



ก

คำนำ

กรมการท่องเที่ยว ได้จัดดำเนินการพัฒนาศักยภาพโฮมสเตย์ที่ผ่านมาตรฐานกรมการท่องเที่ยว เพื่อเป็นต้นแบบ Healthy Homestay โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาโฮมสเตย์ที่ได้มาตรฐาน และมีความพร้อมในการให้บริการด้านสุขภาพแก่ผู้มารับบริการและนักท่องเที่ยว นอกจากนี้ยังเป็นการยกระดับการบริหารจัดการโฮมสเตย์ให้มีศักยภาพในการพัฒนาที่พัก ให้เป็นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพต่อไป

คู่มือแนวทางการพัฒนาศักยภาพ Healthy Homestay เป็นเอกสารประกอบการฝึกอบรม ประกอบด้วยหัวข้อ 1) รู้จักการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และ 2) มาตรฐาน Healthy Homestay

กรมการท่องเที่ยวหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้ จะมีประโยชน์ต่อผู้ประกอบการโฮมสเตย์เป็นอย่างยิ่ง

กรมการท่องเที่ยว

ตุลาคม 2562



ข

สารบัญ

รู้จักการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ.....	1
มาตรฐาน Healthy Homestay.....	11



รู้จักการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นการท่องเที่ยวรูปแบบหนึ่งที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการดูแลสุขภาพ บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ นอกเหนือจากการท่องเที่ยวทั่วไป โดยนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้ มักจัดสรรเวลาส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริม รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ โดยอาศัยสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เพื่อเรียนรู้วิถีการใช้พลังงานจากธรรมชาติมาบำบัด และเสริมสร้างให้สุขภาพแข็งแรง ตลอดกิจกรรมที่สร้างเสริมในเรื่องการฝึกสมาธิ เพื่อสร้างความสงบนิ่งและความรู้สึกผ่อนคลายผ่านทางกิจกรรมที่เป็นวิถีชีวิตและภูมิปัญญาพื้นบ้าน

ปัจจุบันการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นการท่องเที่ยวที่กำลังได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวจากทั่วโลก โดยเฉพาะทวีปเอเชียจัดเป็นตลาดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีศักยภาพสูง ดังนั้นนโยบายของรัฐบาลจึงเน้นการพัฒนาและส่งเสริมประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยมีการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาไทยให้เป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ (Thailand Medical Hub) ระยะ 10 ปี (พ.ศ. 2559–2568) และได้ขับเคลื่อนนโยบายเร่งด่วนในวิสัยทัศน์ที่ว่า “ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสุขภาพของโลก ภายใน 10 ปีข้างหน้า (พ.ศ.2559–2568)” ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ



4 ด้าน ดังนี้

(1) ศูนย์กลางบริการสุขภาพ (Medical Service Hub) พัฒนาด้านมาตรฐานการบริการทางการแพทย์ เช่น การตรวจสุขภาพ บริการเสริมความงาม

(2) ศูนย์กลางบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Wellness Hub) พัฒนาในเรื่องของมาตรฐานของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ เช่น นวดไทย และสปาเพื่อสุขภาพ

(3) ศูนย์กลางบริการวิชาการและงานวิจัย (Academic Hub) การพัฒนาทางด้านการศึกษา เช่น แพทย์และผู้ให้บริการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

(4) ศูนย์กลางยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Product Hub) เป็นการพัฒนาผลิตภัณฑ์พื้นบ้านของไทย เช่น สมุนไพร





ประเภทของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

1. **การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ** (Health Promotion Tourism) เป็นการเดินทางท่องเที่ยว เพื่อเยี่ยมชมความงามในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมในพื้นที่ โดยในระหว่างการท่องเที่ยวพักผ่อนนี้ จะมีบางช่วงเวลาที่นักท่องเที่ยวจะมีการทำกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นภายในที่พัก หรือนอกที่พักรวม เช่น การนวด/อบ/ประคบสมุนไพร การทำสปา การอาบน้ำแร่หรือ แช่น้ำพุร้อน การฝึกกายบริหาร การฝึกสมาธิ การทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน และดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

2. **การท่องเที่ยวเชิงบำบัดรักษาสุขภาพ** (Health Healing Tourism) เป็นการเดินทางท่องเที่ยว ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อท่องเที่ยวพร้อมกับรับบริการบำบัด รักษา และฟื้นฟูสุขภาพในโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลที่มีคุณภาพมาตรฐาน เช่น การตรวจร่างกาย การรักษาโรค การทำฟัน การผ่าตัดเสริมความงาม และการผ่าตัดแปลงเพศ เป็นต้น



รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ มีหลากหลายรูปแบบโดยส่วนใหญ่ที่เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยว มักเป็นรูปแบบกิจกรรมที่เน้นการให้ความรู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาอาการเมื่อยล้าเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม รูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่น่าสนใจและเป็นชื่นชอบของนักท่องเที่ยว มีดังนี้

1. **การนวดแผนไทย** การนวดแผนไทยในที่นี่รวมถึงการนวดฝ่าเท้าด้วย การนวดแผนไทยเป็นวิธีบำบัดรักษาโรคตามแบบฉบับภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่โบราณ ส่วนใหญ่เป็นการนวดเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ โดยการนวดสัมผัส กด ดัด หรือดึง บริเวณที่มีอาการ มีการถ่ายทอดสลับต่อกันมา การนวดไทยจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ให้เรียนรู้และเป็นวิชาชีพที่มีบทบาทสำคัญอีกอาชีพหนึ่ง การนวดแผนไทยนอกจากจะช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ข้อต่อและเส้นเอ็นส่วนต่างๆ ของร่างกายแล้วยังช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น และทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นไปอย่างธรรมชาติ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. **การอบ/ประคบสมุนไพร** การอบ/ประคบสมุนไพรเป็นการบำบัดรักษาร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ด้วยวิธีอบไอน้ำ



ผสมกลิ่นหอมจากพืชสมุนไพร หรือการประคบร้อนด้วยพืชสมุนไพร ตามหลักการแพทย์แผนไทยโบราณ คือ

2.1 การอบสมุนไพร เป็นการอบตัวด้วยไอน้ำที่ได้จากการต้มสมุนไพร เป็นวิธีบำบัดรักษาอย่างหนึ่ง เช่น การอยู่ไฟในสตรีหลังคลอด โดยใช้ผ้าทำเป็นกระโจมหรือนั่งในสุมไก่ที่ปิดคลุมมิดชิด และมีหม้อต้มสมุนไพรขณะกำลังเดือด ซึ่งทำให้มีสารระเหยจากสมุนไพร เพื่อให้สตรีหลังคลอดได้อบตัว สูดดมไอน้ำสมุนไพร และให้ผิวหนังได้สัมผัสไอน้ำด้วย ซึ่งจะช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ทำให้ร่างกายสดชื่น ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล เป็นต้น

2.2 การประคบสมุนไพร เป็นวิธีบำบัดรักษาของแพทย์แผนไทย โดยการนำสมุนไพรสดที่มีตัวยาสสำคัญ เช่น หัวโพล ขมิ้น ตะไคร้ ผิวมะกรูด ฯลฯ ห่อใส่ผ้าขาวรวมกันแล้วมัดเป็นลูกกลมๆ ให้แน่น และนำมาหนึ่งให้ร้อนเพื่อให้เกิดน้ำมันหอมระเหย และออกฤทธิ์เมื่อผสมผสานกับความร้อนด้วยตัวยาตามสรรพคุณของสมุนไพรจะซึมผ่านสู่ผิวหนังด้วยการประคบสัมผัสไปตามบริเวณที่ต้องการ ส่วนใหญ่จะนิยมทำกันในหญิงหลังคลอด หลังการนวดตัว และผู้ที่ต้องการเพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย รวมทั้งเพื่อผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง



3. การบำบัดด้วยกลิ่นหอมจากสมุนไพร หรือสுவคนธบำบัด (Aroma Therapy) หมายถึง การใช้กลิ่นหอมจากสมุนไพรหลากหลายชนิด มาบำบัดรักษาร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งส่วนใหญ่ได้จากน้ำมันหอมระเหย (Essential Oil หรือ Volatile Oil) ที่สกัดได้จากส่วนต่างๆของพืชสมุนไพร เช่น ดอกใบ ราก ผล เปลือกไม้ ยางไม้ รวมถึงสารในพืชบางชนิด และกลิ่นหอมที่ได้จากสัตว์ สำหรับวิธีการใช้น้ำมันหอมระเหยที่นิยมใช้ในสுவคนธบำบัด มี 3 วิธีดังนี้

3.1 การสูดดมโดยตรง เป็นวิธีที่ง่ายและสะดวก โดยสูดดมกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยที่หยดบนผ้าเช็ดหน้า สำลีหรือกระดาษทิชชู หรือสูดดมไอรระเหยจากน้ำมันระเหยที่หยดลงในเตาต้มน้ำร้อน 5-10 หยด ไอน้ำจะพากลิ่นน้ำมันหอมระเหยกระจายออกไปทั่วบริเวณ สร้างบรรยากาศให้มีกลิ่นหอมและบำบัดอาการต่างๆ แล้วแต่ชนิดของน้ำมันหอมระเหย



3.2 การผสมน้ำ โดยการเติมน้ำมันหอมระเหยลงในอ่างอาบน้ำ กลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยจะผ่านเข้าสู่ร่างกายได้ 2 ทาง คือ การสูดดมกลิ่นที่ระเหยขึ้นมาจากน้ำ และซึมเข้าทางผิวหนังในขณะที่อาบน้ำ ทั้งนี้ น้ำในอ่างอาบน้ำไม่ควรร้อนเกินไป และปริมาณน้ำมันหอมระเหยไม่ควรมากเกินไป (โดยทั่วไปใช้ประมาณ 5- 6 หยด)

3.3 การใช้ทาบนผิวหนังโดยตรง โดยทาน้ำมันหอมระเหยบนผิวหนังแล้วนวดร่างกายด้วยมือเปล่าแบบถูไปมาด้วย น้ำหนักที่สม่ำเสมอ จะช่วยผ่อนคลาย และลดความปวดเมื่อยอ่อนล้าได้ดี

4. การอาบน้ำแร่จากแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ (Spa) น้ำแร่ (Mineral Water) ที่พบในรูปแบบของน้ำพุร้อนหรือบ่อน้ำร้อน มีคุณค่าทางการบำบัดรักษาและส่งเสริมสุขภาพ ทั้งจากการดื่มหรือการอาบน้ำ มีให้บริการอยู่ในแหล่งบ่อน้ำแร่และบ่อน้ำพุร้อนในหลายจังหวัด เช่น ระนอง เชียงใหม่ เชียงราย อุทัยธานี ยะลา เป็นต้น

5. วารีบำบัด (Water Therapy) หมายถึง กิจกรรมสร้างเสริมและบำบัดรักษาสุขภาพโดยอาศัยน้ำเป็นปัจจัยสำคัญ ประกอบด้วยการออกกำลังกายในน้ำ เช่น กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไฮโดร-เทอราปี (Hydrotherapy) การออกกำลังกายแอโรบิกในน้ำสามารถบำบัดรักษาสุขภาพได้



เพราะน้ำมีแรงพุงตัวที่ช่วยลดส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดี และช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้เร็วขึ้น สำหรับผู้สูงอายุที่มีอาการปวดตามหลัง ไหล่ หรือปวดข้อสามารถใช้วิธีไฮโดร-แอโรบิก (Hydro-aerobics) ได้ นอกจากนี้ยังมีวิธีการวารีบำบัดแบบง่ายๆ คือ การอาบน้ำร้อน-น้ำเย็นสลับกัน โดยเริ่มต้นอาบน้ำร้อนก่อนประมาณ 3-5 นาที แล้วสลับการอาบน้ำด้วยน้ำเย็น ซึ่งจะมีผลทำให้ร่างกายเกิดความกระปรี้กระเปร่าขึ้น แต่หากเป็นช่วงก่อนนอนควรใช้วิธีการอาบน้ำอุ่น เพื่อให้ร่างกายรู้สึกสบายและหลับง่าย วิธีวารีบำบัดช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานต่อโรคต่างๆ ช่วยปรับฮอร์โมน และช่วยผ่อนคลายระบบประสาทที่มีอาการตึงเครียดได้ด้วย

6. การฝึกกายบริหาร การฝึกกายบริหารเป็นการออกกำลังกายที่นำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี เมื่อร่างกายมีการใช้พลังงานหรือทำให้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนไหว จะเป็นการฝึกให้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานได้สัมพันธ์กัน

7. การฝึกสมาธิ (Buddhist Meditation) การฝึกปฏิบัติทำสมาธิเป็นการสร้างสภาวะที่สงบเยือกเย็นในจิตใจในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้เหมาะสม เช่น สวนธรรมชาติ ในวัดป่า หรือสถานที่ที่สงบ ร่มรื่น การฝึกสมาธิอย่างถูกต้อง เป็นประโยชน์ต่อการคลายเครียดในชีวิตประจำวัน รวมทั้งยังเป็นการฝึกวิธีการหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกต้อง เป็นการช่วยเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ และใช้แก้ไขโรคบางอย่างได้อีกด้วย



8. การทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือนและตี๋มเครื่องตี๋มสมุนไพร ปัจจุบันมีการนำสมุนไพรมาปรุงเป็นอาหารและเครื่องตี๋มที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจมากขึ้น เนื่องจากพืชสมุนไพรมีสารอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ในทางการแพทย์แผนไทย การกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือนเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ที่ประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุทั้ง 4 นี้ต้องมีความสมดุลกัน ซึ่งจะทำให้สุขภาพเป็นปกติ ไม่เจ็บป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีพืชสมุนไพรเป็นส่วนประกอบจะมีสรรพคุณในการปรับธาตุที่หย่อนให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ



9. การอาบป่า (Forest Therapy) การอาบป่าเริ่มเป็นที่รู้จักกันในประเทศญี่ปุ่น ตั้งแต่ ค.ศ. 1982 กิจกรรมอาบป่าถูกค้นพบว่ามีผลต่อระดับของ NK Cell ซึ่งเป็นเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีบทบาทสำคัญของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย การอาบป่าเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะเฉพาะที่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ การนำกิจกรรม



อาบป่าไปใช้จึงมีการประยุกต์ให้เข้ากับบริบทของแต่ละพื้นที่ด้วย สำหรับประเทศไทย ใช้รูปแบบกิจกรรมอาบป่าโดยการเข้าเยี่ยมชมและเข้าพักในพื้นที่ที่มีป่าไม้ เช่น ป่าชุมชน ป่าครอบครัว และรีสอร์ท เป็นต้น บางประเทศใช้รูปแบบการกิจกรรมอาบป่าโดยการเดินป่าหรือเดินไปยังแหล่งท่องเที่ยว เป็นการออกกำลังกายด้วยการเดินนั่นเอง ซึ่งก็คือการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอีกรูปแบบหนึ่ง



10. การใช้บริการผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความงาม เป็นการนำสารสกัดจากธรรมชาติและสมุนไพรมาใช้ในการผลิตเครื่องสำอางค์เพื่อลดอันตรายและการแพ้สารสังเคราะห์ ซึ่งปัจจุบันนี้มีแนวโน้มได้รับความนิยมสูงขึ้นด้วย

นอกจากรูปแบบที่กล่าวมา ยังมีรูปแบบกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอีกมากมาย เช่น การปั่นจักรยาน การวิ่งแบบต่างๆ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในประเทศไทยมีความหลากหลายและมีศักยภาพในการรองรับนักท่องเที่ยวทุกระดับ เนื่องจากการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทยมีการนำ



ภูมิปัญญาพื้นบ้านมาผสมผสานกับศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยอาศัยทรัพยากรธรรมชาติ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการบำบัด รักษา ฟันฟู และส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีผ่านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ



มาตรฐาน Healthy Homestay

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำคู่มือการพัฒนาศักยภาพ Healthy Homestay รองรับการเป็นศูนย์กลางบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพขึ้น เพื่อให้ Homestay ทั่วประเทศใช้เป็นมาตรฐานในการพัฒนาและยกระดับให้เป็น Healthy Homestay ในระดับประเทศได้ ซึ่งประกอบด้วย มาตรฐาน 5 ด้าน 16 ตัวชี้วัด ดังนี้

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด
ด้านที่พัก	ตัวชี้วัดที่ 1.1 - แสงสว่างเพียงพอ/ทางลาด/สัญลักษณ์
	ตัวชี้วัดที่ 1.2 - เครื่องนอนและอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับนอน เปลี่ยนทุกครั้งที่มีผู้เข้าพัก หากไม่มีผู้เข้าพักให้เปลี่ยนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง - มีการจัดการให้มีการหมุนเวียนในอากาศตามสมควร (กรณีติดแอร์และไม่ติดแอร์)

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด
ด้านที่พัก (ต่อ)	ตัวชี้วัดที่ 1.3 <ul style="list-style-type: none"> - ที่ลือคประตู หากมีกรณีฉุกเฉินสามารถให้บุคคลภายนอกเข้าไปได้ - มีการจัดการให้พื้นห้องน้ำไม่เปียก หรือมีอุปกรณ์ที่ป้องกันการลื่นล้มในห้องน้ำ - ดูแลความสะอาดห้องน้ำห้องส้วมให้สะอาด อยู่เสมอ - มีภาชนะรองรับที่ล้างมือ หรือจัดให้มีบริเวณสำหรับการล้างมือ - เจ้าบ้านจัดหาของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นให้ผู้เข้าพัก (ภายหลังผู้เข้าพักให้เปลี่ยนและจัดหาไว้ให้เพียงพอทุกครั้ง)
	ตัวชี้วัดที่ 1.4 <ul style="list-style-type: none"> - การพ่นยาฆ่าเชื้อ หากพบว่ามีมารับผู้รับบริการที่มีอาการเจ็บป่วย
	ตัวชี้วัดที่ 1.5 <ul style="list-style-type: none"> - ถังขยะหรือที่รองรับขยะ ควรแยกจัดเก็บขยะเป็น 2 ประเภท คือ 1) ขยะเปียก 2) ขยะแห้ง - การกำจัด ต้องมีการนำไปกำจัดอย่างถูกต้องและเหมาะสม - ควบคุมป้องกันสัตว์ และพาหะนำโรค

มาตรฐาน	ตัวชี้วัด
ด้านที่พัก (ต่อ)	ตัวชี้วัดที่ 1.6 <ul style="list-style-type: none"> - การจัดการน้ำเสียให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล ไม่มีน้ำขัง ไม่มีกลิ่น
	ตัวชี้วัดที่ 1.7 <ul style="list-style-type: none"> - การป้องกันอัคคีภัย - การดูแลวัสดุอุปกรณ์ เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ - การจัดเก็บสารเคมีอันตราย
ด้านอาหาร	ตัวชี้วัดที่ 2.1 <ul style="list-style-type: none"> - มีปริมาณและประเภทอาหารที่เหมาะสม - ผลิตโดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น ไม่ซื้ออาหารหรือกับข้าวถุง - มีการปรุงอาหารอย่างถูกสุขอนามัย - ผู้ปรุงอาหารต้องแต่งกายให้สะอาด - เจ้าบ้านผ่านการอบรมด้านการปรุงอาหาร และเลือกวัตถุดิบในการปรุง - กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ
	ตัวชี้วัดที่ 2.2 <ul style="list-style-type: none"> - มีที่เก็บน้ำ/ภาชนะเก็บน้ำที่สะอาด ไม่มีตะกอน มีฝาปิดมิดชิด - มีน้ำดื่มที่สะอาด ผ่านกระบวนการทำความสะอาด



มาตรฐาน	ตัวชี้วัด
ด้านอาหาร (ต่อ)	ตัวชี้วัดที่ 2.3 - มีภาชนะที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เช่น ถ้วย ชาม จาน ช้อน ช้อนกลาง ทัพพี โถข้าวที่สะอาด ไม่มีคราบ และกลิ่นคาว กลิ่นอับ
	ตัวชี้วัดที่ 2.4 - ห้องครัวอาจอยู่ในบ้าน หรือแยกจากตัวบ้านก็ได้ และมีการดูแลความสะอาดอยู่เสมอ - มีอุปกรณ์การเก็บเครื่องปรุงรสวัตถุดิบที่สะอาด สามารถป้องกันเชื้อโรคและสิ่งสกปรก - มีการจัดการขยะที่ถูกสุขอนามัย
ด้านความปลอดภัย	ตัวชี้วัดที่ 3.1 - มีแนวทางปฏิบัติการช่วยชีวิตเบื้องต้น CPR ให้กับเจ้าบ้าน และเจ้าบ้านต้องได้รับการฝึกอบรมด้านความปลอดภัย บุคลากรต้องได้รับการฝึกอบรม ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการช่วยชีวิตฉุกเฉิน - มีชุดของยาสามัญประจำบ้านตามเกณฑ์องค์การเภสัชกรรมที่กำหนด - มีแบบฟอร์มการซักถามโรคประจำตัวให้เจ้าบ้าน



มาตรฐาน	ตัวชี้วัด
ด้านความปลอดภัย (ต่อ)	ตัวชี้วัดที่ 3.2 - เจ้าบ้านต้องมีรายชื่อเบอร์โทรศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น 1669 - หากมีเหตุด่วนเหตุร้ายให้แจ้งไปที่สายด่วนสุขภาพ - เจ้าบ้านจัดหาอุปกรณ์หรือสัญญาขอความช่วยเหลือในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุฉุกเฉินในบ้าน
ด้านรายการนำเที่ยว	ตัวชี้วัดที่ 4.1 - มีโปรแกรมภูมิปัญญาท้องถิ่นที่จะดูแลและส่งเสริมสุขภาพ
ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	ตัวชี้วัดที่ 5.1 - ร่วมปลูกป่า หรือจัดให้มีพื้นที่สีเขียวในชุมชน
	ตัวชี้วัดที่ 5.2 - ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม





บันทึก

A series of horizontal blue dashed lines for writing, spanning the width of the page.



บันทึก

A series of horizontal blue dashed lines for writing, spanning the width of the page.

