



# โรงพยาบาลสนาม สะอาด ปลอดภัย มั่นใจ สุขอนามัยดี

ISBN

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท ทีเอส อินเตอร์พรีนซ์ จำกัด

จัดทำโดย :

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 ประเทศไทย  
โทรศัพท์ 0-2590-4396  
โทรสาร 0-2590-4321  
<http://env.anamai.moph.go.th>

# คำนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีการแพร่ระบาดในวงกว้าง และมีจำนวนผู้ป่วยติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยผู้ป่วยส่วนหนึ่งต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลสนาม หรือสถานที่ซึ่งจัดขึ้นเป็นการเฉพาะ เพื่อความปลอดภัยในการควบคุมป้องกันโรค โดยอาศัยการควบคุมดูแลจากบุคลากรทางแพทย์ และเพื่อให้เกิดการควบคุมป้องกันโรครวมถึงการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพอนามัยและส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วย จึงจำเป็นต้องส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนในขณะที่พักรักษาตัวอยู่ภายในโรงพยาบาลสนาม ทั้งนี้ยังสามารถนำไปใช้ในการดูแลตนเอง ครอบครัว และบุคคลรอบข้างในการดำรงชีวิตประจำวันในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และสถานการณ์ปกติได้

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย จึงได้ จัดทำสื่อความรู้ “โรงพยาบาลสนาม สะอาด ปลอดภัย มั่นใจ สุขอนามัยดี” ขึ้น เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมความรู้ ตลอดจนแนวทางปฏิบัติตนสำหรับผู้ป่วยที่ต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลสนาม รวมถึงประชาชนทั่วไป และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสื่อความรู้นี้จะ เป็นประโยชน์สำหรับผู้เกี่ยวข้อง สามารถสนับสนุน ป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ครั้งนี้ ส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดีและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

# สารบัญ

คำนำ

บทนำ

การส่งเสริมสุขภาพด้วย 3 อ (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)

การดูแลสุขภาพอนามัยของผู้ป่วย

การดูแลรักษาความสะอาดและจัดการสภาพแวดล้อม

คำแนะนำในการเตรียมสารทำความสะอาด

บรรณานุกรม

คณะผู้จัดทำ

# บทนำ

ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีการแพร่ระบาดในวงกว้าง และมีจำนวนผู้ป่วยติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยผู้ป่วยส่วนหนึ่งต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลสนาม หรือสถานที่ซึ่งจัดขึ้นเป็นการเฉพาะ จึงต้องมีการส่งเสริมความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ และจัดการสิ่งแวดล้อมถูกต้องตามหลักวิชาการเพื่อความปลอดภัย ด้วยการสื่อสาร รมรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ เพื่อสร้างความเข้าใจความเข้าใจให้เจ้าหน้าที่และผู้ป่วย ให้เกิดความปลอดภัย และลดการแพร่กระจายเชื้อสู่ชุมชน

## ลักษณะของโรงพยาบาลสนาม

โรงพยาบาลสนามเป็นการจัดตั้งที่พัก สำหรับสังเกตอาการผู้ติดเชื้อที่มีอาการเล็กน้อย หรือไม่มีอาการ ในพื้นที่ที่มีการควบคุม โดยผ่านการคัดกรอง ทั้งนี้ไม่รับกลุ่มที่มีอาการ หรือมีความเสี่ยง สำหรับหลักพิจารณาการจัดตั้งโรงพยาบาลสนามนั้นสามารถจัดตั้งขึ้นในบริเวณที่เป็นโรงพยาบาล หรือ สถานที่ที่ไม่ได้เป็น หน่วยงานด้านสาธารณสุขมาก่อน เช่น วัด โรงเรียน โรงยิม หรือ หอประชุมขนาดใหญ่ โดยต้องอากาศโปร่ง และเป็นสถานที่ที่มีการถ่ายเทอากาศได้ดี อยู่ห่างจากชุมชน แต่มีระบบน้ำประปา และไฟฟ้าเข้าถึง



# การส่งเสริมสุขภาพด้วย 3 อ (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)

การอยู่ในโรงพยาบาลสนามอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่ายอยู่ในสถานที่ไม่คุ้นชินและมีความกังวล การดูแลสุขภาพ อาหาร การออกกำลังกาย รวมถึงสภาวะทางอารมณ์ เป็นสิ่งสำคัญจึงต้องส่งเสริมให้คนที่อยู่ในโรงพยาบาลสนามนั้นได้รับการดูแลที่เหมาะสมตามบริบทและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาดปลอดภัย และสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ ด้วยหลัก 3 อ ดังนี้



6

## 1. อ อาหาร

ต้องกินอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน มีปริมาณเพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ได้แก่ กลุ่มข้าว แป้ง เช่น ข้าวซ้อมมือ เส้นหมี่แห้ง ข้าวเหนียว ทำให้อิ่มและเก็บได้นาน อาหารกลุ่มนี้เป็นคาร์โบไฮเดรตและเป็นแหล่งพลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อระบบการทำงานของร่างกาย การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ร่วมกับการกินเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ เพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

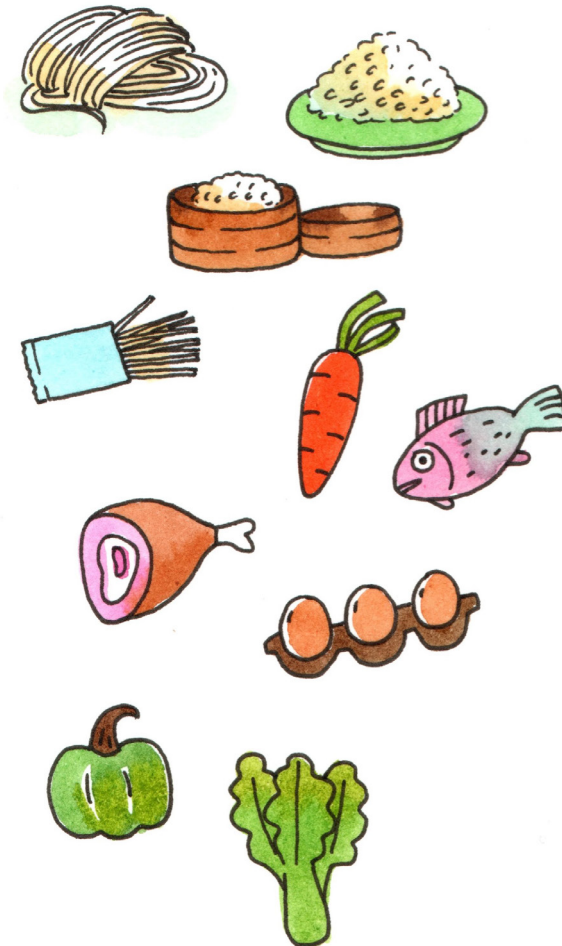
### อาหารผู้ป่วย

1. ไม่หวานจัด ไม่มันจัด และไม่เค็มจัด
2. ต้องมั่นใจว่าร้านที่ทำอาหารให้ผู้ป่วย ทำสะอาด ประชุมใหม่
3. หลีกเลี่ยงอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ

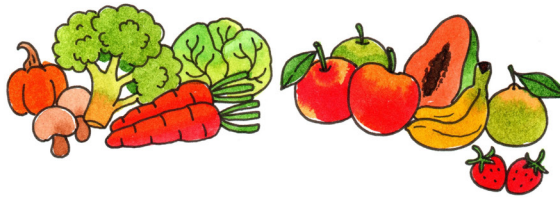
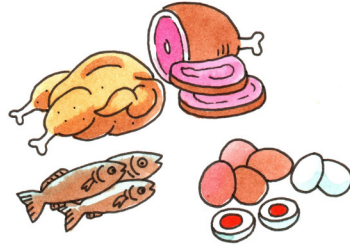
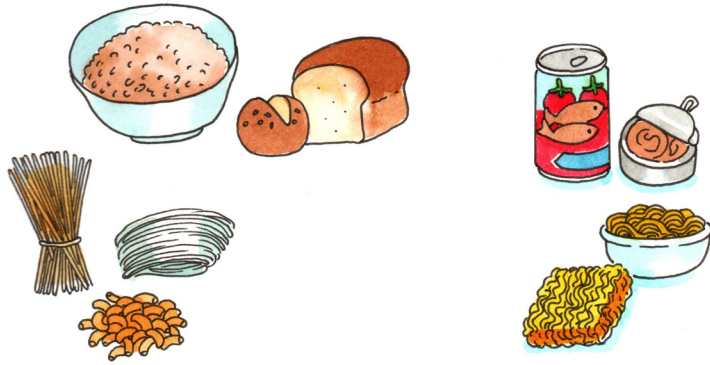
4. ไม่กินอาหารร่วมกับผู้อื่น

5. กินเสร็จ เก็บและล้างภาชนะให้สะอาดทันที

ทั้งนี้ ควรกินอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม ครบถ้วน เพียงพอและหลากหลาย ลดหวาน มัน เค็ม กินผักผลไม้รสไม่หวานจัด ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายให้เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค



ตัวอย่าง เมนูแนะนำ กักตัว 14 วัน ก็กินอาหารสุขภาพได้





## 2. ออกกำลังกาย

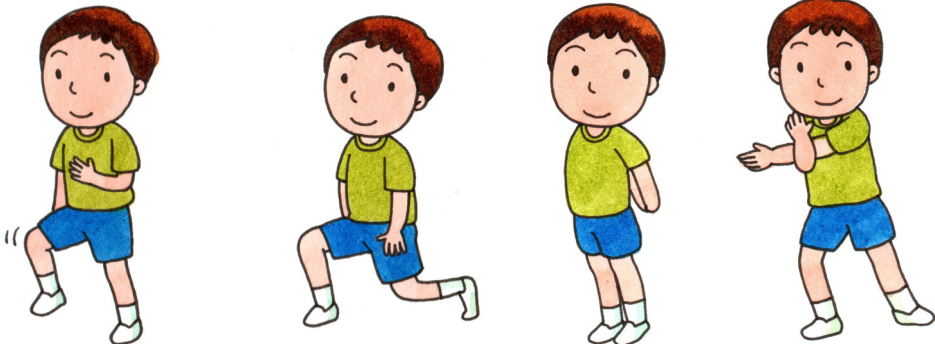
การออกกำลังกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรงโดยเร็ว ซึ่งผู้ติดเชื้อโควิดที่พักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลสนามนั้น มีภาวะโรคที่ไม่รุนแรง ช่วยเหลือตนเองได้ ผู้ป่วยสามารถ ออกกำลังกายเบา ๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ โดยมีข้อแนะนำการออกกำลังกาย ดังนี้



1. ออกกำลังกายแบบกายบริหาร (ประกอบเสียงเพลง) เดินแอโรบิกเบา ๆ เดินรอบบริเวณโรงพยาบาล เล่นโยคะและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ขณะออกกำลังกาย ไม่ควรสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย
3. เว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1- 2 เมตร

### ขั้นตอนการออกกำลังกาย

1. อบอุ่นร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวเบา ๆ เช่น เดินช้า ๆ ทำอยู่กับที่ เดินเบา ๆ
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยทำท่าค้างไว้ท่าละ 15 วินาที ได้แก่ กล้ามเนื้อต้นขา สะโพก ลำตัว หลัง หน้าอกและข้อไหล่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรทำก่อนและหลังการออกกำลังกาย



3. ควรทำอย่างต่อเนื่อง 10-30 นาที หากมีอาการ วิงเวียนศีรษะ หายใจติดขัด เหนื่อยหอบ เสียการทรงตัว ให้หยุดออกกำลังกายทันที และรีบพบแพทย์

4. คลายอุ่น เป็นการค่อย ๆ ลดระดับการออกกำลังกายให้เบาลง ทำ 3-5 นาที

5. ควรออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ หรือตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย

6. ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนและหลังออกกำลังกาย

7. ไม่พูดคุ้ย หรือตะโกนระหว่างออกกำลังกาย

8. ระวังมือสัมผัสใบหน้า จมูก ตา ปาก

9. เปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำ

### 3. อ อารมณ์

ความเครียดส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน หากปล่อยไว้นานวันเข้า อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยที่รุนแรง ควรจัดการกับความเครียด ดังนี้

1. สังเกตร่างกายตนเอง ว่าตอบสนองต่อความเครียดอย่างไรบ้าง เมื่อรับรู้ว่าเป็นโรคโควิด 19 เช่น โมห่ง่าย โกรธง่าย นอนไม่หลับ หงุดหงิด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย ฯลฯ อาการ เหล่านี้บ่งบอกได้ว่ากำลังเครียด

2. วางแผนจัดการความเครียด โดยค้นหาสาเหตุของความเครียด หากหาไม่พบให้จดบันทึกเกี่ยวกับความเครียด 2 - 4 สัปดาห์ โดยจดวันที่ เวลา สถานที่ที่เกิดความเครียด สิ่งที่กำลังทำ คนที่อยู่ด้วยกัน ณ ตอนนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้น



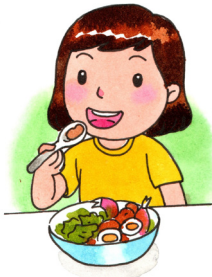
หลังจากเกิดขึ้นแล้วทำอะไรต่อ มีอาการทางกายอย่างไร จากนั้นเข้าสู่ขั้นตอนการ  
ทบทวนถึงสาเหตุของความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อวางแผนรับมือต่อไป

3. จัดลำดับความสำคัญ แยกสิ่งที่จะต้องทำก่อนเป็นอันดับต้น ๆ และสิ่งที่  
ทำทีหลังได้ออกจากกัน จากนั้นให้วางแผนเป็นขั้น เป็นตอน และทำตามแผนที่  
วางไว้

4. หากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย  
จะช่วยปรับอารมณ์และลดความเครียดลงได้ หรือนั่งสมาธิ กำหนดลม  
หายใจเข้า – ออก การหายใจเข้าออกลึก ๆ จะช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ  
และความดันโลหิต

5. กินอาหารที่มีประโยชน์ การมีสุขภาพดีย่อมส่งผลดีต่ออวัยวะต่าง ๆ  
ภายในร่างกาย มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง โดยเฉพาะในกลุ่มวิตามินรวม ช่วยฟื้นฟู  
ร่างกายจากความเครียด ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และคืน ความมีชีวิตชีวาให้กับ  
ร่างกาย

6. หากไม่สามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง ควรปรึกษา  
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาทางแก้ไขปัญหา การวางแผนรับมือในการจัดการกับ  
ความเครียดต่อไป



# การดูแลสุขอนามัยของผู้ป่วย

## ผู้ป่วยควรปฏิบัติตน เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น ดังนี้

1. อาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกาย อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง พักผ่อนมาก ๆ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ กินอาหารสุก สะอาด ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ



2. ใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปาก จมูก เวลาไอ จาม และใส่หน้ากากอนามัย ปิดปาก-จมูก ตลอดเวลา ยกเว้น เวลากินอาหารและแปรงฟัน



3. สังเกต บันทึกรอาการตนเอง ทุกวัน หากผู้ป่วยอาการแย่ลง เช่น หอบเหนื่อย ไข้สูง ไอมาก ให้แจ้งผู้ดูแล



4. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ นานอย่างน้อย 20 วินาทีต่อครั้ง หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ 70-95% ทำความสะอาดทั่วทั้งมือจนแห้ง และล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร หลังการขับถ่ายและหลังจากทำงานหรือสัมผัสจุดเสี่ยง

5. ไม่ใช้ของใช้ร่วมกับผู้ป่วยอื่น เช่น ภาชนะกินข้าว ผ้าเช็ดตัว เครื่องนอน



และควรทำความสะอาดหลังการใช้งานทุกครั้ง

6. ทำความสะอาดเสื้อผ้า อุปกรณ์ เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ เช่น ที่นอน หมอน ผ้าห่ม เป็นต้น

7. หลังจากใช้ส้วม ให้ปิดฝาทุกครั้ง ก่อนกดชักโครก

8. เว้นระยะห่างระหว่างกัน

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

10. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันที่เสี่ยงต่อสุขภาพ



# การดูแลรักษาความสะอาด และจัดการสภาพแวดล้อม

## 1. การดูแลอาคารสถานที่

1.1 ในโรงพยาบาลสนาม จะมีการแบ่งพื้นที่เป็น 3 โซน คือ โซนพื้นที่พักของผู้ป่วย โซนพื้นที่ทำงานของเจ้าหน้าที่ และโซน

ระบบงานและสิ่งอำนวยความสะดวก ทั้งนี้ผู้ป่วยต้องอยู่ในพื้นที่ที่กำหนดสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น

1.2 หมั่นดูแลรักษาทำความสะอาด เติมนอนของตนเองและบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง อาคาร สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่ให้มีความสะอาด อยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งาน

1.3 ดูแลรักษาความสะอาด ควบคุมให้ดำเนินการตามแนวทางที่กำหนดอย่างเคร่งครัด เพื่อลดการสะสมและการแพร่กระจายของเชื้อโรค COVID-19 โดยเน้นจุดที่ต้องสัมผัสบ่อย ๆ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู พื้น ผนัง ห้องน้ำ สถานที่ปรุงประกอบอาหาร ของที่ใช้ร่วมกัน

1.4 เปิดประตู หน้าต่าง ระบายอากาศเป็นประจำทุกวัน

1.5 การเว้นระยะห่างภายในอาคาร กำหนดระยะห่างระหว่างเตียงผู้ป่วยไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร และกำหนดจุดนั่งหรือยืนให้มีระยะห่างกันไม่น้อยกว่า 1 เมตร

## 2. การทำความสะอาดเสื้อผ้าและของใช้ส่วนตัว

2.1 ใช้อุปกรณ์ซักผ้าของตนเอง ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น อาจประกอบด้วย ตะกร้าหรือถุงใส่เสื้อผ้าใช้แล้ว กะละมัง แปรงซักผ้า ชันตักน้ำ ถูมียาง น้ำยาซักผ้าหรือผงซักฟอก และน้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ



2.2 ขณะซัก ไม่ควรสะบัดผ้าที่สวมใส่แล้ว อาจทำให้เชื้อไวรัสที่ติดอยู่บนเสื้อผ้าแพร่กระจายในอากาศ ควรซักผ้าทุกวัน เพราะเชื้อไวรัสมีชีวิตได้นานหลายวัน และเติบโตได้รวดเร็ว

2.3 เมื่อใช้งานเสร็จ ควรทำความสะอาดอุปกรณ์และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง ก่อนนำไปเก็บเข้าที่

2.4 ล้างมือด้วยสบู่และน้ำทันทีหลังถอดถุงมือ หากไม่มีถุงมือให้ล้างมือทันทีหลังจัดการเสื้อผ้าที่สกปรกและหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า

2.5 น้ำที่ใช้ซักผ้า ให้รวบรวมลงสู่ระบบบำบัดน้ำเสียรวมของโรงพยาบาลสนาม



### 3. การทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม

3.1 สวมอุปกรณ์ป้องกันตนเองทุกครั้ง เมื่อต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

3.2 เก็บขยะ ผูกปากถุงให้แน่น แล้วนำไปกำจัดแบบมูลฝอยติดเชื้อให้ถูกต้อง ทุกวัน โดยล้างและทำความสะอาดถังขยะ

3.3 ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช็ดให้แห้งบริเวณผนัง ฉากกั้น ประตูด้านในและด้านนอก ที่จับประตูและกลอนประตู

3.4 ทำความสะอาดห้องส้วมให้สะอาด เรียบร้อยอยู่เสมอ ตรวจสอบดูโถส้วม โถปัสสาวะ พื้นห้องส้วม อ่างล้างมือ และเคาน์เตอร์ต้องสะอาด แห้งอยู่เสมอ ช่วงเวลาและความถี่ควรพิจารณาจากการใช้งาน ควรทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



3.5 หากมีอุปกรณ์หรือสุขภัณฑ์ใดชำรุด ต้องแจ้งซ่อมทันที เมื่อทำความสะอาดเสร็จแล้วให้เก็บอุปกรณ์ทำความสะอาดต่าง ๆ ให้เรียบร้อย

3.6 กรณีที่สวมเต็มให้แจ้งเจ้าหน้าที่ เพื่อสุบสิ่งปฏิกูลไปกำจัด

## 4. การจัดการมูลฝอยติดเชื้อ

4.1 มูลฝอยที่เกิดขึ้นในแต่ละวันต้องรวบรวมแยกมูลฝอยเป็น 2 ประเภท

- ของมีคม เช่น เข็มฉีดยา ใบมีดโกน ฯลฯ
- ของไม่มีคม เช่น หน้ากากอนามัย มูลฝอย

ที่เปื้อนสารคัดหลั่งต่าง ๆ

4.2 มูลฝอยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร เศษอาหาร ให้รวบรวมนำไปทิ้งในจุดที่เจ้าหน้าที่กำหนด

4.3 มีการรวบรวมมูลฝอยนำไปทิ้งในภาชนะที่เจ้าหน้าที่จัดเตรียมไว้ให้เท่านั้น



16

## 5. การควบคุมสัตว์และแมลงพาหะนำโรค

5.1 ดูแลรักษาความสะอาดพื้นที่ ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์และแมลงนำโรค

5.2 สำรวจ ตรวจสอบพื้นที่ว่ามีสัตว์และแมลงนำโรคอาศัยอยู่หรือไม่ (ที่พักผู้ป่วย ห้องครัว และโรงอาหาร) หากพบเห็นควรรีบแจ้งผู้รับผิดชอบ เพื่อควบคุมและมีการกำจัดอย่างถูกวิธี

5.3 ไม่เลี้ยงสัตว์ต่าง ๆ และห้ามนำสัตว์เลี้ยงเข้ามาในบริเวณอาคารสถานพยาบาล





## คำแนะนำในการเตรียมสารทำความสะอาด

เชื้อโคโรนาไวรัส อยู่ในสิ่งแวดล้อมได้ 2 ชั่วโมง ถึง 9 วัน หลักในการทำลายเชื้อจะต้องใช้ในปริมาณที่ฆ่าเชื้อได้ในเวลาสั้น องค์การอนามัยโลกแนะนำสารที่มีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อนี้ได้ ภายใน 1 นาที ได้แก่ แอลกอฮอล์ 62-70% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% และไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% โดยมีคำแนะนำความเข้มข้นสำหรับพื้นผิวต่าง ๆ ดังนี้

ชนิดสารฆ่าเชื้อ	การใช้งาน	ข้อควรระวัง
แอลกอฮอล์	ใช้กับพื้นผิวที่เป็นโลหะ	ติดไฟง่าย
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) (ผสม 2 ฝา ต่อ น้ำ 1 ลิตร)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้กับพื้นผิววัสดุแข็ง ไม่มีรูพรุน เช่น เซรามิก สแตนเลส แต่ไม่เหมาะกับพื้นผิวโลหะ</li> <li>- ใช้กับพื้นผิวทั่วไป ควรใช้ความเข้มข้น 500-1000 ppm</li> <li>- ใช้กับพื้นผิวที่มีการปนเปื้อน น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ อาเจียน ควรใช้ความเข้มข้น 5000 ppm</li> </ul>	ห้ามผสมกับผลิตภัณฑ์แอมโมเนีย
ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (ผสม 5 ฝา ต่อ น้ำ 2 ลิตร)	ไม่เหมาะกับโลหะ และผลิตภัณฑ์ที่มีการเคลือบสี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้ามผสมกับคลอรีน</li> <li>- มีความเป็นกรดสูง มีฤทธิ์กัดกร่อน</li> </ul>

# နိဒါန်း

Coronavirus ရောဂါကူးစက်မှု (COVID-19) ၏ပျံ့နှံ့သောအခြေအနေတွင် ကူးစက်ခံထားရသောလူနာအရေအတွက်မှာလည်းတိုးများလာနေသည်။ လူနာအချို့ကို ဆေးရုံသို့တင်ပို့ရသည် ဒါမှမဟုတ်အထူးစီစဉ်ထားတဲ့နရောတစ်ခု ထိုကခြွင့်ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှုအသိပညာကိုလုံခြုံရေးအတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာအခြေခံမှုများနှင့်အညီမှီတင်ရမည်။ ပညာသူဆက်ဆံရေးမဆွယ်စည်း ရုံးရုံးဆက်သွယ်ရေးနှင့်အတူ ဝန်ထမ်းများနှင့်လူနာများအတွက်ဗဟုသုတနှင့်နားလည်မှုကိုဖန်တီးရန် လုံခြုံစွာ နှင့်ရပ်ရွာမှရောဂါကူးစက်မှုပန္နဲပွားလျှော့ချပါ။

## လယ်ပင်ဆေးရုံများ၏ဝိသေသလက္ခဏာများ

လယ်ပင်ဆေးရုံသည်နရောထိုင်ခင်းတည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပျော့ရောဂါလက္ခဏာများနှင့်အတူကူးစက်သူတို့၏ရောဂါလက္ခဏာတွင်ကိုစောင့်ကြည့်တဲ့ လက္ခဏာမပပြုစည်းမျဉ်းသတ်မှတ်ဒေသများရှိစိစစ်မှတ်ဆင့်သို့သော်လည်းရောဂါလက္ခဏာများရှိသောအုပ်စုကိုမူလက်မခံပါ။ ဒါမှမဟုတ်အနုတရားရရှိတယ် အဓိကစဉ်းစားရန်အတွက်ကွင်းဆင်းဆေးရုံတစ်ခုတည်ဆောက်ရန်ဆေးရုံဝါရိယာတစ်ခုသို့မဟုတ်မဟုတ်သည့်နရောတွင်ထားနိုင်သည်။ ပညာသူကျန်းမာရေးဌာနများဖြစ်သောဘုရားကျောင်းများ၊ ကျောင်းများ၊ အားကစားရုံများ၊ လကေဆင်းလေသေနံနှင့် လဝင်လထွက်ကောင်းသောနရောတစ်ခု ဝေးရပ်ရွာကနေ ဒါပမေယ့်ရပေပေးဝေးစနစ်ရှိတယ် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားရရှိခြင်း



# အ ၃ လုံးဖဋ္ဌိကျန်းမာရေးမုဋ္ဌိတင်ခဋ္ဌိ (အစားအစာ၊ အားကစား၊ အာရုံစိတ်ထား)

COVID-19 ကူးစက်မှုကာကွယ်ခြင်းသည် ယာယီဆေးရုံတွင် လူနာများ၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးမုဋ္ဌိတင်ရေးဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုရှိစေရန် ဆက်သွယ် ပြန်ကြားခြင်း၊ လူနာအား သန်ရှင်း၍ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေစေခြင်းဖြင့် လူနာ၏ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကဲခြင်စေခြင်း၊ နေ့စဉ်ဘဝကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစေခြင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းသို့ ရောက်ရှိပေးရန် လျှော့ချခြင်း ဖြစ်သည်။ လူနာစောင့်ရှောက်သူနှင့် လူနာများသည် အ ၃ လုံး အချိန်မီဖဋ္ဌိ အသိပညာများသိရှိ၍ အကဲပြားနိုင်ရမည်။



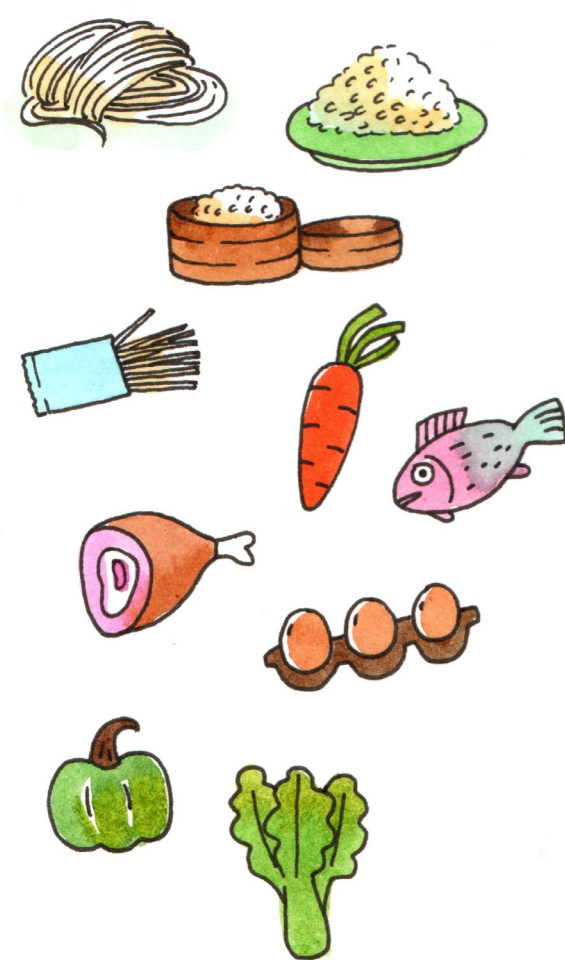
## 1. အ အစားအစာ

အကျိုးရှိသော အစားအစာများ စားရမည်။ အဟာရဓာတ်အပြည့်အဝ ရှိရမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှ လိုအပ်သည့်အတိုင်း လိုလောက်သည့် ပမာဏ ရှိရမည်။ ဥပမာ ထမင်းအုပ်စု၊ ဂျုံ၊ မုန့်၊ ဥပမာ ဆန်ကမ်း၊ ကြော်ဆံခြောက်၊ ကောက်ညှင်းသည် ဗိုက်ပြည့်စေပြီး ကျန်းမာရေး သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။ ဤအစားအစာအုပ်စုသည် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် စွမ်းအင်များ ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအလုပ်လုပ်ကိုင်မှုစနစ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအားမုဋ္ဌိတင်ပေးရန် အသား၊ အရွက်နှင့် အသီးများ စားသောက်ခြင်းနှင့်အတူ နေ့စဉ်လိုအပ်သည့်ဆောင်တာများ လုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။

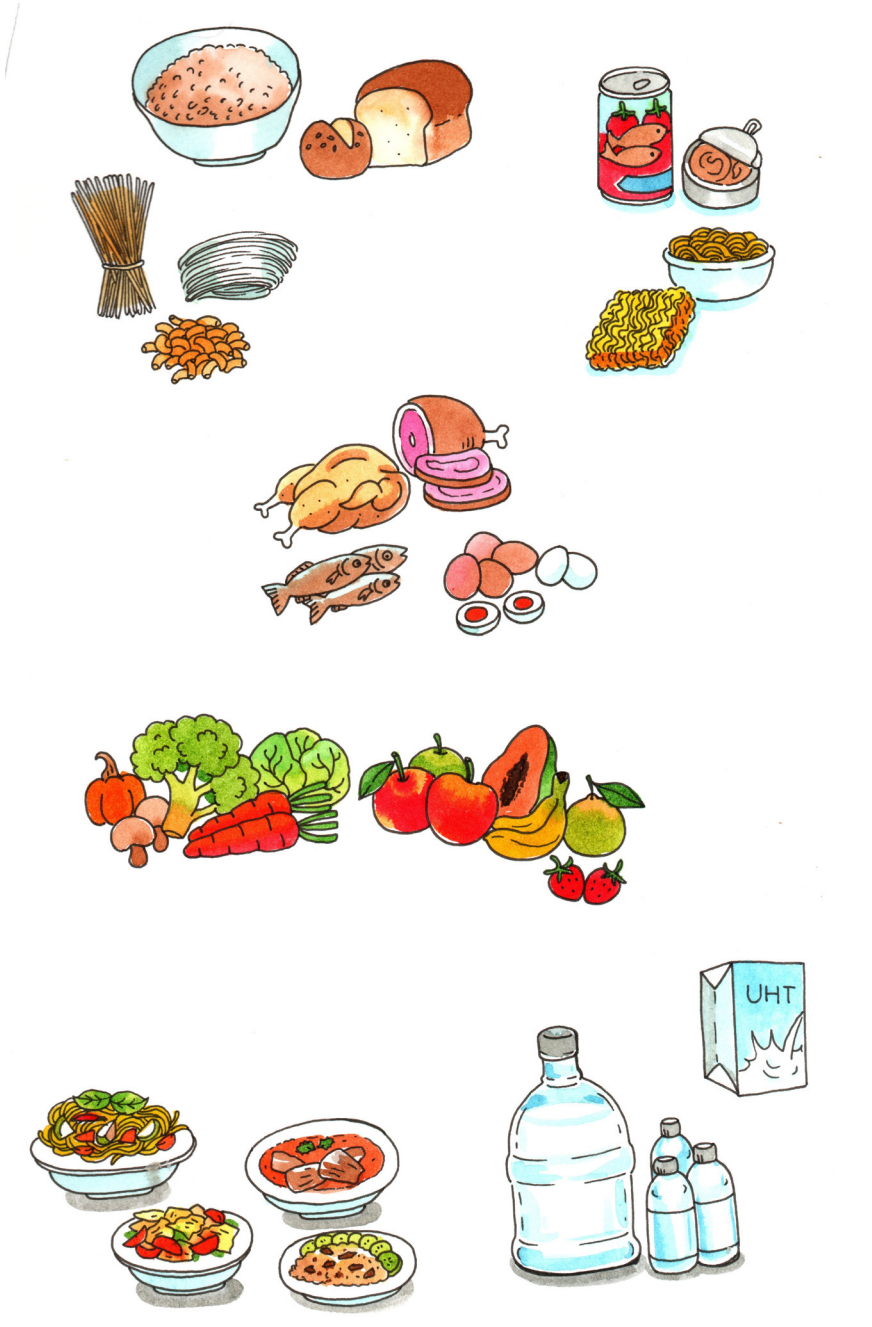
### လူနာအစားအစာ

1. မချိုလွန်းခြင်း၊ အဆီမများလွန်းခြင်း၊ မင်လွန်းခြင်း
2. လူနာအတွက် အစားအစာချက်ပုဂ္ဂိုလ်သည့်ဆိုင်သည် သန်ရှင်းခြင်း၊ အသစ်ချက်ပုဂ္ဂိုလ်ထားခြင်း သင်္ချောရမည်။
3. အစားအစာအစိမ်း သို့မဟုတ် မကျက်တကျက်အစားအစာများ ရှောင်ပါ။
4. အဆိုးသူများနှင့် အစားအစာ အတူတကွ မစားရ။
5. စားသောက်ပြီးပြီက ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ ချက်ချင်း ဆေး၍ သိမ်းဆည်းပါ။

ဤတွင် သင့်လျော်သည့် အမျိုးအစားဖြင့် အဟာရဓာတ်အပြည့်အစုံ လုံလောက်စွာဖြင့် အမျိုးအစားမျိုးစုံ စားသင့်သည်။ အချို၊ အဆိ၊ အငံ လျှော့စားခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် မချိုလွန်းသောသစ်သီးများ စားခြင်း၊ ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ရရှိစေရန် ထိမ်းခြင်း၊ လုံလောက်စွာ အနားယူခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှေ့ပြောင်းခြင်း သင့်လျော်စွာ လုပ်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာကျင့်စဉ်ပေးကြိုက်ခွင့်အား ပြည့်ဝစေသည်။



အကပြုည့် အစားအစာစာရင်းနမူနာ ၁၄ ရက် အကန်အသတ်နထိုင်ခငြးသည် ကျန်းမာရေးညီညွတ်သော အစားအစာများ စားနိုင်သည်။

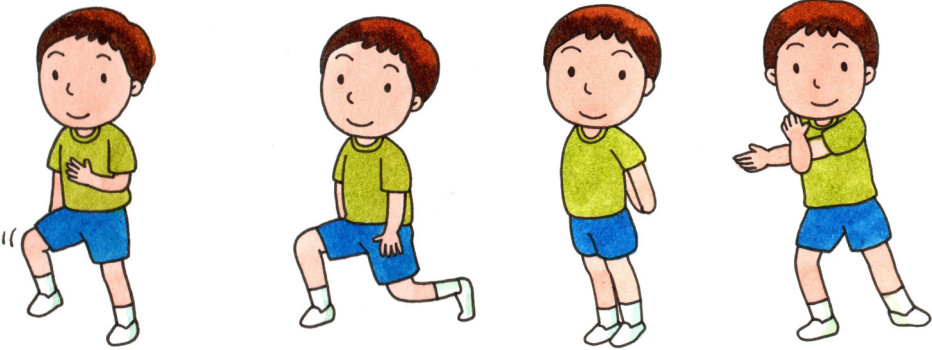


## 2.အ အားကစားလုပ်ခင်း



အားကစားလုပ်ခင်း ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခင်းသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအား မှင့်တင်ပေးပြီးလျှင်မိန့်စွာ ကိုယ်ခန္ဓာကကြိုင်စေရန် ပြုပြင်ပေးသည်။ ယာယီဆေးရုံ၌ အကန်အသတ်ဖွင့်တည်းခို နထိုင်သည့် ရောဂါပိုးကူးစက်သူသည် ရောဂါမပင်းထန်ဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ နထိုင်သွားလာနိုင်သည့် အခြေအနေရရှိသည်။ လူနာသည် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း ညင်သာစွာလုပ်ခင်း၊ အကခြာဆန်ခင်း ပြုလုပ်နိုင်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် အကပြုသည်။

1. ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခင်း (သီချင်းတီလုံးဖွင့် တွဲဖက်ပြုလုပ်နိုင်သည်) အရိုးဘစ် ညင်သာစွာ လုပ်ခင်း၊ ဆေးရုံပတ်ပတ်လည်တွင် လမ်းလျှောက်ခင်း၊ Yoga လုပ်ခင်း၊ အကခြာဆန်ခင်း
2. ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် Mask မတပ်သင့်ပါ။
3. အခန်းသူများနှင့် ၁-၂ မီတာခွဲ၍ နပေါ။
4. သွေးအေးလှေ့ကျင့်ခန်းသည် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းကို ညင်သာစွာလျှော့ချ၍ ၃-၅ မိနစ်ကာလဖြင့်ဖြည်းဖြည်းချင်းလုပ်ခင်း ဖြစ်သည်။
5. ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပါတ်လျှင် ၃-၅ ရက် သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ခန္ဓာနှင့် သင့်လျော်သည့် အတိုင်း လုပ်သင့်သည်။
6. ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်မီနှင့် ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဆပ်ဖျံသို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောဂျယ် ဖွင့်အမဲဥမ်း လက်ဆေးပါ။
7. ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ် စကားမပြောရ သို့မဟုတ် မအော်ရ။
8. မျက်နှာ၊ နှာခေါင်း၊ မျက်စိ၊ ပါးစပ်ကို လက်ဖွင့်ထိတွဲခင်းမရှိရန် သတိပပြု။
9. ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီးနောက် ချက်ချင်း အဝတ်အစားလဲ၍ ရေချိုးပါ။



### 3. အ အာရုံစိတ်ထား

စိတ်ဖိစီးခြင်းသည် နှလုံးခုန်နှုန်းထိုင်စားသောက်မှုဘဝကို ထိခိုက်သည်။ အချိန်ကမ္ဘာကြီးပစ်ထားပါက ပြင်ထွက်စွာ ဖျားနာခြင်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြေလျှော့ ခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။



1. စိတ်ဖိစီးမှု အပေါ် မည်သို့တုံ့ပြန်သည်ကို မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာအား အကဲခတ်ပါ။ မိမိတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ဖြစ်သည်ဟု သိရှိပါက ဥပမာ စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သိရှိပါက ဤလက္ခဏာများသည် စိတ်ဖိစီးမှု ရှိနေကြောင်း ညွှန်ပြသည်။

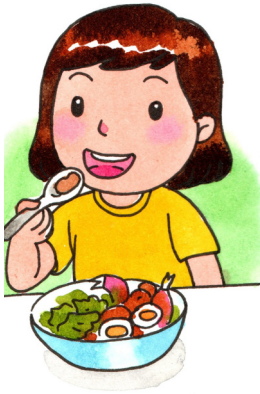
2. စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပွားရသည့်အကြောင်းရင်း ရှာဖွေခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြေရှင်းရန်စီစဉ်ခြင်း အကြောင်းရင်း ရှာဖွေတွေ့ပါက စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပွားသည့် ရက်စွဲ၊ အချိန်နှင့် နေရာ၊ လုပ်ဆောင်နေသည့်အရာ၊ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပွားသည့် အဆိုပါအချိန်တွင် အတူရှိနေသည့်သူများ၊ ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဘာဆက်လုပ်မည်နည်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာသည် မည်သို့ အခြေအနေရှိသည်တို့ကို မှတ်တမ်းရေးသားခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု မှတ်တမ်းရေးမှတ်ပါ။ ထို့နောက် ဆက်လက်စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရင်ဆိုင်နေရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းကို ပန်လည်သုံးသပ်မှုအစီအစဉ် စတင်ပါ။

3. အရေးကြီးမှု အဆင့်ကို အဆင့်ခွဲပါ။ ပထမအဆင့် အရင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများနှင့် နောက်ပိုင်းတွင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများကို ခွဲခြားပါ။ ထို့နောက် အဆင့်လိုက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲပြီး စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

4. စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာစေသည့် လုပ်ငန်းများ ရှာဖွေပေါ့ ဥပမာ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် အာရုံစိုက်ခြင်းလဲရန်ကူညီပေးပြီး စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းစေနိုင်သည် သို့မဟုတ် တရားထိုင်ခြင်း အသက်ရှူ လဝင်-လထွက် သတ်မှတ်ခြင်း အသက်ဝဝရှုခြင်းသည် နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးခုန်နှုန်း လျော့နည်းစေရန် ကူညီပေးသည်။

5. အကျိုးရှိသောအစားအစာများ စားသုံးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အင်ဂါအစိတ်အပိုင်းများအတွက် ကောင်းကျိုးရှိစေသည်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကြိုင်ကောင်းမွန်စေသည်။ အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်များစုံအုပ်စုသည် ကိုယ်ခန္ဓာအား စိတ်ဖိစီးခြင်းမှ ကောင်းမွန်သက်သာစေသည်။ သက်တောင့်သက်သာ ခံစားရစေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာလန်းဆန်းတက်ကြွစေသည်။

6. မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း မရှိပါက ပညာနာမဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်းရှာဖွေရန် ဆက်လက်၍ စိတ်ဖိစီးမှုဖြေရှင်းရာတွင် အစီအစဉ်ရေးဆွဲနိုင်ရန် ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်များနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်သည်။





# လူနာကျန်းမာရေးကဏ္ဍရှိစောင့်ရှောက်ခြင်း

လူနာသည် ကျန်းမာရေးပိုမိုကန့်သတ်လာစေရန် အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

1. အနည်းဆုံး တစ်ရက်လျှင် ၂ ကြိမ် ရေချိုး၍ ကိုယ်လက်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ များများအနားယူပါ။ သန့်ရှင်းသောရေ လိုလောက်စွာ သောက်ပါ။ အဟာရဓာတ် ပည့်စုံစွာပါရှိ၍ ကျက်အောင်ချက်ထားသော သန့်ရှင်းသည့် အစားအစာများ စားပါ။



2. ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချောင်းခြင်း ပြုလုပ်သည့်အချိန်တွင် ပါးစပ်ပိတ်ရန် အဝတ်စသို့ မဟုတ်တစ်သျှစ်ကုသုံးပါ။ အစားအစာချိန်နှင့် သွားတိုက်ချိန်မှလွဲ၍ နှာခေါင်းစည်း အမဲကြမ်း တပ်ပါ။



3. မိမိ၏ အခြေအနေကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အကဲခတ် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ အခြေအနေ ဆိုးရွားလာပါက ဥပမာ မောပန်းခြင်း၊ အပျင်းဖျားခြင်း၊ အလွန်ချောင်းဆိုးခြင်း ဖြစ်ပါက စောင့်ရှောက်သူအား အကြောင်းကြားပါ။



4. တစ်ကမ္ဘာလျှင် အနည်းဆုံး ၂၀ စက္ကန့်ကာလ ဆပ်ဖျံဖြင့် သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟော ၇၀-၉၅% ဂျယ်ဖြင့် မကြာခဏ လက်ဆေးပါ။ လက်တစ်ဖက် ခြောက်သွားသည်အထိ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ထမင်းမစားမီ၊ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း သို့မဟုတ် အနုတရားရှိသည့် နေရာထိ တွေ့ပြုသည့်အခါတိုင်း အမဲကြမ်းလက်ဆေးပါ။

5. အခြား လူနာ များ နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ဥပမာ ထမင်းဟင်းခွက် အသုံးအဆောင်များ၊ ကိုယ်သုတ်ပုဝါ၊ အိပ်ယာခင်းများ အတူတကွသုံးစွဲခြင်း မပြုရ။ အသုံးပြုပြီးတိုင်း အမဲကြမ်း သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရမည်။



6. အဝတ်အစား၊ ပစ္စည်းကိရိယာ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ဥပမာ အိပ်ယာ၊ ခေါင်းအုံး၊ စောင် စသည်တို့ကို အမဲြမ်း သန့်ရှင်းနုစေရန် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပါ။

7. အိမ်သာအသုံးပြုပြီးနောက် ရမေဆွမီ အမဲြမ်း အိမ်သာအဖုံးကို ဖုံးပိတ်ပါ။

8. တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကွာအဝေးခွဲြ၍ နုပေါ။

9. အမဲြမ်း စိတ်ရွှင်လန်းနုစေရန် ထားပါ။

10. ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ကျန်းမာရေးအနုတရုယ်ရှိသောလောင်းကစားများ ရှောင်ပါ။



# ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲခြင်း

## 1. နရောဌာန စီမံခန့်ခွဲခြင်း

1.1 ရောဂါပိုး ကူးစက်ပဏ္ဍိတပွားမှု ကာကွယ်ရန် ဇုန် ၃ ခုခွဲ၍ ဇုန်သတ်မှတ်ရမည်။ ဇုန် ၃ ခုမှာ လူနာတည်းခိုသည့်ဇုန်၊ တာဝန်ရှိသူများ လုပ်ကိုင်သည့်ဇုန်နှင့် လုပ်ငန်းစစ်နှင့် အဆင်ပြေစေရန်စီစဉ်ပေးသည့်ဇုန်တို့ ဖြစ်သည်။



1.2 စီစဉ်ပေးထားသည့် ပစ္စည်းများ၊ အသုံးအဆောင်များ ကောင်းမွန်မှုရှိ၍ အဆင်သင့် အသုံးပြုနိုင်စေရန် အချိန်မှန်စစ်ဆေး၍ ထိမ်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်။

1.3 သန့်ရှင်းရေးထိမ်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ။ COVID-19 ရောဂါပိုး စုပုံခြင်း ကူးစက်ခြင်း လျှော့ချရန် သတ်မှတ်ထားသည့် အစီအမံများအတိုင်း တိကျစွာ လုပ်ဆောင်ရန် ထိမ်းချုပ်ပါ။ မကုသထားသည့် လူနာများ ဥပမာ တံခါးချက် သို့မဟုတ် တံခါးလက်ကိုင်၊ ကမ္ဘေးပြင် နံရံ၊ အိမ်သာ၊ အစားအစာချက်ပုံပြင်သည့်နရော အများသုံး

1.4 နရောများကို အထူးဦးစားပေးသင့်သည်။ နှင့်စဉ် လဝင်လထွက်ရှိစေရန် တံခါးပေါက် ပြောင်းပေါက်များ ဖွင့်သင့်သည်။

1.5 အဆောက်အဦအတွင်း တဦးနှင့်တဦး ခြင်း၍ နထိုင်ခြင်း၊ လူနာကုတင်တစ်ခုနှစ်ခုအကျိုး အနည်းဆုံး ၁.၅၀ မီတာ ခြား၍ သတ်မှတ်ထားပြီး ထိုင်သည့်နရော သို့မဟုတ် မတ်တပ်ရပ်သည့်နရောကို အနည်းဆုံး ၁ မီတာခွဲအမှတ်အသားများ သတ်မှတ်သင့်သည်။

## 2. လျှော်ဖွပ်ရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေး

2.1 စီစဉ်ပေးထားသော တစ်ဦးချင်းစီ၏ အဝတ်လျှော်ပစ္စည်းများသုံးစွဲရာတွင် အခြားသူများနှင့် အတူတကွ မသုံးစွဲရ။ ဝတ်ဆင်ပြီးသောအဝတ်ထည့်ရန် ခြင်းတောင်း သို့မဟုတ် အိတ်၊ ရေဇေလုံ၊ အဝတ်တိုက်ဘရွတ်၊ ရေခွက်၊ ရေဘာလက်အိတ်၊ ဆပ်ဟိုရှည် သို့မဟုတ် ဆပ်ဟိုရှင်နှင့် ရောဂါပိုးသတ်ရန် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆေးရည်များ ပါဝင်နိုင်သည်။

2.2 အဝတ်လျှော်စဉ် ဝတ်ပြီးသောအဝတ်အစားများကို မခါသင့်ပါ။ အဝတ်အစားပေါ်တွင်ရှိသည့် မိုင်းရပ်ပိုးများ လထေ့အတွင်း ပဏ္ဍိတပွားစေနိုင်သည်။ မိုင်းရပ်သည် ရက်အတန်ကျော်အသက်ရှင်နိုင်ပြီးလျှင်မရှိစွာ ကြွားမှု ရှိသောကြောင့်

နုစေ့ အဝတ်လျှော်သင့်သည်။

2.3 အသုံးပြုပြီးနောက် ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်ပြီး မသိမ်းဆည်းမီ နုပေလှန်း၍ အခြောက်ခံသင့်သည်။

2.4 လက်အိတ်ချွတ်ပြီးနောက် ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖေ့၍ ချက်ချင်း လက်ဆေးပါ။ လက်အိတ်မရှိပါက ညစ်ပသေအဝတ်အစားများ ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် ချက်ချင်း လက်ဆေးပါ။ မျက်နှာကို လက်ဖေ့ကိုင်တွယ်ခင်း ရှောင်ပါ။

2.5 အဝတ်လျှော်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ရေယာယီ ဆေးရုံ၏ စွန့်ပစ်ရေနှင့် အတူ ရသေ့စင်ရေးစနစ်သို့ ပို့ပါ။



### 3. အိမ်သာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခင်း

3.1 သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ရန် လုပ်ရပါက မိမိကိုယ်မိမိ အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ အမဲြမ်းဝတ်ဆင်ရမည်။

3.2 အမှိုက်များကို သိမ်းဆည်း၍ အိတ်ကို ခိုင်မာစွာ ပိတ်ချည်နှောင်ပြီး ရေဂါပိုးကူးစက်သော အမှိုက်ပုံစံဖွဲ့ နုစေ့ မှန်ကန်စွာ စွန့်ပစ်ပါ။ အမှိုက်ပုံးကို ဆေးကင်း၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

3.3 နံရံ၊ အကာအရံ၊ တံခါးအတွင်းဖက်နှင့်အပြင်ဖက်၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ တံခါးချက်တို့ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆေးရည်ဖွဲ့သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးခြောက်သွေ့အောင် သုတ်ပါ။

3.4 အိမ်သာကို အမဲြမ်း သန့်ရှင်း၍ အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် စစ်ဆေးပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည်။ အိမ်သာခွက်၊ ကျင်ငယ်စွန့်ခွက်၊ အိမ်သာကမ္ဘေးပိုင်း၊ လက်ဆေးရန်နရောနှင့် ကောင်တာများ အမဲြမ်း သန့်ရှင်း ခြောက်သွေ့စေရန် စစ်ဆေးရမည်။ အချိန်ကာလနှင့် အကဲြအရေအတွက်ကို အသုံးပြုအပေါ်မူတည်၍ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်သင့်သည်။ အနည်းဆုံး တစ်ရက်လျှင် ၂ ကြိမ် သန့်ရှင်းရေး လုပ်သင့်သည်။

3.5 ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အသုံးအဆောင် ပျက်စီးမှုရှိပါက ပြင်ဆင် ချက်ချင်း အကဲြင်းကဲြးရမည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးနောက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်ပစ္စည်းများကို သေချာစွာ သိမ်းဆည်းရမည်။



### 4. ရေကန်ပိုးကူးစက်သောအမှိုက် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

- 4.1 စွန့်ပစ်ပစ္စည်းစီမံခန့်ခွဲမှုအမျိုးအစားနှစ်မျိုးရှိသည်။
  - စီမံခန့်ခွဲခြင်း အသွားရသောအမျိုးအစားနှင့် အသွားမရသော အမျိုးအစားဟု
  - ကိုယ်ခန္ဓာမှစွန့်ပစ်အညစ်အကေး

4.2 တာဝန်ထမ်းဆောင်သူနှင့် လူနာများသည် ရေကန်ပိုးကူးစက်သောအမှိုက်များ စွန့်ပစ်နည်းကို သိရှိပြီး လူနာအခန်းရှေ့တွင် စုပေါင်း၍ ရေကန်ပိုးကူးစက်သောအမှိုက်များထားရှိရန် သတ်မှတ်အချိန်ကို သိရှိရမည်။

4.3 ရေကန်ပိုးကူးစက်သည့် အမှိုက်များ သိမ်းဆည်းစွန့်ပစ်မှုနှင့်သက်ဆိုင်သော သီးသန့်တာဝန်ရှိသည့် တာဝန်ရှိဝန်ထမ်း ထားရှိရမည်။



### 5. ရေကန်ပိုးသယ်ဆောင်သောတိရစ္ဆာန်နှင့်အင်းဆက်များ ထိမ်းချုပ်ခြင်း

5.1 ရေကန်ပိုးသယ်ဆောင်သောတိရစ္ဆာန်နှင့်အင်းဆက်များ ကျက်စားရာနေရာ မဖော်စရာရန် သန့်ရှင်းရေး ထိမ်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ။

5.2 ရေကန်ပိုးသယ်ဆောင်သောတိရစ္ဆာန်နှင့်အင်းဆက်များ ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။ (လူနာဆောင်၊ မီးဖိုချောင်နှင့် ထမင်းစားဆောင်) တွေ့ရှိပါက နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ထိမ်းချုပ်ရှင်းလင်းရန် တာဝန်ရှိသူကို အမိန့်အကြောင်းကမ်းပါ။

5.3 အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ မမွေးရ။ ဆေးရုံအဆောက်အဦသို့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ ခေါ်မလာရ။



## ပိုးသတ်ဆေးရည်ဇယား

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ပိုးသည် ၂ နာရီမှ ၉ ရက်အထိ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးသတ်ရန် အခြေခံမူသည် အချိန်တိုအတွင်း ရောဂါပိုးသတ်နိုင်သည့်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်းပင်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ၁ မိနစ်အတွင်း ရောဂါပိုး ရှင်းလင်းနိုင်ရန် အရည်အချင်းရှိသော အကပြုညွှန်းပစ္စည်းမှာ အယ်လ်ကိုဟော ၆၂-၇၀% ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိတ် ၀.၁% နှင့် ဟိုက်ဒြိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ် ၀.၅% ဖြစ်ပြီး နရောအပေါ့မှုတည်၍ အကပြုညွှန်း ပြင်းအားမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်သည်။

ပိုးသတ်ဆေး အမျိုးအစား	အသုံးပုံစံ	သတိပပြုရန် အချက်များ
အယ်လ်ကိုဟော 	သတုထုမျက်နှာပင်တွင် အသုံးပြု။	မီးလောင်လွယ်သည်
ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိတ် (အရောင်ချွတ်ဆေး) 	- စိမ့်ဝင်နိုင်ခြင်းမရှိသည့် မာကျောသောပစ္စည်းများ ဥပမာ ကွန်ကရစ်၊ သံမဏိမျက်နှာပင်တွင် အသုံးပြု။ သို့သော်လည်း သတုထု မျက်နှာပင်နှင့် မသင့်လျော်ပါ။ - အထွေထွေမျက်နှာပင်တွင် အသုံးပြု ပြင်းအား ၅၀၀-၁၀၀၀ ppm အသုံးပြုနိုင်သည်။ - နှာရည်၊ တံတွေး၊ သလိပ်၊ အဖတ် ညစ်ညမ်းမှုရှိသည့် မျက်နှာပင်တွင် အသုံးပြု ပြင်းအား ၅၀၀၀ ppm အသုံးပြုနိုင်သည်။	အမှိုးနီးယားပစ္စည်းနှင့် မထိရ။
ဟိုက်ဒြိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ် 	သတုထုနှင့် ဆေးရောင်သုတ်ထားသောပစ္စည်းများနှင့် မသင့်လျော်ပါ။	- ကလိုရင်းနှင့် မထိရ။ - အက်ဆစ်ပါဝင်မှု မပြင်းမာ သည်။ အက်ဆစ်စား၍ ပျက်စီးတတ်သည်။

## คณะที่ปรึกษา

นายแพทย์สุรธรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย

นายแพทย์दनัย ธีวันดา

นายสมชาย ตู๊แก้ว

นางสาวดรชนนี มหาชานิกะ

อธิบดีกรมอนามัย

รองอธิบดีกรมอนามัย

ผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

## คณะผู้จัดทำ

นางสาวปริญญิตย์ ไหม่เจริญศรี

นางสาวอุไรพร ถินสถิตย์

นางสาวปาริชาติ จำนงการ

นางสาวกัลยลักษณ์ ทับทิมใส

นางสาวชไมพร เป็นสุข

นายเชิดศักดิ์ โกศลวัฒน์

นางสาวรัตนา เฒ่าอุดม

นางสาวภักทยา พิมพ์าสีดา

นางสาวศิริลักษณ์ กลิ่นมาลี

นางสาวฐิติพร ผาสอน

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

## บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คำแนะนำสำหรับประชาชนในการ  
ทำความสะอาด ทำลายและ ฆ่าเชื้อโรค ในสถานการณ์ การระบาดของ  
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). เข้าถึงได้จาก  
[https://www.anamai.moph.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=16784](https://www.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=16784) เมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2563
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2558. ทำอย่างไรให้สวมสะอาด. พิมพ์  
ครั้งที่ 6 มกราคม 2558. กรุงเทพมหานคร. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์  
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย. 2557. คู่มือมาตรฐานการสุขาภิบาล  
และความปลอดภัยในโรงพยาบาล.