



การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในช่วง COVID-19

นิสิต อินลี

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

นับตั้งแต่ต้นปี 2563 ประชาชนชาวไทยก็ได้รู้จักกับโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 หรือที่เรียกกันติดปากว่า COVID-19 ซึ่งเกิดการระบาดไปทั่วโลกอย่างรวดเร็วและคร่าชีวิตของผู้คนกว่า 160 ประเทศ สร้างความตระหนกตกใจแก่ผู้คนกลัวว่าจะติดเชื้อ COVID-19 จนสุขภาพจิตย่ำแย่ การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความหวาดระแวง จนนำไปสู่ความขัดแย้งในสังคม เกิดวาทกรรม “ผีน้อย” ที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจแก่พี่น้องแรงงานที่กลับจากเกาหลีใต้ จากการไม่ยอมรับ การขับออกจากชุมชนเพราะความกลัว ความไม่รู้ ซึ่งก็เขาเหล่านั้นไม่ผิดหรอกที่จะรู้สึกกลัวแต่เราจะขจัดความกลัวเหล่านั้นได้อย่างไร สิ่งหนึ่งที่จะเป็นคำตอบได้ คือองค์ความรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ทุกท่านคงสงสัยใช่ไหมว่า “แล้วองค์ความรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมเนี่ย มันคืออะไร มันจะช่วยป้องกันไม่ให้ติดเชื้อ COVID-19 ได้ยังไง?”

ก่อนอื่น ขอให้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 หรือ COVID-19 พอสังเขป โดยไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19) เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถ ก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ หรืออาจมีอาการ ตั้งแต่ไม่รุนแรงคือ คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรง เป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้ เข้าสู่คนผ่านทางไอ จาม สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลายของคน

ดังนั้นเมื่อรู้ช่องทางการรับสัมผัสแล้ว การจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันการสัมผัสเชื้อจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยได้ โดยมีวิธีการดังนี้

1. การมีพฤติกรรมอนามัยที่ดี เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อ COVID-19

ด้วยหลักการ 3 ล. “ลด เลี่ยง ดูแล”

1) ลดสัมผัส ด้วยการ

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราว จับหรือราวบันได เป็นต้น



- ลดการสัมผัสและแพร่กระจายเชื้อโรค โดยการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า



2) เลี่ยงจุดเสี่ยง

- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็ก และ สตรีตั้งครรภ์หากจำเป็นให้ใส่หน้ากากตามความเหมาะสม เช่น หน้ากากผ้า
- หลีกเลี่ยง หรืออยู่ห่างจากผู้ที่มีอาการไอ จาม และมีความเสี่ยงว่าจะติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ อย่างน้อย 1 เมตร
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

- ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 70 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด ให้เลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็นให้ออกนอกบ้านน้อยที่สุด ในระยะเวลาสั้นที่สุด

3) ดูแลสุขภาพตนเองและสังคม

- ดูแลตัวเองด้วยการเลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข
- รักษาระยะห่างทางสังคม ด้วยการอยู่ที่บ้านหรือเลือกทำงานที่บ้าน หากออกนอกบ้านให้รักษา ระยะห่างระหว่างบุคคลไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร ในทุกที่ทุกเวลา

2. จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย

เนื่องจากไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นาน 2 ชั่วโมง - 9 วัน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม จึงจำเป็นต้องทำลายเชื้อด้วยสารทำลายเชื้อไวรัส โดยองค์การอนามัยโลกให้คำแนะนำสาร 3 ชนิด ที่สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้ภายในระยะเวลา 1 นาที ได้แก่ สารประกอบโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% (เช่น น้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 1000 ppm) ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% (5000 ppm) เช่น น้ำยาซักผ้าสี และ แอลกอฮอล์ 70% โดยมีแนวทางการ

ห้องน้ำ ห้องส้วม ใช้น้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ หรือทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว (2 ฝา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาดควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ

พื้นบริเวณที่พัก อุปกรณ์เครื่องใช้และจุดเสี่ยงที่สัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิด มือจับราวบันได ใช้น้ำยาฟอกขาว (2 ฝา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาดควรเปิด ประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ

ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่ อุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส

หลังทำความสะอาดควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

3. สถานบริการสาธารณะ และ สถานที่สาธารณะ ต้องจัดให้มีมาตรการป้องกันเชื้อโรค โดยควรยึดแนวทางการคัดกรอง การส่งเสริมอนามัยส่วนบุคคลของผู้มาใช้บริการ ผู้ให้บริการ การจัดการสุขาภิบาลตามแต่ละประเภทบริการและการดำเนินการตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม เช่น

- ควรจัดให้มีสถานที่ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือ การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลแก่ผู้มารับบริการ

- มีมาตรการคัดกรองอุณหภูมิร่างกายผู้มารับบริการและมีการกำหนดให้ผู้มารับบริการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่มาใช้บริการ
- มีการคัดกรองสุขภาพผู้ปฏิบัติงาน หาผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วยให้พบแพทย์ทันที และกำหนดให้มีการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ปฏิบัติงาน
- ทำความสะอาดสถานประกอบการสม่ำเสมอ และเน้นทำความสะอาดจุดที่มีการสัมผัสร่วมบ่อยๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่เหมาะสมกับพื้นผิว
- รวบรวมขยะด้วยถังขยะที่มีฝาปิด และรวบรวมไปกำจัดทุกวัน

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข . โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 COVID-19 รู้ทันป้องกันได้.[อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรม; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 23 มิถุนายน 2563]. เข้าถึงได้จาก : https://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=16759&filename=index
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คำแนะนำสำหรับประชาชนในการทำความสะอาดทำลายและฆ่าเชื้อโรคใน สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรม; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 23 มิถุนายน 2563]. เข้าถึงได้จาก : <http://covid19.anamai.moph.go.th/th/general-public/>

กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

วารสารศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

HPC10Journal