



คำแนะนำในการทำความสะอาด ทำลายและฆ่าเชื้อโรค เพื่อลดการแพร่ระบาดของโรค

เนื่องจากปัจจุบันเชื้อโรคต่างๆ สามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้เป็นระยะเวลานาน 2 ชั่วโมง - 9 วัน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม จึงควรใช้สารที่มีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อได้ในระยะเวลานั้น องค์การอนามัยโลกได้ให้คำแนะนำสาร 3 ชนิด ที่ทำลายเชื้อโรคได้ภายในระยะเวลา 1 นาที ได้แก่ สารประกอบโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1 % (เช่น น้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 1000 ppm) ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% (5000 ppm) และแอลกอฮอล์ 62%-70% คำแนะนำฉบับนี้ จึงแนะนำวิธีการทำความสะอาดตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมอุปกรณ์ การเตรียมสารทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณพื้นผิว การจัดการภายหลังทำความสะอาด และข้อควรระวัง ดังนี้

1. การเตรียมอุปกรณ์

- 1.1. อุปกรณ์ทำความสะอาด ได้แก่ น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฟอกขาว อุปกรณ์การตวง ถังขยะ ถังน้ำ ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด
- 1.2. อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย ได้แก่ ถุงมือ หน้ากากผ้า เสื้อผ้าที่จะนำมาเปลี่ยนหลังทำความสะอาด
- 1.3. การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิว
 - ก. กรณีเป็นสิ่งของ อุปกรณ์ เครื่องใช้ แนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% ในการเช็ดทำความสะอาด
 - ข. กรณีเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น พื้นห้อง แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสม โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาซักผ้าขาว) 0.1% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
 - ค. ตรวจสอบองค์ประกอบของน้ำยาทำความสะอาดบนฉลากข้างขวดผลิตภัณฑ์ ควรตรวจสอบวันหมดอายุ ทั้งนี้การเลือกใช้ขึ้นกับชนิดพื้นผิววัสดุ เช่น โลหะ ผนัง พลาสติก

2. การเตรียมสารทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ

การเตรียมน้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อขึ้นกับชนิดและความเข้มข้นของสารที่เลือกใช้ โดยแนะนำให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (ซึ่งรู้จักกันในชื่อ "น้ำยาฟอกขาว") เนื่องจากหาได้ง่าย โดยนำมาผสมกับน้ำเพื่อให้ได้ความเข้มข้น 0.1% หรือ 1000 ส่วนในล้านส่วน ดังนี้

- หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 2.54% ให้ผสม 40 มิลลิลิตร (2.8 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร
- หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5.7% ให้ผสม 18 มิลลิลิตร (1.2 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร
- หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5% ให้ผสม 20 มิลลิลิตร (1.3 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร
- หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 6% ให้ผสม 17 มิลลิลิตร (1.1 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร

หรืออาจใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ โดยนำมาผสมกับน้ำเพื่อให้ได้ความเข้มข้น 0.5% หรือ 5000 ส่วนในล้านส่วน ดังนี้

- หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5% ให้ผสม 110 มิลลิลิตร (7.5 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร
- หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 3% ให้ผสม 200 มิลลิลิตร (13.5 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ขั้นตอนการล้างตลาดตามหลักสุขาภิบาล มีดังนี้

1. กวาดหยากไย่ หรือเศษสิ่งสกปรกที่ติดบนเพดาน ฝาผนัง โคมไฟ พัดลม สานไฟ
2. ทำความสะอาดแผงและทางระบายน้ำเสีย กวาดเศษขยะไปรวมทิ้งไว้ในบริเวณพักขยะ หรือในที่ที่จัดไว้ รวมทั้งกำจัดแมลง และสัตว์นำโรคที่อาศัยอยู่ในบริเวณตลาด
3. บนแผงหรือพื้นที่ที่มีคราบไขมันจับน้อย ใช้น้ำผสมโซดาไฟชนิด 96% ในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 10 ลิตร ราดลงบนพื้นหรือแผง ทิ้งไว้นาน 15-30 นาที และใช้แปรงลวดถูช่วยในการขจัดคราบไขมัน ส่วนในบริเวณที่มีคราบไขมันจับหนาใช้โซดาไฟชนิด 96% ในอัตราส่วน 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 10 ลิตร สำหรับบริเวณอื่นใช้น้ำยาทำความสะอาดหรือผลซักฟอกในการล้างทำความสะอาด
4. ใช้น้ำสะอาดฉีดล้างบริเวณ แผง ทางเดิน ฝาผนังและกวาดล้างลงสู่ทางระบายน้ำเสีย เพื่อชะล้างสิ่งสกปรกและสารเคมีที่ใช้ทำความสะอาดออกให้หมด
5. ใช้น้ำผสมผงปูนคลอรีน (ใช้ผงปูนคลอรีน 60% ในอัตราส่วน 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 20 ลิตร) ใส่ลงในฝักบัวรดน้ำและรดบริเวณแผง เชียง ทางเดิน ทางระบายน้ำเสียให้ทั่ว ปล่อยทิ้งไว้เพื่อให้คลอรีนฆ่าเชื้อโรคและกำจัดกลิ่น ส่วนบริเวณที่มีกลิ่นคาวให้ใช้หัวน้ำสัสมายชุบน้ำให้เจือจาง (1-2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร) ราดบริเวณที่มีกลิ่นคาว (กรณีเกิดโรคระบาดต้องฆ่าเชื้อด้วยคลอรีนทุกวัน)
6. บริเวณห้องน้ำ ห้องส้วม อ่างล้างมือ ที่ปัสสาวะ และก๊อกน้ำสาธารณะที่ใช้ในตลาดต้องทำความสะอาดโดยใช้น้ำยาทำความสะอาดหรือผงซักฟอก และล้างด้วยน้ำให้สะอาด
7. บริเวณที่พักขยะ ต้องเก็บรวบรวมขยะไปกำจัดให้หมด แล้วล้างทำความสะอาด แลพทำการฆ่าเชื้อเช่นเดียวกับข้อ 5

โดยผู้ที่ปฏิบัติงานล้างตลาดต้องมีการแต่งกาย ดังนี้ สวมถุงมือยาง รองเท้าบูท ผูกผ้ากับเชือกที่สามารถป้องกันน้ำหรือสารเคมีสัมผัสตัวผู้ปฏิบัติงานพร้อมทั้งสวมหน้ากากอนามัย