

## มาตรการการทำความสะอาด และทำลายเชื้อเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙

.....

มานะ หะสาเมาะ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

กลุ่มพัฒนานามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ ๑๒ ยะลา

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๖๒ ทำให้มีจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตทั่วโลกจำนวนมาก ส่วนหนึ่งต้องรอเตียงเพื่อเข้ารับการรักษา โดยยังคงพักอยู่ภายในบ้าน จนถึงสถานการณ์ปัจจุบันจำนวนผู้ป่วยได้ลดน้อยลง การประกาศเป็น โรคประจำถิ่นคงต้องรอให้องค์การอนามัยโลก (WHO) เป็นผู้ประกาศ ซึ่งประเทศไทยในวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕ เตรียมเข้าสู่ระยะหลังการระบาดใหญ่ (Post-Pandemic) โดยหลักการจะไม่มีการระบาดใหญ่ในประเทศ และความรุนแรงของโรคลดลง แต่จะมีการระบาดอยู่บ้างบางพื้นที่ในกลุ่มเล็ก ๆ

อย่างไรก็ดี การป้องกันตนเองอย่างต่อเนื่อง จะช่วยป้องกันการติดเชื้อได้ สิ่งที่ต้องยกระดับสากลแนะนำให้ปฏิบัติมากที่สุดคือ การหมั่นล้างมือด้วยสบู่ เหลว หรือ เจลล้างมือแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น ๗๐% ใช้น้ำสะอาดอย่างน้อย ๑ เมตร และ ใส่หน้ากากอนามัยในพื้นที่สาธารณะ ในด้านการทำความสะอาดจะต้องใช้สารทำลายเชื้อตามที่หน่วยงานด้านสาธารณสุขกำหนด รวมถึงการฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้น โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงที่ติดเชื้อแล้วจะมีอาการรุนแรงหรือเสียชีวิต ต้องพยายามทำความเข้าใจให้กลุ่มคนที่ยังไม่รับวัคซีน หรือไม่รับวัคซีนเข็มกระตุ้นหันมารับวัคซีนให้ได้ตามเกณฑ์

มาตรการในเรื่องการทำความสะอาดที่ตัวบุคคล และสถานที่ ที่อยู่อาศัย รวมถึงเสื้อผ้า และสิ่งของเครื่องใช้ยังมีความจำเป็น และยังคงต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ซึ่งองค์การอนามัยโลก แนะนำว่า การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ ในสิ่งแวดล้อม แบ่งเป็น ๒ ขั้นตอนสำคัญคือ การทำความสะอาด (Cleaning) และการฆ่าเชื้อโรค (Disinfection) และสาร ๓ ชนิดที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ สามารถกำจัดเชื้อโควิด-๑๙ ได้ คือ ๑. โซเดียมไฮโปคลอไรท์ หรือน้ำยาซักผ้าขาว ความเข้มข้น ๐.๑ เปอร์เซ็นต์ ๒. ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ หรือน้ำยาซักผ้าสี ความเข้มข้น ๐.๕ เปอร์เซ็นต์ และ ๓. แอลกอฮอล์ ความเข้มข้น ๗๐ เปอร์เซ็นต์ โดยต้องเตรียมน้ำยาฆ่าเชื้อโรคให้ได้ความเข้มข้นดังกล่าว

การทำความสะอาด ผู้ทำความสะอาดต้องป้องกันตนเองด้วยการใส่แว่นตาป้องกัน สวมหมวกคลุมผมหง่ากอกอนามัยหรือหน้ากากผ้า ถูมืออย่าง ฝ่ากั้นเข็บบางหรือพลาสติก และรองเท้าบู๊ต โดยเริ่มจากการทำความสะอาดเพื่อล้างสิ่งสกปรกออกก่อน ขั้นตอนต่อไปจึงทำการฆ่าเชื้อโรคบริเวณพื้นผิว ด้วยสารฆ่าเชื้อ ตัวอย่างการผสมน้ำยาฆ่าเชื้อโรค ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น ๖ เปอร์เซ็นต์ ขนาดบรรจุ ๖๐๐ มิลลิลิตร โดยผสมให้ได้ความเข้มข้น ๐.๑ เปอร์เซ็นต์ นั้น ให้ใช้ผลิตภัณฑ์ไป ๒ ฝา หรือ ๒๐ มิลลิลิตร ผสมน้ำ ๑ ลิตร และใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำยาฆ่าเชื้อโรคเช็ดตามบริเวณที่มีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู โต๊ะ เก้าอี้ ริมทคอนโทรล ราวบันได เป็นต้น หากเป็นสิ่งของหรือของใช้ขนาดเล็ก แนะนำให้เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ได้ โดยขณะทำความสะอาดให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ และให้แดดส่องทั่วถึงภายในบ้าน หรือ คอนโดฯ

การทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ให้เน้นเช็ดบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก รววจับ ลูกบิดหรือกลอนประตู ที่แขวนกระดาษชำระ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผงซัก และชอกประตู ส่วนบริเวณพื้นห้องน้ำสามารถใช้น้ำยาล้างห้องน้ำหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่ผสมไว้แล้วราดทิ้งไว้อย่างน้อย ๑๐ นาที

การจัดการขยะ ให้เก็บรวบรวมขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง น้ำมูก น้ำลายของผู้ติดเชื้อโควิด หรือสงสัยจะปนเปื้อนสารคัดหลั่งต่างๆ ของผู้ติดเชื้อโควิด ใส่ภาชนะบรรจุมูลฝอยติดเชื้อ (ถุงแดง) ๒ ชั้น โดยถุงใบแรกที่บรรจุมูลฝอยติดเชื้อแล้วให้ราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาว เช่น ไฮเตอร์ และมัดปากถุงด้วยเชือกให้แน่น แล้วฉีดพ่นด้วยสารฆ่าเชื้อ หรือแอลกอฮอล์ ๗๐ เปอร์เซ็นต์ บริเวณปากถุง แล้วมัดปากถุงชั้นนอกด้วยเชือกให้แน่น และฉีดพ่นด้วยสารฆ่าเชื้ออีกครั้ง

ทั้งนี้ เมื่อทำความสะอาดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ถอดอุปกรณ์ป้องกันตนเอง ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง และชำระร่างกายให้สะอาด และเปลี่ยนเสื้อผ้า

นอกจากสารเคมีที่นิยมใช้ในการทำลายเชื้อ การใช้รังสีเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถทำลายเชื้อที่อยู่บนพื้นผิวได้ โดยรังสีที่นำมาใช้สำหรับฆ่าเชื้อคือ รังสียูวีซี (UVC) แม้ว่ายังไม่มีผลการศึกษาที่ชัดเจนที่บ่งชี้ว่าแสง UVC ส่งผลกระทบต่อเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-๑๙) แต่จากผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า แสง UVC สามารถต้านเชื้อไวรัสโคโรนาชนิดอื่นอย่าง 'ซาร์ส' ได้ โดยรังสีนี้ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างทางพันธุกรรมและยับยั้งไม่ให้ไวรัสทำการสร้างตัวเองเพิ่มได้ด้วยเหตุนี้ แสง UVC ที่มีความเข้มข้นสูงจึงถูกนำมาใช้ในการต่อสู้กับเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-๑๙) รังสียูวีซีเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าความยาวคลื่น ๑๐๐-๒๘๐ นาโนเมตร รังสียูวีซีมีความสามารถในการทำลายเชื้อโรคหรือเรียกว่า Ultraviolet Germicidal Irradiation ซึ่งทำลายเชื้อโรคไม่ว่าจะเป็น แบคทีเรีย ไวรัส ราเส้นใย ยีสต์ เป็นต้น โดยจะทำลายโครงสร้างกรดนิวคลีอิกซึ่งเป็นองค์ประกอบของดีเอ็นเอและอาร์เอ็นเอของเชื้อโรคที่ความยาวคลื่น ๒๖๐-๒๖๕ นาโนเมตร ซึ่งเป็นความยาวคลื่นที่ดีเอ็นเอของจุลินทรีย์ดูดซับได้ดีที่สุด

นอกจากนี้การฆ่าเชื้อโรคด้วยเครื่องผลิตโอโซน Ozone Generator / Ozone Sterilizer หรือการอบโอโซน ในอาคาร ห้องทำงาน หรือบ้านพัก จะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ถูกนำมาใช้ลดการแพร่ระบาดของเชื้อได้โอโซนเป็นก๊าซสีน้ำเงินที่เกิดจากโมเลกุลที่ประกอบด้วยออกซิเจน ๓ อะตอม (O<sub>3</sub>) มีความหนาแน่นมากกว่าอากาศ ทำให้เป็นตัวออกซิไดซ์ที่ทรงพลัง ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพสูงในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา และยับยั้งไวรัส ได้ทั้งบนพื้นผิวต่างๆ หรือที่ลอยอยู่ในอากาศ และในน้ำ ดังนั้น โอโซนจึงนำมาใช้บำบัดพื้นผิว น้ำ และอากาศโดยรอบที่อาจปนเปื้อนได้ เวลาทำงานประมาณ ๓๐ นาที ก็จะได้ห้องพักที่อากาศดี ปราศจากเชื้อโรค การอบโอโซนเหมาะสำหรับพื้นที่ปิดเท่านั้น แม้จะสามารถใช้กับสถานที่ที่คนพลุกพล่านได้ เช่น ศูนย์การค้า ร้านอาหาร พิพิธภัณฑสถาน ละคร โรงเรียน สำนักงาน แต่ตอนทำการอบฆ่าเชื้อ ต้องนำคนและสิ่งมีชีวิตออกจากพื้นที่ และหลังจากการอบฆ่าเชื้อแล้วเป็นระยะเวลา ๒ ชั่วโมงค่อยเปิดใช้งานสถานที่ได้เป็นปกติ

สิ่งที่ต้องตระหนักอยู่เสมอ สำหรับกระบวนการทำลายเชื้อ คือ อันตรายจากสารเคมี หรือวิธีการทำลายเชื้อ ซึ่งสามารถทำอันตรายแก่ผู้ใช้งาน และคนรอบข้างได้ จึงต้องศึกษาวิธีการใช้งาน การป้องกันอันตราย และมีความระมัดระวังในการใช้งานเป็นอย่างยิ่ง

.....