



Directorate of health
Chief Epidemiologist for Iceland

เกี่ยวกับ COVID-19

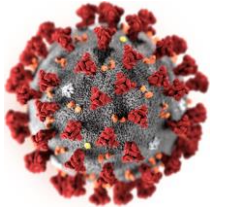
การป้องกันการติดเชื้อและการทำความสะอาด

อัปเดตเมื่อ 12 ธันวาคม 2020

Ása St. Atladóttir Project Manager, Infection Control

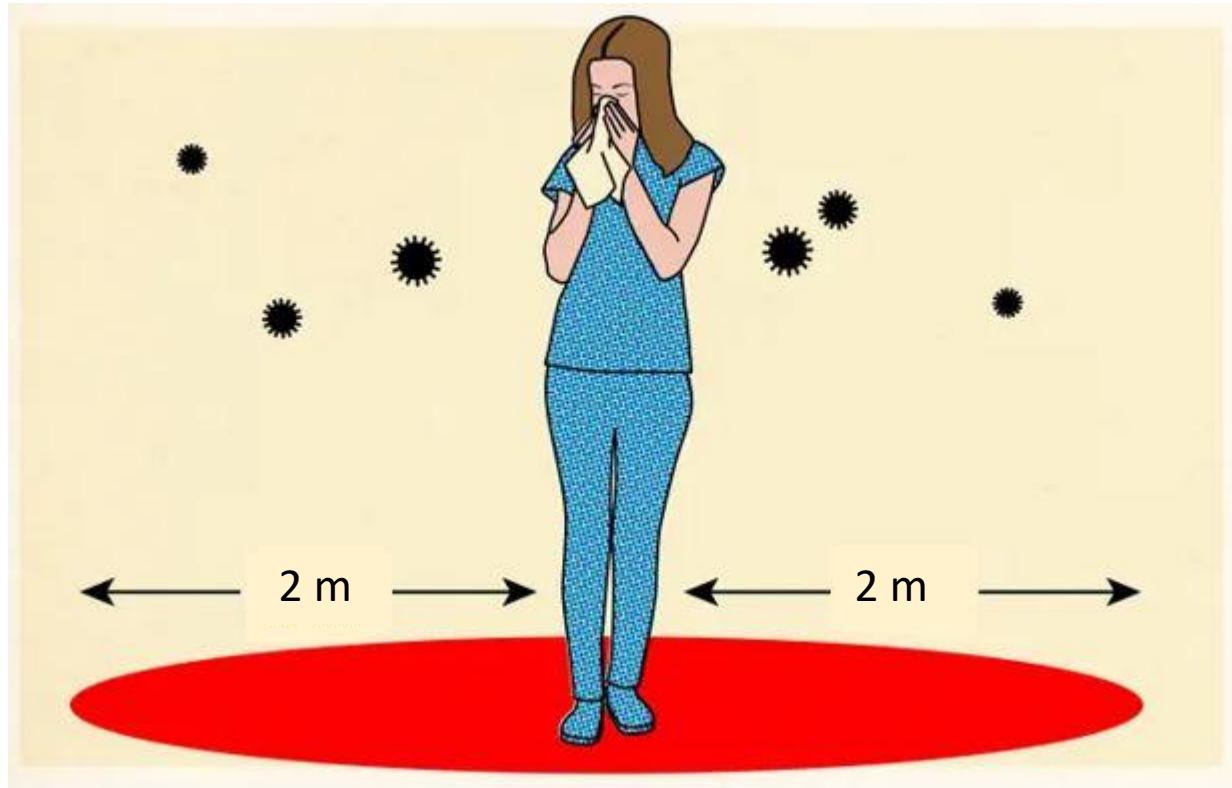
The Directorate of Health

ไวรัส SARS-CoV-2 ที่ทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19)

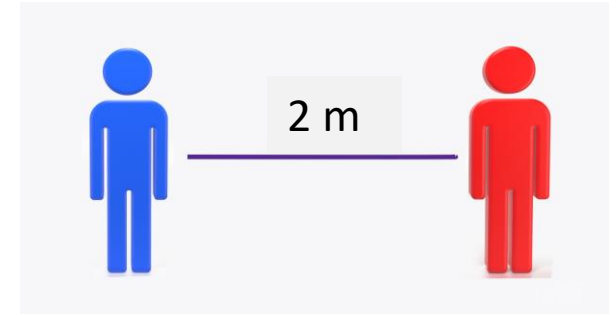


- เมื่อติดเชื้อ ไวรัสจะฝังตัวอยู่ตามเยื่อเมือกของทางเดินหายใจ และในบางรายอาจไปฝังตัวในเยื่อเมือกของระบบทางเดินอาหาร
- ตัวนำการติดเชื้อที่สำคัญเชื่อว่าเป็นละอองฝอย (ขนาดใหญ่และเล็ก) จากทางเดินหายใจที่พ่นออกมาจากผู้ติดเชื้อเมื่อพูดหรือไอ และติดต่อไปยังทางเดินหายใจของอีกผู้หนึ่ง เช่น เมื่อหายใจเข้า
- การสัมผัสพื้นผิวที่เชื้อไวรัสสามารถรอดชีวิตได้ถือเป็นตัวนำเชื้อเช่นกัน แม้ว่าศักยภาพก่อโรคของการติดเชื้อในรูปแบบนี้จะยังไม่เป็นที่แน่ชัด
- ไม่มีตัวบ่งชี้ว่าไวรัสสามารถติดต่อผ่านการสัมผัสเลือดหรืออุจจาระ

ระบบทางเดินหายใจ (ละอองขนาดใหญ่และเล็ก) – และการติดเชื้อจากการสัมผัส



การป้องกันการติดเชื้อ COVID-19



- รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร หลีกเหลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่นและการรวมกลุ่มกัน
- ดูแลการระบายอากาศให้ดี เปิดหน้าต่างเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์
- ใช้หน้ากากอนามัยตามคำสั่งอย่างเป็นทางการ รักษาความสะอาดสูงสุดเมื่อใช้หน้ากาก
- ล้างมือโดยใช้น้ำและสบู่หลังการสัมผัสพื้นผิวที่มีการปนเปื้อน หรือการใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ
- หลีกเหลี่ยงการสัมผัสหน้า ตา จมูก และปาก
- หลีกเหลี่ยงการเชคแฮนด์
- ดูแลสภาพแวดล้อมภายในให้สะอาดอยู่เสมอด้วยการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอและฆ่าเชื้อบริเวณที่สัมผัสบ่อย



วิธีการล้างมือและการใช้แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ



การอยู่รอดของเชื้อ SARS-CoV-2 บนพื้นผิวต่างๆ การศึกษาเมื่อไม่นานนี้โดย Van Doremalen et al. (<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmc2004973>)

การศึกษาวินิจฉัยได้ดำเนินการภายใต้สภาวะที่มีการควบคุม และควรได้รับการแปลผลอย่างระมัดระวังในสิ่งแวดล้อมจริง

- การศึกษาวินิจฉัยแสดงให้เห็นว่าไวรัสยังคงมีชีวิตอยู่ภายในสิ่งแวดล้อม:
 - เป็นเวลาถึง 3 ชั่วโมงในอากาศหลังจากถูกพ่นเป็นละออง
 - เป็นเวลาถึง 4 ชั่วโมงบนทองแดง
 - เป็นเวลาถึง 24 ชั่วโมงบนกระดาษแข็ง
 - เป็นเวลา 2 ถึง 3 วันบนพลาสติกหรือสแตนเลส - ปริมาณไวรัสจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเวลาผ่านไป

หมายเหตุ: การศึกษาวินิจฉัยดำเนินการเพื่อศึกษาว่าไวรัสจะมีชีวิตอยู่และอยู่ได้นานเท่าใด แต่ไม่ได้ศึกษาว่ามนุษย์จะติดเชื้อไวรัสนั้นหรือไม่

การทำความสะอาดพื้นที่ที่สงสัยว่าติดเชื้อหรือได้รับการ ยืนยันว่าติดเชื้อ COVID-19 ห้อง

(เช่น ห้องนั่งรอ สำนักงาน ห้องพักรักษา หรือบ้าน) ที่ผู้ป่วยเคยอยู่

- ชั้นแรกต้องให้ห้องมีการระบายอากาศอย่างเหมาะสม เป็นเวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
- ผู้ที่ทำความสะอาดควรสวมหน้ากากอนามัย ถุงมือ และชุดป้องกัน
- วัสดุที่มีความนุ่ม เช่น ผ้าขนหนู ชุดเครื่องนอนและผ้าปูที่นอน ควรนำไปซักในเครื่องซักผ้าตามอุณหภูมิที่ผู้ผลิตแนะนำสำหรับสิ่งทอดังกล่าว
- ต้องทำความสะอาดทุกสิ่งอย่างเหมาะสมด้วยน้ำสบู่ธรรมดา และเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวที่ผ่านการสัมผัสบ่อยครั้งด้วยการใช้สารทำความสะอาดที่ฆ่าเชื้อไวรัส
- ใช้แผ่นเช็ดทำความสะอาดแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง หรือทำความสะอาดอุปกรณ์หลังใช้
- ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการทำความสะอาดต้องใส่หน้ากากอนามัยแบบ Surgical Mask ถุงมือและเสื้อคลุมป้องกันแบบแขนยาว
- อุปกรณ์ป้องกันแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งที่ใช้แล้วอาจนำไปทิ้งในถังขยะทั่วไป (ถุงมือทิ้งลงในถังทิ้งพลาสติก และหน้ากากทิ้งลงในถังทิ้งกระดาษ)

น้ำยาฆ่าเชื้อที่ฆ่าเชื้อไวรัส - เพื่อใช้ในการฆ่าเชื้อโรคบนพื้นผิว

- ต้องทำความสะอาดพื้นผิวก่อนด้วยน้ำสบู่ที่สะอาด ตามด้วยการทำให้แห้งก่อนทำการฆ่าเชื้อ

โดยสามารถใช้สารต่างๆ ดังต่อไปนี้

- แอลกอฮอล์สำหรับพื้นผิว
- สารละลายคลอรีนเป็นตัวเลือกที่ดีในการฆ่าเชื้อไวรัส เช่น ส่วนผสมของยาฟอกขาว 5% (ซื้อได้ในซูเปอร์มาร์เก็ต) ในอัตราส่วนยาฟอกขาว 5% หนึ่งส่วนผสมกับน้ำ 100 ส่วน
- Virkon และ Oxivir เป็นน้ำยาฆ่าเชื้อที่นิยมและใช้อย่างแพร่หลายในโรงพยาบาล



การทำความพื้นที่ทุกประเภทในช่วงการระบาดของ COVID-19

- พื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อยควรทำความสะอาดบ่อยๆ อย่างน้อยวันละครั้ง ตัวอย่างเช่น ที่จับมือหรือขอบประตู แก้วน้ำและที่פקแขน หน้าโต๊ะ สวิตช์ไฟ ราวบันได ก้อนน้ำ ปุ่มกดลิฟต์ ฯลฯ
- ใช้สารซักฟอกธรรมดาเมื่อทำความสะอาดพื้นที่ทั่วไป (พื้นที่ซึ่งไม่มีคนที่ยืนยันว่าติดเชื้ออยู่)
- ควรใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อทำความสะอาดห้องน้ำสาธารณะ อ่างล้างมือ และอุปกรณ์สุขภัณฑ์ที่มีคนใช้จำนวนมาก เช่น ในห้างสรรพสินค้า สนามบิน เป็นต้น บริเวณพื้นผิวสัมผัสมากที่สุดควรต้องได้รับการฆ่าเชื้อ เช่น ลูกบิดประตูและที่จับ ที่פקแขนแก้วน้ำ ฯลฯ โดยการใช้สารที่ฆ่าเชื้อไวรัส
- พนักงานต้องทำให้แน่ใจในความสะอาด ใช้ถุงมือป้องกันอย่างถูกต้อง และปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันการติดเชื้อของแต่ละบุคคล เปลี่ยนผ้าเช็ดเมื่อเช็ดพื้นที่คนละส่วนกัน ห้ามนำผ้าเช็ดหรือถุงมือจากพื้นที่ที่มีการติดเชื้อไปใช้ในบริเวณที่ไม่มีเชื้อ

การทำความสะอาด...

- ต้องทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดในแต่ละพื้นที่หลังการใช้งานแต่ละครั้ง
- เมื่อถอดถุงมือหรือเครื่องแต่งกายเพื่อการป้องกันอื่นออก ต้องล้างมือหรือฆ่าเชื้อทุกครั้ง
- หิ้งอุปกรณ์ป้องกันที่ใช้แล้วเหมือนขยะปกติ (ถุงมือหิ้งในถังหิ้งพลาสติก หน้ากากอนามัยหิ้งในถังหิ้งกระดาษ) เช่นเดียวกับกับขยะอื่นๆ ที่ใช้ในการทำความสะอาด

