

# ຫຼັກການ ອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອເພື່ອປ້ອງກັນ ແລະ ຄວບຄຸມພະຍາດອັກເສບປອດ ທີ່ເກີດຈຸລະໂລກ ສາຍພັນໃໝ່ (COVID-19) ຢູ່ ເຮືອນທີ່ມີກໍລະນີສົງໄສວ່າຕິດເຊື້ອ ຫຼື ແຍກປ່ຽວຊົ່ວຄາວ

ວັນທີສ້າງເອກະສານ: 13 ມີນາ 2020

ຫຼັກການ ອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອເພື່ອປ້ອງກັນ ແລະ ຄວບຄຸມພະຍາດອັກເສບປອດທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອຈຸລະໂລກ ສາຍພັນໃໝ່ (COVID-19) ຢູ່ເຮືອນທີ່ມີກໍລະນີສົງໄສວ່າຕິດເຊື້ອ ຫຼື ແຍກປ່ຽວຊົ່ວຄາວຕ້ອງປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

## 1. ຂັ້ນຕອນທີ 1 : ກ່ອນການອະນາໄມ ແລະ ການຂ້າເຊື້ອ

- 1) ຜູ້ເຮັດອະນາໄມຄວນລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນໍ້າສະອາດ ຫຼື ເຈວລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງທາດເຫຼົ້າ.
- 2) ຜູ້ເຮັດອະນາໄມຄວນສວມໃສ່ອຸປະກອນປ້ອງກັນສ່ວນບຸກຄົນໃນລະຫວ່າງການເຮັດອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອຄື: ຜ້າອັດປາກ-ດັງ, ແວ່ນຕາທີ່ປົກກວມບໍລິເວນຕາ, ໃສ່ໝວກໃຫ້ປົກຄຸມຜິມ, ຖົງມືຊະນິດຍາວ ແລະ ໜາ, ຊຸດກັນເປື້ອນແບບແຂນຍາວເຮັດດ້ວຍຢາງ, ເກີບໂບກຢາງ.
- 3) ເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ເພື່ອລະບາຍອາກາດ ກ່ອນເລີ່ມອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອ.
- 4) ປະສົມຢາຂ້າເຊື້ອ ອີງຕາມຂໍ້ແນະນຳດ້ານລຸ່ມ ຢ່າງເຄັ່ງຄັດ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຫຼັກສູດຂະອະນາໄມ ສິ່ງແວດລ້ອມ

### 1.1 ການນາໃຊ້ກູ່ລິນ

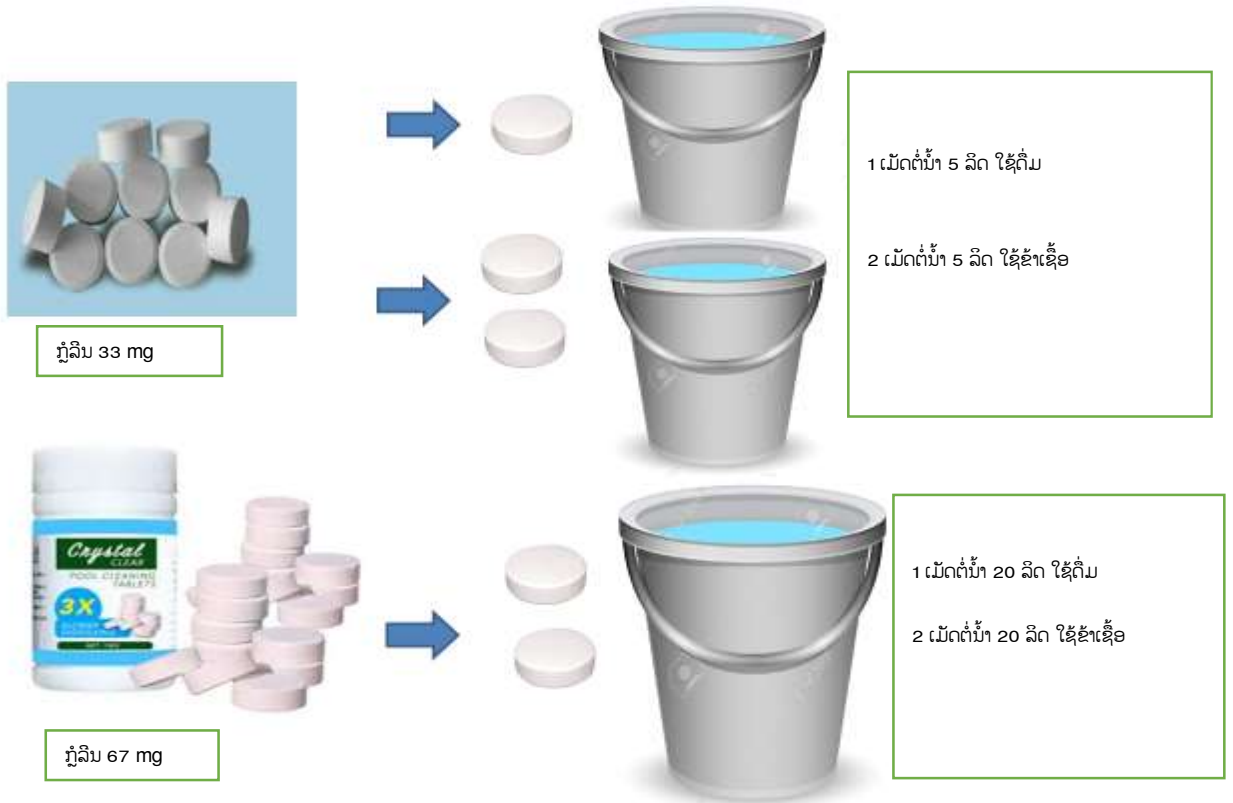
ການປະສົມຢາຂ້າເຊື້ອໃຫ້ໄດ້ 0,5%

ຢາກູ່ລິນຊະນິດຜຸນ 70% + 10 ປວງກິນອາຫານ + ນໍ້າສະອາດ 20 ລິດ ປະສົມໃຫ້ລະລາຍໃນນໍ້າປະໄວ້ 30 ນາທີ,ນໍ້າໃຊ້ໄດ້

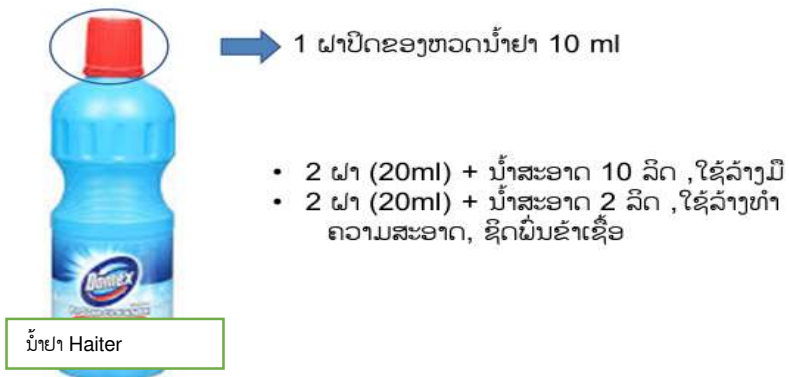
ໃຊ້ທໍາຄວາມສະອາດ, ຊິດຜິ່ນຂ້າເຊື້ອ

- ນໍ້າຢາກູ່ລິນ 0.5% ໃຊ້ຂ້າເຊື້ອ ອາຈົມ, ຮາກ, ເລືອດ, ຂີ້ກະເທີ, ນໍ້າລາຍ, ຂີ້ເຫຍື້ອ ຕິດເຊື້ອ.
- ນໍ້າຢາ 1 ລິດ 0.5% ປະສົມກັບນໍ້າ 5 ລິດ, ໃຊ້ທໍາຄວາມສະອາດ, ເຊັດຖູ, ສິດຜິ່ນ ອາດ, ເຊັດ, ສິດຜິ່ນ.

### 1.2 ຢາຂ້າເຊື້ອກູ່ລິນຊະນິດເມັດ



### 1.3 ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໄຮເຕີຣ Haiter ຢາຊັກຜ້າຂາວ



ນ້ຳຢາ ໄຮເຕີຣ/Hater

**ເກັບຮັກສາ:** ເກັບໄວ້ພາຊະນະມີຝາປິດ, ບໍ່ໃຫ້ຖືກແສງແດດ, ເປັນບ່ອນຖ່າຍເທອາກາດໄດ້ດີ, ໄກຈາກວັດຖຸໄວໄຟ, ບ່ອນປອດໄພ, ຫ່າງໄກຈາກເດັກນ້ອຍ

**ຂໍ້ຫ້າມ:** ຫ້າມດື່ມ, ບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສຳພັດກັບຜິວໜັງ, ຖ້າເຂົ້າຕາ, ຖືກຜິວໜັງ ຕ້ອງລ້າງດ້ວຍນ້ຳສະອາດທັນທີ, ຖ້າຮຸນແຮງແມ່ນໄປພົບແພດ

#### 1.4 ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອເດັດຕອນ (Dettol)



1. ທຳຄວາມສະອາດພື້ນທີ່, ຂ້າເຊື້ອ  
4,5 ຝາກວດ + ນ້ຳ 2 ລິດ ໃຊ້ທຳຄວາມສະອາດ
2. ທຳຄວາມສະອາດເຄື່ອງມື, ອຸປະກອນ  
2 ຝາກວດ + ນ້ຳ 2 ລິດ ໃຊ້ທຳຄວາມສະອາດ

#### ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອເດັດຕອນຊະນິດສະເປ (Dettol)



#### 1.5 ເຫຼົ້າ 70-90 °C



#### 1.6 ການຂ້າເຊື້ອ, ອະເຊື້ອດ້ວຍອຸນະພູມຄວາມຮ້ອນ

ສຳລັບວັດຖຸອຸປະກອນ ຫຼື ຜ້າຕ່າງໆ ລວມທັງພິມປູພື້ນແຜ່ນສາມາດຂ້າເຊື້ອໄດ້ດ້ວຍອຸນະພູມຄວາມຮ້ອນເຊັ່ນ: ຕັອບ, ເຕົາອິບ, ຕົ້ມດ້ວຍນ້ຳຮ້ອນໃນອຸນະພູມ 70 ອົງສາຂຶ້ນໄປໃນເວລາ 30ນາທີ.

#### 1.7 ການຂ້າເຊື້ອ, ອະເຊື້ອດ້ວຍແສງຢູວີ/UV

ໃຊ້ຫຼອດແສງຢູວີຂ້າເຊື້ອ, ອະເຊື້ອແຜ່ນເໝາະສົມກັບພື້ນທີ່ຫ້ອງ, ອາຄານທີ່ພັກອາໄສ, ຫ້ອງຜ່າຕັດ, ຫ້ອງຕິດເຊື້ອ, ເຄື່ອງອຸປະກອນ, ເຄື່ອງມື, ວັດຖຸສິ່ງຂອງ, ເອກກະສານ, ເງິນ, ຄຳ ແລະ ເຄື່ອງທີ່ມີຄ່າເປັນຕົ້ນ.



ນອກຈາກນີ້ຍັງມີຢາຂ້າເຊື້ອປະເພດອື່ນໆທີ່ສາມາດນຳໃຊ້ສິດພິນ,ທຳຄວາມສະອາດເພື່ອຂ້າເຊື້ອເຊັ່ນ:

- Clorox Disinfectant Wipes, Lysol Disinfectant Spray, Lysol Multi-Purpose Cleaner with Hydrogen Peroxide, Purel Multi Surface Disinfectant Spray.

## 2. ຂັ້ນຕອນທີ 2 : ການອະນາໄມ ແລະ ການຂ້າເຊື້ອ:

- 1) ໃຫ້ອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອທຸກບ່ອນທີ່ຜູ້ປ່ວຍທີ່ຖືກສົງໄສວ່າຕິດເຊື້ອ ຫຼື ແຍກປ່ຽວຊົ່ວຄາວສໍາຜັດ ໂດຍການໃຊ້ແພຈຸບນໍ້າຢາທີ່ກຽມໄວ້ ຫຼື ສິດນໍ້າຢາໃສ່ບໍລິເວນທີ່ຈະອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອ ແລ້ວໃຊ້ຜ້າເຊັດຖູຄວນເລີ່ມຈາກ ບ່ອນທີ່ເປື້ອນໜ້ອຍສຸດ ໄປຫາ ບ່ອນທີ່ເປື້ອນຫຼາຍເຊັ່ນ: ຊ່ອງລະບາຍອາກາດ, ເຄື່ອງໃຊ້ພາຍໃນເຮືອນ, ລູກບິດປະຕູ, ຮາວຂັ້ນໄດ, ຫ້ອງນັ່ງຫຼິ້ນ, ຫ້ອງກິນເຂົ້າ, ຫ້ອງນອນ, ໂຕະ, ຕັ້ງນັ່ງ, ຜ້າກັ່ງ, ຫ້ອງນໍ້າ, ບ່ອນເກັບມ້ຽນຂີ້ເຫຍື້ອ, ສິ່ງເສດເຫຼືອ ແລະ ອື່ນໆ.
- 2) ບິດຜ້າກັ່ງ ຫຼື ແຜ່ນແພທັງໝົດ ທີ່ນໍາໃຊ້ແລ້ວ ລົງມາຊັກດ້ວຍລະບົບນໍ້າຮ້ອນ(ສາມາດຊັກໃສ່ແຟັບ ຫຼື ຂ້າເຊື້ອດ້ວຍນໍ້າຮ້ອນທີ່ອຸນຫະພູມ 70°C -100°C ເປັນເວລາ 30 ນາທີ) ຫຼື ແຊ່ 30 ນາທີ ດ້ວຍນໍ້າຢາ Sodium Hypochlorite (Chlorine 0,5%) ແລ້ວຊັກດ້ວຍແຟັບ ຫຼັງຈາກນັ້ນຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ.
- 3) ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ເຄື່ອງນອນຮ່ວມກັບບຸກຄົນທີ່ຕິດຢູ່ໃນກໍລະນີສົງໄສ COVID-19, ຈົນກວ່າບຸກຄົນນັ້ນຈະຖືກກວດສອບວ່າບໍ່ມີການຕິດເຊື້ອແລ້ວ.
- 4) ໃຫ້ຊັກເຄື່ອງນອນທັງໝົດດ້ວຍແຟັບ ແລະ ແຊ່ 30 ນາທີ ດ້ວຍນໍ້າຢາ Sodium Hypochlorite (Chlorine 0,5%)  
- ສໍາລັບຜ້າເສື້ອ ແລະ ໝອນແມ່ນຕ້ອງເຮັດ ອະນາໄມ-ຂ້າເຊື້ອດ້ວຍການສິດພິ່ນ Sodium Hypochlorite (Chlorine 0,5%) ແລະ ຕາກແດດ
- 5) ໃຫ້ແຊ່ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມສ່ວນຕົວຂອງຜູ້ຖືກສົງໄສ ຫຼື ຜູ້ຖືກກັກຕົວຊົ່ວຄາວ(ເຄື່ອງນຸ່ງ, ຜ້າເຊັດໂຕ...) ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນຕົວ ດ້ວຍນໍ້າຢາ Sodium Hypochlorite (Chlorine 0,5%)30 ນາທີ ແລ້ວຊັກດ້ວຍແຟັບ ຫຼື ນໍ້າຢາລ້າງທໍາຄວາມສະອາດຕາມປົກກະຕິ ແລ້ວຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ.
- 6) ເຊັດທຸກພື້ນທີ່ຂອງຝາທີ່ສາມາດເຊັດໄດ້ ຈາກເທິງລົງລຸ່ມ ດ້ວຍການສິດນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອ ຫຼື ໃຊ້ແພຈຸບນໍ້າຢາເຊັດ
- 7) ຖູພື້ນດ້ວຍນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອ ເລີ່ມຈາກດ້ານໃນສຸດຂອງຫ້ອງ ອອກມາດ້ານນອກ
- 8) ໃຫ້ຈຳກັດບໍລິເວນ ຫຼື ພື້ນທີ່ ທີ່ຜູ້ຖືກສົງໄສສໍາຜັດ ແລະ ໃຊ້ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອເຊັດຖູບໍລິເວນພື້ນຜິວທີ່ມີການສໍາຜັດເລື້ອຍໆເຊັ່ນ: ກອນປະຕູ, ຄັນຈັບປະຕູ, ຮາວຂັ້ນໄດ, ລິໂມດແອ/ໂທລະພາບ, ຂອບຕຽງ ແລະ ອື່ນໆ ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້
- 9) ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ແຍກຫ້ອງນໍ້າຂອງຜູ້ຖືກສົງໄສຕ່າງຫາກ ແຕ່ຖ້າເຮັດບໍ່ໄດ້ໃຫ້ອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອ ຫ້ອງນໍ້າຢ່າງໜ້ອຍ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້ ໃນບໍລິເວນຕໍ່ໄປນີ້: ໂຖສ້ວມ, ຝາ, ພື້ນ, ອ່າງລ້າງມື, ກ່ອກລ້າງມື, ລູກບິດ ຫຼື ໄລກອນປະຕູ ດ້ວຍນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອ (ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາທີ່ຕິດມາກັບຜະລິດຕະພັນ) ຫຼື ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອທີ່ແນະນໍາຂ້າງເທິງ
- 10) ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອ ຫຼື ສິ່ງເສດເຫຼືອຂອງຜູ້ຖືກສົງໄສອອກຕ່າງຫາກ ໂດຍຖິ້ມລົງໃນຖົງຢາງ 2 ຊັ້ນ, ມັດປາກຖົງໃຫ້ແຈບດີ, ຕິດສະຫຼາກໃສ່ຖົງວ່າເປັນຂີ້ເຫຍື້ອອັນຕະລາຍທາງຊີວະພາບ ແລະ ມອບໃຫ້ເທດສະບານກໍາຈັດຕໍ່ໄປ.



3. ຂັ້ນຕອນທີ 3 : ຫຼັງຈາກການອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ ຜູ້ເຮັດອະນາໄມຕ້ອງໄດ້ມີມາດຕະການປ້ອງກັນຕົນເອງ

- 1) ໃຫ້ຜູ້ອະນາໄມຖອດເກີບໂບກ, ເສື້ອກັນເປື້ອນ ແລະ ຖົງມື ແລ້ວຖິ້ມລົງໃນຖົງຢາງ 2 ຊັ້ນ, ມັດປາກຖົງໃຫ້ແຈບດີ ແລ້ວຖິ້ມໃສ່ຖົງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ (ຖ້າແມ່ນເຄື່ອງທີ່ໃຊ້ຄັ້ງດຽວແລ້ວຖິ້ມ. ຖ້າບໍ່ແມ່ນ, ໃຫ້ແຊ່ເຄື່ອງດັ່ງກ່າວໃນຢາຂ້າເຊື້ອ Sodium Hypochlorite 0.5% ຫຼື chlorine 0.5 % ເປັນເວລາ 30 ນາທີ. ຈາກນັ້ນ ໄລນ້ຳສະອາດ ແລ້ວຊັກດ້ວຍແພັບ ແລະ ຕາກແດດຕາມປົກກະຕິ).
- 2) ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ຈາກນັ້ນເລີ່ມຖອດໝວກ(ຖ້າມີ ສາມາດຊັກຕາມຄຳແນະນຳຂໍ້ 1) ແລະ ຖອດຜ້າອັດປາກ-ດັງ ແລ້ວຖິ້ມລົງໃນຖົງຢາງ 2 ຊັ້ນ, ມັດປາກຖົງໃຫ້ແຈບດີ ແລ້ວຖິ້ມໃສ່ຖົງຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ
- 3) ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ແລະ ອາບນ້ຳອະນາໄມຮ່າງກາຍປ່ຽນເຄື່ອງນຸ່ງໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ
- 4) ຜູ້ເຮັດອະນາໄມຄວນສັງເກດຕົນເອງ ຫາກມີອາການເຈັບປ່ວຍທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ (ໄອ, ຈາມ, ມີນ້ຳມູກ, ມີໄຂ້ ຫຼື ອາການຫາຍໃຈຍາກ) ໃຫ້ຕິດຕໍ່ 166 ເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳ

ເອກະສານສະບັບນີ້ ຮຽບຮຽງໂດຍ: ກົມອະນາໄມ ແລະ ສິ່ງເສີມສຸຂະພາບ ແລະ ອົງການອະນາໄມໂລກ  
ສອບຖາມຂໍ້ມູນ: 021 260720, 020 22416161

ເອກະສານອ້າງອີງ:

1. WHO\_Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Infection prevention and control / WASH, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>
2. WHO Technical brief\_Water, sanitation, hygiene and waste management for COVID-19, 3 March 2020, <https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>
3. WHO\_Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts, 4 February 2020, [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)
4. WHO\_Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Points of entry and mass gatherings, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/points-of-entry-and-mass-gatherings>