



**Directorate of health**  
Chief Epidemiologist for Iceland

# เกี่ยวกับ COVID-19

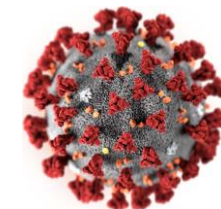
## การป้องกันการติดเชื้อและการทำความสะอาด

15 กันยายน 2020

Ása St. Atladóttir Project Manager, Infection Control

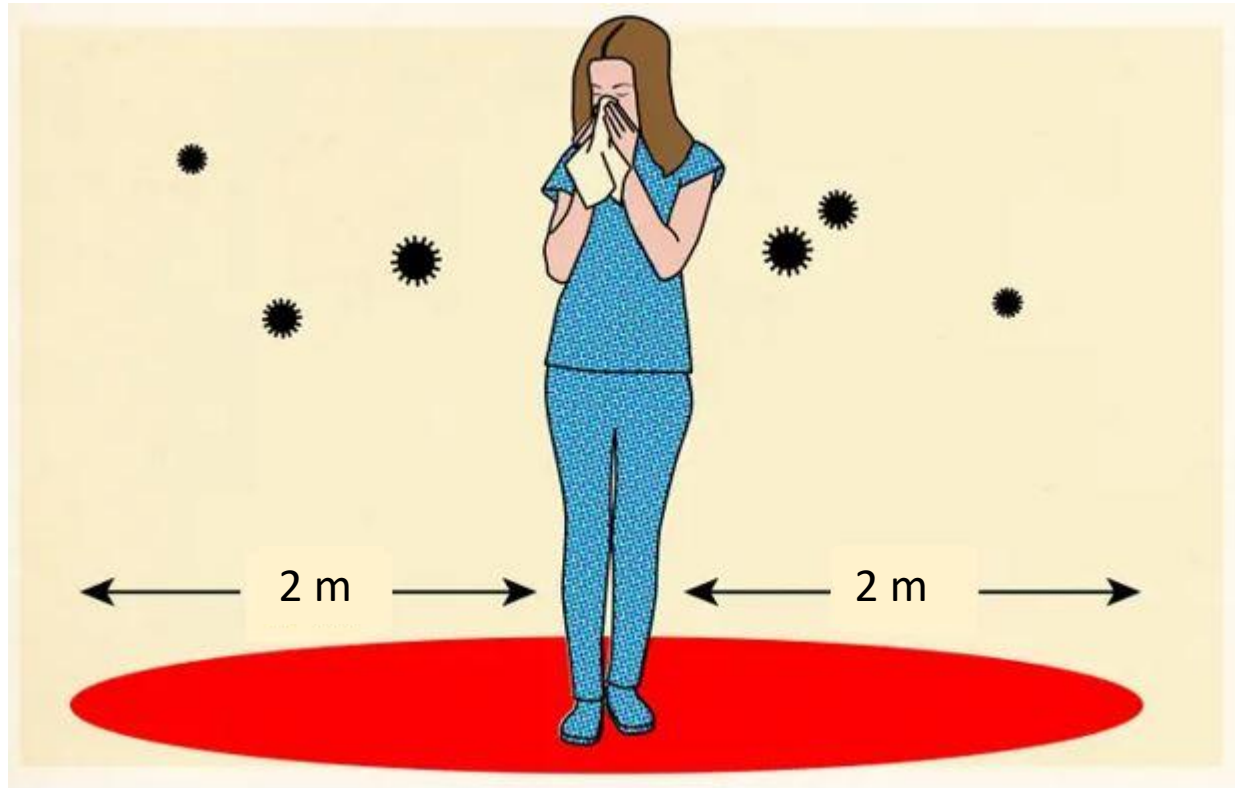
The Directorate of Health

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

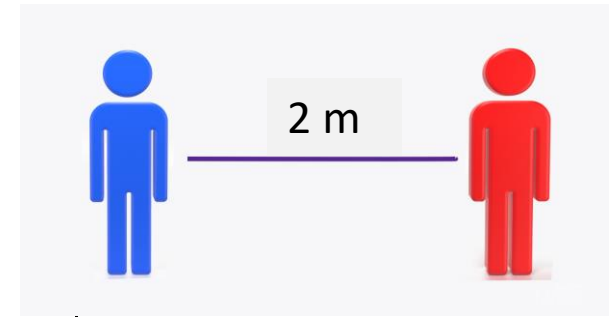


- เมื่อติดเชื้อ ไวรัสจะฝังตัวอยู่ตามเยื่อเมือกของทางเดินหายใจ และในบางรายอาจไปฝังตัวในเยื่อเมือกของระบบทางเดินอาหาร
- ตัวนำการติดเชื้อที่สำคัญเชื่อว่าเป็นละอองฝอย (ขนาดใหญ่) จากทางเดินหายใจที่พ่นออกมาจากผู้ติดเชื้อเมื่อพูดหรือไอ และติดต่อไปยังทางเดินหายใจของอีกผู้หนึ่ง เช่น เมื่อหายใจเข้า
- การสัมผัสพื้นผิวที่เชื้อไวรัสสามารถรอดชีวิตได้ถือเป็นตัวนำเชื้อ แม้ว่าศักยภาพก่อโรคของการติดเชื้อในรูปแบบนี้จะยังไม่เป็นที่แน่ชัด
- ไม่มีตัวบ่งชี้ว่าไวรัสสามารถติดต่อผ่านการสัมผัสเลือดหรืออุจจาระ

# การติดเชื้อจากละอองฝอยและการสัมผัส



# การป้องกันการติดเชื้อ COVID-19



- รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร หลีกเหลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น และการรวมกลุ่มกัน
- ล้างมือโดยใช้น้ำและสบู่หลังการสัมผัสพื้นผิวที่มีการปนเปื้อน หรือการใช้เจล แอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ หากไม่สามารถหาสถานที่ล้างมือได้
- หลีกเลียงการสัมผัสหน้า ตา จมูก และปาก
- หลีกเลียงการเชคแฮนด์
- ใช้หน้ากากอนามัยหากไม่สามารถอยู่ห่างจากผู้อื่นเกิน 2 เมตรได้ในพื้นที่ปิด การปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้หน้ากากอนามัย เป็นสิ่งสำคัญ เช่นเดียวกับการใส่ใจในการทำความสะอาดมือหากต้องสัมผัสหน้ากาก
- รักษาความสะอาดของสิ่งต่างๆ ที่อยู่โดยรอบด้วยการทำความสะอาดเป็นประจำ



# การอยู่รอดของเชื้อ SARS-CoV-2 บนพื้นผิวต่างๆ

การศึกษาเมื่อไม่นานนี้ โดย Van Doremalen et al.

(<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmc2004973>)

**การศึกษาวิจัยได้ดำเนินการภายใต้สภาวะที่มีการควบคุม และควรได้รับการแปลผลอย่างระมัดระวังในสิ่งแวดล้อมจริง**

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

**หมายเหตุ:** การศึกษาวิจัยดำเนินการเพื่อศึกษาว่าไวรัสจะมีชีวิตอยู่และอยู่ได้นานเท่าใด แต่ไม่ได้ศึกษาว่ามนุษย์จะติดเชื้อไวรัสนั้นหรือไม่

# การทำความสะอาดพื้นที่เมื่อมีผู้ที่สงสัยว่าติดเชื้อหรือได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ COVID-19 ได้เข้าไปบริเวณนั้น

- หากบุคคลดังกล่าวได้เข้ามาในห้อง (เช่น ห้องนั่งรอ สำนักงาน ห้องพักรงแรม หรือ กักตัวในห้องที่บ้าน) ชั้นแรกต้องให้ห้องมีการระบายอากาศอย่างเหมาะสม เป็นเวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
- วัสดุที่มีความนุ่ม เช่น ผ้าขนหนู ชุดเครื่องนอนและผ้าปูที่นอน ต้องนำไปซักในเครื่องซักผ้าตามอุณหภูมิที่ผู้ผลิตแนะนำสำหรับสิ่งทอดังกล่าว
- ต้องทำความสะอาดทุกสิ่งอย่างเหมาะสมด้วยน้ำสบู่ธรรมดา และเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวที่ผ่านการสัมผัสบ่อยครั้งด้วยการใช้สารทำความสะอาดที่ฆ่าเชื้อไวรัส
- ใช้แผ่นเช็ดทำความสะอาดแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง หรือทำความสะอาดอุปกรณ์หลังใช้
- ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการทำความสะอาดต้องใส่หน้ากากอนามัยแบบ Surgical Mask ถุงมือและเสื้อคลุมป้องกันแบบแขนยาว
- อุปกรณ์ป้องกันแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งที่ใช้แล้วอาจนำไปทิ้งในถังขยะทั่วไป (ถุงมือทิ้งลงในถังทิ้งพลาสติก และหน้ากากทิ้งลงในถังทิ้งกระดาษ)

# น้ำยาฆ่าเชื้อที่ฆ่าเชื้อไวรัสสำหรับใช้ใน สิ่งแวดล้อม

- ต้องทำความสะอาดพื้นผิวก่อนด้วยน้ำสบู่อที่สะอาด ตามด้วยการทำให้แห้งก่อนทำการฆ่าเชื้อ

## โดยสามารถใช้สารต่างๆ ดังต่อไปนี้

- น้ำยาฆ่าเชื้อพื้นผิว
- สารละลายคลอรีนเป็นตัวเลือกที่ดีในการฆ่าเชื้อไวรัส เช่น ส่วนผสมของยาฟอกขาว 5% (ซื้อได้ในซูเปอร์มาร์เก็ต) ในอัตราส่วนยาฟอกขาว 5% หนึ่งส่วนผสมกับน้ำ 100 ส่วน
- Virkon และ Oxivir เป็นที่นิยมและใช้เป็นน้ำยาฆ่าเชื้อ และใช้อย่างแพร่หลายในโรงพยาบาล



# การทำความสะอาดพื้นที่ทุกประเภทในช่วงการระบาดของ COVID-19

- พื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อยควรทำความสะอาดบ่อยๆ อย่างน้อยวันละครั้งหรือบ่อยกว่านั้นหากเป็นไปได้และเหมาะสม ตัวอย่างเช่น ที่จับมือหรือขอบประตู แก้วน้ำและที่พับแขนหน้าโต๊ะ สวิตช์ไฟ ราวบันได ก๊อกน้ำ ปุ่มกดลิฟต์ ฯลฯ
- ใช้สารซักฟอกธรรมดาเมื่อทำความสะอาดพื้นที่ทั่วไป (พื้นที่ซึ่งไม่มีคนที่ยืนยันว่าติดเชื้ออยู่)
- ควรใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อทำความสะอาดห้องน้ำสาธารณะ อ่างล้างมือ และอุปกรณ์สุขภัณฑ์ที่มีคนใช้จำนวนมาก เช่น ในห้างสรรพสินค้า สนามบิน เป็นต้น บริเวณพื้นผิวสัมผัสมากที่สุดควรต้องได้รับการฆ่าเชื้อ เช่น ลูกบิดประตูและที่จับ ที่พับแขนแก้วน้ำ ฯลฯ โดยการใช้สารที่ฆ่าเชื้อไวรัส
- พนักงานต้องทำให้แน่ใจในความสะอาด ใช้ถุงมือป้องกันอย่างถูกต้อง และปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันการติดเชื้อของแต่ละบุคคล เปลี่ยนผ้าเช็ดมือเมื่อเช็ดพื้นที่คนละส่วนกัน ห้ามนำผ้าเช็ดหรือถุงมือจากพื้นที่ที่มีการติดเชื้อไปใช้ในบริเวณที่ไม่มีเชื้อ



# การทำความสะดวก...

- ต้องทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดในแต่ละพื้นที่หลังการใช้งานแต่ละครั้ง
- เมื่อถอดถุงมือหรือเครื่องแต่งกายเพื่อการป้องกันอื่นออก ต้องล้างมือหรือฆ่าเชื้อทุกครั้ง
- หึ่งอุปกรณ์ป้องกันที่ใช้แล้วเหมือนขยะปกติ (ถุงมือหึ่งในถังหึ่งพลาสติก หน้ากากอนามัยหึ่งในถังหึ่งกระดาษ) เช่นเดียวกับกับขยะอื่นๆ ที่ใช้ในการทำความสะอาด



# ข้อมูลเสริม: การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับไวรัสในสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย COVID-19

- ปริมาณของเชื้อ SARS-CoV-2 ที่ตรวจพบในห้องที่มีผู้ป่วย COVID-19 ก่อนการทำความสะอาดนั้นต่างกันมาก หรือจาก 1 ใน 13 ตัวอย่างถึง 13 ใน 15 ตัวอย่าง ไม่มีตัวอย่างจากอากาศที่ได้รับการพิสูจน์ว่าให้ผลเป็นบวก
- ในการศึกษาวิจัยในจีนระหว่างการระบาดของ COVID-19 พบไวรัสในตัวอย่างจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ที่สุดกับผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อไวรัสที่อยู่ในวอร์ดผู้ป่วยแยก รวมถึงคีย์บอร์ดและเครื่องพิมพ์ที่พวกเขาเข้าถึง
- มักพบไวรัสมากที่สุดบนถุงมือ (15.4% ของตัวอย่าง) แต่แทบไม่พบบนอุปกรณ์ป้องกันดวงตา
- ข้อบ่งชี้เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าไวรัสสามารถพบได้ในสิ่งแวดล้อมที่มีผู้ป่วย COVID-19 อยู่ และยิ่งทำให้เชื่อได้ว่าสิ่งแวดล้อมมีส่วนสำคัญในการเป็นตัวนำโรค ความสำคัญอย่างเป็นส่วนหนึ่งของตัวนำเชื่อนี้ตรงข้ามกับการสัมผัสโดยตรงกับละอองฝอยจากทางเดินหายใจอย่างไร้ที่แน่ชัด