

# แนวทางปฏิบัติไวรัสโคโรนา เรื่องการทำความสะอาด และการฆ่าเชื้อเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโควิด-19

Aaron Green, Chen Shen, Yaneer Bar-Yam  
New England Complex Systems Institute

9 เมษายน 2563

เชื้อไวรัสโควิด-19 แพร่กระจายเชื้อผ่านละอองฝอย (aerosol) และละออง (droplet) และสามารถคงอยู่บนพื้นผิวต่างๆ อุปกรณ์ งานชาม ซ้อนส้อม ผ้า ผม ผุ่นและอนุภาคอื่นๆ ในรูปแบบของ fomite ได้หลายวัน โรคนี้อาจแพร่ไปเมื่อคนสัมผัสพื้นผิวที่ปนเปื้อน แล้วสัมผัสใบหน้าของตน การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่ต้องสัมผัสบ่อยๆ เป็นประจำ จะช่วยป้องกันการแพร่กระจายได้

การทำความสะอาดจะช่วยขจัดเชื้อโรค ผุ่น สิ่งสกปรก และสิ่งเจือปนออกจากพื้นผิวต่างๆ การทำความสะอาดบางวิธีฆ่าเชื้อโรคได้ด้วย แม้ในกรณีที่การทำความสะอาดไม่อาจฆ่าตัวเชื้อโรค การกำจัดมันออกไปจากสถานที่ที่ผู้คนอยู่ ก็ลดการแพร่เชื้อได้เช่นกัน

หลังทำความสะอาดโดยทั่วไปแล้วควรฆ่าเชื้อโรคซ้ำ เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ การฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนาซึ่งก่อโรคโควิด-19 นั้น ทำได้โดยใช้สบู่ แอลกอฮอล์ หรือน้ำยาฟอกขาวที่มีคลอรีน

ถ้าจะกล่าวให้เจาะจงก็คือ สารที่มีฤทธิ์เป็นตัวทำลายไขมัน รวมถึงอีเธอร์ (75%), เอทานอล, ยาฆ่าเชื้อที่มีคลอรีน, กรดเปอร์ออกซิดิซิดิก และคลอโรฟอร์ม ยกเว้นคลอโรฟีนอล ฆ่าเชื้อ SARS-CoV-2 ได้ ทรายเชื้อของสารฆ่าเชื้อเหล่านี้ได้ที่เว็บไซต์ของ EPA <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

เวลาทำลายอนุภาคไวรัสได้เช่นกัน ข้อมูลล่าสุดบ่งชี้ว่าอนุภาคของไวรัสความหนาแน่นต่ำที่เกาะอยู่บนกระดาษแข็งจะหมดฤทธิ์ในเวลาไม่กี่ชั่วโมง และภายในเวลา 2-3 วัน หากเกาะอยู่บนพลาสติกแข็งหรือพื้นผิวโลหะ อย่างไรก็ตาม เรายังไม่เข้าใจกลไกและสภาวะที่จะทำให้ไวรัสสลายตัวชัดเจนนัก ซึ่งอาจขึ้นกับปริมาณของไวรัส อุณหภูมิ ความชื้น และสภาพแวดล้อม อื่นๆ สำหรับพื้นที่ที่มีความหนาแน่นสูง หรือมีขนาดใหญ่ การสลายของเชื้อจะช้าลง จึงควรใช้น้ำยาฆ่าเชื้อทำความสะอาด เมื่อทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อสิ่งใด ควรทิ้งไว้ซักพักให้น้ำยาทำงาน การทิ้งน้ำยาฆ่าเชื้อไว้บนพื้นผิวก่อนล้างออกเป็นขั้นตอนที่สำคัญยิ่ง

เราแบ่งพื้นผิวที่ต้องทำความสะอาดได้เป็นสองประเภทใหญ่ ๆ ซึ่งมีวิธีทำความสะอาดต่างกัน คือ พื้นผิวที่มีรูพรุน เช่น พรมปูพื้น พรมเช็ดเท้า ผ้าขนหนู เสื้อผ้า โซฟา เก้าอี้ ชุดเครื่องนอน ของเล่นแบบผ้านุ่ม (เช่นตุ๊กตาสัตว์) ฯลฯ และพื้นผิวแข็งที่ไม่มีรูพรุน เช่น สแตนเลส พื้น ห้องครัว พื้นผิว เคาน์เตอร์ โต๊ะและเก้าอี้ อ่างล้างมือ ห้องน้ำ ราวบันได แผ่นสวิตช์ไฟ ลูกบิด ประตู ของเล่นชนิดโลหะและพลาสติก คอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด รีโมต อุปกรณ์สันนาการต่าง ๆ

## วัสดุและอุปกรณ์ที่ต้องใช้

- ถุงมือกันน้ำ เช่น ถุงมือยาง ถุงมือไนไตรล์ หรือถุงมือที่ใช้ล้างจาน
- สบู่ / ผงซักฟอก น้ำอุ่น ผ้าทำความสะอาด ถุงขยะกันซึม
- ชุดที่ใช้แล้วทิ้งในกรณีที่ทำความสะอาดอย่างเข้มข้น หรือนำขยะอุตสาหกรรมไปทิ้ง
- หน้ากาก

- แวนตา (เพื่อป้องกันไม่ให้หน้ายาทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเข้าตา)
- น้ำยาฆ่าเชื้อ

## แนวทางปฏิบัติทั่วไปในการทำ ความสะอาด

- ควรทิ้งสิ่งของที่ปนเปื้อนมากแทนที่จะทำความสะอาด หรือฆ่าเชื้อ
- ทิ้งอุปกรณ์ทำความสะอาดที่ใช้แล้วทันที
- ล้างมือบ่อยๆ รวมถึงหลังจากทิ้งขยะ สัมผัสสิซซู หรือขยะที่คล้ายกัน
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลทำความสะอาดมือ ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60

## เสื้อผ้า สิ่งทอ และวัสดุมีรูที่ซักได้

- เก็บของดังกล่าวไว้ในถุงพลาสติกที่ปากปิดสนิทจนกว่าจะนำไปซัก
- ซักด้วยน้ำร้อนและผงซักฟอก หากเป็นผงซักฟอกผสมน้ำยาฟอกขาวที่ปลอดภัยต่อผ้าสีจะดีมาก
- ทำให้แห้งด้วยความร้อนสูง

## วัสดุที่ไม่สามารถซักได้ (พรม โซฟา วัสดุมีรูพรุนอื่นๆ)

- ดูดฝุ่นเพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นกระจายไปในอากาศ
- ทำความสะอาดจุดที่เปราะสารคัดหลังทันทีด้วยขั้นตอนที่ปลอดภัย
- ทำความสะอาดพรมอย่างละเอียด โดยระวังไม่ให้กระเด็น
- ใช้เครื่องทำความสะอาดแบบไอน้ำในการทำ ความสะอาดพรม และพื้นผิวที่มีรูพรุนอื่น ๆ ตามต้องการ

## พื้นผิวที่แข็งและไม่มีรูพรุน

- ปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากทุกชนิด
- ทำความสะอาดพื้นผิวด้วยสบู่และน้ำ เพื่อกำจัดสิ่งสกปรกและคราบ
- ล้างพื้นผิวด้วยน้ำสะอาดและเช็ดด้วยผ้าสะอาด
- ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ เพื่อฆ่าไวรัสอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องทิ้งให้พื้นผิวเปียกชื้นด้วยน้ำยาฆ่าเชื้ออย่างน้อย 10 นาทีก่อนจะเช็ดด้วยผ้าสะอาด หากไม่มีน้ำยาฆ่าเชื้อที่ขึ้นทะเบียนกับ EPA สามารถใช้สารละลายคลอรีน 2% ได้ โปรดระมัดระวังหากใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เนื่องจากสารดังกล่าวระเหยได้เร็ว จึงอาจฆ่าเชื้อได้ไม่สมบูรณ์หากไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำให้ครบถ้วน
- ล้างออกด้วยน้ำและปล่อยให้แห้ง การล้างน้ำยาฆ่าเชื้อเป็นขั้นตอนที่จำเป็นอย่างยิ่งหากอยู่ในพื้นที่สำหรับใช้เตรียมอาหาร
- ควรทำความสะอาดหัวไม้ถูพื้นด้วยสบู่ น้ำร้อน น้ำยาฆ่าเชื้อหรือสารฟอกขาวที่ขึ้นทะเบียนกับ EPA แล้วตากให้แห้ง หากเป็นไปได้ ลองเลือกใช้หัวไม้ถูพื้นหรือผ้าซีวีร์ชนิดใช้แล้วทิ้ง
- ถอดถุงมือทิ้งถุงขยะแล้วทิ้งถุงเสีย
- ล้างมือหลังจากถอดถุงมือ และหลังจากจัดการกับวัสดุปนเปื้อน ถึงขยะ หรือขยะใด ๆ