



## แนวทางปฏิบัติสำหรับประชาชนในการจัดการดูแลที่พักอาศัย ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ที่พักอาศัยเป็นสถานที่ที่กลุ่มคนอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นประจำ อาจประกอบด้วยสมาชิกหลากหลายวัย แต่ละคนมีภารกิจหรือกิจกรรมในแต่ละวันที่แตกต่างกัน ซึ่งสมาชิกในครัวเรือนมีโอกาสเสี่ยงต่อการสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนาจากการทำกิจกรรมนอกบ้าน และอาจแพร่กระจายเชื้อโรคสู่บุคคลที่พักอาศัยอยู่ร่วมกัน ประกอบกับเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้เป็นระยะเวลาหลายชั่วโมงถึงหลายวัน ขึ้นกับชนิดของพื้นผิว อุณหภูมิ ความชื้น ดังนั้น ที่พักอาศัยจึงจำเป็นต้องมีการทำความสะอาดเป็นระยะ และระบายอากาศอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กรมอนามัย จึงแนะนำแนวทางปฏิบัติในการจัดการดูแลที่พักอาศัย การปฏิบัติตัวในการอยู่อาศัยร่วมกัน และการทำความสะอาดที่พักอาศัย ดังนี้

### 1. การปฏิบัติตัวสำหรับผู้พักอาศัย

1.1 ประเมินตนเองและบุคคลที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนว่า

- เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อหรือหากติดเชื้อแล้วจะมีอาการรุนแรงหรือไม่ เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง
- ในการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เช่น บุคลากรทางการแพทย์

ผู้ปฏิบัติงานในสถานบันเทิง/สถานบริการต่างๆ เป็นต้น

- ตนเองหรือบุคคลในครัวเรือนมีการเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงหรือพื้นที่ระบาดหรือไม่

1.2 สังเกตอาการของตนเองและบุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกัน หากพบว่ามีไข้ ร่วมกับไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

1.3 ดูแลสุขอนามัยด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะก่อนเตรียมปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หลังเยี่ยมผู้ป่วยในสถานพยาบาล หลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง และหลังกลับจากนอกบ้าน

1.4 รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนส่วนตัว

1.5 ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ช้อน แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ

1.6 เมื่อกลับจากการทำภารกิจหรือกิจกรรมนอกบ้าน ให้ล้างมือ ซ้ำระร่างกาย เปลี่ยนเครื่องแต่งกายทันที

### 2. การดูแลด้านความสะอาดของที่พักอาศัย

2.1 ให้ประเมินว่าในครัวเรือนมีจุดเสี่ยงหรืออุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ที่มีการใช้งานร่วมกันหลายคนหรือไม่ เช่น ลูกบิดประตู โตะ แก้ว ไซฟา ตู้เย็น สวิตช์ไฟ รีโมท ราวบันได ห้องน้ำห้องส้วม หากมีการใช้งานร่วมกัน ควรกำหนดให้มีการทำความสะอาดเป็นระยะ เช่น วันละครึ่ง

2.2 จัดเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดให้พร้อม ได้แก่

- อุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฟอกขาว ถูขยี้ ถังขยะ มีฝาปิด ถังน้ำ ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด

- อุปกรณ์สำหรับสวมใส่เพื่อป้องกันตนเอง เช่น หน้ากาก ถุงมือยาง

2.3 เลื่อนน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อ โดยขึ้นกับชนิดและความเข้มข้นของสารที่เลือกใช้ ทั้งนี้ ก่อนใช้งานควรตรวจสอบวันหมดอายุและวิธีการใช้บนฉลากทุกครั้ง

- กรณีเป็นสิ่งของ อุปกรณ์ เครื่องใช้ แนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์ 70 % หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5 % ในการเช็ดทำความสะอาด

- กรณีเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น พื้นห้อง แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาซักผ้าขาว) 0.1 % หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5 %

2.4 ให้ทำความสะอาดที่พักรักษาอย่างสม่ำเสมอ ดังนี้

1) สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันตัวเอง เช่น หน้ากาก ถุงมือยาง

2) ทำความสะอาดที่พักรักษาทั่วทั้งบริเวณ พื้น และอุปกรณ์เครื่องใช้ โดยเน้นบริเวณหรือจุดเสี่ยง จุดที่มีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อย ๆ ทั้งนี้ ให้เปิดประตู หน้าต่างขณะทำความสะอาด

3) นำผ้าชุบน้ำเช็ดบริเวณที่มีฝุ่นหรือคราบสกปรกก่อนที่จะใช้น้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ สำหรับพื้น ไม้ปูพื้นชุบน้ำยาฆ่าเชื้อ เริ่มถูพื้นจากมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง ไม่ชำระย้อมโดยเริ่มจากบริเวณที่สกปรกน้อยไปมาก

4) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ และอาจทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว ที่ไว้อย่างน้อย 10 นาที เช็ดเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก ราวจับ ลูกบิดหรือกลอนประตู ที่แขวนกระดาษชำระ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผงซักฟอก

5) หลังทำความสะอาดควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

### 3. การระบายอากาศของที่พักรักษา

3.1 ให้มีการระบายอากาศภายในที่พักรักษาอย่างเหมาะสม โดยเปิดประตู หน้าต่าง เป็นระยะ เพื่อให้ อากาศถ่ายเท และรับแสงแดดอย่างทั่วถึง

3.2 กรณีที่มีการใช้เครื่องปรับอากาศ ให้เปิดประตู หน้าต่างเพื่อระบายอากาศอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยลดการสะสมเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย

### 4. การจัดการขยะมูลฝอย

4.1 ขยะมูลฝอยทั่วไปให้รวบรวมใส่ถุง ปิดปากถุงให้มิดชิด แล้วนำไปใส่ลงถัง เพื่อให้ อปท. เก็บขน นำไปกำจัด

4.2 บรรจุภัณฑ์ใส่น้ำยาทำความสะอาด ควรคัดแยกออกจากขยะทั่วไป และทิ้งในถังขยะอันตราย เพื่อให้ อปท. รวบรวมนำไปกำจัด

### 5. ข้อควรระวัง

5.1 สารที่ใส่ฆ่าเชื้อส่วนใหญ่เป็นชนิดสารฟอกขาว ซึ่งอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เนื้อเยื่ออ่อน ควรระวังไม่ให้เข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง

5.2 ไม่ควรผสมน้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาดอื่น ๆ ที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย

5.3 หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพ่นเพื่อฆ่าเชื้อ เนื่องจากอาจทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค

5.4 ไม่ควรนำถุงมือไปใช้ในการทำกิจกรรมประเภทอื่นๆ นอกจากการทำความสะอาดเท่านั้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

5.5 หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก ขณะทำความสะอาด

คำสำคัญ: การป้องกันโควิด 19, แนวปฏิบัติ, คำแนะนำ, กรมอนามัย, ที่พักรักษา, บ้าน, ผู้พักรักษา