



ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4444 โทรสาร 0 2590 4443

คำแนะนำด้านสุขภาพ เรื่อง ล้าง(บ้าน)ให้สะอาด ปลอดภัย ปราศจากโรค

- เมื่อสถานการณ์น้ำท่วมเริ่มคลี่คลายลง สิ่งสำคัญที่ประชาชนจะต้องคำนึงถึงคือ การทำความสะอาดบ้านเรือน และการดูแลสภาพแวดล้อมในบริเวณบ้านและชุมชน กรมอนามัยห่วงใยสุขภาพประชาชน จึงขอแนะนำแนวทางการปรับปรุงบ้าน ที่พักอาศัย และสภาพแวดล้อมให้สะอาด ปลอดภัย เมื่อกลับเข้ามาพักอาศัยในบ้าน ดังต่อไปนี้

1. ประเมินความมั่นคงแข็งแรงตัวโครงสร้างของบ้าน ประตู หน้าต่าง หลังคา ระเบียง รั้ว ประตูรั้ว ฯลฯ ก่อนเข้าในบ้าน

2. สวมชุดป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เช่น รองเท้าและถุงมือที่เป็นฉนวนไฟฟ้า เพื่อเตรียมเข้าสำรวจตรวจสอบระบบไฟฟ้า และอย่าแตะอุปกรณ์ไฟฟ้าขณะร่างกายเปียกชื้น เพราะอาจถูกไฟฟ้าดูด



3. สำรวจ ตรวจสอบความเสียหายของที่พักอาศัย

3.1 การตรวจสอบระบบไฟฟ้า และอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า หากชำรุด จนไม่สามารถแก้ไขได้ ต้องเปลี่ยนใหม่เพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้ อย่าลองผิดลองถูก และควรเรียกช่างไฟฟ้ามาซ่อมแซมแก้ไข เพื่อป้องกันอันตรายจากไฟฟ้าลัดวงจร เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต อุปกรณ์ไฟฟ้าที่พังเสียหาย ไม่สามารถแก้ไขซ่อมแซมได้ ให้กองแยกไว้จำหน่ายให้กับร้านรับซื้อของเก่า เป็นการช่วยลดปริมาณขยะที่ต้องกำจัด ส่วนที่ขายไม่ได้ต้องรอทิ้งหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบนำไปกำจัด

3.2 ตัวบ้าน/บริเวณที่พักอาศัย ควรสำรวจ ตรวจสอบความเสียหายของบริเวณโดยรอบบ้าน และตัวโครงสร้างของบ้าน ประตู หน้าต่าง หลังคา ระเบียง รั้ว ประตูรั้ว ฯลฯ เพื่อซ่อมแซมและแก้ไข สร้างความมั่นคงแข็งแรงของบ้านเรือน



ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4444 โทรสาร 0 2590 4443

4. การล้างบ้านให้สะอาดปลอดภัยต่อสุขภาพ

4.1 เตรียมการก่อนทำความสะอาดบ้าน

- 1) เตรียมอุปกรณ์สำหรับเก็บกวาด ทำความสะอาด เช่น ถังดำใส่ขยะ ไม้กวาด แปรงถูพื้นชนิดมีด้าม ผงซักฟอก ถังน้ำพลาสติก สายยางฉีดน้ำ ถังมือยางหนา รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง หน้ากากอนามัย ฯลฯ
- 2) ห้ามเปิดเครื่องปรับอากาศ ให้เปิดประตูหน้าต่างทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที เพื่อให้อากาศภายในบ้านถ่ายเทดีและลดกลิ่นเหม็นอับ
- 3) เก็บรวบรวม คัดแยกเศษวัสดุและขยะประเภทต่างๆ และเพื่อเป็นการลดปริมาณขยะที่ต้องกำจัด ควรคัดแยกขยะประเภทที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ นำไปขายให้ร้านรับซื้อของเก่า โดยต้องระวังสัตว์มีพิษ ซึ่งอาจหนีน้ำมาหลบซ่อนตัวอยู่ตามกองขยะหรือกองวัสดุต่าง ๆ

4.2 การล้างทำความสะอาดบ้านเรือน

1) ควรทำความสะอาดจากส่วนบนลงมาด้านล่าง เช่น ทำความสะอาดฝ้าเพดานก่อน ตามด้วยผนังบ้าน พื้นบ้านตามลำดับ และจากภายในบ้านออกสู่ภายนอกบ้าน และควรทำทันทีหลังน้ำลด จะช่วยให้ขัดคราบสกปรกได้ง่ายกว่าการปล่อยให้แห้ง โดยใช้ผงซักฟอกหรือสารทำความสะอาดร่วมกับการใช้แปรงขัดถูให้สะอาด ไม่ควรใช้สารทำความสะอาดที่ผสมสารเคมีเข้มข้นหรือมีฤทธิ์กัดกร่อนสูง เนื่องจากอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม



- 2) การขจัดเชื้อราในบ้าน ให้ใส่เครื่องป้องกันร่างกายในขณะที่ล้างทำความสะอาด ได้แก่ หน้ากากชนิดป้องกันเชื้อราได้ (N95) ถังมือยางหนา รองเท้าบูท ให้หยุดพักเหนื่อยสูดอากาศบริสุทธิ์นอกร้านทุก 1-2 ชั่วโมง ในระหว่างทำความสะอาด
- 3) ใช้ผ้าชุบน้ำสบู่หรือน้ำยาล้างจานเช็ดพื้นผิวที่เป็นราไปในทิศทางเดียวกัน เมื่อออกดีแล้วควรเช็ดตามด้วย น้ำส้มสายชู 5-7% หรือน้ำคลอรีนหรือน้ำยาฟอกผ้าขาวที่มีขายทั่วไป ข้าวของเครื่องใช้ที่ทำความสะอาดแล้วควรนำมาตากแดดให้แห้งสนิท ควรให้แดดส่องเข้าบ้าน เพื่อไล่ความชื้นให้หมด
- 4) ควรทิ้ง ข้าวของเครื่องใช้ที่ดูดซับสิ่งสกปรกที่ปนเปื้อนมากับน้ำ สิ่งสกปรกเหล่านั้นจะแทรกซึมอยู่ภายใน ถึงแม้จะผึ่งแดดจนแห้งแล้วก็ตาม เมื่อนำกลับมาใช้ใหม่ อาจมีเชื้อโรคเชื้อรา ผงตัวอยู่ จะก่อให้เกิดโรคแก่ผู้ใช้ในภายหลังได้
- 5) เผื่อระวังการเกิดราใหม่เสมอ ทำซ้ำหากผลยังไม่เป็นที่พอใจ และต้องลดกิจกรรมใดๆที่จะทำให้มีความชื้นอยู่ในอากาศนานๆ เช่น การตากผ้าในบ้าน การต้มน้ำทำกับข้าวภายในบ้าน

ด้วยความปรารถนาดีจาก สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย

ฉบับที่ 26 วันที่ 24 พฤศจิกายน 2554