



กรมอนามัย

4 แนวทางปฏิบัติ

ในการจัดการดูแลที่พักอาศัย
การปฏิบัติตัวในการอยู่อาศัยร่วมกัน
และการทำความสะอาดที่พักอาศัย



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ





กรมอนามัย

1. การปฏิบัติตัวสำหรับผู้พักอาศัย

- ประเมินตนเองและบุคคลที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนว่า เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อหรือหากติดเชื้อแล้วจะมีอาการรุนแรงหรือไม่ :
ผู้สูงอายุ, ผู้ป่วยเรื้อรัง, ผู้ที่ทำงาน/มีการใช้ชีวิตประจำวันที่มีความเสี่ยง เช่น บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ปฏิบัติงานในสถานบันเทิง/สถานบริการ เป็นต้น และผู้ที่เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงหรือพื้นที่ระบาด
- สังเกตอาการของตนเองและบุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกัน หากพบว่ามีไข้ ร่วมกับไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการ ท้องเสียร่วมด้วย ให้รีบไปพบแพทย์ทันที
- ดูแลสุขอนามัยด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะก่อนเตรียมปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หลังเยี่ยมผู้ป่วยในสถานพยาบาล หลังสัมผัส/เล่นกับสัตว์เลี้ยง และหลังกลับจากนอกบ้าน
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนส่วนตัว
- ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ช้อน แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ
- เมื่อกลับจากการทำภารกิจหรือกิจกรรมนอกบ้าน ให้ล้างมือชำระร่างกาย เปลี่ยนเครื่องแต่งกายทันที



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ



2. การดูแลด้านความสะอาดของที่พื้กอาศัย

- ประเมินว่าในครัวเรือนมีจุดเสี่ยง/อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ที่มีการใช้งานร่วมกันหลายคน หรือไม่ เช่น ลูกบิดประตู โถ้ ภา้อ โซฟา ตู้เย็น สวิตไฟ รีโมท ราวบันได ห้องน้ำห้องส้วม หากมีการใช้งานร่วมกัน ควรกำหนดให้มีการทำความสะอาดเป็นระยะ เช่น วันละครั้ง
- จัดเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดให้พร้อม ได้แก่
อุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น น้ำยาทำความสะอาด/น้ำยาฟอกขาว ฤงขยะ ถังขยะมีฝาปิด ถังน้ำ ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด
อุปกรณ์สำหรับสวมใส่เพื่อป้องกันตนเอง เช่น หน้ากาก ฤงมือยง
- เลือคน้ำยาทำความสะอาด
 - กรณีเป็นสื่งของ อุปกรณ์ เครื่องใช้ แนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์ 70 % หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5 % ในการเช็ดทำความสะอาด
 - กรณีเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น พื้นห้อง แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาซักผ้าขาว) 0.1 % หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5 %ทั้งนี้ ก่อนใช้งานควรตรวจสอบวันหมดอายุ และวิธีการใช้บนฉลากทุกครั้ง
- ทำความสะอาดที่พื้กอาศัยอย่างสม่ำเสมอ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



กรมอนามัย

3. การระบายอากาศของที่พักอาศัย

- ระบายอากาศภายในที่พักอาศัยอย่างเหมาะสม โดยเปิดประตูหน้าต่าง เป็นระยะ เพื่อให้อากาศถ่ายเท และรับแสงแดดอย่างทั่วถึง
- กรณีที่มีการใช้เครื่องปรับอากาศ ให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ **เพื่อช่วยลดการสะสมเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย**



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ





กรมอนามัย

4. การจัดการขยะมูลฝอย

- **ขยะมูลฝอยทั่วไป** ให้รวบรวมใส่ถุง ปิดปากถุงให้มิดชิด แล้วนำไปส่งลงถัง เพื่อให้ อปท. เก็บขนนำไปกำจัด
- **บรรจุภัณฑ์ใส่น้ำยาทำความสะอาด** ควรคัดแยกออกจากขยะทั่วไป และทิ้งในถังขยะอันตราย เพื่อให้อปท. รวบรวมนำไปกำจัด



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ





กรมอนามัย

ข้อควรระวัง

- **สารที่ใช้ฆ่าเชื้อ**ส่วนใหญ่เป็นชนิดสารฟอกขาว ซึ่งอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เนื้อเยื่ออ่อน **ควรระวังไม่ให้เข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง**
- **ไม่ควรผสม**น้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาดอื่น ๆ ที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
- **หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพื้นเพื่อฆ่าเชื้อ** เนื่องจากอาจทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- **ไม่ควรนำถุงมือไปใช้ในการทำกิจกรรมประเภทอื่น ๆ** นอกจากการทำความสะอาดเท่านั้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- **หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก** ขณะทำความสะอาด

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

