



## การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวในสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากเชื้อ SARS-CoV-2 (ไวรัสโควิด-19) ติดต่อกันผ่านทาง การสัมผัสใกล้ชิดและทางการสัมผัสละอองฝอย (droplet) น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยเป็นหลัก ส่วนการติดเชื้อผ่านทาง การสัมผัสพื้นผิวหรือวัสดุที่ปนเปื้อนไวรัสเป็นไปได้น้อย อย่างไรก็ตาม การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบนพื้นผิวสิ่งแวดล้อมก็มีความจำเป็น เพื่อลดโอกาสในการแพร่เชื้อไวรัสผ่านการสัมผัสบนพื้นผิวต่างๆ ในสถานที่สาธารณะ เช่น โรงพยาบาล สถานที่ประกอบกิจกรรมทางศาสนา แหล่งชุมชน ตลาด สถานที่ประกอบกิจการ หรือในที่พำนักอาศัย เช่น สถานที่ดูแลผู้สูงอายุ คอนโดมิเนียม บ้านที่อยู่อาศัยร่วมกันหลายคน หรือการเดินทางต่างๆ โดยเฉพาะพื้นผิววัสดุ สิ่งของ เครื่องใช้ที่มีการใช้งานร่วมกัน เช่น ก๊อกน้ำที่อ่างล้างมือ ประตูห้องน้ำ ห้องส้วม รีโมทคอนโทรลหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้มือควบคุมการปิด-เปิด เคาน์เตอร์ ราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ รวมทั้งพื้น ผืนผ้า สิ่งของเครื่องใช้ที่อยู่รอบๆ ตัวผู้ติดเชื้อ เป็นต้น

กรมอนามัย ได้จัดทำคำแนะนำแนวทางการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวในสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ขึ้น เพื่อให้เจ้าของหรือผู้ดูแลสถานที่ได้นำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง สามารถช่วยลดโอกาสการแพร่เชื้อโรค โดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานด้านการทำความสะอาด ผู้ใช้บริการและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมด้วย

ในการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อที่พื้นผิวต่างๆ นั้น แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ การทำความสะอาด (Cleaning) เป็นการขจัดฝุ่น เศษผง สารอินทรีย์ สิ่งสกปรก หรือเชื้อโรค ออกจากพื้นผิวต่างๆ แต่การทำความสะอาดเพียงอย่างเดียวไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ เพียงแต่ช่วยลดปริมาณเชื้อโรคและลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายของเชื้อโรค ส่วนการฆ่าเชื้อ (Disinfection) โดยใช้สารเคมีนั้น จะเป็นการทำลายเชื้อโรคที่อยู่บนพื้นผิวต่างๆ ให้ตายหรือลดปริมาณลงหรือทำให้เชื้อโรคหมดความสามารถในการแพร่เชื้อต่อไปได้ จึงมีแนวทาง ขั้นตอน และข้อควรระวัง ดังนี้

### 1. แนวทางการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวในสิ่งแวดล้อม

1.1 ก่อนดำเนินการควรทราบว่า บริเวณใดบ้างที่จะทำความสะอาด บริเวณใดบ้างที่จะมีการทำความสะอาดและมีการฆ่าเชื้อด้วย พร้อมกำหนดความถี่ในการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อในบริเวณต่างๆ ตามความจำเป็น ในการฆ่าเชื้อด้วยสารเคมีนั้น ต้องใช้อย่างระมัดระวัง โดยเน้นบริเวณที่มีความสกปรก หรือมีการปนเปื้อนเชื้อโรค หรือมีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อยๆ

1.2 วางแผนสำหรับการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อที่พื้นผิวในสิ่งแวดล้อมว่าจะดำเนินการในบริเวณใดบ้าง ให้ครอบคลุมบริเวณที่มีความเสี่ยง

1.3 จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องใช้ในการป้องกันตัวเองสำหรับผู้ทำความสะอาดตามความเหมาะสม เช่น หน้ากาก ถุงมือ รองเท้ายาง และอุปกรณ์เครื่องใช้ในการทำความสะอาด เช่น ไม้กวาด ผ้าเช็ดพื้น แปรงขัด น้ำยาทำความสะอาด และสารฆ่าเชื้อ เป็นต้น

1.4 ทำความสะอาดให้ครอบคลุมพื้นที่ ส่วนบริเวณที่มีการใช้งานร่วมกันมากอาจเพิ่มขึ้นขั้นตอนการฆ่าเชื้อ (ในที่นี้เป็นคำแนะนำในการใช้สารเคมีเพื่อฆ่าเชื้อ) เมื่อแล้วเสร็จให้ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ทุกชิ้น

1.5 หากเป็นสถานที่ทำงาน สถานที่สาธารณะ หรือใช้งานร่วมกันจำนวนมาก ให้มีการกำกับดูแลหรือตรวจสอบว่าผู้ทำความสะอาดได้ดำเนินการตามที่กำหนด

1.6 สำหรับพื้นที่ภายในอาคารก่อนดำเนินการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ ควรปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศก่อนแล้วดำเนินการตามขั้นตอน

1.7 สำหรับในบ้านที่มีผู้ติดเชื้อแยกกักตัวหรือผู้ที่รอผลการตรวจยืนยันหรือระหว่างรอเข้าสถานพยาบาล ให้จัดชุดอุปกรณ์ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเป็นการเฉพาะและแยกเก็บให้เป็นสัดส่วน ให้ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวรอบๆ ตัว ทั้งเตียง โต๊ะ เก้าอี้ พื้น รวมทั้งอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ที่อยู่ใกล้ตัวหรือมีการใช้งาน

1.8 หากจำเป็นต้องใช้สารฆ่าเชื้อ ควรเลือกใช้สารฆ่าเชื้อที่มีประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อภายในระยะเวลาอันสั้น สารฆ่าเชื้อพื้นผิวที่องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าสามารถทำลายเชื้อไวรัสโคโรนาได้ภายในเวลา 1 นาที ได้แก่ โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% แอลกอฮอล์ความเข้มข้น 70% และไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% เลือกใช้สารที่เหมาะสมกับพื้นผิวแต่ละประเภท เช่น ไฮโดรเจนไฮดรอกไซด์ไม่ควรใช้กับโลหะหรือผลิตภัณฑ์ที่มีการเคลือบสีเนื่องจากมีฤทธิ์กัดกร่อน เป็นต้น

1.9 สำหรับพื้นที่ภายในอาคารหรือบ้านทั่วไป บ้านผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อ**ไม่ใช้วิธีการสเปรย์ฉีดพ่นหรือการรมควันเพื่อฆ่าเชื้อโควิด-19 (Fumigation หรือ Misting)** เนื่องจากการฉีดพ่นสารเคมีไม่สามารถขจัดสารอินทรีย์ที่อยู่บนพื้นผิวซึ่งเป็นตัวขัดขวางการฆ่าเชื้อ หากพื้นผิวมีวัตถุหรือวัสดุคลุมอยู่ ซอกมุมต่างๆ รวมถึงบริเวณที่สเปรย์พ่นไม่ถึง ทำให้ไม่สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การฉีดพ่นจะมีความเสี่ยงและมีผลต่อสุขภาพของผู้ฉีดพ่นเองหรือผู้ที่อยู่ในบริเวณนั้น เช่น ทำให้มีอาการระคายเคืองดวงตา และผิวหนัง รวมทั้งมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะเมื่อใช้สารฆ่าเชื้อชนิดพอร์มัลดีไฮด์ สารประกอบคลอรีน หรือ Quaternary Ammonium Compounds จึงแนะนำให้ใช้ผ้าชุบน้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดพื้นผิว จะมีความมีประสิทธิภาพมากกว่า

1.10 สำหรับพื้นที่ภายนอกอาคาร เช่น ถนน ตลาด เป็นสถานที่กว้าง องค์การอนามัยโลกแนะนำให้**ไม่ใช้วิธีการสเปรย์ฉีดพ่นหรือการรมควันเพื่อฆ่าเชื้อโควิด-19** เช่นกัน เนื่องจากสารฆ่าเชื้อจะถูกทำลายด้วยสิ่งสกปรก และเป็นไปไม่ได้ที่จะทำความสะอาดและขจัดอินทรีย์วัตถุออกได้หมดจากพื้นที่ตั้งกล่าว และสารฆ่าเชื้อจะไม่มีประสิทธิภาพในการทำลายเชื้อ เมื่อฉีดพ่นลงบนพื้นผิวที่มีรูพรุน เช่น ทางเดินเท้า ทางเดินที่ไม่ได้ปูพื้น นอกจากนี้ ถนนและทางเดิน ยังไม่เป็นแหล่งแพร่โรค โควิด-19 อีกด้วย และการฉีดพ่นจะมีความเสี่ยงและมีผลต่อสุขภาพเช่นเดียวกัน

## 2. ขั้นตอนการทำความสะอาดพื้นผิว

2.1 การทำความสะอาดควรเริ่มจากจุดที่มีความสกปรกน้อย (จุดที่สะอาดที่สุด) ไปยังจุดที่สกปรกมากที่สุด และทำความสะอาดจากระดับบนมายังระดับชั้นล่าง เนื่องจากฝุ่นหรือสิ่งสกปรกจะตกลงบนพื้น และยังช่วยให้การทำความสะอาดเป็นระบบไม่หลงลืมจุดต่างๆ

2.2 เก็บกวาดสิ่งสกปรกออกก่อน เช่น ใช้ไม้กวาด ใช้แปรงปัดถูหรือขัดสิ่งสกปรกออกก่อน

2.3 ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดที่ขี้ขุยหรือใช้น้ำผสมสบู่หรือผงซักฟอกเช็ดดูพื้นผิว โดยใช้ผ้าที่ซักสะอาดแล้วในการเริ่มทำความสะอาดทุกครั้ง

### 3. ขั้นตอนการฆ่าเชื้อพื้นผิว (Surface Disinfection)

3.1 การฆ่าเชื้อควรใช้ในกรณีที่พบผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ที่บ้าน ที่ทำงาน หรือสถานที่สาธารณะ โดยเน้นบริเวณที่ผู้ป่วยสัมผัส หากพบว่าพื้นผิวสกปรกควรทำความสะอาดก่อนการฆ่าเชื้อเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อ

3.2 ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อลงบนผ้าพอกหมาดๆ เช็ดถูบริเวณพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิด รีโมท ที่จับตู้เย็น ห้องน้ำ โตะ เก้าอี้ ราวบันได เป็นต้น แล้วควรทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที เพื่อให้มีระยะเวลาในการทำลายเชื้อได้ดีขึ้น

3.3 สำหรับห้องน้ำ ห้องส้วมที่มีการใช้งานร่วมกัน ให้ฆ่าเชื้อบริเวณที่มีการใช้งานร่วมกัน โดยใช้ผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ หรือแอลกอฮอล์ 70% โดยเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ที่กดชักโครก ราวจับ ลูกบิด หรือกอลนประตู ก๊อกน้ำ เป็นต้น ส่วนพื้นห้องน้ำ ห้องส้วม ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือใช้น้ำผสมสบู่หรือผงซักฟอก แล้วฆ่าเชื้อโดยราดน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที

สำหรับห้องน้ำ ห้องส้วมสาธารณะ ที่มีเครื่องกั้นทางเข้าออก ให้ฆ่าเชื้อเครื่องกั้นในบริเวณที่มีการใช้งานร่วมกันด้วย

3.4 เพื่อให้สารฆ่าเชื้อมีประสิทธิภาพสูงสุดควรเตรียมก่อนการใช้งานและใช้ภายใน 24 ชั่วโมง หากจะใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์เป็นสารฆ่าเชื้อ อาจใช้ผลิตภัณฑ์ที่ใช้งานในบ้านที่มีส่วนประกอบของคลอรีน เช่น น้ำยาฟอกขาว เพื่อการฆ่าเชื้อได้ ตัวอย่างการผสมน้ำยาฆ่าเชื้อชนิดน้ำยาฟอกขาวเพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm (0.1%)

ความเข้มข้นสารฟอกขาวตามทีระบุไว้ในฉลากผลิตภัณฑ์	อัตราส่วนการผสมน้ำยาฟอกขาวกับน้ำ	
	น้ำยาฟอกขาว (ส่วน)	น้ำ (ส่วน)
4	1	39
5	1	49
6	1	59*

หมายเหตุ\* ความเข้มข้นที่มีขายในผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ในประเทศไทย

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ฟอกขาวที่มีจำหน่ายในตลาดและวิธีการผสม

ชื่อสินค้าในตลาด	รูปภาพผลิตภัณฑ์	ความเข้มข้น	วิธีใช้ตามฉลากผลิตภัณฑ์	วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm
ไฮเตอร์ ชักผ้าขาว (ขวดสีฟ้า) ขนาดบรรจุ 250 มล./600 มล.		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร

#### 4. ข้อควรระวัง

- 4.1 ควรระวังไม่ให้สารเคมีเข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง
- 4.2 หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก ขณะสวมถุงมือและระหว่างการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- 4.3 ไม่ผสมน้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาดอื่นๆ ที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
- 4.4 ไม่นำถุงมือไปใช้ในการทำกิจกรรมประเภทอื่นๆ นอกจากการทำความสะอาดเท่านั้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการติดเชื้อและแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา ทุกคนยังต้องปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด ได้แก่ การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี โดยเฉพาะเมื่อไปในที่สาธารณะ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดที่ใช้ร่วมกันบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได เมื่อกลับถึงบ้านควรอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับคนกลุ่มเสี่ยงที่เมื่อเกิดโรคแล้วอาจมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เป็นต้น

ปรับปรุง ณ วันที่ 27 กรกฎาคม 2564