



คำแนะนำในการทำความสะอาด ทำลายและฆ่าเชื้อโรค

ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา
2019 (COVID-19)

เนื่องจากไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้เป็น
ระยะเวลานาน 2 ชั่วโมง - 9 วัน เพื่อป้องกัน การ
แพร่กระจายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม จึง
ควรใช้สารที่มีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อได้ใน
ระยะเวลาสั้น องค์การอนามัยโลกให้คำแนะนำสาร 3
ชนิดที่ทำลายเชื้อไวรัสได้ภายในระยะเวลา 1 นาที ได้แก่
สารประกอบโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% (เช่น น้ำยา
ฟอกขาวความเข้มข้น 1000 ppm) ไฮโดรเจนเปอร์
ออกไซด์ 0.5% (5000 ppm) และ แอลกอฮอล์ 62%-
70% คำแนะนำฉบับนี้ จึงแนะนำวิธีการทำความสะอาด
ตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมอุปกรณ์ การเตรียมสารความ
สะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
บริเวณพื้นผิว การจัดการภายหลังทำความสะอาด และ
ข้อควรระวัง ดังนี้

1. การเตรียมอุปกรณ์

1.1. อุปกรณ์ทำความสะอาด ได้แก่ น้ำยาทำความสะอาด
หรือน้ำยาฟอกขาว อุปกรณ์การตวง ถังขยะ
ถังน้ำ ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด

1.2. อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย ได้แก่ ถุงมือ หน้ากากผ้า
เสื้อผ้านำมาเปลี่ยนหลังทำความสะอาด

1.3. การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิว

ก. กรณีเป็นสิ่งของ อุปกรณ์ เครื่องใช้ แนะนำให้ใช้
แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% ใน
การเช็ดทำความสะอาด

ข. กรณีเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น พื้นห้อง แนะนำให้ใช้
ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสม โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาซักผ้า
ขาว) 0.1% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%

ค. ตรวจสอบองค์ประกอบของน้ำยาทำความสะอาดบนฉลาก
ข้างขวดผลิตภัณฑ์ ควรตรวจสอบวัน หมดอายุ ทั้งนี้การ
เลือกใช้ขึ้นกับชนิดพื้นผิววัสดุ เช่น โลหะ ผนัง พลาสติก



2. การเตรียมสารทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ

การเตรียมน้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อขึ้นกับชนิดและ
ความเข้มข้นของสารที่เลือกใช้ โดยแนะนำให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์
ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (ซึ่งรู้จักกันในชื่อ
“น้ำยาฟอกขาว”) เนื่องจากหาได้ง่าย โดยนำมาผสมกับน้ำ
เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 0.1% หรือ 1000 ส่วนในล้านส่วน ดังนี้

- หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 2.54% ให้ผสม 40 มิลลิลิตร
(2.8 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร

- หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5.7% ให้ผสม 18 มิลลิลิตร
(1.2 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร

- หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5% ให้ผสม 20 มิลลิลิตร
(1.3 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร

- หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 6% ให้ผสม 17 มิลลิลิตร
(1.1 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร

หรืออาจใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจนเปอร์
ออกไซด์ โดยนำมาผสมกับน้ำเพื่อให้ได้ ความเข้มข้น 0.5% หรือ
5000 ส่วนในล้านส่วน ดังนี้

- หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5% ให้ผสม 110 มิลลิลิตร (7.5
ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร - หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 3% ให้
ผสม 200 มิลลิลิตร (13.5 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร



3. การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณพื้นผิว

- สวมอุปกรณ์ป้องกันตัวเองทุกครั้งเมื่อต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- เปิดประตู/หน้าต่างขณะทำความสะอาดเพื่อให้มีการระบายอากาศ
- หากพื้นผิวมีความสกปรก ควรทำความสะอาดเบื้องต้นก่อน เช่น นำผ้าชุบน้ำเช็ดบริเวณที่มีฝุ่นหรือ คราบสกปรกก่อนที่จะทำการใช้น้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ
- ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อทั่วทั้งบริเวณ และเน้นบริเวณที่มักมีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกัน บ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู คอนโทรล ที่פקแขน เบาะนั่ง โดยนำผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด สะอาดชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อ 2 หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% เช็ดทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

4. การจัดการหลังทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค

- หลังทำความสะอาดควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง
- บรรจุถังที่ใส่น้ำยาทำความสะอาด ควรคัดแยกออกจากขยะทั่วไปในอาคาร และทิ้งในถังขยะอันตราย เศษขยะที่เหลือรวบรวมและทิ้งขยะลงในถุงพลาสติกซ้อนสองชั้นหรือถุงขยะ มัดปากถุงให้แน่นและ นำไปทิ้งทันที โดยทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป - ถอดถุงมือแล้วล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หากเป็นไปได้ควรชำระล้างร่างกายและเปลี่ยนเสื้อผ้าโดยเร็ว

5. ข้อควรระวัง

- สารที่ใช้ฆ่าเชื้อส่วนใหญ่เป็นชนิดสารฟอกขาว ซึ่งอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เนื้อเยื่อ อ่อนควรระวังไม่ให้เข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง
- ไม่ควรผสมน้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาดอื่นๆ ที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
- หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพ่นเพื่อฆ่าเชื้อ เนื่องจากอาจทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- เพื่อให้สารทำความสะอาดมีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำ ความสะอาดควรเตรียมก่อนการใช้งาน
- ไม่ควรนำถุงมือไปใช้ในการทำกิจกรรมประเภทอื่นๆ นอกจากการทำความสะอาดเท่านั้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก ขณะสวมถุงมือและระหว่างการทำความสะอาด



PPE ชุดพิทักษ์แพทย์

20 ขั้นตอน สวมถอด "ไวรัสโคโรนา"

11 ขั้นตอนสวมชุด PPE ก่อนปฏิบัติหน้าที่

9 ขั้นตอนถอดชุด PPE ไม่ "สัมผัสเชื้อโรค"

1. 1. เชียบบ่าที่ขมุน้ำยาฆ่าเชื้อหน้าห้อง
2. 2. ดึงเสื้อพลาสติกกันน้ำ ด้านหน้าพร้อมถุงมือ ขึ้นนอกออก
3. 3. ถอด Face shield โดยใช้ข้อจับสายรัด ด้านหลัง
4. 4. รูดซิปล้อถอดชุด ชุดป้องกันน้ำและถุงมือยาง
5. 5. ถอดชุดออกพร้อมรองเท้าบูต
6. 6. ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล
7. 7. ถอด Leg cover ไม่สัมผัส ภายนอกของถุงแล้วล้างมือ
8. 8. ถอดแว่นตา แล้วล้างมือ
9. 9. ถอดหมวก N95 แล้วล้างมือ
10. 10. ถอดถุงมือคู่ที่ 2
11. 11. กระบังป้องกันใบหน้า

9 ขั้นตอนถอดชุด PPE ไม่ "สัมผัสเชื้อโรค"

1. 1. เชียบบ่าที่ขมุน้ำยาฆ่าเชื้อหน้าห้อง
2. 2. ดึงเสื้อพลาสติกกันน้ำ ด้านหน้าพร้อมถุงมือ ขึ้นนอกออก
3. 3. ถอด Face shield โดยใช้ข้อจับสายรัด ด้านหลัง
4. 4. รูดซิปล้อถอดชุด ชุดป้องกันน้ำและถุงมือยาง
5. 5. ถอดชุดออกพร้อมรองเท้าบูต
6. 6. ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล
7. 7. ถอด Leg cover ไม่สัมผัส ภายนอกของถุงแล้วล้างมือ
8. 8. ถอดแว่นตา แล้วล้างมือ
9. 9. ถอดหมวก N95 แล้วล้างมือ
10. 10. ถอดถุงมือคู่ที่ 2
11. 11. กระบังป้องกันใบหน้า

9 ขั้นตอนถอดชุด PPE ไม่ "สัมผัสเชื้อโรค"

1. 1. เชียบบ่าที่ขมุน้ำยาฆ่าเชื้อหน้าห้อง
2. 2. ดึงเสื้อพลาสติกกันน้ำ ด้านหน้าพร้อมถุงมือ ขึ้นนอกออก
3. 3. ถอด Face shield โดยใช้ข้อจับสายรัด ด้านหลัง
4. 4. รูดซิปล้อถอดชุด ชุดป้องกันน้ำและถุงมือยาง
5. 5. ถอดชุดออกพร้อมรองเท้าบูต
6. 6. ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล
7. 7. ถอด Leg cover ไม่สัมผัส ภายนอกของถุงแล้วล้างมือ
8. 8. ถอดแว่นตา แล้วล้างมือ
9. 9. ถอดหมวก N95 แล้วล้างมือ
10. 10. ถอดถุงมือคู่ที่ 2
11. 11. กระบังป้องกันใบหน้า