

## ที่พักอาศัย

ประเทศส่วนใหญ่ในเขตกำลังพัฒนามีปัญหาเรื่องที่พักอาศัย การใช้ที่ดินซึ่งเป็นปัญหาที่ต้องแก้ไขโดยรีบด่วน ทั้งนี้เนื่องมาจากการเพิ่มของประชากร การไหลบ่าเข้าสู่เมือง เช่นในทวีปแอฟริกา ละตินอเมริกา และเอเชีย ประชากรในเมืองได้เพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าในรอบสิบปีที่ผ่านมาและก็มีแนวโน้มที่จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดปัญหาซับซ้อนตามลำดับต่อมา เช่น ปัญหาการขาดแคลนที่พักอาศัย การสุขาภิบาลที่ไม่ได้ระดับมาตรฐาน ปัญหาการกำหนดที่พักอาศัย ปัญหาสภาพแวดล้อมบริเวณที่พักอาศัย เช่น ความสกปรกของสิ่งแวดล้อม อาคารที่พักอาศัยในปัจจุบันมีสภาพต่ำกว่ามาตรฐานไม่ถูกต้องตามสุขลักษณะอาคาร โดยเฉพาะในบริเวณแหล่งเสื่อมโทรม เช่น คลองเตย ดินแดง ซึ่งรัฐบาลชุดปัจจุบันถือเป็นนโยบายที่จะจัดให้มีการก่อสร้าง อาคารสงเคราะห์ให้มีเพียงพอแก่ความต้องการของประชากร และนอกจากแหล่งเสื่อมโทรมแล้วอาคารที่พักต่ำกว่ามาตรฐานในบริเวณชุมชนที่มีอาคารอยู่หนาแน่น อาคารที่เก่าทรุดโทรมเหล่านี้ แม้ว่าทางการได้กำหนดเทศบัญญัติไว้ในการควบคุมก่อสร้าง แต่ก็มีผู้ฝ่าฝืนละเมิดกฎเทศบัญญัติเสมอ บางครั้งมีการสมยอมระหว่างเจ้าของอาคารและเจ้าหน้าที่ควบคุมในประเทศกำลังพัฒนาเหล่านี้ไม่สามารถที่จะแก้ปัญหา หรือจัดปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวโดยรวดเร็วได้ ทั้งนี้เนื่องจากสภาพทางเศรษฐกิจไม่อำนวย จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลกพบว่า ประชากรมากกว่าพันล้านคนในโลกอาศัยอยู่ในสภาพที่ต่ำกว่าระดับมาตรฐาน



สภาพที่อยู่อาศัยและ  
สิ่งแวดล้อมในเขตแหล่ง  
เสื่อมโทรมคลองเตย

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของคำว่า **ที่พักอาศัย (Housing)** คือสิ่งที่ก่อสร้างที่มีโครงสร้างและใช้วัสดุถาวร มีสิ่งสนับสนุนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อร่างกายและจิตใจโดยตรง การตรวจพบจากคนไข้ที่มีอาการร่างกาย และจิตใจทรุดโทรม เช่น ได้รับอุบัติเหตุ เชื้อโรคติดต่อ มีอาการโรคเรื้อรัง โรคเกี่ยวกับระบบประสาทสาเหตุหนึ่งเนื่องมาจากที่พักอาศัยที่มีสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสมได้ เช่น ในเรื่องของที่พักอาศัย ถ้าหากมีเสียงรบกวนต่าง ๆ มีกลิ่นที่ไม่ต้องการ ความไม่สะอาด ทำให้คนหงุดหงิดง่าย ห้องที่มีดทึบ ทำให้เกิดอารมณ์เศร้า สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เหล่านี้มีผลต่อจิตใจ และเมื่อต้องเผชิญอยู่ในระยะเวลานานจะเกิดความตึงเครียดขึ้นได้ การขาดที่เป็นส่วนตัวขาดอิสระความสะดวกในการเคลื่อนไหวซึ่งเนื่องมาจากต้องอยู่รวมกันแออัด ในเรื่องที่จำนวนจำกัด ทำให้เกิดความไม่สบายใจการใช้ห้องน้ำ ห้องนอนที่ไม่สามารถหาที่เงียบ ๆ ได้ ถ้าต้องการ หน้าต่างหรือประตูไม่เป็นส่วนตัว ทำให้เกิดความรู้สึก รำคาญ อึดอัด และเป็นผลให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

### **มาตรฐานของที่พักอาศัย**

ในสมัยก่อนมาตรฐานของที่พักอาศัยหลายประเทศจะพิจารณาจาก

1. อากาศท้องถิ่น
2. สภาพภูมิศาสตร์
3. กิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคม
4. วัฒนธรรมประเพณี

แต่ในปัจจุบันนี้ความต้องการของมนุษย์ในการสร้างมาตรฐาน เรื่องสุขภาพ ความปลอดภัย การอยู่ดีกินดีของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญ การศึกษาสภาวะแวดล้อมและมนุษย์ได้ให้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแสดงออกของมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สรุปได้ว่า ในเรื่องของที่พักอาศัยนี้ต้องมี

1. สภาพสนองความต้องการทางด้านร่างกาย เพื่อความเหมาะสมในการดำรงชีวิตและประกอบกิจกรรมต่าง ๆ โดยยึดหลักดังนี้

1.1 การถ่ายเทอากาศ เพื่อต้องการอากาศบริสุทธิ์และไม่ให้เกิดความชื้นขึ้นในที่ที่พักอาศัย อันทำให้เกิดกลิ่นอับ เกิดเชื้อรา ไวรัส หวัด แบคทีเรีย เชื้อโรคเหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค การแพร่กระจายออกไป และมีหนทางนำเข้าสู่ร่างกายผู้อื่นได้ คือ การติดเชื้อทางอากาศ เช่น วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ หรือการเป็นโรคผิวหนัง เช่น หิด กลาก เกื้อน การถ่ายเทอากาศ

หรือการระบายอากาศหมุนเวียนตามธรรมชาติ ให้อากาศภายนอกเข้าแทนที่อากาศภายในที่พักอาศัยได้สะดวก โดยมีประตูหน้าต่าง ช่องระบายอากาศให้เพียงพอ ซึ่งในเทศบัญญัติกำหนดไว้ไม่น้อยกว่า 1 ใน 10 ของพื้นที่ห้อง แต่เนื่องจากในบ้านเราทุกวันนี้ บางแห่งอยู่รวมกันหนาแน่นมาก โดยเฉพาะแหล่งเสื่อมโทรมซึ่งอยู่แออัดในพื้นที่อาศัยไม่เกิน 40 ตารางฟุตต่อคน เป็นสาเหตุให้มีการติดโรคมามากขึ้น เช่น ในวัณโรคของปอด การป้องกันโดยตรง เมื่อมีผู้ป่วยเกิดขึ้น ควรได้รับการรักษาทันที สำหรับผู้ใกล้ชิด ต้องรู้จักป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคจากการไอ จาม น้ำลายและเสมหะ ซึ่งต้องมีการทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค หมั่นตรวจร่างกายจนแน่ใจว่าไม่ได้ติดเชื้อจากโรคเหล่านี้ อีกโรคที่เกิดโดยการที่เชื้อโรคแพร่กระจายไปทางอากาศ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมักเกิดขึ้นในช่วงฤดูฝน ต่อกับฤดูหนาว การป้องกันอย่าใกล้ชิดกับผู้ป่วย ไม่มีการสัมผัสกับผู้ป่วยทางภษณะใด ๆ ทั้งสิ้น และทำลายเชื้อโรค ด้วยการเผา ต้ม หรือแช่น้ำยาฆ่าเชื้อโรค

**1.2 อุณหภูมิภายในที่พักอาศัย** มีส่วนสัมพันธ์โดยตรงกับการถ่ายเทอากาศ ถ้าการถ่ายเทอากาศไม่ดี อุณหภูมิภายในอาคารจะสูงขึ้น โดยปกติอุณหภูมิภายในบ้านก็มีระดับสูงอยู่แล้ว จากเครื่องไฟฟ้า เตาหุงต้ม ความร้อนจากวัสดุก่อสร้าง ความร้อนจากร่างกายมนุษย์ ผู้ที่พักอาศัยในอาคารที่มีอุณหภูมิสูง และอากาศไม่ถ่ายเท จะมีอาการปวดศีรษะ ง่วงนอน อ่อนเพลีย มีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้ทำงานลดต่ำลง ร่างกายทรุดโทรม เป็นสาเหตุให้เกิดอาการของโรคอื่น ๆ แทรก อุณหภูมิพอเหมาะในบ้านเราควรเป็น 71.5 องศา ถึง 85 องศา ฟ. และมีความชื้นสัมพัทธ์ 20% ถึง 50%

**1.3 แสงสว่างในที่พักอาศัย** ต้องมีความสว่างเพียงพอ เพื่อสะดวกต่อการทำงาน ได้ผลปลอดภัย และรวดเร็วขึ้น ถ้าในที่พักอาศัยมีแสงสว่างไม่เพียงพอ จะทำให้ตาต้องทำงานหนักขึ้น มีอาการเพื่อย สายตาเสื่อม แสงสว่างนั้นมีทั้งแสงธรรมชาติ และแสงไฟฟ้า ความสว่างของแต่ละสถานที่ให้เหมาะสมกับกิจการงาน ควรเป็นดังนี้

|                             |                         |                  |
|-----------------------------|-------------------------|------------------|
| ทางเดิน ห้องน้ำ ห้องเก็บของ | มีความสว่างไม่ต่ำกว่า 5 | ฟุตแรงเทียน      |
| ครัว                        | "                       | 10-20 แรงเทียน   |
| การอ่านหนังสือ              | "                       | 30-40 แรงเทียน   |
| การทำงานฝีมือธรรมดา         | "                       | 50 แรงเทียน      |
| การทำงานฝีมือประณีต         | "                       | 100-150 แรงเทียน |

**1.4 สิ่งรบกวนในที่พักอาศัยอื่น ๆ** จะก่อให้เกิดความรำคาญและถ้าเป็นไปในระยะเวลาอันยาวนานย่อมมีอันตรายต่อร่างกายและจิตใจได้ สิ่งรบกวนเหล่านี้ ได้แก่ เสียง การสั่นสะเทือน กลิ่น คิวีน ฝุ่น

**เสียงรบกวน** โดยปกติหูของคนสามารถได้ยินเสียง ความถี่ระหว่าง 20 ถึง 20,000 cps. (cycle per seconds) หรือ รอบต่อวินาที เสียงที่เราพูดกันความถี่จะอยู่ระหว่าง 500-4,000 cps (hertz) ถ้าหูของเราได้ยินเสียงที่ดังเกินไปทำให้สมรรถภาพในการรับฟังหย่อนลง อาจทำให้หูหนวกได้ เสียงที่มีความดังมากกว่า 85 เดซิเบล เป็นอันตรายเพราะทำให้หูหนวกได้ และแก้วหูอาจจะทะลุได้-ถ้าอยู่ใกล้เสียงระเบิดที่มีความดังถึง 160 เดซิเบล เสียงที่มีความดังเกิน 135 เดซิเบล ในความถี่ระหว่าง 200-1,500 hertz จะทำให้คนคลื่นไส้อาเจียน เวียนหัว เดินเซ เนื่องจากเสียงกระตุ้น semicircular canals นอกจากนี้กล้ามเนื้ออาจสั่น รวมทั้งกระดูกสันหลังและกระดูกขากรรไกร อาการจะหายไปเมื่อเสียงหยุด

เสียงที่มีระดับความดังสูงมาก และมีความถี่ 15,000 หรือ 20,000 เช่น เสียงเครื่องบินเจ็ท เสียงเหล่านี้เมื่อผ่านลงไปใต้น้ำจะทำให้แบคทีเรียสลายตัว สัตว์น้ำ เช่น กบ ปลา จะตายในไม่กี่นาที และจากการทดลองกับสัตว์ที่มีขน เช่น หนู และหนูตะเภา จะตายเมื่อได้รับเสียงชนิดนี้ทางอากาศในความดังที่เกิน 150 เดซิเบล เพราะขนของสัตว์ชนิดนี้จะรับเอาเสียงเข้าร่างกาย และเปลี่ยนเป็นพลังงานเกิดความร้อนสูงขึ้นจนตาย แต่ในกรณีเช่นนี้จะไม่เกิดกับคน เพราะผิวหนังของคนจะไม่รับเอาเสียงเข้าไป

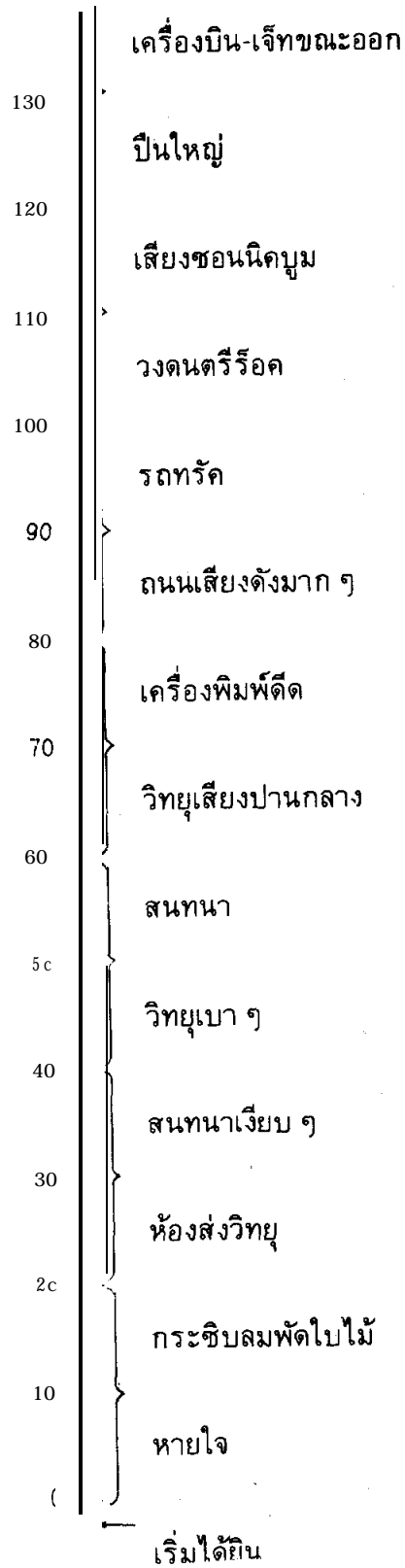
เสียงที่เกิดขึ้นและทำให้สมรรถภาพในการรับฟังหย่อนไปจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ คือ

1. ระยะเวลาที่รับเสียง
2. ความดังของเสียงมีมากหรือน้อย
3. ความถี่ของเสียง
4. สภาพของแต่ละบุคคลในเรื่องการทนทานต่อการรับฟัง เพราะฉะนั้นในที่พักอาศัย ระดับความดังของเสียงไม่ควรเกิน 40-50 เดซิเบล โดยเฉพาะห้องนอน ห้องทำงานไม่ควรเกิน 30 เดซิเบล

เสียงที่ดังเกินไป เช่น จากเครื่องบิน วิทยุ รถขนาดใหญ่ รถยนต์ โรงงานอุตสาหกรรม รถไฟ ฯลฯ ถ้าได้ยินในระยะเวลาสั้น ๆ ทำให้

- การรับฟัง หรือการได้ยินเสื่อม
- ความตึงเครียด
- นอนไม่หลับ
- แผลในกระเพาะอาหาร
- ความดันสูง

สภาวะแวดล้อมทางเสียงต่าง ๆ เทียบกับระดับความดันเสียง (Sound Pressure Level) ได้ดังนี้



ความสัมพันธ์ของเวลาทำงานกับความดังของเสียงที่ดังติดต่อกัน

(Occupational Safety and Health Act, 1970)

| อัตราความดัง<br>dBA | เวลาที่อนุญาตเป็นชั่วโมง<br>ที่ให้ทำได้ในแต่ละวัน | อัตราความดัง<br>dBA | เวลาที่อนุญาตเป็นนาที<br>ที่ให้ทำงานได้ในแต่ละวัน |
|---------------------|---|---------------------|---|
| 90                  | 8   | 106                 | 52  |
| 91                  | 7   | 107                 | 45  |
| 92                  | 6   | 108                 | 37  |
| 93                  | 5   | 109                 | 33  |
| 94                  | 4 $\frac{1}{2}$                                   | 110                 | 30  |
| 95                  | 4   | 111                 | 20  |
| 96                  | 3 $\frac{1}{2}$                                   | 112                 | 22  |
| 97                  | 3   | 113                 | 18  |
| 98                  | 2 $\frac{1}{2}$                                   | 114                 | 16  |
| 99                  | 2 $\frac{1}{2}$                                   | 115                 | 15  |
| 100                 | 2   |                     |   |
| 101                 | 1 $\frac{3}{4}$                                   |                     |   |
| 102                 | 1 $\frac{1}{2}$                                   |                     |   |
| 105                 | 1 $\frac{1}{4}$                                   |                     |   |
| 104                 | 1 $\frac{1}{8}$                                   |                     |   |
| 10:                 | 1   |                     |   |

**การสั่นสะเทือน** เนื่องมาจากเครื่องยนต์ เครื่องจักร ในบริเวณที่พักอาศัย อาคารข้างเคียงจากการจราจรบนถนนซึ่งรบกวนต่อการทำงาน และการพักผ่อน

**กลิ่น** ทั้งอินทรีย์สาร และอนินทรีย์สาร เช่น กลิ่นน้ำเหม็น กลิ่นสารเคมี การสูดกลิ่นเหล่านี้นาน ๆ เป็นผลให้ประสาทรับกลิ่นเสียไป และเกิดอาการหงุดหงิด จิตใจไม่ปกติ ดังกล่าวแล้ว

**ควันทัน** ทั้งภายในครัวเรือนและภายนอก เช่น จากการหุงต้ม การใช้ฟืนใช้ถ่าน เป็นอันตรายต่อระบบทางหายใจ การระคายเคืองของตา นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความสกปรกต่อสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ

2. **ที่พักอาศัยที่สามารถสนองความต้องการทางจิตใจ** การจัดบ้านเรือนสวยงาม เรียบร้อย สะอาด สงบ และมีความร่มรื่นจากต้นไม้ ตั้งอยู่ในที่เหมาะสม ไม่ใกล้โรงงาน อุตสาหกรรม โรงพยาบาล หรือฌาปนสถาน อู่รถยนต์ จนเกินไป ที่พักอาศัย ที่ออกแบบมีบริเวณส่วนตัว มีอิสระ การแยกห้องนอนเด็กชาย หญิง เมื่อมีอายุ 10 ปีขึ้นไป เป็นต้น ที่พักที่ไม่เหมาะสมมีผลให้เกิดความหงุดหงิด ประสาทเครียด เช่น การใช้เนื้อที่เดียวกันทำกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง

3. **ที่พักอาศัยที่ดีต้องสามารถป้องกันโรคติดต่อ** เช่น ป้องกันในเรื่องน้ำ การกำจัดของเสียออกจากร่างกาย การกำจัดน้ำโสโครกและสิ่งปฏิกูล การจัดที่เก็บอาหารให้ปลอดภัย การจัดห้องนอน

– การจัดน้ำดื่ม น้ำใช้ ให้มีปริมาณเพียงพอ โดยปกติคนจะใช้น้ำประมาณ 70-80 ลิตร ต่อวัน น้ำต้องสะอาด ควรเป็นน้ำที่ผ่านการปรับปรุงคุณภาพมาแล้ว เช่น น้ำประปา การจัดน้ำดื่ม น้ำใช้ให้สะอาด สามารถป้องกันกับโรคติดต่อได้ เช่น ไข้รากสาดน้อย บิด อหิวาตกโรค พยาธิ ดับอักเสบ และโรคพิษตะกั่ว

– การกำจัดของเสียจากร่างกาย ส้วมต้องถูกตามหลักสุขาภิบาล ป้องกันกลิ่น และแมลงเข้าไป

– การกำจัดน้ำโสโครกและสิ่งปฏิกูล มีระบบกำจัดน้ำโสโครกให้ระบายลงท่อ น้ำสาธารณะ หรือบ่อซึม ที่ ๆ ปลอดภัย เพื่อไม่เกิดมีกลิ่นเน่าเหม็น มีการขังเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค สิ่งปฏิกูล เช่น ขยะ เก็บในภาชนะมิดชิด มีการเผาฝัง เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค

– การเก็บอาหารให้สะอาดปลอดภัย จากแมลงวัน แมลงสาบ หนู และสัตว์อื่น ๆ ปลอดภัยจากเชื้อโรค และฝุ่นละออง

– การจัดห้องนอน ควรออกแบบดูปริมาณเนื้อที่ให้พอเพียงกับจำนวนสมาชิก ในครอบครัวไม่ให้แออัด เทศบัญญัติได้กำหนดไว้ว่า ห้องควรจะมี ความกว้างยาวไม่ต่ำกว่า 2.5 เมตร พื้นที่ไม่น้อยกว่า 9 ตารางเมตร ความสูงไม่น้อยกว่า 2.5 เมตร ห้องนอนจะต้องป้องกัน สัตว์รบกวนแมลง ยุง สัตว์อื่น ๆ มีความสะอาดปราศจากสิ่งรบกวน เช่น กลิ่นสกปรก เสียง และอื่น ๆ และควรต้องคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย

4. **ที่พักอาศัยสามารถป้องกันอุบัติเหตุ** ก่อสร้างด้วยวัสดุที่แข็งแรงถาวร ไม่เป็นเชื้อเพลิง มีระบบป้องกันอัคคีภัย ก่อสร้างวางแผนผังตามหลักวิชาออกแบบ



132 การทิ้งขยะที่ไม่มิดชิด พบเห็นได้เสมอ และจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค

SO 244