ຫຼັກການ ອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອເພື່ອປ້ອງກັນ ແລະ ຄວບຄຸມພະຍາດອັກເສບປອດ ທີ່ເກີດຈຸລະໂລກ ສາຍພັນໃໝ່ (COVID-19) ຢູ່ ສະຖານທີ່ທົ່ວໄປ (ໂຮງແຮມ, ເຮືອນພັກ, ສຳນັກງານ-ອົງການ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ອື່ນໆ)

ວັນທີສ້າງເອກະສານ: 13 ມີນາ 2020

ຫຼັກການ ອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອເພື່ອປ້ອງກັນ ແລະ ຄວບຄຸມພະຍາດອັກເສບປອດທີ່ເກີດຈຸລະໂລກ ສາຍພັນໃໝ່ (COVID-19)ຢູ່ ສະຖານທີ່ທົ່ວໄປຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດການອະນາໄມ ແລະ ການຂ້າເຊື້ອດັ່ງນີ້:

1. ຂັ້ນຕອນທີ 1 : ກ່ອນການອະນາໄມ ແລະ ການຂ້າເຊື້ອ
    1) ຜູ້ເຮັດອະນາໄມຄວນລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ຫຼື ເຈວລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງທາດເຫຼົ້າ.
    2) ຜູ້ເຮັດອະນາໄມຄວນສວມໃສ່ອຸປະກອນປ້ອງກັນສ່ວນບຸກຄົນໃນລະຫວ່າງການເຮັດອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອຄື: ຜ້າອັດປາກ-ດັງ, ແວ່ນຕາທີ່ປົກກວມບໍລິເວນຕາ, ໃສ່ໝວກໃຫ້ປົກຄຸມຜົມ, ຖົງມືຊະນິດຍາວ ແລະ ໜາ, ຊຸດກັນເປື້ອນແບບແຂນຍາວເຮັດດ້ວຍຢາງ, ເກີບໂບກຢາງ.
    3) ເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ເພື່ອລະບາຍອາກາດ ກ່ອນເລີ່ມອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອ.
    4) ປະສົມຢາຂ້າເຊື້ອ ອີງຕາມຂໍ້ແນະນຳດ້ານລຸ່ມ ຢ່າງເຄັ່ງຄັດ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຫຼັກສຸຂະອະນາໄມສິ່ງແວດລ້ອມ

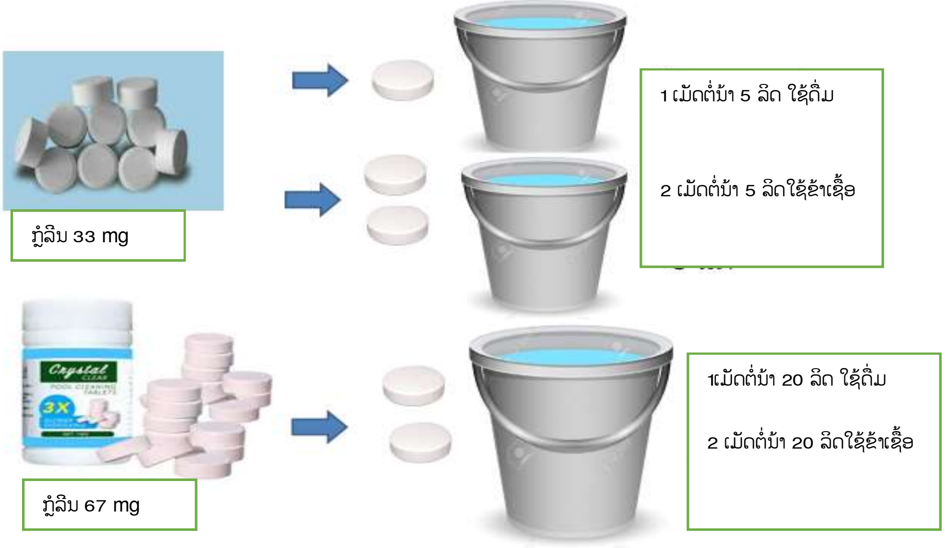
ທາງເລືອກໃນການນຳໃຊ້ຢາຂ້າເຊື້ອ

1) ການນາໃຊ້ກູ້ລີນ

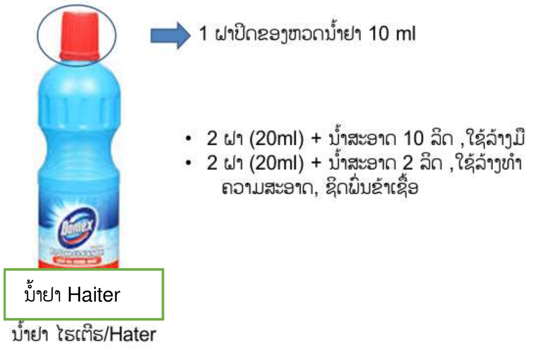
ຢາຂ້າເຊື້ອຊະນິດ ຝຸ່ນກູ້ລີນ(Chlorine 70%) ປຸງແຕ່ງເປັນນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອທີ່ມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນ 0,5%

- ນ້ຳຢາກູ້ລີນ 0.5% ໃຊ້ຂ້າເຊື້ອ ອາຈົມ, ຮາກ, ເລືອດ, ຂີ້ກະເທີ, ນ້ຳລາຍ, ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ.
- ນ້ຳຢາ 1 ລິດ 0.5% ປະສົມກັບນ້ຳ 5 ລິດ, ໃຊ້ທຳຄວາມສະອາດ, ເຊັດຖູ, ສີດພື້ນ ອາດ, ເຊັດ, ສີດພື້ນ.

2) ຢາຂ້າເຊື້ອກຼໍລີນຊະນິດເມັດ



3) ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອໄຮເຕີຣ Haiterຢາຊັກຜ້າຂາວ



ເກັບຮັກສາ: ເກັບໄວ້ພາຊະນະມີຝາປິດ, ບໍ່ໃຫ້ຖືກແສງແດດ, ເປັນບ່ອນຖ່າຍເທອາກາດໄດ້ດີ, ໄກຈາກວັດຖຸໄວໄຟ, ບ່ອນປອດໄພ, ຫ່າງໄກຈາກເດັກນ້ອຍ
ຂໍ້ຫ້າມ: ຫ້າມດື່ມ, ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສຳພັດກັບຜິວໜັງ, ຖ້າເຂົ້າຕາ, ຖືກຜິວໜັງ ຕ້ອງລ້າງດ້ວຍນ້ຳສະອາດທັນທີ, ຖ້າມີຄວາມຮຸນແຮງຕ້ອງໄປພົບແພດ

4) ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອເດັດຕອນ (Dettol)

ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອເດັດຕອນຊະນິດສະເປ (Dettol)

5) ເຫຼົ້າ 70-90 °C

6) **ການຂ້າເຊື້ອ,ອະເຊື້ອດ້ວຍອຸນນະພູມຄວາມຮ້ອນ**

ສຳລັບວັດຖຸອຸປະກອນ ຫຼື ຜ້າຕ່າງໆ ລວມທັງພົມປູພື້ນແມ່ນສາມາດຂ້າເຊື້ອໄດ້ດ້ວຍອຸນນະພູມຄວາມຮ້ອນເຊັ່ນ: ຕູ້ອົບ, ເຕົາອົບ, ຕົ້ມດ້ວຍນ້ຳຮ້ອນໃນອຸນະພູມ 70 ອົງສາຂຶ້ນໄປໃນເວລາ 30ນາທີ.

7) **ການຂ້າເຊື້ອ, ອະເຊື້ອດ້ວຍແສງຢູວີ/UV**

ໃຊ້ຫຼອດແສງຢູວີຂ້າເຊື້ອ, ອະເຊື້ອແມ່ນເໝາະສົມກັບພື້ນທີ່ຫ້ອງ, ອາຄານທີ່ພັກອາໃສ, ຫ້ອງຜ່າຕັດ, ຫ້ອງຕິດເຊື້ອ, ເຄື່ອງອຸປະກອນ, ເຄື່ອງມື, ວັດຖຸສິ່ງຂອງ, ເອກກະສານ, ເງິນ, ຄຳ ແລະ ເຄື່ອງທີ່ມີຄ່າເປັນຕົ້ນ.

ນອກຈາກນີ້ຍັງມີຢາຂ້າເຊື້ອປະເພດອື່ນໆທີ່ສາມາດນຳໃຊ້ສີດພົ່ນ,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) ໃຊ້ແພຈຸບນໍ້າຢາທີ່ກຽມໄວ້ ຫຼື ສີດນໍ້າຢາໃສ່ບໍລິເວນທີ່ຈະອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອ ແລ້ວໃຊ້ຜ້າເຊັດຖູຄວນເລີ່ມຈາກ ບ່ອນທີ່ເປື້ອນໜ້ອຍສຸດ ໄປຫາ ບ່ອນທີ່ເປື້ອນຫຼາຍເຊັ່ນ: ຊ່ອງລະບາຍອາກາດ, ເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ, ປະຕູ, ລູກບິດປະຕູ, ປ່ອງຢ້ຽມ, ປຸ່ມກົດໃນລິບ, ຮາວຂັ້ນໄດ, ໂຕະຮັບຕ້ອນ, ບ່ອນລໍຖ້າ, ຫ້ອງອາຫານ, ໂຕະ, ຕັ່ງນັ່ງ, ຜ້າກັ້ງ, ພື້ນຫ້ອງ, ຫ້ອງນໍ້າ, ບ່ອນເກັບມ້ຽນຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ສິ່ງເສດເຫຼືອ ແລະ ອື່ນໆ

* ໃນກໍລະນີ ມີກໍລະນີສົງໄສວ່າ: ມີຜູ້ ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ມີການສໍາພັດການສະຖານທີ່ນັ້ນໆ ໃຫ້ເຮັດການຂ້າເຊື້ອດ້ວຍນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອ ທີ່ໄດ້ແນະນໍາ (Chlorine 0,5% ຫຼື ເຫຼົ້າ70°c -90°c) ໂດຍການສີດພົ່ນ (ທຸກສະຖານທີ່ ທີ່ຈະມີການສີດພົ່ນແມ່ນ ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ມີຄົນອາໄສຢູ່ເດັດຂາດ)

2) ປົດຜ້າກັ້ງ, ຜ້າປູໂຕະ, ເຄື່ອງນອນທັງໝົດ(ຜ້າຫົ່ມ, ຜ້າປູ, ຊິບໝອນ...) ແລະ ແຜ່ນແພທັງໝົດ ທີ່ນໍາໃຊ້ແລ້ວ ລົງມາຊັກດ້ວຍລະບົບນໍ້າຮ້ອນ(ສາມາດຊັກໃສ່ແຟັບ ຫຼື ຂ້າເຊື້ອດ້ວຍນໍ້າຮ້ອນທີ່ອຸນຫະພູມ 70°C -100°C ເປັນເວລາ 30 ນາທີ) ຫຼື ແຊ່ 30 ນາທີ ດ້ວຍນໍ້າຢາ Sodium Hypochlorite (Chlorine 0,5%) ແລ້ວຊັກດ້ວຍແຟັບຕາມປົກກະຕິ ແລ້ວຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ

* ຜ້າເສື່ອ ແລະ ໝອນແມ່ນຕ້ອງເຮັດ ອະນາໄມ-ຂ້າເຊື້ອດ້ວຍການສີດພົ່ນ Sodium Hypochlorite (Chlorine 0,5%) ແລະ ຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ

3) ເຊັດທຸກພື້ນທີ່ຂອງຝາທີ່ສາມາດເຊັດໄດ້ ຈາກເທິງລົງລຸ່ມ ດ້ວຍການສີດນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອ ຫຼື ໃຊ້ແພຈຸບນໍ້າຢາເຊັດ
4) ຖູພື້ນດ້ວຍນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອ ເລີ່ມຈາກດ້ານໃນສຸດຂອງຫ້ອງ ອອກມາດ້ານນອກ
5) ໃຊ້ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອເຊັດຖູບໍລິເວນພື້ນຜິວທີ່ມີການສໍາຜັດເລື້ອຍໆເຊັ່ນ: ກອນປະຕູ, ຄັນຈັບປະຕູ, ຮາວຂັ້ນໃດ, ປຸ່ມກົດໃນລິບ ແລະ ອື່ນໆ ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້
6) ອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອຫ້ອງນໍ້າເຊັ່ນ: ໂຖສ້ວມ, ຝາ, ພື້ນ, ອ່າງລ້າງມື, ກ໋ອກລ້າງມື, ລູກບິດ ຫຼື ໄລກອນປະຕູ ດ້ວຍນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອ(ໃຫ້ນໍາໃຊ້ຕາມຄໍາແນະນໍາທີ່ຕິດມາກັບຜະລິດຕະພັນ) ຫຼື ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອທີ່ແນະນໍາຂ້າງເທິງ

ຂໍ້ຄວນເອົາໃຈໃສ່:

- ກໍລະນີ ມີຜູ້ທີ່ຖືກຢັ້ງຢືນວ່າ ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ໄດ້ເຂົ້າໃຊ້ບໍລິການ-ພັກເຊົາ ຂອງສະຖານທີ່ທົ່ວໄປ (ໂຮງແຮມ, ເຮືອນພັກ, ສໍານັກງານ-ອົງການ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ອື່ນໆ) ການອະເຊື້ອແມ່ນຕ້ອງໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ຫຼື ປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາ ສະບັບນີ້ຢ່າງເຄັ່ງຄັດ.
- ສໍາລັບຈຸດທີ່ມີການປົນເປື້ອນຫຼາຍເຊັ່ນ: ຮາກ, ຂີ້ກະເທີ ແມ່ນ ໃຫ້ສີດພົ່ນ ຫຼື ເຊັດດ້ວຍຢາຂ້າເຊື້ອ ທີ່ມີ Chlorine 0,5% ປະໄວ້ຢ່າງໜ້ອຍ 30 ນາທີ.

3. **ຂັ້ນຕອນທີ 3 : ຫຼັງຈາກການອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ ຜູ້ເຮັດອະນາໄມຕ້ອງໄດ້ມີມາດຕະການປ້ອງກັນຕົນເອງ**

1) ໃຫ້ຜູ້ອະນາໄມຖອດເກີບໂບກ, ເສື້ອກັນເປື້ອນ ແລະ ຖົງມື ແລ້ວຖິ້ມລົງໃນຖົງຢາງ 2 ຊັ້ນ, ມັດປາກຖົງໃຫ້ແຈບດີ ແລ້ວຖິ້ມໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ (ຖ້າແມ່ນເຄື່ອງທີ່ໃຊ້ຄັ້ງດຽວແລ້ວຖິ້ມ, ຖ້າບໍ່ແມ່ນ, ໃຫ້ແຊ່ເຄື່ອງດັ່ງກ່າວໃນຢາຂ້າເຊື້ອ Sodium Hypochlorite 0.5% ຫຼື chlorine 0.5 % ເປັນເວລາ 30 ນາທີ. ຈາກນັ້ນ ໄລນໍ້າສະອາດ ແລ້ວຊັກດ້ວຍແຟັບ ແລະ ຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ)

2) ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ຈາກນັ້ນເລີ່ມຖອດໝວກ, ແວ່ນຕາ (ຖ້າມີ ສາມາດຊັກຕາມຄຳແນະນຳຂໍ້ 1) ແລະ ຖອດຜ້າອັດປາກ ແລ້ວຖິ້ມລົງໃນຖົງຢາງ 2 ຊັ້ນ, ມັດປາກຖົງໃຫ້ແຈບດີ ແລ້ວຖິ້ມໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ.

3) ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ແລະ ອາບນ້ຳອະນາໄມຮ່າງກາຍປ່ຽນເຄື່ອງນຸ່ງໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ.

4) ຜູ້ເຮັດອະນາໄມຄວນສັງເກດຕົນເອງ ຫາກມີອາການເຈັບປ່ວຍທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ(ໄອ, ຈາມ, ມີນ້ຳມູກ, ມີໄຂ້ ຫຼື ອາການຫາຍໃຈຍາກ) ໃຫ້ລາຍງານຫົວໜ້າຜູ້ຮັບຜິດຊອບ ຫຼື ໜ່ວຍງານລັດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງທັນທີ ຫຼື ໂທສາຍດ່ວນ 166.

ຂໍ້ຄວນເອົາໃຈໃສ່:

ຖ້າກໍລະນີທີ່ມີການສຳພັດກັບສິ່ງເສດເຫຼືອ ຫຼື ສຳພັດກັບຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ແມ່ນໃຫ້ຖິ້ມອຸປະກອນປ້ອງກັນຕົນເອງທີ່ໃຊ້ແລ້ວທັງໝົດໃສ່ໃນຖັງຂີ້ເຫຍື້ອອັນຕະລາຍທາງຊີວະພາບ 2 ຊັ້ນ ມັດປາກຖົງ ແລະ ຕິດສະຫຼາກຢ່າງຈະແຈ້ງ.

ເອກະສານສະບັບນີ້ ຮຽບຮຽງໂດຍ: ກົມອະນາໄມ ແລະ ສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ 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
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