



## คำแนะนำในการจัดการสุขาภิบาลน้ำบริโภค สำหรับประชาชน ในช่วงการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

COVID - 19 หรือโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดต่อในระบบทางเดินหายใจเกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนา ที่มีขนาดใหญ่ประมาณ 120 นาโนเมตรหรือ 0.12 ไมโครเมตร แพร่กระจายโดยละอองฝอย(Droplet) ของสารคัดหลั่งจากผู้ติดเชื้อ เช่น น้ำมูก น้ำลายผ่านการไอ จามหรือการใช้ของใช้ร่วมกัน เช่น ช้อน แก้วน้ำ เป็นต้น เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนาจะสามารถอยู่บนพื้นผิวได้หลายชั่วโมงจนถึงหลายวันตามชนิดพื้นผิว เช่น อลูมิเนียม 2-8 ชั่วโมง เหล็ก สแตนเลส 2 วัน แก้ว 4 วัน พลาสติก 5 วัน ซึ่งวัสดุดังกล่าวจะนิยมนำมาผลิตเป็นภาชนะบรรจุน้ำสำหรับดื่ม เช่น ถังน้ำพลาสติก ถังน้ำสแตนเลส แก้วน้ำ เป็นต้น หากมีการใช้ภาชนะเหล่านี้ร่วมกันทำให้มือติดเชื้อไวรัสโคโรนาไปด้วยและเมื่อใช้มือสัมผัสหน้าตาทำให้ติดเชื้อดังกล่าวไปด้วย เพื่อลดความเสี่ยงในการปนเปื้อนเชื้อไวรัสโคโรนา จึงต้องมีแนวทางสำหรับประชาชนเพื่อดูแลรักษาสุขลักษณะของการจัดการน้ำบริโภคหรือการจัดการสุขาภิบาลน้ำบริโภคในครัวเรือนให้ถูกต้อง

ดังนั้นเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการสุขาภิบาลน้ำบริโภคในชีวิตประจำวันของประชาชน กรมอนามัยจึงให้คำแนะนำในการจัดการด้านสุขาภิบาลน้ำบริโภค ดังนี้

1. เลือกน้ำบริโภคที่สะอาดปลอดภัย ผ่านกระบวนการผลิตที่ได้มาตรฐาน ได้แก่
  - น้ำดื่มบรรจุขวดที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน อย.
  - น้ำดื่มจากตู้น้ำหยอดเหรียญที่มีการดูแลรักษาความสะอาดทั้งตัวตู้และระบบการปรับปรุงคุณภาพน้ำ โดยดูจากการสภาพตัวตู้ และการเปลี่ยนหรือล้างไส้กรองสม่ำเสมอ
  - น้ำประปา ต้องมีคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำหรือได้กลิ่นอ่อนๆของคลอรีนกรณีที่ไม่ม่มีน้ำที่ผ่านกระบวนการปรับปรุงที่ได้มาตรฐาน ควรทำการฆ่าเชื้อโรคแบบง่ายก่อนบริโภค เช่น ต้มให้เดือดนาน 1 นาที เติมคลอรีนน้ำ 2% (หยดทิพย์) 1 หยดต่อน้ำ 1 ลิตรทิ้งไว้ 30 นาที
2. ภาชนะบรรจุน้ำ เช่น ถัง เหยือก ตู้น้ำดื่ม คูเลอร์ ต้องสะอาด มีฝาปิด มีทางรินหรือก๊อกสำหรับใช้น้ำ เฉพาะไม่ใช้การจ้วงตักโดยตรง และหลังจากการใช้แล้วต้องล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างภาชนะทั้งภายนอกและภายในทุกครั้งก่อนนำมาบรรจุน้ำใหม่
3. ไม่ใช้ภาชนะสำหรับดื่มน้ำ เช่น แก้ว ชัน จอก กระบวย ร่วมกันหรือใช้ต่อกันทันที ควรใช้ภาชนะสำหรับดื่มน้ำส่วนตัวหรือแบบใช้ครั้งเดียว และหลังจากการใช้แล้วต้องล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างภาชนะทั้งภายนอกและภายในทุกครั้ง
4. ภาชนะบรรจุน้ำ ภาชนะสำหรับดื่มน้ำ ภายหลังจากการล้างทำความสะอาดแล้วต้องทำการฆ่าเชื้อโรคก่อนนำไปใช้ใหม่ ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ได้แก่

- 4.1 ต้มในน้ำเดือดนาน 1 นาที
- 4.2 แขน้ำคลอรีน เข้มข้น 100 มิลลิกรัมต่อลิตร (ppm.) นาน 2 นาที หรือ 200 มิลลิกรัมต่อลิตร (ppm.) นาน 1 นาที ทั้งนี้การเตรียมน้ำคลอรีนเข้มข้น 100 มิลลิกรัมต่อลิตร (ppm.) โดยใช้ผงปูนคลอรีน 60% ประมาณ 1 ช้อนชา ละลายในน้ำสะอาด 1 แก้ว ตั้งทิ้งให้ตกตะกอน รินน้ำใสด้านบนจนเหลือแต่ตะกอนนำไปผสมน้ำสะอาดจำนวน 20 ลิตร จะได้น้ำคลอรีนเข้มข้น 100 มิลลิกรัมต่อลิตร (ppm.) หากใช้ 200 มิลลิกรัมต่อลิตร (ppm.) เพิ่มปริมาณผงปูนคลอรีนตามส่วน และเวลาเตรียมน้ำคลอรีนให้สวมถุงมือยาง สวมแว่นตาและระวังไม่ใช้สารละลายคลอรีนดังกล่าวกระเด็นโดนผิวหนัง เสื้อผ้า หากสารละลาย คลอรีนกระเด็นโดนผิวหนัง หรือส่วนอื่นๆของร่างกายต้องล้างออกด้วยน้ำสะอาดทันที
5. หากเป็นน้ำดื่มบรรจุขวด ควรแยกขวดดื่มเฉพาะตนเองและทำเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์เฉพาะเพื่อไม่ให้ปะปนกับของผู้อื่นและไม่ควรดื่มจากขวดโดยตรงควรใช้หลอดดูดจะปลอดภัยกว่า
6. ล้างมือหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ และสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการน้ำบริโภค เช่น กรอกน้ำ กรองน้ำ เทหรือรินน้ำ กดน้ำจากตู้น้ำดื่มหรือตู้น้ำหยอดเหรียญ และก่อนดื่มน้ำ เป็นต้น ส่วนผู้ที่มีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ไม่ควรมาเกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการน้ำบริโภค
7. เว้นระยะห่างระหว่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตรในการรอใช้บริการน้ำดื่มจากแหล่งที่ใช้ร่วมกัน เช่น ตู้กดน้ำร้อน น้ำเย็นในที่ทำงาน ตู้น้ำหยอดเหรียญตามคอนโด เป็นต้น
8. ระวังระวังตามหลักการดังกล่าวเป็นพิเศษกับบุคคลในครอบครัวที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ซึ่งมีภูมิคุ้มกันต่ำตามธรรมชาติของโรค และด้วยตัวยาที่ใช้รักษา

-----  
ข้อมูล ณ วันที่ 15 เมษายน 2563

#### หมายเหตุ

หยดทิพย์หรือคลอรีนน้ำ 2% หมายถึง สารละลาย 100 ml มีคลอรีน 2 g หรือสารละลาย 1 ml มีคลอรีน 0.02 g หรือ 20 mg การนับหยด ประมาณ 20 หยดของดริอปเปอร์ เท่ากับ 1 ml ดังนั้น 1 หยด เท่ากับปริมาณหยดทิพย์ 0.05 ml จะมีคลอรีน เท่ากับ 1 mg เมื่อหยดลงในน้ำ 1 ลิตร จะมีความเข้มข้นคลอรีนประมาณ 1 mg/l หรือ 1 ppm. จะมีคลอรีนหลงเหลือไม่ต่ำกว่า 0.5 ppm. ในเวลา 30 นาที ตามคำแนะนำ WHO