

แนวทางการทำความสะอาด ฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

สารทำความสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อ

1. พื้นผิวทั่วไป ใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 99 ส่วน
2. พื้นผิวที่มีน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ สารคัดหลั่งของผู้ป่วย เช่น ห้องสุขา โถส้วม ใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 9 ส่วน ราวถึงไว้อย่างน้อย 15 นาที
3. สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ สามารถใช้ 70% แอลกอฮอล์ทำความสะอาดได้



แนวทางการทำความสะอาด สำหรับพื้นที่สัมผัสเชื้อ

- เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อการระบายอากาศ เมื่อใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาว
- ใส่ถุงมือ เช็ดทำความสะอาด บริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ (เช่น ปุ่มกด ราวจับ ลูกบิดประตู โต๊ะ สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ ฯลฯ) ด้วยน้ำยาฟอกขาว หรือ 70% แอลกอฮอล์ ตามความเหมาะสมของพื้นผิว
- วัสดุที่เป็นผ้า เช่น ม่าน ผ้าห่ม ใช้ผงซักฟอก ชักด้วยน้ำร้อน ที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที
- การทำความสะอาดพื้นผิว ให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ ไม่ควรพ่นด้วยสเปรย์เนื่องจากจะเป็นการสร้างละอองทำให้เสมหะ น้ำมูก น้ำลายที่ตกอยู่บนพื้นผิวฟุ้งกระจายขึ้นมาได้
- กังอุปกรณ์ทำความสะอาดที่ทำจากผ้าและวัสดุดูดซับ เช่น ผ้าถูพื้น ผ้าเช็ด หลังจากทำความสะอาดโดยสวมถุงมือ และนำอุปกรณ์ทิ้งใส่ถุงขยะติดเชื้อ รัดปากถุงให้มิดชิด



เว้นระยะห่างทางสังคม Social Distancing

- อยู่บ้านให้มากที่สุด
- เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร เพื่อลดโอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค
- ไม่ไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หากจำเป็นให้สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
- ระงับการใช้สิ่งของสาธารณะร่วมกัน เช่น ราวบันได ลูกบิด มือจับประตู ปุ่มกดลิฟต์ ล้างมือทุกครั้ง หลังสัมผัส



ห่าง
กันสักพัก แล้วคนที่คุณรักจะปลอดภัย
Social Distancing
2 เมตร

อยู่ห่างๆ...อย่างห่วงๆ

โรคติดต่อ จะไม่ติดต่อ ถ้าเราไม่ติดกัน

- ยืน-นั่งห่างกัน
- ล้างมือบ่อยๆ
- ไม่อยู่ในที่แออัด



ไทยรู้สู้โควิด

โรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019

COVID-19



เว้นระยะห่างทางสังคม
Social Distancing

ห่างกันสักพัก

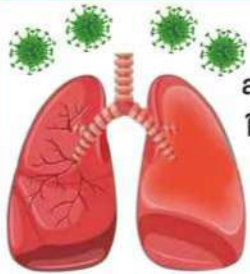
แล้วคนที่คุณรักจะปลอดภัย

อยู่บ้าน
หยุดเชื้อ
เพื่อคนที่คุณรัก



อย่างน้อย 1 - 2 เมตร

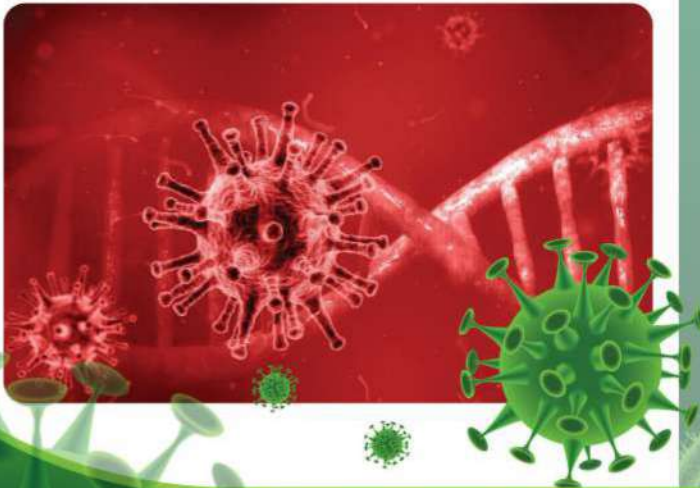
ไวรัสโคโรนา คืออะไร



ไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้ มีหลายสายพันธุ์ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือ โรคซาร์ (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมา

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คืออะไร

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบเชื่อนี้ในคนมาก่อน) โดยพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2019



การติดต่อ

ไวรัสสามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้โดยผ่านการไอ จาม สัมผัสน้ำมูก น้ำลาย ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้ป่วยที่มีอาการทางเดินหายใจ หรือสงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา ไปสัมผัสใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

อาการ

จะมีอาการ ไข้ หรือไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ (โดยเฉพาะผู้สูงอายุและเด็ก จะมีอาการรุนแรง) และมีประวัติเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ที่มีการประกาศเป็นพื้นที่ระบาด หรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย ภายใน 14 วัน ก่อนเริ่มมีอาการป่วย



กลุ่มเสี่ยงที่อาจจะมีอาการรุนแรง

- ผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปี)
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง โรคปอดเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง โรคตับแข็ง โรคหลอดเลือดสมอง ฯลฯ
- คนอ้วน
- ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง



การป้องกันโรค

หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย ภายใน 14 วัน หลังกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง หรือสัมผัสผู้ป่วย โปรดไปพบแพทย์ พร้อมแจ้งประวัติโดยละเอียด ไม่ปกปิดข้อมูลเพื่อการควบคุมโรคได้ทันก่วง



ล้างมือบ่อยๆ

เป็นการล้างเอาเชื้อโรคที่ติดอยู่บนมือ ชอกเล็บ ถูนิ้ว ซึ่งเกิดจากการสัมผัสสิ่งของที่มีเชื้อโรค การล้างมืออย่างถูกวิธีต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ 20 วินาที

ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ใช้กรณีรีบด่วน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและมือไม่ปนเปื้อนสิ่งสกปรก หรือสารคัดหลั่ง จากผู้ป่วย



สวมใส่หน้ากากอนามัย

ใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง ควรให้ด้านสีเข้มออกด้านนอกเสมอ คลุมให้ปิดจมูก ปาก คาง คล้องหูยัดให้พอดีกับใบหน้า กดลวดขอบบนให้สนิทกับสันจมูก โดยเปลี่ยนทุกวันและทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ทั้งจากตนเอง และผู้อื่น



กินของร้อน ใช้ช้อนกลาง หมั่นล้างมือ

