



## ความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับประชาชน

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดรอยอ็อก



# การป้องกันโรค COVID – 19

## กินร้อน แบ่งอาหาร แยกจานช้อน ล้างมือ 7 ขั้นตอน สวมหน้ากากอนามัย

**กินร้อน** รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง ด้วยความร้อนอย่างน้อย 70 องศาเซลเซียส ในเวลาไม่น้อยกว่า 2 นาที เพื่อทำลายเชื้อโรค อาหารที่เก็บไว้นานเกินกว่า 2 ชั่วโมง ต้องนำมาร้อนอีกครั้ง อย่างทั่วถึงก่อนนำมารับประทานอีกครั้ง



**แบ่งอาหารรับประทานเป็นจานเดียว**  
เพื่อป้องกันการแพร่กระจายจากการสัมผัสร่วม



**สวมหน้ากากอนามัย** เมื่อต้องออกไปในชุมชน



**ล้างมือ** ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำหรือกำลังความสะอาด มือด้วยแอลกอฮอล์เจลเบอร์ยา โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องส้วม หรือไอ จำ สิ่งน้ำมูก หลังการสัมผัสสัตว์ ทุกชนิด หลังสัมผัสจุดสาธารณะที่คนใช้ร่วมกัน เช่น ราวบันได ปุ่มลิฟต์ ราวจับในรถโดยสารสาธารณะ



1 ฝ่ามือถูกกัน



7 ถูรอบข้อมือ



2 ฝ่ามือถูกหลังมือ และนิ้วนิ้วถูกนิ้ว



3 ฝ่ามือถูกฝ่ามือ และนิ้วนิ้วถูกนิ้ว



4 หลังนิ้วนิ้วถูกฝ่ามือ



5 ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ ด้วยฝ่ามือ

กินผัก 5 ขี้ดทุกวัน ชยันออกกำลังกาย บ้านสะอาดสดใส สุขบัญญัติสร้างวินัย บอกลาหวานมัน เค็ม บุหรี่ สุรา



## การกำกับดูแลสิ่งแวดล้อมในชุมชน เมื่อพบบุคคลป่วย ปืนยันหรือสงสัย **COVID-19**

**น้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ได้**  
น้ำยาฟอกขาว (sodium hypochlorite)  
เข้มข้น 0.05%  
ผสมน้ำยา 1 ส่วน  
ในน้ำ 99 ส่วน  
ใช้สำหรับ พ่นพิวท์ไว้

เข้มข้น 0.5%  
ผสมน้ำยา 1 ส่วน  
ในน้ำ 9 ส่วน  
ใช้สำหรับพ่นพิวท์มีน้ำบุก  
น้ำลาย เสmena สารคัดหลัง  
 เช่น ห้องสุขา โถส้วม  
 ควรถังไว้บ่ำบังน้ำบุย 15 นาที

**บัวควรงรรงวัง**  
มีกลิ่นฉุน กัดร้อนโลหะได้  
หากสัมผัสสกู๊ปพิวหนังจะทำให้เกิดอาการปวดแสบร้อน  
กับรีเวณสับฟั้ส

**แอลกอฮอล์**  
เข้มข้น 70%

ใช้สำหรับพื้นผิวโลหะ  
**บัวควรงรรงวัง**  
ระคายเคืองพิวหนัง  
ทำให้โลหะเป็นสนิม

**ผงซักฟอก**  
ผสมกับน้ำร้อน 70 องศาเซลเซียส  
ใช้สำหรับสิ่งแวดล้อม  
หรือวัสดุที่เป็นผ้า  
 เช่น บ้านม่าน บ้าบูที่นอน  
**บัวควรงรรงวัง**  
ระคายเคืองพิวหนัง

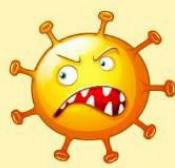
**เดก刹ล**  
(4.8% Chloroxylen)

เข้มข้น 2.5%  
ผสมน้ำยา 1 ส่วน  
ในน้ำ 39 ส่วน  
ใช้สำหรับ  
 กำกับดูแลพื้นผิว  
 ควรถังไว้บ่ำบังน้ำบุย  
 5 นาที

เข้มข้น 5%  
ผสมน้ำยา 1 ส่วน  
 กับ 70%  
 แอลกอฮอล์  
 19 ส่วน

ใช้สำหรับ  
 เครื่องมือเครื่องใช้  
 ในครัวเรือน  
 ควรถังไว้บ่ำบังน้ำบุย  
 5 นาที

**บัวควรงรรงวัง**  
ระคายเคืองพิวหนัง  
เกิดจากการแพ้





การกำความสะอาด  
สิ่งแวดล้อมในบุบบาน  
เมื่อพบผู้ป่วย  
ปันปันหรือสังสัม  
**COVID-19**

การกำความสะอาด  
สิ่งแวดล้อมในบุบบาน  
 เช่น โรงพยาบาล  
 สถานรับเลี้ยงเด็ก  
 สถานที่ประชุม หรือ  
 สำนักงาน

บริเวณที่  
ผู้ป่วย  
ไม่ได้ใช้งาน

ทำความสะอาดตามปกติ  
ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ



ไม่มีความจำเป็นต้องฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อ  
 เป็นบริเวณกว้าง เช่น อาคาร หรือ  
 ทางเดิน ที่ไม่มีเลือดหรือสารคัดหลัง  
 จากผู้ป่วยปนเปื้อนอยู่  
 เมื่อจากเชื้อโรคอาจไม่สัมผัสกับน้ำยาฆ่าเชื้อ  
 หรือระยะเวลาสัมผัสสั้นเกินไป ทำให้ไม่ได้ผล  
 สันเปลือง และอาจเกิดอันตรายได้





## การกำความสะอาด สิ่งแวดล้อมในบุบบาน เมื่อพบผู้ป่วย ปันเปันหรือสังสัป **COVID-19**

บริเวณที่  
ผู้ป่วยใช้งาน

การกำความสะอาด  
สิ่งแวดล้อมในบุบบาน  
เป็น โรงพยาบาล  
สถานรับเลี้ยงเด็ก  
สถาบันที่ประชุม หรือ  
สำนักงาน

ปิดบริเวณที่ผู้ป่วยใช้งานชั่วคราว เปิดหน้าค้างและประตู  
ให้อาคำต่ำไปกว่าเกสต์วอก (ประมาณ 24 ชั่วโมง ถ้าทำได้)  
ก่อนเริ่มทำความสะอาดและข่าวเชื้อ

การกำความสะอาดและข่าวเชื้อควรกำโดยบุคลากร  
ที่ได้รับการฝึกฝนให้เข้าใจวิธีทำความสะอาด วิธีการใช้น้ำยา  
ต่าง ๆ และการปฏิบัติงานอย่างปลอดภัย



ทำความสะอาดและกำจัดเชื้อในทุกพื้นที่ที่ผู้ป่วยใช้งาน  
 เช่น สำนักงาน พื้นที่ส่วนกลาง ห้องอาหาร หรือห้องน้ำ  
 โดยเฉพาะบริเวณพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อย

ทำความสะอาดพื้นผิวค้างๆ ตามปกติก่อน เนื่องจาก  
 สิ่งสกปรกบนพื้นผิวจะทำให้ประสิทธิภาพของน้ำยาข่าวเชื้อลดลง  
 หลังจากนั้นใช้น้ำยาข่าวเชื้อเชิงคุณพื้นผิวตามคำแนะนำบนฉลาก



ผ้าหากสามารถซักทำความสะอาดได้  
 ให้ซักด้วยน้ำร้อนและผงซักฟอก

# การผสมน้ำยาฟอกผ้าสี/ผ้าขาว สำหรับทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัส



ถ้าผสมในความเข้มข้นที่ถูกต้อง  
จะสามารถฆ่าเชื้อ โควิด-19 ใน 1 นาที



## 1.) ไฮยีน สำหรับผ้าขาว

- + ใช้น้ำยา 7 มิลลิลิตร
  - + ผสมน้ำสะอาด 93 มิลลิลิตร
- ปริมาตร รวม 100 มิลลิลิตร

ความเข้มข้นของ Hydrogen peroxide หลังผสม  
ประมาณ 0.5 % w/w

## 2.) ไฮเตอร์ สำหรับผ้าสี

- + ใช้น้ำยาไฮเตอร์ผ้าสี 10 มิลลิลิตร
  - + ผสมน้ำสะอาด 90 มิลลิลิตร
- ปริมาตร รวม 100 มิลลิลิตร



ความเข้มข้นของ Hydrogen peroxide หลังผสม  
ประมาณ 0.5 % w/w



## 3.) ไฮเตอร์ สำหรับผ้าขาว

- + ใช้น้ำยาไฮเตอร์ผ้าขาว 8 มิลลิลิตร
  - + ผสมน้ำสะอาด 92 มิลลิลิตร
- ปริมาตร รวม 100 มิลลิลิตร

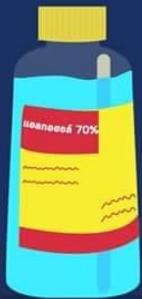
ความเข้มข้นของ Sodium hypochlorite หลังผสม  
อยู่ในช่วงประมาณ 0.1 – 0.5 % w/w



# How to... กำจัดความสะอาด

ศูนย์ปฏิบัติการ  
ก้าวสู่อุดมสุข

สายด่วน  
กรณีเหตุฉุกเฉิน 1422



แอลกอฮอล์ 70%

หมายเหตุ : พื้นผิวที่เป็นโลหะ



ผงซักฟอก

หมายเหตุ : วัสดุที่เป็นผ้า



น้ำยาฟอกขาว

6% Na hypochloride

1 : น้ำ 99 ส่วน

หมายเหตุ : พื้นผิวที่มีลักษณะ  
เส้นหมี่ น้ำมูก น้ำลาย



ไฮโดรเจน Peroxide โซลูชัน

3% H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> 1 : น้ำ 5 ส่วน

ระมัดระวัง! การถอดร้อน

ห้ามพ่น!  
จะทำให้เกิดการ  
ผุ้งกระจาดของเชื้อ



จัดทำ : 18/03/63

f รู้กับ กับโรค