กำหนด ควรมีการจัดทำคู่มืออย่างง่าย ๆ เพื่อให้กำลังพล เอาไว้อ่าน เพื่อที่จะสามารถดูแลและป้องกันตนเองจากภัยคุกคามทาง การแพทย์ที่อาจเกิดขึ้นได้

ฉ. ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะนำไปสู่การกำหนดมาตรการด้าน เวชกรรมป้องกันของหน่วย โดยผู้บังคับหน่วยและผู้บังคับหน่วยยังสามารถนำ ข้อมูลดังกล่าวนี้ไปใช้ในการประมาณการสูญเสียที่มีไข้มีสาเหตุมาจากการรบ (Disease and Non-Battle Injuries: DNBI) ว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้หรือไม่

ช. กำลังพลทุกคนควรได้รับวัคซีนที่จำเป็นในการป้องกันโรคที่มี การระบาดในพื้นที่ปฏิบัติการ หรือโรคประจำถิ่น ทั้งนี้กำลังพลทุกคนต้องได้รับ วัคซีนป้องกันโรคคอตีบและบาดทะยัก (Diphtheria -Tetanus Toxoid: dT) เข็มที่ ๑ ก่อนออกปฏิบัติการกิจ เข็มที่ ๒ ห่างจากเข็มแรก ๑ เดือน และเข็มที่ ๓ ห่างจาก เข็มแรก ๖ เดือน ทั้งนี้ทหารกองประจำการทุกคนควรจะได้รับวัคซีนครบ ตามเกณฑ์ตามประกาศกรมแพทย์ทหารบก เมื่อแรกเข้าเป็นทหารกองประจำการ

ซ. เตรียมการประสานงานกับหน่วยงานสาธารณสุข ทั้งของหน่วย ทหารและหน่วยงานสาธารณสุขอื่น ๆ ในพื้นที่ รวมถึงโรงพยาบาลกองทัพบก และกรมแพทย์ทหารบก หากมีความจำเป็นต้องขอรับการสนับสนุน

๔-๔-๒ แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันระหว่างปฏิบัติราชการสนาม (Deployment)

การเตรียมการที่ดีตั้งแต่ขั้นก่อนออกปฏิบัติราชการสนามแล้วนั้น เมื่อปฏิบัติในพื้นที่ปฏิบัติการจะต้องมีการกำกับดูแล และควบคุมให้มีการปฏิบัติตามมาตรการที่ได้วางไว้อย่างเคร่งครัด เพื่อให้การดำเนินการเวชกรรมป้องกันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ควรมีการทำการประเมินสุขภาพและการเวชกรรมป้องกันในสนามของที่ตั้งของหน่วยทหาร เพื่อนำไปสู่การพัฒนาแผนการปฏิบัติทางเวชกรรมป้องกัน

เจ้าหน้าที่สายแพทย์จะต้องจัดทำระเบียบปฏิบัติประจำของหน่วยในเรื่องเวชกรรมป้องกัน โดยพิจารณาจากข่าวกรองทางการแพทย์ ข้อมูลทางระบาดวิทยา และภัยคุกคามทางการแพทย์ที่ได้จัดทำไว้ และจะต้องถูกพัฒนาอยู่เสมอ จะต้องเฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์ที่อาจเปลี่ยนแปลงไป ทั้งสถานการณ์ทางยุทธวิธีและสถานการณ์ทางการแพทย์ เฝ้าระวังโรคติดต่อ และภัยคุกคามทางการแพทย์ที่อาจเกิดขึ้น หากพบกำลังพลเจ็บป่วยหรือได้รับอันตรายจากภัยคุกคามทางการแพทย์ จะต้องรีบเข้าดำเนินการสอบสวนหาสาเหตุ และปรับแนวทางการปฏิบัติและมาตรการเวชกรรมป้องกันให้มีความเหมาะสมทันต่อสถานการณ์ทันที หากเกินขีดความสามารถให้ร้องขอการสนับสนุนจากหน่วยงานในพื้นที่หรือหน่วยเหนือ

การสำรวจภาวะสุขภาพของร่างกายและสุขภาพจิต จะต้องกระทำตามวงรอบที่ได้วางไว้ในแผนด้านเวชกรรมป้องกัน หากมีความจำเป็นทางยุทธวิธี หรือปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบให้รีบดำเนินการสำรวจวิเคราะห์ภาวะดังกล่าวทันทีที่สามารถกระทำได้ เพื่อให้สามารถหาแนวทางการปฏิบัติและมาตรการเวชกรรมป้องกันให้มีความเหมาะสม และจะต้องประสานงานการดำเนินการด้านเวชกรรมป้องกันกับหน่วยงานด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องในพื้นที่อยู่เสมอ

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

การสุขภาพในสนามเนื่องจากในราชการสนาม ทหารออกไปปฏิบัติหน้าที่ในราชการสงครามหรือทำการฝึกนอกที่ตั้งปกติแล้ว สภาพการสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ย่อมมีความแตกต่างในแต่ละท้องถิ่นที่จะต้องเผชิญกับภัยคุกคามต่อสุขภาพของทหาร ฉะนั้น เพื่อเป็นการสงวนกำลังพลให้ทหารมีสุขภาพสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ได้ผลดีเต็มที่โดยให้ผู้บังคับบัญชาทุกชั้นยศ และเจ้าหน้าที่เหล่าทหารแพทย์ของหน่วย

๑. การเลือกที่ตั้ง ผู้บังคับหน่วย มีหน้าที่รับผิดชอบในการเลือกที่ตั้ง

ก. หลักในการเลือกที่ตั้ง ต้องให้ได้ผลดีทั้งในทางยุทธวิธี และการสุขภาพ ควรพยายามเลือกให้เป็นไปตามหลักสุขภาพให้มากที่สุดเท่าที่สถานการณ์ทหารจะอำนวยให้ เมื่อไม่ขัดต่อหลักยุทธวิธีควรเลือกที่ตั้งตามลักษณะต่อไปนี้

๑) ความปลอดภัยจากสถานการณ์รบ และมีการกำบังซ่อนพราง

๒) สะดวกในเรื่องน้ำและอื่น ๆ

๓) ถูกลักษณะสุขภาพ

๔) ให้ความสุขสบายแก่ทหาร

ข. ลักษณะที่ตั้งที่พึงปรารถนา

๑) มีพื้นที่กว้างขวางพอสำหรับจัดที่พัก กระจอม โรงเลี้ยง ส้วม สนามฝึกและอื่น ๆ

๒) เป็นเนินลาดเล็กน้อย ระบายน้ำได้สะดวก

๓) ดินแน่นแต่ซึมน้ำง่าย (ดินทราย) และควรมีหญ้าปกคลุม ลักษณะเช่นนี้จะป้องกันหลุมโคลนในฤดูฝนและฝุ่นในฤดูร้อน

๔) มีต้นไม้ช่วยกันแดดลม

๕) มีถนนและเส้นทางคมนาคมสะดวก

ค. ลักษณะที่ตั้งที่ไม่พึงปรารถนา

- ๑) ที่ลุ่ม ท้องลําธารที่แห้ง
- ๒) ที่ติดเหนียว ดินร่วน หรือดินที่มีฝุ่นมาก
- ๓) ที่ลาดชัน
- ๔) ห่างจากหมู่บ้านชาวพื้นเมืองน้อยกว่า ๑ กิโลเมตร

๒. การเข้าที่พัก

ก. จัดที่พักหรือกระโจมให้อากาศหมุนเวียนถ่ายเทได้ดี ไม่อับและแออัด

ข. มีร่องระบายน้ำรอบทุกกระโจม และที่พัก

ค. ในเวลากลางวัน ให้ม้วนผ้าข้างกระโจมหรือเปิดที่พักให้แสงแดดส่องถึง

ง. มีภาชนะหรือหลุมทิ้งขยะในบริเวณที่พัก และจัดการฝังหรือเผาทุกวัน

จ. ทำเครื่องหมายที่ตั้งส้วมที่ถ่ายปัสสาวะและน้ำดื่มให้ทหารทราบ และกวดขันการปฏิบัติให้ถูกต้อง

ฉ. ตรวจร่างกายเมื่อมีผู้ใดเจ็บป่วยส่งให้แพทย์รักษา

ช. ผู้บังคับหน่วยต้องออกคำสั่ง หรือระเบียบปฏิบัติประจำในเรื่องการสุขาภิบาล เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติสำหรับหน่วยของตน

๓. การบริโภคน้ำ

ก. ความต้องการน้ำ วันหนึ่งทหารคนหนึ่งต้องการน้ำเฉลี่ยแล้วดังนี้

- ๑) ในค่ายพักกึ่งถาวร ๒๐ – ๔๐ แกลลอน (๙๐.๖ – ๑๘๑.๒ ลิตร)
- ๒) ในค่ายที่พักชั่วคราว ๑๕ แกลลอน (๖๗.๕๕ ลิตร)
- ๓) ในค่ายที่พักแรมหรือในการเดินทาง ๒ แกลลอน (๙.๐๖ ลิตร)

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๔) ในระหว่างปฏิบัติการรบ

- เกณฑ์ปกติ ๑ แกลลอน (๔.๕๓ ลิตร)
- เกณฑ์ต่ำ (ไม่นานเกิน ๓ วัน) ๑/๒ แกลลอน (๒.๒๖ ลิตร)
- สำหรับสัตว์วันหนึ่งต้องการน้ำ ๕ - ๑๐ แกลลอน
(๒๒.๖๕ - ๔๕.๓ ลิตร)

ข. วินัยการใช้น้ำ

๑) ผู้บังคับหน่วยต้องกวดขันทหาร ให้ดื่มน้ำดื่มหรือน้ำกรองสะอาด หรือเจ้าหน้าที่แพทย์รับรอง

๒) ทหารทุกคนต้องเติมน้ำให้เต็มกระติกไว้ทุกคืน และในเวลากลางวันเมื่อมีโอกาสให้เติมน้ำให้เต็มกระติกไว้เสมอ

๓) ให้ทหารดื่มน้ำจำนวนมาก เพียงพออย่างน้อยครั้งละ ๑/๒ - ๑ ลิตร และเพิ่มปริมาณมากขึ้นตามต้องการ ในระหว่างอากาศร้อนจัด การประหยัดน้ำดื่มและน้ำใช้ ให้ใช้น้ำเท่าที่จำเป็นเท่านั้น

ค. แหล่งน้ำ

๑) ในสนาม น้ำจากทุกแหล่งต้องถือว่าไม่ปลอดภัย น้ำบริโภคต้องทำให้สะอาดเสียก่อน น้ำจากแหล่งต่าง ๆ กันมีคุณภาพแตกต่างกัน น้ำจากสระแม่น้ำ ลำคลอง สกปรกมากกว่าน้ำจากบ่อ

๒) ถ้าจะใช้น้ำจากแม่น้ำลำธารควรอยู่ต้นน้ำ แบ่งเขตจากต้นแม่น้ำไปหาปลายน้ำตามลำดับ ดังนี้คือ สำหรับน้ำดื่มและประกอบอาหาร สัตว์กิน ชักเสื้อผ้า และสำหรับล้างยานพาหนะ ทุกเขตมีความยาวตามลำน้ำอย่างน้อย ๕๐ หลา และให้มีเจ้าหน้าที่ควบคุม

๓) ถ้าใช้น้ำจากบ่อ บ่อต้องห่างจากส้วมอย่างน้อย ๑๐๐ ฟุต และภายในรัศมี ๑๐๐ ฟุตรอบบ่อ ควรดูแลให้สะอาดและกันเขตไว้

ง. การทำน้ำให้สะอาด

๑) ในเขตการรบ เมื่อทหารไม่มีน้ำที่ทางการจัดให้ ทหารต้องทำน้ำให้สะอาดเป็นบุคคล โดยใช้ยาเม็ดทำน้ำให้สะอาด ๒ เม็ดต่อน้ำ ๑ กระติก เขย่าทิ้งไว้ ๓๐ นาที จึงใช้ได้ หรือตามที่เจ้าหน้าที่แพทย์แนะนำ

๒) ในบางโอกาสที่ไม่มียาเม็ดทำน้ำให้สะอาด ให้ใช้ทิงเจอร์ไอโอดีน ขนาด ๒ ๑/๒% แทน โดยใช้ขนาด ๒ หยดต่อน้ำ ๑ กระติก เขย่าแล้วทิ้งไว้ ๓๐ นาที เช่นกัน

๔. ส้วม

ก. หลักปฏิบัติในการสร้างส้วม เนื่องจากส้วมอาจเป็นเหตุให้เกิดโรคติดต่ออย่างร้ายแรงได้

๑) เมื่อเข้าที่พักต้องสร้างส้วมทันที แม้จะพักเพียงคืนเดียว

๒) ให้ส้วมอยู่ด้านใต้ลมของที่พัก

๓) มีจำนวนส้วมร้อยละ ๘ ของกำลังพล

๔) ส้วมต้องกันแมลงวันได้

๕) ส้วมควรอยู่ห่างจากโรงครัวอย่างน้อย ๓๐๐ ฟุต ห่างจากที่พักและแหล่งน้ำอย่างน้อย ๑๐๐ ฟุต และต้องอยู่ต่ำกว่าระดับแหล่งน้ำ

๖) ต้องขุดร่องระบายน้ำไว้รอบส้วมและอย่าระบายไปสู่แหล่งน้ำ

๗) ไม่ควรขุดส้วมถึงระดับน้ำใต้ดิน

๘) ไม่ควรขุดส้วมในที่ดินเหนียว ควรขุดในดินที่น้ำซึมได้สะดวก

๙) ควรใช้ผ้ากระโจมหรือกิ่งไม้กั้นฝาโดยรอบ ในค่ายพักทั้งถาวรควรมีหลังคา

๑๐) ควรมีโคมไฟไว้ที่ส้วม นอกจากสถานการณ์ไม่อำนวย

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๑๑) เมื่อระดับอุจจาระเหลือ ๑ ฟุต จะเติมหลุมหรือจะเคลื่อนย้ายต่อไปให้กลับส้วมด้วยดินพูนสูงจากระดับพื้นดิน ๑ ๑/๒ ฟุต

ข. ชนิดส้วมที่ใช้ในโอกาสต่างๆ กัน

ก. ในการพักประจำ ชม. และพักนาน ให้ใช้ส้วมหลุมบุคคล โดยใช้พลั่วขุดลึก ๑ ฟุต เมื่อถ่ายแล้วต้องกลบทันที

ข. ในการพักแรมไม่เกิน ๑ สัปดาห์ ให้ใช้ส้วมร่องโดยขุดร่องกว้าง ๑ ฟุต ยาว ๒ ฟุต ลึก ๒ ๑/๒ ฟุต ดินที่ขุดให้กองไว้ที่ปลายร่อง เมื่อถ่ายแล้วใช้พลั่วตักดินกลบทุกครั้ง อาจขุดร่องยาว ๔, ๖ หรือ ๘ ฟุต ก็ได้ โดยถือเกณฑ์ยาว ๒ ฟุต เป็นที่ถ่าย ๑ ที่

ค. ในการ “พักแรม” เกิน ๑ สัปดาห์ ให้ใช้ “ส้วมหลุมลึก” โดยขุดหลุมลึก ๓ ฟุต เป็นอย่างน้อยให้เพิ่มความลึกอีก ๑ ฟุต ต่อระยะเวลาที่พักนานไปอีก ๑ สัปดาห์ ส่วนความกว้างยาวให้เหมาะสมกับขนาดที่หนึ่งถ่าย พื้นที่หนึ่งถ่ายอาจสร้างด้วยไม้ไผ่หรือวัสดุอื่นใดก็ได้ ข้อสำคัญต้องกันแมลงวันได้ ถ้าระดับน้ำใต้ดินสูงให้ใช้ส้วมหลุมยกระดับ

๕. ที่ถ่ายปัสสาวะ

ก. ในการพักประจำ ชม. และ “พักนาน” กำหนดที่ให้ทหารถ่ายปัสสาวะ อย่าปล่อยให้ทหารถ่ายปัสสาวะตามใจชอบ

ข. ในการ “พักแรม” ไม่เกิน ๓ วัน ให้ขุดร่องปัสสาวะยาว ๑๐ ฟุต กว้าง ๓ ฟุต ลึก ๖ นิ้ว พรวนดินร่องให้หลวมๆ ลึกลงไปอีก ๖ นิ้ว กองดินที่ขุดไว้รอบปากร่องเพื่อใช้กลบเมื่อจะเคลื่อนย้ายต่อไป ร่องแบบนี้ใช้ได้สำหรับทหาร ๒๐๐ คน

ค. ในการ “พักแรม” เกิน ๓ วัน ให้ใช้ที่ถ่ายปัสสาวะซึม โดยขุดหลุมขนาด ๔ x ๔ x ๔ ฟุต แล้วใช้กรวด อิฐ หรือหิน ย่อยใส่ให้เต็มหลุม ใช้กระบอก

ไม้ไผ่หรือกรวยโลหะฝังตามมุมทั้ง ๔ ของหลุม ที่ถ่ายปัสสาวะแบบนี้ใช้ได้สำหรับทหาร ๒๐๐ คน

๖. ที่ล้างหน้าและที่อาบน้ำ

ก. ที่ล้างหน้าและที่อาบน้ำ

ข. สร้างที่ล้างหน้ายาว ๑๐ ฟุต สำหรับทหาร ๑๐๐ คน

ค. สร้างที่อาบน้ำอย่างน้อย ๓ ที่ สำหรับทหาร ๑๐๐ คน

๗. โรงเลี้ยงและโรงประกอบอาหาร

ก. ให้ตั้งห่างจากส้วม ห่างกันอย่างน้อย ๓๐๐ ฟุต

ข. ขุดหลุมทิ้งเศษอาหาร ๑ หลุมต่อทหาร ๒๐๐ คน ขนาดกว้างด้านละ ๔ ฟุต ลึก ๔ ฟุต ใช้ดินกลบหนาอย่างน้อย ๒ นิ้วทุกวัน

ค. สร้างหลุมซึมสำหรับกำจัดน้ำล้างผัก อาหาร และภาชนะเครื่องใช้

ง. กลบหลุมทิ้งสิ่งปฏิกูลให้เรียบร้อยก่อนเคลื่อนย้ายทุกครั้ง

๘. สุขศาสตร์ส่วนบุคคล

ก. ให้ยึดถือแนวปฏิบัติเกี่ยวกับสุขศาสตร์ส่วนบุคคล ตามคำสั่งกองทัพบก (คำสั่งเรื่อง ชี้แจงการปฏิบัติการสุขาภิบาลในที่ตั้งปกติ ตามคำสั่งกองทัพบก ๒๒๔๘/๒๕๖๑)

ข. ให้กวดขันการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขศาสตร์ส่วนบุคคลของหน่วยทหารอย่างเคร่งครัด

๙. การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ

ก. ให้ผู้บังคับหน่วยเอาใจใส่และกวดขันการปฏิบัติการสุขาภิบาลในหน่วยและเขตรับผิดชอบของตนโดยเคร่งครัด ทั้งนี้โดยอาศัยความร่วมมือและคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่เหล่าทหารแพทย์

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ข. ทหารทุกคนก่อนออกเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่ในสนาม ต้องได้รับการปลูกภูมิคุ้มกันโรคโดยครบถ้วนและถูกต้อง ตามประกาศของกรมแพทย์ทหารบกที่เกี่ยวข้อง

ค. แพทย์ผู้ใหญ่มีหน้าที่พิจารณาเสนอแผนการและให้คำแนะนำแก่ ผบ.หน่วย ในเรื่องการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ เพื่อให้ผู้บังคับหน่วยออกเป็นคำสั่ง หรือคำแนะนำการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ สำหรับหน่วยนั้นๆ

๑๐. การเคลื่อนย้าย

ก. ต้องตรวจการสุขาภิบาลในบริเวณที่พักให้เรียบร้อยก่อนที่จะเคลื่อนย้ายกลบส้วมหลุมทิ้งสิ่งปฏิกูลให้เรียบร้อย

ข. การเคลื่อนย้ายทางธุรการไม่ว่าด้วยการเดินเท้าหรือด้วยยานพาหนะก็ตาม ให้ถือหลักต่อไปนี้

๑) ให้ทหารได้รับการบริการอาหาร และน้ำสะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ และมีจำนวนเพียงพอแก่ความต้องการ

๒) จัดรูปแบบในระหว่างเคลื่อนที่ให้ทหารได้รับการถ่ายเทอากาศดี เช่น การเว้นระยะระหว่างดับ การสับเปลี่ยนขบวนหลังพักแต่ละครั้ง

๓) ในการพักประจำ ชม. และพักนาน ต้องจัดการสุขาภิบาลเรื่องส้วม ที่ถ่ายปัสสาวะ ที่ทิ้งเศษอาหารและปฏิกูลอื่นๆ ให้ถูกต้อง เรียบร้อย เพราะเส้นทางนี้จะต้องใช้สำหรับหน่วยทหารอื่นๆ ที่ติดตามมาข้างหลัง

๔) ปฏิบัติตามสุขศาสตร์แห่งการเดินทางให้ถูกต้อง เช่น การระวังรักษาเท้า และอื่นๆ

๔-๔-๓ แนวทางปฏิบัติด้านเวชกรรมป้องกันหลังการปฏิบัติราชการสนาม (Post-Deployment)

ก. เมื่อกลับจากการปฏิบัติราชการสนาม กำลังพลจะต้องได้รับการติดตามและประเมินสุขภาพะทางการร่างกายและจิตใจ และเปรียบเทียบกับ

ข้อมูลที่ได้ก่อนออกปฏิบัติการ

ข. ติดตามความเจ็บป่วยหรือการติดโรคต่าง ๆ ที่อาจจะยังไม่แสดงอาการ ซึ่งระยะเวลาการติดตามขึ้นอยู่กับระยะฟักตัวของโรคนั้น ๆ รวมถึงการกลับเป็นซ้ำของโรคดังกล่าว เช่น โรคมาลาเรีย ไข้ซัง เป็นต้น

ค. นำผลความสูญเสียที่ไม่ได้เกิดจากการรบมาทำการวิเคราะห์ เพื่อประเมินมาตรการทางเวชกรรมป้องกันที่ได้กำหนดไว้ ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ ประการใด ควรมีข้อปรับปรุงอย่างไร แล้วรายงานให้กรมแพทย์ทหารบกทราบ เพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนามาตรการทางเวชกรรมป้องกัน ประกาศระเบียบ คำสั่ง ที่เกี่ยวข้องต่อไป

ทั้งนี้แนวทางการดำเนินการเวชกรรมป้องกันในสนาม ให้ถือปฏิบัติตามคำสั่งกองทัพบก ประกาศหรือคู่มือของกรมแพทย์ทหารบกที่เกี่ยวข้องเป็นแนวทางในการดำเนินการได้

๔-๕ การป้องกันโรค (Disease Prevention)

การป้องกันโรค หมายถึง การป้องกันโรคที่ครอบคลุมมาตรการต่าง ๆ ซึ่งมีได้เป็นเพียงการป้องกันไม่ให้เกิดโรค เช่น การลดปัจจัยเสี่ยง แต่หมายรวมถึงการยับยั้งมิให้โรคลุกลาม และลดความรุนแรงของโรคที่เกิดขึ้น

๑. หลักการการป้องกันโรค

หลักการป้องกันโรคที่สำคัญ คือ การป้องกันโรคด้วยตนเอง หมายถึง การกระทำหรือไม่กระทำบางสิ่งบางอย่างของตนเอง เพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองและคนอื่น ๆ เกิดเจ็บป่วยหรือการเกิดโรคขึ้น รวมทั้งการป้องกันการระบาดของโรคที่อาจเกิดขึ้นในชุมชนด้วย สิ่งที่สำคัญที่สุดในประเด็นนี้คือการเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อการป้องกันโรค การป้องกันโรคระดับบุคคล มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ก. ดูแลรักษาสุขภาพให้สุขภาพแข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีคุณประโยชน์อย่างเพียงพอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และลดการสูบบุหรี่

ข. ล้างมือด้วยสบู่และทำให้สะอาดอยู่เสมอ และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

ค. หลีกเลี่ยงการเดินทางในประเทศ หรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคนี้

ง. ถ้าจำเป็นต้องเดินทางในประเทศ หรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคนี้ เมื่อกลับมาจะต้องผ่านกระบวนการตรวจคัดกรอง

๒. หลักการควบคุมและป้องกันโรค

หลักการควบคุมและป้องกันโรค แบ่งระดับของการป้องกันโรค ออกเป็น ๓ ระดับ คือ

ก. การป้องกันแบบปฐมภูมิ ลดปัจจัยเสี่ยง การสร้างเสริมสุขภาพ การให้ยาป้องกันล่วงหน้า การฉีดวัคซีน การปรับสภาพแวดล้อม การควบคุมพาหะนำโรค การกำจัดพาหะนำโรค

ข. การป้องกันแบบทุติยภูมิ การวินิจฉัยตั้งแต่แรกเริ่ม การให้การรักษาอย่างทันที่

ค. การป้องกันตติยภูมิ การจำกัดความพิการ หลักการฟื้นฟูสมรรถภาพ

๓. การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อที่พบบ่อยในทหาร

ก. โรคมาลาเรีย โรคมาลาเรียยังเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและสูญเสียกำลังพลของกองทัพบก ขณะทำการฝึกหรือปฏิบัติการในภูมิประเทศที่มีเชื้อมาลาเรียแพร่ระบาดสูง สาเหตุโรคมาลาเรียเกิดจากเชื้อมาลาเรีย (Plasmodium) ซึ่งเป็นเชื้อโปรโตซัวชนิดหนึ่ง เชื้อมาลาเรียมีหลาย

ชนิด ที่พบมากในประเทศไทยคือ ชนิดฟัลซิพารัม (P.Falciparum) และไวแวกซ์ (P.Vivax) เชื้อมาลาเรีย นำโดยยุงก้นปล่องไปกัดผู้ที่มีเชื้อมาลาเรีย ระยะเวลา ตั้งแต่เชื้อมาลาเรียเข้าสู่ร่างกายจนเกิดอาการ (ระยะฟักตัว) ประมาณ ๑๔ วัน อาจสั้นหรือยาวกว่า แล้วแต่ชนิดของเชื้อและภูมิคุ้มกันของผู้ป่วย

อาการ เริ่มด้วยอาการรู้สึกไม่ค่อยสบาย ๒ - ๓ วัน ต่อมามีอาการไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย คลื่นไส้ อาเจียน มักมีไข้เป็นระยะๆ ถ้าเชื้อเป็น ชนิดฟัลซิพารัมอาจมีภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง เช่น มาลาเรียขึ้นสมอง น้ำตาล ในเลือดต่ำ เหลือง ชีต ปัสสาวะดำ ไตวาย ปอดบวม น้ำ ทำให้เสียชีวิตได้

การป้องกันและควบคุม

๑. การป้องกันโดยทั่วไป

ก. การป้องกันส่วนบุคคล โดยอบรมชี้แจงกำลังพลทุกนาย ก่อนเข้าพื้นที่การฝึก หรือปฏิบัติการกิจตามแนวชายแดนที่มีการระบาดของ เชื้อมาลาเรีย ให้มีความรู้และความเข้าใจ เรื่องโรคมมาลาเรียและยุงพาหะนำโรค การป้องกันส่วนบุคคลที่ได้ผลดีที่สุด คือการป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑) นอนในมุ้งและควรชุบมุ้งด้วยสารชุบมุ้งกลุ่มไพเรทรอยด์ (Pyrethroids) เป็นประจำทุก ๓ เดือน จะได้ผลดียิ่งขึ้น

๒) ขณะอยู่เวรยามหรือปฏิบัติการกิจในเวลากลางคืน ควรสวมเสื้อผ้ายาวที่รัดกุม โดยสวมเสื้อแขนยาวและกางเกงขายาว พร้อมทั้งสวม ตาข่ายครอบศีรษะเพื่อป้องกันยุงกัด

๓) ให้น้ำทาป้องกันยุง โดยทาบริเวณส่วนของร่างกาย ที่อยู่นอกเสื้อผ้ายาวโดยเฉพาะบริเวณมือและต้นคอจนถึงใบหู ห้ามทาบริเวณ ใกล้ดวงตาและปาก หรือแม้แต่ขณะเข้าส้วมก็ควรทายาในส่วนที่อาจถูกยุง กัดได้ รวมทั้งส่วนเสื้อผ้ายาวที่ยืดดึงซึ่งยุงอาจกัดทะลุผ่านผ้าได้ เช่น บริเวณไหล่

การพิทักษ์สุขภาพกำลัรสบ

และสะโพก การทหายาครั้งหนึ่งจะสามารถป้องกันไม่ให้ยุงกัดได้นานประมาณ ๖ ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นกับชนิดของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ

๔) เมื่อปฏิบัติงานในพื้นที่ซึ่งมีเชื้อมาลาเรียแพร่ระบาดสูง ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกที่พักอาศัย เช่น การรวมแถว ในห้วงเวลาหลัง ๑๘๐๐ – ๒๔๐๐ และ ๐๓๐๐ - ๐๕๓๐ เป็นต้น เนื่องจากเป็นห้วงเวลาออกหากินของยุงก้นปล่อง

ข. การควบคุมยุงพาหะและสิ่งแวดล้อม

๑) การเลือกที่ตั้งหน่วยหรือที่พักแรมควรห่างจากแหล่งที่มีเชื้อมาลาเรียแพร่ระบาด หรือแหล่งเพาะพันธุ์ยุงไม่น้อยกว่า ๒ กิโลเมตร

๒) ใช้มุ้งลวดหรือตาข่ายป้องกันยุง ติดตั้งตามประตู หน้าต่างของอาคารที่พักแรม ห้องอาหาร ห้องสันทนาการ ห้องน้ำห้องส้วม ประตู และทางเข้า-ออกเต็นท์ควรมีตาข่ายป้องกันยุงห้อยปิดกั้นแบบม่าน หรือเมื่อเปิดเข้า-ออกแล้วควรปิดทันที

๓) การทำลายยุงกระทำโดยการพ่นสารเคมีกำจัดยุงประเภทไพรีทรอยด์ (Pyrethroids) สารเคมีที่มีฤทธิ์ตกค้าง หรือสารเคมีอื่นๆ ที่เหมาะสมในที่พักและบริเวณใกล้เคียง

๔) การควบคุมแหล่งเพาะพันธุ์ยุง สำหรับหน่วยทหารที่ตั้งอยู่นาน ต้องกำจัดวัชพืชตามขอบลำธาร สูบน้ำเข้าหรือออกเพื่อเปลี่ยนระดับน้ำ รวมทั้งการทำลายเศษภาชนะที่ขังน้ำ

๒ .การรับประทานยาป้องกันให้พิจารณารับประทานยาป้องกัน (Doxycycline) ก่อนเข้าพื้นที่ ๒ วัน เฉพาะในพื้นที่ที่มีความจำเป็นทางการแพทย์เท่านั้น ทั้งนี้ให้อยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ใหญ่กองทัพบก หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายจากแพทย์ใหญ่กองทัพบก โดยให้รับประทานยา Doxycycline ขนาด ๑๐๐ มิลลิกรัม ครั้งละ ๑ เม็ด วันละ ๑ ครั้ง พร้อมอาหารติดต่อกันทุกวัน ตั้งแต่

ก่อนเข้าพื้นที่เสี่ยง ๒ วัน จนกระทั่งออกจากพื้นที่ดังกล่าวแล้ว อีก ๒๔ วัน และให้ผู้บังคับหน่วยติดตามกำกับดูแล ให้กำลังพลรับประทานยาดังกล่าวอย่างต่อเนื่องจนครบตามกำหนด เพื่อประสิทธิภาพในการป้องกันที่ดี นอกจากนี้หาก กำลังพลกลับจากการปฏิบัติงานในพื้นที่ที่มีการระบาดของเชื้อมาลาเรีย มีอาการไข้หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย คลื่นไส้ อาเจียน มีไข้เป็นระยะๆ ภายใน ๒ - ๔ สัปดาห์ ให้สงสัยว่าเป็นมาลาเรียไว้ก่อน ต้องไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยและให้การรักษาทันที โดยต้องแจ้งแพทย์ผู้รักษาด้วยว่าไปปฏิบัติงานในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคมาลาเรีย

ข. โรคเท้าช้าง เป็นโรคที่เกิดจากหนอนพยาธิตัวกลมฟิลาเรีย ลักษณะคล้ายเส้นด้าย อาศัยอยู่ในระบบน้ำเหลืองของคน โดยมีุงเป็นพาหะนำโรค มีอาการที่เห็นได้ชัดคือ ขา แขน หรืออวัยวะเพศบวมโตผิดปกติ เนื่องจากภาวะอุดตันของท่อน้ำเหลือง

อาการ คนที่มีอาการมักจะเกิดจากการที่ถูกุงที่มีเชื้อพยาธิเท้าช้าง กัดซ้ำหลายครั้ง อาการในระยะแรก ผู้ป่วยอาจมีไข้ ซึ่งเกิดจากการอักเสบของ ต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ ขาหนีบ หรืออวัยวะ เนื่องจากพยาธิตัวแก่ ที่อยู่ในท่อน้ำเหลือง สร้างความระคายเคืองแก่เนื้อเยื่อภายใน รวมทั้งมีการปล่อย สารพิษออกมาด้วย อาการอักเสบจะเป็นๆ หายๆ อยู่เช่นนี้ และจะกระตุ้นให้เกิด อาการบวมขึ้น หากเป็นนานหลายปีจะทำให้อวัยวะนั้นบวมโตอย่างถาวร และผิวหนังหนาแข็งขึ้นจนมีลักษณะขรุขระ

การป้องกันและควบคุม

๑. ป้องกันและหลีกเลี่ยงไม่ใหุ้งกัดโดยนอนในมุ้ง หรือห้องมุ้งลวด ทายากันยุง

๒. ควบคุมและกำจัดุงพาหะโดยพ่นสารเคมีกำจัดุง กำจัด ลูกน้ำตามแหล่งต่างๆ กำจัดวัชพืช และพืชน้ำที่เป็นแหล่งเกาะอาศัยของลูกน้ำ

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ในแหล่งน้ำ หากต้องปฏิบัติงานในแหล่งระบาดของโรคเท้าช้าง อาจกินยาป้องกัน ได้แก่ Diethylcarbamazine (DEC) ขนาด ๓๐๐ มิลลิกรัม ก่อนออกปฏิบัติงาน โดยให้ปฏิบัติตามคำแนะนำในการป้องกันและควบคุมโรคเท้าช้าง

ค. โรคติดต่อระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ตับอักเสบจากไวรัสเอ สาเหตุเกิดจากเชื้อโรคตามแต่ละชนิดของโรค

การป้องกันและควบคุม รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ป้องกันอาหารที่ปรุงเสร็จก่อนรับประทานต้องเก็บให้มิดชิด ล้างมือให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหาร ผักผลไม้ ต้องล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน เน้นย้ำมาตรการสุขศาสตร์ส่วนบุคคล กวดขันสุขาภิบาลในที่พักให้ถูกสุขลักษณะ โดยเฉพาะการจัดการขยะและการจัดสร้าง และการใช้ห้องน้ำห้องส้วม

ง. โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เป็นโรคที่พบบ่อยในฤดูฝนและฤดูหนาว สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรีย เชื้อเหล่านี้จะติดต่อกันโดยการไอ จามรดกัน หรืออยู่ใกล้ชิดกัน ได้แก่ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดอักเสบ หลอดลมอักเสบ เป็นต้น

อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ไข้ น้ำมูก ไอ จาม เจ็บคอ หอบเหนื่อย ปวดเมื่อยตามร่างกาย

การป้องกันและควบคุม หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด ที่พัก อากาศจะต้องถ่ายเทได้ดี ปฏิบัติตามหลักสุขศาสตร์ส่วนบุคคล รักษาร่างกายให้แข็งแรง อยู่เสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ เมื่อพบผู้ป่วยต้องแยกไว้รักษาต่างหาก ไม่ควรอยู่ใกล้ชิดผู้อื่น เพราะจะทำให้การระบาดของโรคเป็นไปอย่างรวดเร็ว ฉีดวัคซีนป้องกันถ้าสามารถดำเนินการได้

จ. โรคตาแดง เกิดจากเชื้อไวรัส ติดต่อกันโดยการสัมผัสเชื้อมีกับดวงตาโดยตรงหรือโดยทางอ้อม เช่นการใช้ของร่วมกัน ใช้แหล่งน้ำร่วมกัน การอยู่ร่วมกัน จับต้องของใช้ร่วมกัน แล้วนำมาสัมผัสดวงตา

การป้องกันและควบคุม เมื่อพบผู้ป่วยต้องแยกออกจากผู้อื่นทันที ปฏิบัติตามหลักสุขศาสตร์ส่วนบุคคล โดยเฉพาะหมั่นล้างมือให้สะอาด หลีกเลี่ยงเอามือสัมผัสผิวดวงตา หากพบผู้ป่วยต้องรีบแยกออกจากผู้อื่น และไม่ควรล้างตาด้วยน้ำยาล้างตา เพราะจะทำให้ภูมิคุ้มกันที่มีอยู่ในน้ำตาถูกชะล้างไป

ฉ. **โรคไข้ฉี่หนู (Leptospirosis)** เป็นโรคติดต่อจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งพบในปัสสาวะของสัตว์ที่เป็นรังโรค เช่น หนู สุกร โค กระบือ เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายโดยการไชผ่านผิวหนังทางเยื่อบุอ่อนๆ เมื่อเดินลุยน้ำ หรือแช่ในน้ำนานๆ

อาการ ไข้เฉียบพลันหลังได้รับเชื้อ ๑ - ๒ สัปดาห์ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้ออ่อน ดันขา ตาแดง

การป้องกันและควบคุม หลีกเลี่ยงการแช่น้ำนานๆ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ดูแลรักษาบริเวณที่ปักไม้ให้มีน้ำท่วมขัง หากมีอาการตามข้างต้น ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่เสนารักษ์ทราบโดยด่วน

ช. **โรคสครับไทฟัส (Scrub Typhus)** มีอาการไข้สูง อาจมีผื่นแดง และสะเก็ดแผลไหม้ เกิดจากการติดเชื้อชนิดหนึ่งซึ่งมีตัวไรแดงเป็นพาหะนำโรคมักพบในกลุ่มทหาร ผู้ที่ออกไปตั้งค่ายในป่า หากไม่ได้รับการรักษามักมีไข้ยาวนาน ๒ - ๓ สัปดาห์ บางรายอาจหายได้เองแต่บางรายอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนร้ายแรงได้

สาเหตุและอาการ เกิดจากเชื้ออริกเกตเซีย โดยมีไรอ่อน (chigger หรือ laval-stage trombiculid mites) เป็นพาหะนำโรค ระยะฟักตัว ๔ - ๑๘ วัน ตัวไรแก่อาศัยอยู่บนหญ้าและวางไข่บนพื้นดิน ไข่จะฟักเป็นตัวอ่อนที่มี ๖ ขา และมีสีแดง ไรอ่อนจะกระโดดเกาะสัตว์เลื้อยคลาน สัตว์ทะเขะ นก หรือผู้ที่เดินผ่านไปมา เพื่อดูดน้ำเหลืองเป็นอาหาร หลังถูกไรอ่อนกัด ๔ - ๑๘ วัน จะมีอาการปวดศีรษะที่ขมับและหน้าผาก และจับไข้หนาวสั่น ไข้สูงตลอดเวลา (ไข้อาจเป็นอยู่นาน ๒ - ๓ สัปดาห์) หน้าแดง ตาแดงและกัลวแสง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ท้องผูก บริเวณที่ถูกกัดจะเจ็บและมีรอยไหม้ดำเหมือนถูกบุหรี่จี้ (สะเก็ดแผลไหม้)

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

รอบ ๆ แผลจะมีอาการบวมแดง แต่ไม่เจ็บ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ ซม. และเป็นอยู่นาน ๑ - ๓ สัปดาห์ พบได้ประมาณร้อยละ ๕๐ ของผู้ป่วย มักจะพบที่รักแร้ ขาหนีบ รอบเอว กัน อวัยวะเพศ ต่อม้ำเหลืองที่อยู่ใกล้ ๆ จะโตและเจ็บ

การป้องกันและควบคุมโรค

๑. การพักแรมในป่า พยายามอย่าเข้าไปในพุ่มไม้ บริเวณที่ตั้งค่าย ควรกางให้โล่งเตียน ควรพ่นยาฆ่าไรบนพื้นดิน (ถ้าทำได้) และไม่ควรรนั่งหรือนอน อยู่กับที่นาน ๆ ควรใส่เสื้อผ้ามัดกุมและทายาป้องกัน

๒. การรับประทานยาป้องกัน โดยรับประทานยาออกซีซาคลีน ๒๐๐ มก. สัปดาห์ละครั้ง ระหว่างที่อยู่ในพื้นที่ที่มีโรคนี้อยู่ โดยให้เริ่มกินครั้งแรก ก่อนเดินทาง ๓ วัน และรับประทานต่อจนกระทั่ง ๖ สัปดาห์หลังเดินทางกลับ ออกมาแล้ว

๔-๖ การสร้างภูมิคุ้มกันโรคสำหรับกำลังพลกองทัพบก

การสร้างภูมิคุ้มกันโรคสำหรับกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติงาน ตามปกติ (ไม่ได้ปฏิบัติราชการสนามในพื้นที่เสี่ยง) มีแนวทางในการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน ดังนี้

๑. ประเภทของกำลังพลจัดแบ่งความเหมาะสมในการพิจารณา เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

ก. กำลังพลกองทัพบกทุกนาย ควรได้รับวัคซีนรวมป้องกันคอตีบ และบาดทะยัก

ข. พลทหารกองประจำการ ควรได้รับวัคซีนรวมป้องกันคอตีบ และบาดทะยัก นอกจากนี้พลทหารกองประจำการควรได้รับวัคซีนป้องกัน โรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล เนื่องจากที่ผ่านมามีอุบัติการณ์การระบาดในห้วง การฝึกทหารใหม่สูงเป็นประจำเกือบทุกผลัดปี ถึงแม้วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ จะยังไม่ได้บรรจุอยู่ในแผนการให้ภูมิคุ้มกันในทหารใหม่ ตามหลังฉีดให้แก่กำลังพล

แล้วมิใช่ ควรหยุดพักการฝึกหรือออกกำลังกายเป็นการชั่วคราวจนกว่าใช้ จะลดลงเป็นปกติ

ค. นักเรียนทหาร ควรได้รับวัคซีนรวมป้องกันคอตีบและบาดทะยัก

๒. กำลังพลที่ควรได้รับภูมิคุ้มกันโรคในบางกรณี

ก. เมื่อมีการระบาดของโรคติดต่อบางโรค หรือผู้ที่เข้าปฏิบัติงาน ในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคติดต่อบางโรค เช่น ในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค ใช้สมองอักเสบ กำลังพลก็ควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคใช้สมองอักเสบ เป็นต้น

ข. เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในสถานพยาบาลที่มีโอกาสสัมผัส สารคัดหลั่ง หรือใกล้ชิดผู้ป่วยควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี และวัคซีน ป้องกันโรคไข้วัดใหญ่ตามฤดูกาล

๓. ทั้งนี้ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่กำลังพลให้ถือปฏิบัติตาม คำแนะนำ ประกาศ คำสั่ง ของกรมแพทยทหารบกที่เกี่ยวข้อง

๔-๗ การป้องกันและเฝ้าระวังการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากความร้อน

๑. สาเหตุ การบาดเจ็บจากความร้อน (Heat Injuries) เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและร่างกายสะสมความร้อนจากการฝึกและการออกกำลังกาย โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง และความชื้นสัมพัทธ์สูง (อากาศร้อนอบอ้าว) เช่น ช่วงก่อนฝนตกหนัก ร่างกาย จะไม่สามารถระบายความร้อนได้เหมือนปกติ จึงเกิดความร้อนสะสมในร่างกาย เพิ่มขึ้น ทำให้มีอุณหภูมิร่างกายสูงเกินกว่าปกติจนเป็นอันตรายต่ออวัยวะและระบบ การทำงานของร่างกายอาจเสียชีวิตหรือสมองพิการถาวรได้ การบาดเจ็บจากความร้อนพบว่าเกิดขึ้นเสมอในห้วงการฝึก และการปฏิบัติการทางทหาร ปัจจัย สำคัญที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากความร้อน ได้แก่ สภาพอากาศร้อนจัดและ มีความชื้นในอากาศสูง ไม่มีลมพัด พื้นที่ฝึกและออกกำลังกายเป็นพื้นซีเมนต์

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

หรือลาดยาง ความพร้อมด้านร่างกายของทหารโดยเฉพาะอย่างยิ่งทหารใหม่ที่ไม่คุ้นเคยกับอากาศร้อนและการฝึก การใส่เสื้อผ้าหนาและปกปิดร่างกายมิดชิดเกินไป ทำให้ร่างกายระบายความร้อนได้ไม่ดี มีอาการป่วย มีโรคประจำตัว การออกกำลังกายหรือฝึกหนักเกินไป การดื่มน้ำไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและการรับประทานยาบางชนิดที่มีผลในการขับปัสสาวะหรือยาที่ยับยั้งการหลั่งเหงื่อ

๒. บุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากความร้อน ได้แก่

ก. ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า ๒๔

ข. ผู้ที่มีร่างกายไม่เคยชินกับการออกกำลังกาย การฝึกและความร้อน

ค. ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างหนักภายใน ๑ สัปดาห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วง ๒๔ ชั่วโมง ก่อนเข้ารับการฝึก

ง. ผู้ที่ตรวจพบสารเสพติดในปัสสาวะ หรือมีประวัติเข้ายาเสพติดอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะ ๓ วัน ก่อนเข้ารับการฝึก

จ. ผู้ที่มีอาการป่วยก่อนเข้ารับการฝึก เช่น มีไข้ เป็นหวัด ท้องเสีย หอบหืด เป็นต้น

ฉ. ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ถูกทำร้ายร่างกายจนกล้ามเนื้อฟกช้ำอย่างรุนแรง และยังปรากฏอาการอยู่เมื่อเข้ารับการฝึก

ช. ผู้ที่อดนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ (นอนหลับน้อยกว่า ๘ ชั่วโมงต่อวัน)

ซ. ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ต้องรับประทานยาเป็นประจำ หรือต้องรับประทานยาบางชนิดซึ่งทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายทางเหงื่อได้ลดลง เช่น ยาลดน้ำมูก ยาแก้แพ้ ยาแก้ท้องเสีย ยาขับปัสสาวะ ยาจิตเวช ผู้ที่เคยมีอาการบาดเจ็บจากความร้อนมาก่อน

ณ. ผู้ที่ได้บริจาคโลหิตภายใน ๓ วันก่อนเข้ารับการฝึก (ทั้งนี้ ไม่แนะนำให้ทหารใหม่ขณะอยู่ในช่วงการฝึกบริจาคโลหิต (ถ้าไม่จำเป็น)

๓. หน้าที่ของนายสิบพยาบาลประจำหน่วยฝึกทหารใหม่ สรุปได้ดังนี้

ก. เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการเฝ้าระวัง ป้องกัน การปฐมพยาบาล การบาดเจ็บจากความร้อนให้แก่กำลังพล เจ้าหน้าที่ของหน่วยฝึกทหารใหม่ รวมถึงตัวทหารใหม่ทั้งก่อนและระหว่างการฝึกทหารใหม่ และที่สำคัญที่สุด จะต้องพัฒนาความรู้และทักษะของตนเองในเรื่องดังกล่าวด้วย

ข. ให้คำปรึกษาแก่ผู้บังคับบัญชาของหน่วยฝึกทหารใหม่ ในการจัดเตรียมความพร้อมของหน่วยฝึกทหารใหม่ในการเฝ้าระวัง ป้องกันและปฐมพยาบาล การบาดเจ็บจากความร้อนและการส่งต่อผู้ป่วย หากเกิดเหตุการณ์ ที่มีผู้ป่วยที่บาดเจ็บจากความร้อน ให้ทำการส่งต่อผู้ป่วย ควรมีการให้ความรู้ ในการจัดเตรียมสิ่งอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการปฐมพยาบาล เช่น กระบอกฉีดน้ำ ภาชนะใส่น้ำ ผ้าขนหนู ทำการปฐมพยาบาลในขณะที่ทำการส่งกลับ

ค. จัดเตรียมสถานที่ เครื่องมือและสิ่งอุปกรณ์ทางการแพทย์ ในการป้องกันการบาดเจ็บจากความร้อน จัดทำแผนผัง มีหมายเลขโทรศัพท์ ของโรงพยาบาลที่ต้องทำการส่งกลับ

ง. ดำเนินการคัดกรองทหารใหม่กลุ่มเสี่ยงตั้งแต่แรกเข้ารับราชการทหาร รวมถึงการคัดกรองประจำวันตลอดห้วงการฝึกทหารใหม่

จ. ติดตามสภาพอากาศ ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บจากความร้อนในระหว่างห้วงการฝึกทหารใหม่ เพื่อให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้บังคับบัญชา หน่วยฝึกทหารใหม่

ฉ. ให้คำแนะนำแก่ผู้ฝึกทหารใหม่ และผลักดันให้มีการฝึกซ้อม ความพร้อมในการเผชิญเหตุ กรณีเกิดผู้บาดเจ็บจากความร้อนอยู่เสมอ

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ข. ดำเนินการฉีดวัคซีนให้แก่ทหารใหม่ตามคำแนะนำของกรมแพทยทหารบก และเฝ้าติดตามความเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บจากความร้อนหลังได้รับวัคซีน

ข. ประสานการปฏิบัติกับหน่วยสายแพทย์ทั้งในสังกัดกองทัพบกและหน่วยงานอื่นๆ ในพื้นที่

ฉ. เมื่อมีผู้ป่วยที่บาดเจ็บจากความร้อนให้รีบโทรแจ้งโรงพยาบาลทันที โดยที่ในระหว่างนำส่งโรงพยาบาลให้นายสิบพยาบาลทำการปฐมพยาบาลด้วยผ้าชุบน้ำและฉีดละอองน้ำอย่างต่อเนื่องตลอดทางที่นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

ญ. สรุปปัญหาข้อขัดข้องและข้อเสนอแนะในการดำเนินการให้แก่ผู้บังคับบัญชา โรงพยาบาลกองทัพบกในพื้นที่ เพื่อรับทราบและดำเนินการแก้ไขเฉพาะหน้า รวมถึงการพัฒนาแนวทางการดำเนินการในอนาคต

๔. การลดความร้อนวิธีอื่นๆ ที่สามารถปฏิบัติได้หากหน่วยมีความพร้อมและปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ตามประกาศกรมแพทยทหารบก เรื่อง คำแนะนำการป้องกัน การเฝ้าระวัง การปฐมพยาบาลและการรักษาพยาบาลการบาดเจ็บจากความร้อน

๔.๑ การห่อตัวด้วยผ้าเย็น (Ice sheet) ข้อบ่งชี้ในการใช้และวิธีการใช้ผ้าชุบน้ำเย็นจัด (Iced Sheet) มีดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ ให้จัดเตรียม ผ้าปูที่นอนทหารที่เป็นผ้าฝ้ายจำนวนอย่างน้อย ๘ ผืนต่อหนึ่งหน่วยฝึกทหารใหม่ หรือการฝึกประมาณ ๑๐๐ นาย โดยให้จัดเตรียมเก็บไว้ในสภาพที่ยังแห้งสะอาดแยกใส่ถุงพลาสติกป้องกันการปนเปื้อนในขณะที่เก็บรักษา

๔.๑.๒ จัดเตรียมกระติกน้ำแข็งขนาดใหญ่พอที่จะเอาผ้าปูที่นอนหนึ่งผืนลงไปชุบน้ำผสมน้ำแข็งที่เย็นจัดได้อย่างสะดวก โดยเมื่อ

มีการฝึกให้บรรจุน้ำแข็งลงในกระติก ๒/๓ ของความจุและใส่น้ำสะอาด ๑/๓ ของความจุกระติกน้ำแข็ง พร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา เมื่อต้องการใช้ในการปฐมพยาบาล ให้นำผ้าปูที่นอนแห้งที่เตรียมไว้ ๑ ผืนลงชุบน้ำเย็นจัดที่ปนอยู่กับน้ำแข็งในกระติกที่จัดเตรียมไว้จนผ้าชุ่มน้ำ ให้ดำเนินการชุบตั้งแต่เริ่มกระบวนการถอดเสื้อผู้ป่วยและนำเข้าที่ร่ม เมื่อผู้ป่วยถอดเสื้อผ้าพร้อมแล้ว ผ้าที่ชุบน้ำไว้จะชุ่มน้ำเย็นจัดพอดี

๔.๑.๓ ควรนำผ้าปูที่นอนแห้งและกระติกน้ำแข็งที่ใส่น้ำและน้ำแข็งไว้พร้อมนี้อยู่ใกล้ชิดกับกลุ่มของทหารในทุกเวลาไม่ว่าจะเป็นสนามฝึก การเดินทางไกล

๔.๑.๔ ผ้าชุบน้ำเย็นจัด (Iced Sheet) สามารถนำมาใช้ได้ตลอดเวลาเมื่อพบว่า ทหารที่เข้ารับการฝึก มีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกตัว และการออกกำลังภายใต้สภาวะร้อนอบอ้าวอาจจะเป็นส่วนประกอบสำคัญในการเกิดอาการดังกล่าว อาการสามารถรวมถึงได้ตั้งแต่การตอบสนองที่ช้ากว่าปกติ ไม่สามารถทำตามคำสั่งได้ตามปกติหรือถึงขั้นหมดสติ

๔.๑.๕ การใช้ผ้าชุบน้ำเย็นจัด (Iced Sheet) เพื่อลดความร้อน ให้ดำเนินการนำผู้ป่วยเข้าที่ร่มและถอดเสื้อผ้าออกหมดจนเหลือแต่กางเกงชั้นในแล้ว โดยในขณะที่เริ่มทำการปฐมพยาบาลให้เรียกรถเพื่อนำส่งโรงพยาบาลโดยทันที ในระหว่างการรอการนำส่งให้เริ่มปฐมพยาบาลดังนี้

๑) วางผ้าปูที่นอนที่ชุบน้ำเย็นจัดจนชุ่มแล้ววางบนพื้นหรือเปลสนามที่ใช้ในการปฐมพยาบาล

๒) วางผู้ป่วยลงสลับโรคลมร้อนลงบนผ้าเย็นจัดดังกล่าว

๓) ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นจัดผืนต่อไป วางบริเวณขาหนีบ รักแร้ รอบคอผู้ป่วย

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๔) นำชายผ้าผืนแรกที่รองผู้ป่วย หุ้มห่อให้ทั่วตัวรวมถึงบริเวณศีรษะ โดยเหลือบริเวณใบหน้าให้หายใจได้สะดวก

๕) ในระหว่างเปลี่ยนผ้า ควรมีการพักระบายลมแรงๆ บนตัวผู้ป่วยตลอดเวลา

๖) ให้หยุดทำการผลิตเปลี่ยนผ้าเย็นจัดตามวงรอบลักษณะนี้ เมื่อส่งตัวผู้ป่วยไปถึงโรงพยาบาล หรือเมื่อผู้ป่วยมีอาการหนาวสั่นในการลดความร้อนผู้ป่วยนั้น จะไม่มีการวัดอุณหภูมิกายผู้ป่วยเพื่อประเมินว่าจะหยุดการลดความร้อนแต่อย่างใด เพราะอุณหภูมิเป้าหมายนั้นจะต้องประเมินด้วยอุณหภูมิแกนกายที่ได้จากการวัดทางทวารหนักที่โรงพยาบาลเท่านั้น การวัดอุณหภูมิผิวหนังขณะลดความร้อนผู้ป่วยมักจะเป็นอุณหภูมิที่ต่ำกว่าอุณหภูมิแกนกาย

๔.๑.๖ การแช่ร่างกายผู้ป่วยลงในถังที่บรรจุน้ำแข็ง (Ice Immersion) มีดังต่อไปนี้

๑) ผู้เข้ารับการฝึกเกิดอาการที่อาจเข้าได้กับการเป็นโรคลมร้อน ได้แก่ เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกตัวขณะออกกำลังหรือภายหลังการออกกำลังกาย อาการสามารถรวมถึงได้ตั้งแต่การตอบสนองที่ช้ากว่าปกติ ไม่สามารถทำตามคำสั่งได้ตามปกติ หรือถึงขั้นหมดสติ การสังเกตความรู้สึกตัวของทหารที่เข้ารับการฝึกนั้นสำคัญกว่าการวัดอุณหภูมิกาย ในการตัดสินใจเริ่มให้การปฐมพยาบาลผู้ป่วยโรคลมร้อน เมื่อพบผู้ป่วยเริ่มมีอาการดังกล่าว ให้นำเข้าที่ร่มและถอดเสื้อผ้าออกหมดจนเหลือแต่กางเกงชั้นใน แล้วพาไปยังจุดที่เตรียมอุปกรณ์การลดความร้อนด้วยวิธีการแช่ลงในถังน้ำแข็งไว้ โดยหากจุดที่เตรียมอุปกรณ์ดังกล่าวอยู่ไกล ให้ดำเนินการลดความร้อนโดยการเช็ดตัวด้วยน้ำและพัดเป่าระบายอากาศหรือใช้วิธีใช้ผ้าชุบน้ำเย็นจัดห่อหุ้ม (Iced Sheet) ในขณะที่นำตัวผู้ป่วยไปยังจุดที่เตรียมอุปกรณ์ไว้

๒) การเตรียมอุปกรณ์ให้ใช้ถึงต้น ๆ ขนาดความกว้างพอที่รองรับผู้ป่วยที่ตัวใหญ่ได้ โดยถึงนี้จะต้องมีระบายน้ำออกทางด้านล่างที่สามารถปิดไว้ได้และเปิดเพื่อระบายน้ำออกได้ กระบะพลาสติกหรือโฟเบอร์ที่จะใช้สำหรับการแช่ตัวผู้ป่วยนี้ จะต้องมีความยาวอยู่ระหว่าง ๑๐๐ ถึง ๑๕๐ เซนติเมตร โดยยาวพอที่จะแช่ตัวผู้ป่วยลงไปนอนและส่วนศีรษะจะอยู่พ้นจากระดับความสูงของถัง เช่น กระบะ กว้าง x ยาว X สูง = ๘๙ x ๑๑๖ x ๓๒ เซนติเมตร ความจุ ๑๗๕ ลิตร มีก้อระบายน้ำออกทางด้านล่างหรือ กว้าง x ยาว x สูง = ๗๙ x ๑๓๔ x ๓๐ เซนติเมตร ความจุ ๑๙๐ ลิตร มีก้อระบายน้ำออกทางด้านล่าง ให้ทำการเตรียมน้ำแข็งก้อนยูนิค ไว้ให้เพียงพอที่จะเทลงในถังต้น ๆ ที่เตรียมไว้พร้อมกับน้ำเย็นจัดโดยบรรจุไว้ในภาชนะบรรจุน้ำแข็งรักษาอุณหภูมิแยกไว้ด้านข้างถึงต้น พร้อมใช้งานตลอดเวลาเมื่อผู้ป่วยลงแช่ให้เทน้ำแข็งและน้ำเย็นจัดลงในถังต้นที่เตรียมไว้นั้นโดยใส่ลงไปประมาณครึ่งหนึ่งของความสูงของถัง ให้สังเกตว่ามีน้ำแข็งปริมาณมากพอจนกระจายอยู่บนพื้นผิวด้านบนทั้งหมด

๓) ใช้ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างน้อย ๒ นาย ช่วยกันนำผู้ป่วยที่ถอดเสื้อผ้าเหลือแต่กางเกงชั้นในแล้ววางลงในถังที่มีน้ำเย็นจัดและน้ำแข็งอยู่ในถังแล้วประมาณครึ่งหนึ่ง โดยจัดผู้ป่วยอยู่ในท่านอนหงายกึ่งนั่ง หลังพิงขอบด้านแคบของตัวถังข้อเข้าเหยียดออก ในขณะที่นำผู้ป่วยลงถึงแช่ลดความร้อนเพื่อป้องกันไม่ให้ศีรษะผู้ป่วยจมลงในน้ำ ต้องให้ร่างกายผู้ป่วยระดับคอและศีรษะอยู่พ้นน้ำเสมอ โดยให้ใช้ผ้าผืนใหญ่เช่นผ้าเช็ดตัวหรือเสื้อยืด พาดทับหน้าอกผู้ป่วยด้านหน้าและซอกรักแร้ทั้งสองข้างมาทางด้านหลังแล้วให้ผู้ช่วยเหลือผู้ป่วยยึดปลายผ้าไว้ที่ขอบบนของถัง เพื่อยึดแผ่นหลังผู้ป่วยไว้กับขอบของถังระบายความร้อน

๔) พยายามรักษาระดับปริมาณน้ำแข็งให้มีปริมาณมากพอที่จะแผ่เต็มพื้นผิวหน้าของระดับน้ำทั้งหมดในถังแช่ เมื่อต้องเติมน้ำแข็ง

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ลงไปเพิ่ม ให้ระบายน้ำออกจากกระบายน้ำที่กั้นถึงเพื่อไม่ให้ระดับน้ำในถังสูงจนเกินไป ระดับน้ำที่เหมาะสมคือสูงจนท่วมตั้งแต่ระดับหน้าอกของผู้ป่วยลงมาทั้งหมดยกเว้นบริเวณคอและศีรษะ การระบายความร้อนจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อมีการกวนน้ำแข็งในถังให้มีการวนรอบ ๆ ร่างกายของผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง

๕) ต้องสังเกตอาการผู้ป่วยตลอดเวลา ในกรณีที่ผู้ป่วยอาการหนักมากจนถึงระดับที่ไม่หายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ต้องดำเนินการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) ให้กับผู้ป่วย โดยนำผู้ป่วยออกจากถังและดำเนินการตามขั้นตอน

๖) ในกรณีที่อาการไม่หนักมากจนถึงขั้นต้องช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) ให้แช่ในถังน้ำเย็นจัดผสมน้ำแข็งนี้จนกว่ารถนำส่งผู้ป่วยจะพร้อมที่จะนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล โดยให้เลือกใช้วิธีการลดความร้อนด้วยวิธีอื่นในขณะนำส่งบนรถส่งผู้ป่วยหรือรถพยาบาล เช่น การใช้การเช็ดตัวและพักระบายลม หรือการใช้วิธีห่อหุ้มตัวด้วยผ้าเย็นจัด เป็นต้น

๕. การป้องกันการบาดเจ็บจากความร้อนในการปฏิบัติการกิจอื่น ๆ
สำหรับการปฏิบัติการกิจในสนามหรือการฝึกในภาคสนาม สามารถนำแนวทางปฏิบัตินี้ ไปประยุกต์ใช้ได้เพื่อให้เกิดความปลอดภัย

๔-๘ อันตรายจากเสียง

๑. แหล่งกำเนิดของเสียงที่อาจก่อให้เกิดอันตรายจากการปฏิบัติการทางทหาร ได้แก่ เสียงปืน เสียงปืนใหญ่ เสียงเครื่องยนต์ เช่น รถถัง เครื่องบิน เครื่องเรือ โรงงานอุตสาหกรรม

๒. อันตรายจากเสียงที่ดังเกินมาตรฐาน สภาพแวดล้อมในการทำงานจะต้องมีเสียงน้อยกว่า ๙๐ เดซิเบล (เอ) ทหารที่ฝึกยิงปืน หรืออาวุธต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดังเกินมาตรฐานดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อร่างกายคือ

ก. อันตรายต่อหูและมีผลกระทบต่อการได้ยินเสียงที่ดังเกินไป ทำให้การได้ยินเสื่อมสภาพลง อันตรายที่เกิดขึ้นกับระบบการได้ยินมี ๓ แบบคือ

๑) หูตึง หรือหูอื้อชั่วคราว การสูญเสียนี้อาจดีขึ้นหลังจากพัก ๒ - ๓ ชั่วโมง

๒) หูตึงหรือหูหนวกอย่างถาวร เกิดจากเสียงที่หูได้รับนั้นดังมากเกินไป ถึงขั้นทำลายประสาทและเซลล์ประสาทอย่างถาวร ทำให้สูญเสียการได้ยินจนไม่อาจคืนดีดังเดิมได้

๓) หูหนวกเฉียบพลัน เกิดจากเสียงดังอย่างเฉียบพลันที่ทำให้เกิดหูหนวกทันทีทันใดหลังจากได้รับเสียงดังมากๆ เช่น เสียงระเบิด เสียงปืนใหญ่ เสียงฟ้าผ่า และผลจากแรงสั่นสะเทือนนี้เองทำให้ปลายประสาทและเซลล์ประสาทถูกทำลายและอาจทำให้เยื่อแก้วหูฉีกขาดอีกด้วย

ข. ผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยทั่วไป เสียงที่ดังมากเกินไป อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น ความดันโลหิตสูง กรดในกระเพาะหลั่งมากขึ้น หัวใจเต้นแรง การหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน ต่อมไทรอยด์เป็นพิษและหลอดเลือดส่วนปลายหดตัวทำให้เกิดอาการชาได้

ค. ผลกระทบทางด้านจิตใจและการปฏิบัติงาน ทำให้เกิดความรำคาญ หงุดหงิด ขาดสมาธิในการทำงาน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง การสื่อสารผิดพลาด หากปฏิบัติงานในสนามอาจรบกวนสัญญาณแจ้งเตือนภัยต่างๆ

๔-๙ การป้องกันอันตรายจากเสียงดัง

ทหารที่ต้องปฏิบัติงานสัมผัสกับเสียงดังตามประกาศของกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน จะต้องให้มีการดำเนินการ

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

โครงการอนุรักษ์การได้ยิน ซึ่งประกอบด้วยการดำเนินการที่สำคัญดังต่อไปนี้

๑. จัดให้มีนโยบาย ระเบียบ คำสั่งที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินโครงการอนุรักษ์การได้ยินและกำกับดูแลให้พนักงานปฏิบัติตามนโยบาย ระเบียบ คำสั่งดังกล่าวอย่างเคร่งครัด

๒. การป้องกัน หน่วยทหารควรมีการดำเนินการดังนี้

๒.๑ ควรจะมีการดำเนินการปรับสภาพแวดล้อมจากการทำงาน หรือการใช้ให้ลดเสียงดังไม่เกินกว่าที่กฎหมายกำหนด

๒.๒ ควรมีการเพิ่มระยะห่างระหว่างแหล่งกำเนิดเสียงและผู้ปฏิบัติงานหรือการหมุนเวียนพนักงาน หรือลดระยะเวลาในการสัมผัสเสียงดังของพนักงาน

๒.๓ หน่วยต้องจัดให้มีการตรวจวัดระดับเสียงดังในสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานและที่ตัวบุคคล โดยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ที่ได้มาตรฐานอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง หรือในสภาพแวดล้อมการปฏิบัติงานเป็นครั้งคราวตามภารกิจเพื่อเป็นการเฝ้าระวังการสัมผัสเสียงดังในการปฏิบัติงาน รวมถึงเก็บผลการตรวจ ณ ที่ตั้งหน่วย ตลอดจนจัดทำแผนผังพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการสัมผัสเสียงดังและติดประกาศผลการตรวจวัดให้ผู้ปฏิบัติงานทราบ

๒.๔ หน่วยต้องจัดให้มีการตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยินในผู้ปฏิบัติงานที่สัมผัสเสียงดัง โดยใช้เครื่องมือและวิธีการตรวจที่ได้มาตรฐาน ตั้งแต่ระยะก่อนเข้าปฏิบัติงานเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน ระยะระหว่างการปฏิบัติงานอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เพื่อเฝ้าระวังและก่อนออกจากงานและแจ้งผลการตรวจให้ผู้ปฏิบัติงานทราบ

๒.๕ หน่วยจะต้องมีการจัดให้มีการอบรมเกี่ยวกับอันตรายจากเสียงดังและการป้องกันอันตรายจากเสียงดัง

๒.๖ หน่วยจะต้องจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

(personel protective equipment) ได้แก่ ที่ครอบหู (ear muff) หรือที่อุดหู (ear plug) และเน้นย้ำให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคน สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ทุกครั้งที่ปฏิบัติงานสัมผัสกับเสียงดัง

๒.๗ หากพบผู้ปฏิบัติงานที่สัมผัสกับเสียงดังมีความผิดปกติจากการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ที่สงสัยว่าน่าจะเกิดจากการสัมผัสเสียงดัง ให้ส่งตรวจซ้ำภายใน ๓๐ วัน นับจากวันที่ตรวจครั้งแรกหรือรับทราบผลการตรวจ หากมีความผิดปกติซ้ำและสงสัยว่าน่าจะเกิดจากการสัมผัสเสียงดัง ให้ดำเนินการส่งพบแพทย์ผู้ผ่านการอบรมความรู้พื้นฐานทางด้านอาชีวเวชศาสตร์และ/หรือ แพทย์อาชีวเวชศาสตร์ และหน่วยจะต้องดำเนินการตามขั้นตอนของกฎหมายว่าด้วยเงินทดแทนหรือระเบียบคำสั่งที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการปฏิบัติหน้าที่

๒.๘ หน่วยจะต้องจัดให้มีรายงาน/บันทึก/ผลการตรวจสุขภาพ รวมถึงผลการตรวจสมรรถภาพการได้ยินเก็บไว้ ณ ที่ตั้งหน่วย เป็นระยะเวลาอย่างน้อย ๕ ปี

๒.๙ หน่วยต้องจัดให้มีการทบทวนโครงการ/การดำเนินงาน อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

๔-๑๐ การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ จากการฝึกทหารใหม่ และการป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

๑. น้ำหนักตัวมากเกินไป โดยจะต้องดูจากค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)

$$\text{การคำนวณ} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง (เมตร)}^2}$$

๒. ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๓. ออกกำลังกายหรือทำการฝึกต่อเนื่องเกินกำลัง
๔. มีโรคประจำตัว ร่างกายเคยได้รับบาดเจ็บ หรือมีอาการบาดเจ็บเรื้อรังมาก่อน
๕. ไม่เคยชินกับการสวมใส่เครื่องแบบทหารในการทำการฝึกหรือออกกำลังกาย โดยเฉพาะรองเท้าคอมแบท
๖. การปฏิบัติทำออกกำลังกายผิดวิธี
๗. เกิดจากอุบัติเหตุในระหว่างทำการฝึก
๘. แกล้งให้ได้รับบาดเจ็บเพื่อจะได้ทุเลาฝึก
๙. ไม่ปฏิบัติตามคำสั่งหรือคำแนะนำของครูฝึก เป็นต้น

๔-๑๑ การป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึก

การฝึกจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำ ระเบียบปฏิบัติประจำ แนวสอน หรือคู่มือในการฝึกอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในการฝึก

๑. ควรมีการตรวจร่างกายและคัดแยกกลุ่มเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการฝึก โรคประจำตัว โดยควรทำการแยกกลุ่มในการฝึกตามแต่ลักษณะ ข้อจำกัดของแต่ละบุคคล เพื่อลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ และเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพไม่เกิดการบาดเจ็บ

๒. การฝึกหรือออกกำลังกายควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม เพื่อให้ร่างกายและกล้ามเนื้อค่อย ๆ ปรับตัว ไม่เกิดการบาดเจ็บ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการฝึกทหารใหม่ พี่ระลึกไว้เสมอว่า ทหารใหม่ที่ผ่านการตรวจเลือกเข้ามารับราชการบางนาย ไม่เคยกับการออกกำลังกายหนักมาก่อน ทำให้ร่างกายต้องใช้เวลาในการปรับตัว

๓. การฝึกปฏิบัติในท่าการปฏิบัติต่าง ๆ ต้องเป็นไปตามแบบฝึกที่ถูกต้อง ไม่ควรสั่งให้ปฏิบัติท่าการออกกำลังกายครั้งละมาก ๆ ควรทำทีละน้อย และให้มีการพักกล้ามเนื้อ แล้วจึงให้ทำเพิ่ม จะเป็นการลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อได้

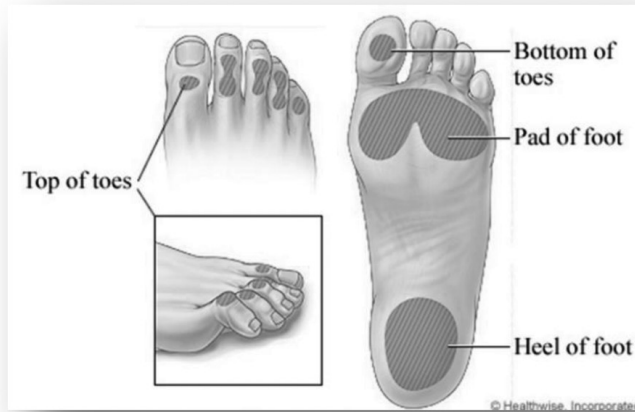
๔. การเสริมอาหารประเภทโปรตีน เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ จะช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

๕. ควรมีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายหรือท่าการฝึกในท่าที่ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติ และควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึกหรือออกกำลังกาย

๖. การฝึกการหายใจที่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกายหรือออกแรงควรทำในขณะที่หายใจออกเพื่อลดแรงดันในช่องท้อง ป้องกันการเกิดการออกกำลังกายแบบแบ่ง ลดความเสี่ยงต่อหัวใจ ลดการปวดหลังจากหมอนรองกระดูกเคลื่อน การหายใจต้องหายใจเข้าทางจมูกเป็นหลัก ทางปากเล็กน้อย เวลาหายใจออกให้หายใจออกทางปากเป็นหลัก

การดูแลเท้าระหว่างการฝึกและการปฏิบัติภารกิจ ทำนบเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเคลื่อนที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการฝึกออกกำลังกายและปฏิบัติภารกิจทางยุทธวิธีของทหาร ซึ่งอาจจะต้องเคลื่อนที่ไปในภูมิประเทศที่ยากลำบาก เดินหรือวิ่งเป็นเวลานาน เกิดความอับชื้นเนื่องจากอาจจะต้องแช่น้ำเป็นเวลานาน เกิดเป็นโรคผิวหนัง เกิดบาดแผลฟองหรือแผลติดเชื้อเนื่องจากรองเท้ากัด รองเท้าแข็งเกินไป ขนาดไม่พอดี ทำให้เกิดการบาดเจ็บและส่งผลกระทบในการฝึกและปฏิบัติงานดังนั้นการดูแลสุขภาพเท้าจึงมีความสำคัญ เพื่อให้การดูแลเท้า เป็นไปอย่างถูกต้อง ลดการบาดเจ็บของเท้า ควรปฏิบัติดังนี้

การพิทักษ์สุขภาพกำไลรูป



ที่มา : เวชสารแพทย์ทหารบก, ปีที่ ๖๘ ฉบับที่ ๑, ๒๕๕๘

๑. การป้องกันการเสียดสีของจุดต่างๆ ของเท้าตามภาพโดยการติดพลาสติกปิดแผล

๒. หากเกิดแผลให้ล้างทำความสะอาดแล้วใส่ยาฆ่าเชื้อ

๓. ป้องกันการอักเสบ หรือโรคที่เกิดจากเชื้อรา โดยการหมั่นล้างเท้า แล้วเช็ดให้แห้งบ่อยๆ ทันทิที่所能กระทำได้ และควรโรยด้วยผงโรยเท้า ถ้าไม่มีอาจใช้แป้งฝุ่นแทนได้ แต่ได้ผลไม่ดีเท่าผงโรยเท้า

๔. เลือกสวมใส่รองเท้า หรือรองเท้าคอมแบทให้พอดีกับเท้า อาจใส่แผ่นรองพื้นด้านในเพื่อลดการเสียดสีและเพิ่มความนุ่ม การสวมใส่รองเท้าคอมแบทจะช่วยประคองข้อเท้าไม่ให้เกิดพลิกและป้องกันอันตรายจากของมีคมได้ดี

๕. นำรองเท้าคอมแบทออกมาผึ่งตากแดดบ่อยๆ อย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑ - ๒ ครั้ง นอกจากจะช่วยลดความอับชื้น กลิ่นเหม็น ยังช่วยในการฆ่าเชื้อ และทำให้รองเท้าคอมแบทนิ่ม สวมใส่สบายขึ้นอีกด้วย

๔-๑๒ การดูแลสุขภาพช่องปาก

๑. แปรงฟันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
๒. เลือกรับประทานอาหารที่ผสมฟลูออไรด์
๓. หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ทอฟฟี่
๔. ตรวจดูสุขภาพช่องปาก
๕. ตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง
๖. ห้ามใช้ฟันขบกัดของแข็ง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพและเวชกรรมป้องกันทหารนั้นจะต้องดำเนินการให้ครอบคลุมทั้งงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ การสุขภาพ การเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค การโภชนาการ การอาชีวอนามัย การดูแลสุขภาพทางจิต รวมถึงการป้องกันอันตรายจากสารเคมี รังสี นิวเคลียร์และชีวะ ซึ่งจะต้องกระทำอย่างต่อเนื่องทั้งในยามปกติ ก่อน ระหว่าง และหลังการปฏิบัติราชการสนาม การจัดทำข่าวกรองทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพและเวชกรรมป้องกัน รวมถึงการจัดทำแผนปฏิบัติงานทางด้านเวชกรรมป้องกัน รวมถึงการได้รับการเอาใจใส่และการกำกับดูแลจากผู้บังคับบัญชาในทุกระดับชั้น เพื่อให้กำลังพลทุกคนมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมตามความมุ่งหมายทางราชการ คำนึงกับการใช้จ่ายงบประมาณ ซึ่งกำลังพลและหน่วยสายแพทย์ในทุกระดับ จะต้องให้ความสำคัญเพื่อให้การดำเนินการดังกล่าวเป็นไปได้อย่างดี