



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

โรงพยาบาลสนาม

สะอาด ปลอดภัย มั่นใจ สุนัขอนามัยดี

ကောင်းမွန်သည့်ယာယီဆေးရုံ
ကျန်းမာရေး၊ သန့်ရှင်းရေး၊ အန္တရာယ်ကင်းရေးဖြစ်ပါ၍





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

โรงพยาบาลสนาม

สะอาด ปลอดภัย มั่นใจ สุขอนามัยดี

ทောင်းมุ้งသည့်ယာယံဆေးရုံး

ကျန်းမာရေး၊ သန့်ရှင်းရေး၊ အန္တရာယ်ကင်းရေးဖြစ်ပါ၍



โรงพยาบาลสนาม สะอาด ปลอดภัย มั่นใจ สุกอนามัยดี เคอင်းမွန်သည့်ယာယံဆေးရုံး ကျန်းမာရေး၊ သန့်ရှင်းရေး၊ အန္တရာယ်ကင်းရေးဗြိသိတိ

ISBN 978-616-11-4575-0

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2564

จำนวนพิมพ์ 4,000 เล่ม

พิมพ์ที่ ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

จัดทำโดย :



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-4652

โทรสาร 0-2590-4255

<http://env.anamai.moph.go.th>

คำนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีการแพร่ระบาดในวงกว้าง และมีจำนวนผู้ป่วยติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยผู้ป่วยส่วนหนึ่งต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลสนาม หรือสถานที่ซึ่งจัดขึ้นเป็นการเฉพาะ เพื่อความปลอดภัยในการควบคุมป้องกันโรค โดยอาศัยการควบคุมดูแลจากบุคลากรทางการแพทย์ และเพื่อให้เกิดการควบคุมป้องกันโรค รวมถึงการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพอนามัยและส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วย จึงจำเป็นต้องส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตน ในขณะที่พักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลสนาม ทั้งนี้ยังสามารถนำไปใช้ในการดูแลตนเอง ครอบครัวและบุคคลรอบข้างในการดำรงชีวิตประจำวัน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และสถานการณ์ปกติได้

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย จึงได้ จัดทำสื่อความรู้ “โรงพยาบาลสนาม สะอาด ปลอดภัย มั่นใจ สุขอนามัยดี” ขึ้น เพื่อสนับสนุน และส่งเสริมความรู้ ตลอดจนแนวทางปฏิบัติตนสำหรับผู้ป่วยที่ต้องพักรักษาตัว ในโรงพยาบาลสนาม รวมถึงประชาชนทั่วไป และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสื่อความรู้ นี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้เกี่ยวข้อง สามารถสนับสนุน ป้องกันและแก้ไข ปัญหาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ครั้งนี้ ส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดีและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

សារប័ណ្ណ



បញ្ហា

5

ការស្រែកស្រែកស្រែកស្រែក 3 អ (អាហារ អាកាសយាន អារម្មណ៍)

6

ការត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពនាមរបស់អ្នកជំងឺ

12

ការត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពសុខភាពនិងការគ្រប់គ្រងស្ថានភាពសុខភាព

14

ការណែនាំក្នុងការត្រៀមសារស្នើសុំសុខភាព

17

វិធានការ

18

អ ១ លុះឡើយ ក្រុមហ៊ុនមាតិកាប្រចាំថ្ងៃ
 (អចារៈអចារៈ អចារៈកចារៈ អចារៈចំរើនចារៈ)

19

លុះឡើយ ក្រុមហ៊ុនមាតិកាប្រចាំថ្ងៃ ក្រុមហ៊ុនមាតិកាប្រចាំថ្ងៃ

25

ប្រព័ន្ធក្រុមហ៊ុនមាតិកាប្រចាំថ្ងៃ ប្រព័ន្ធក្រុមហ៊ុនមាតិកាប្រចាំថ្ងៃ

27

ប្រព័ន្ធក្រុមហ៊ុនមាតិកាប្រចាំថ្ងៃ ប្រព័ន្ធក្រុមហ៊ុនមាតិកាប្រចាំថ្ងៃ

30

ប្រព័ន្ធក្រុមហ៊ុនមាតិកាប្រចាំថ្ងៃ

31

ក្នុងអំឡុងពេល

32



บทนำ

ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ที่มีการแพร่ระบาดในวงกว้าง และมีจำนวนผู้ป่วยติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยผู้ป่วยส่วนหนึ่งต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลสนาม หรือสถานที่ซึ่งจัดขึ้นเป็นการเฉพาะ จึงต้องมีการส่งเสริมความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและจัดการสิ่งแวดล้อมถูกต้องตามหลักวิชาการเพื่อความปลอดภัย ด้วยการสื่อสาร รมรงค์ ประชาสัมพันธ์ เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจให้เจ้าหน้าที่และผู้ป่วย ให้เกิดความปลอดภัย และลดการแพร่กระจายเชื้อโรคสู่ชุมชน

ลักษณะของโรงพยาบาลสนาม

โรงพยาบาลสนามเป็นการจัดตั้งที่พัก สำหรับสังเกตอาการผู้ติดเชื้อที่มีอาการเล็กน้อย หรือไม่มีอาการ ในพื้นที่ที่มีการควบคุม โดยผ่านการคัดกรอง ทั้งนี้ไม่รับกลุ่มที่มีอาการ หรือมีความเสี่ยง สำหรับหลักพิจารณาการจัดตั้งโรงพยาบาลสนามนั้นสามารถจัดตั้งขึ้นในบริเวณที่เป็นโรงพยาบาล หรือ สถานที่ที่ไม่ได้เป็นหน่วยงานด้านสาธารณสุขมาก่อน เช่น วัด โรงเรียน โรงยิม หรือ หอประชุมขนาดใหญ่ โดยต้องมีอากาศโปร่ง และเป็นสถานที่ที่มีการถ่ายเทอากาศได้ดี อยู่ห่างจากแหล่งชุมชน แต่มีระบบน้ำประปา และไฟฟ้า



การส่งเสริมสุขภาพด้วย 3 อ (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)

การอยู่ในโรงพยาบาลสนามอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่ายู่ในสถานที่ไม่คุ้นชิน และมีความกังวล การดูแลสุขภาพ อาหาร การออกกำลังกาย รวมถึงสภาวะทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ จึงต้องส่งเสริมให้คนที่อยู่ในโรงพยาบาลสนามนั้นได้รับการดูแลที่เหมาะสมตามบริบท และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย และสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ ด้วยหลัก 3 อ ดังนี้

1. อาหาร

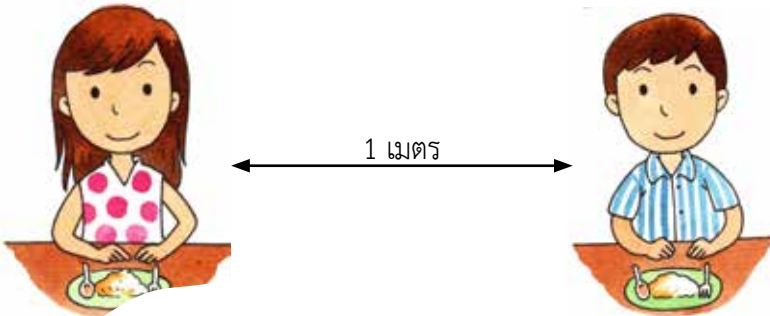
ต้องกินอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน มีปริมาณเพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ได้แก่ กลุ่มข้าว แป้ง เช่น ข้าวซ้อมมือ เส้นหมี่แห้ง ข้าวเหนียว ทำให้อิ่มและเก็บได้นาน อาหารกลุ่มนี้เป็นคาร์โบไฮเดรตและเป็นแหล่งพลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อระบบการทำงานของร่างกาย การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันโดยรับประทานร่วมกับเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ด้วย เพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



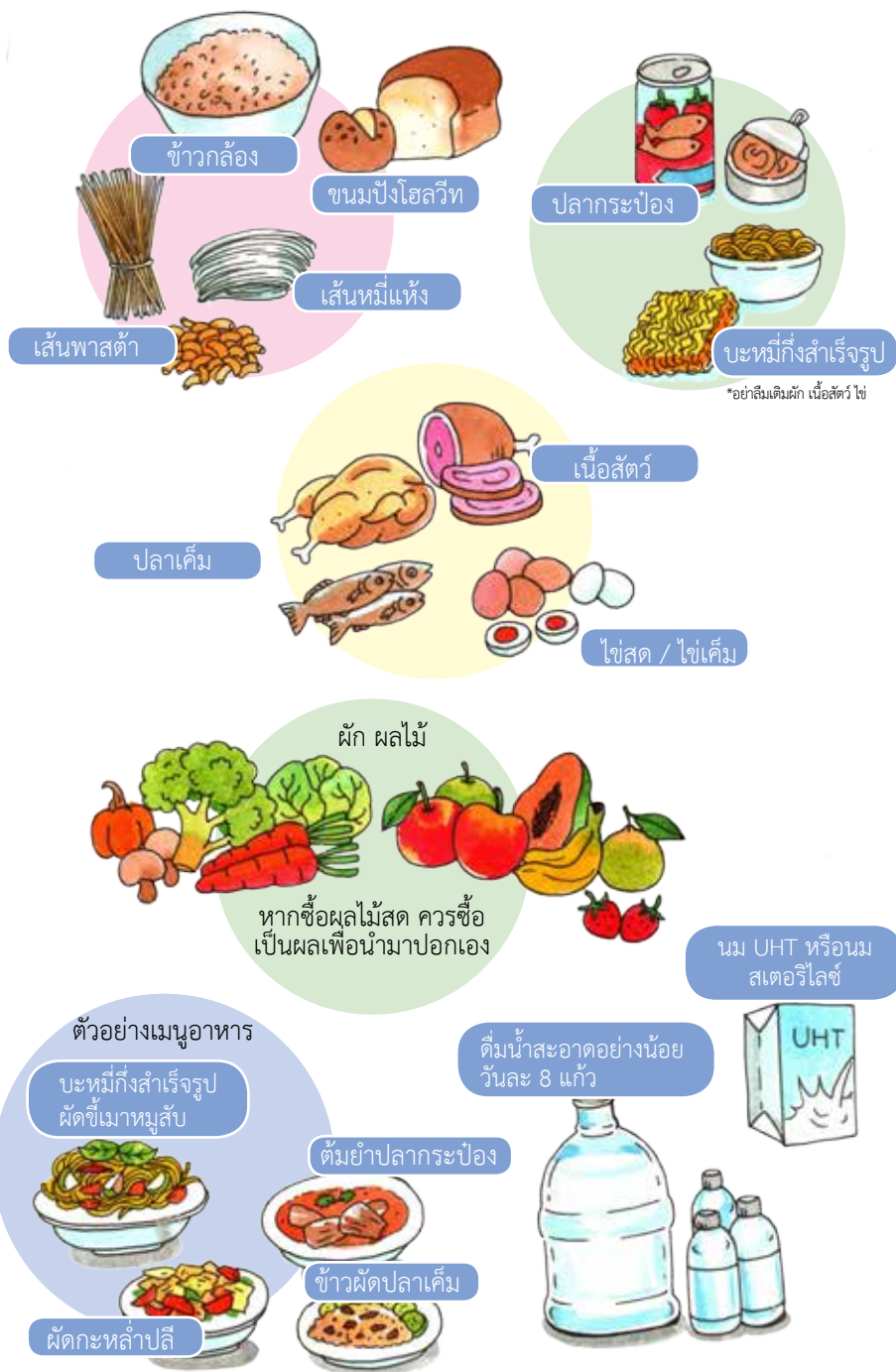
อาหารสำหรับผู้ป่วย

1. ไม่หวานจัด ไม่มันจัด และไม่เค็มจัด
2. ต้องมั่นใจว่าร้านที่ทำอาหารให้ผู้ป่วย ทำสะอาด ประชุมใหม่
3. หลีกเลี่ยงอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ
4. ไม่กินอาหารร่วมกับผู้อื่น
5. เมื่อกินเสร็จแล้ว ควรเก็บและล้างภาชนะให้สะอาดทันที

ทั้งนี้ ควรกินอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม ครบถ้วน เพียงพอและหลากหลาย
ลดหวาน มัน เค็ม กินผักผลไม้รสไม่หวานจัด ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ใน
เกณฑ์ปกติ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายให้เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกาย
แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค



ตัวอย่าง เมนูแนะนำ กักตัว 14 วัน ก็กินอาหารสุขภาพได้



2. ออกกำลังกาย

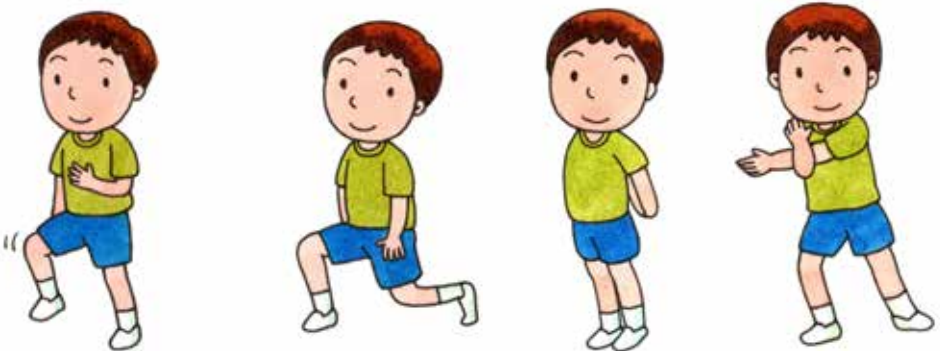
การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรงโดยเร็ว ซึ่งผู้ติดเชื้อโควิดที่พักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลสนามนั้นมีความเสี่ยงที่ไม่รุนแรง ช่วยเหลือตนเองได้ ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายเบาๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้โดยมีข้อแนะนำการออกกำลังกาย ดังนี้



1. ออกกำลังกายรูปแบบกายบริหาร เช่น การเดินแอโรบิก เดินรอบบริเวณโรงพยาบาล เล่นโยคะและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ขณะออกกำลังกาย ไม่ควรสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย
3. เว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1- 2 เมตร

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- 1.อบอุ่นร่างกาย โดยการเคลื่อนไหวเบา ๆ เช่น เดินช้าๆ อยู่กับที่ 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 และ รับประทานแพทย์

4. คลายอุ่น เป็นการค่อย ๆ ลดระดับการออกกำลังกายให้เบาลง ทำ 3 - 5 นาที

5. ควรออกกำลังกาย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ หรือตามความเหมาะสม ของสภาพร่างกาย

6. ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนและหลังออกกำลังกาย

7. ไม่พูดคุย หรือตะโกนระหว่างออกกำลังกาย

8. ระวังมือสัมผัสใบหน้า จมูก ตา ปาก

9. เปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที หลังการออกกำลังกาย

3. อารมณ์

ความเครียดส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน หากปล่อยไว้นานวันเข้า อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยที่รุนแรง ควรจัดการกับความเครียด ดังนี้

1. สังเกตร่างกายตนเองว่าตอบสนองต่อความเครียดอย่างไรบ้าง เมื่อรับรู้ว่าเป็นโรคโควิด - 19 เช่น โมโหง่าย โกรธง่าย นอนไม่หลับ หงุดหงิด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย ฯลฯ อาการเหล่านี้บ่งบอกได้ว่าคุณกำลังเครียด

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



3. จัดลำดับความสำคัญ แยกสิ่งที่ต้องทำก่อนเป็นอันดับต้น ๆ และสิ่งที่ทำทีหลังได้ออกจากกัน จากนั้นให้วางแผนเป็นขั้น เป็นตอน และทำตามแผนที่วางไว้

4. หากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย จะช่วยปรับอารมณ์และลดความเครียดลงได้ หรือนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก การหายใจเข้าออกลึก ๆ จะช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต

5. กินอาหารที่มีประโยชน์ การมีสุขภาพดีย่อมส่งผลดีต่ออวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง โดยเฉพาะในกลุ่มวิตามินรวม ช่วยฟื้นฟูร่างกายจากความเครียด ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และคืนความมีชีวิตชีวาให้กับร่างกาย

6. หากไม่สามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาทางแก้ไขปัญห การวางแผนรับมือในการจัดการกับความเครียดต่อไป



การดูแลสุขอนามัยของผู้ป่วย

ผู้ป่วยควรปฏิบัติตน เพื่อให้
สุขภาพแข็งแรงขึ้น ดังนี้

1. อาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกาย
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง พักผ่อนให้เพียงพอ
อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ดื่มน้ำสะอาดวันละ
6 - 8 แก้ว กินอาหารที่ปรุงสุก สะอาดครบ 5 หมู่



2. ใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปาก จมูก
เวลาไอ จาม และใส่หน้ากากอนามัยปิดปาก - จมูก
ตลอดเวลา ยกเว้นเวลากินอาหารและแปรงฟัน

3. สังเกต บันทึกอาการตนเองทุกวันหาก
ผู้ป่วยอาการแย่ลง เช่น หอบเหนื่อยใช้สูง ไอมาก
ให้แจ้งผู้ดูแล



4. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่อย่างน้อย
20 วินาทีต่อครั้ง หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ 70 - 95%
ทำความสะอาดทั่วทั้งมือจนแห้ง และล้างมือทุกครั้ง
ก่อนกินอาหาร หลังการขับถ่ายและหลังจากทำงาน
หรือสัมผัสจุดเสี่ยง

5. ไม่ใช่ของใช้ร่วมกับผู้ป่วยอื่น เช่น
ภาชนะกินข้าว ผ้าเช็ดตัว เครื่องนอน และควร
ทำความสะอาดหลังการใช้งานทุกครั้ง



6. ทำความสะอาด
เสื้อผ้า อุปกรณ์ เครื่องใช้
ให้สะอาดอยู่เสมอ เช่น ที่นอน
หมอน ผ้าห่ม เป็นต้น



7. หลังจากใช้ส้วม ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกด
ชักโครก

8. เว้นระยะห่างระหว่างกัน

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

10. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน
ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ



การดูแลรักษาความสะอาด และจัดการสภาพแวดล้อม

1. การดูแลอาคารสถานที่

1.1 ในโรงพยาบาลสนาม จะมีการแบ่งพื้นที่เป็น 3 โซน คือ โซนพื้นที่พักของผู้ป่วย โซนพื้นที่ทำงานของเจ้าหน้าที่และโซนระบบงาน และสิ่งอำนวยความสะดวก ทั้งนี้ ผู้ป่วยต้องอยู่ในพื้นที่ที่กำหนด สำหรับผู้ป่วยเท่านั้น



1.2 หมั่นดูแลรักษาทำความสะอาด เติมนอนของตนเองและบริเวณ พื้นที่ส่วนกลาง อาคาร สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวก ภายในพื้นที่ให้มีความสะอาด อยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งาน

1.3 ดูแลรักษาความสะอาด ควบคุมให้ดำเนินการตามแนวทาง ที่กำหนดอย่างเคร่งครัด เพื่อลดการสะสมและการแพร่กระจายของเชื้อ โรค COVID-19 โดยเน้นจุดที่ต้องสัมผัสบ่อย ๆ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู พื้น ผนัง ห้องน้ำ สถานที่ปรุงประกอบอาหาร ของที่ใช้ร่วมกัน

1.4 เปิดประตู หน้าต่าง ระบายอากาศเป็นประจำทุกวัน

1.5 การเว้นระยะห่างภายในอาคาร กำหนดระยะห่างระหว่าง เติงผู้ป่วยไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร และกำหนดจุดนั่งหรือยืนให้มีระยะห่างกัน ไม่น้อยกว่า 1 เมตร

2. การทำความสะอาดเสื้อผ้าและของใช้ส่วนตัว

2.1 ใช้อุปกรณ์ซักผ้าของตนเอง ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น อาจประกอบ ด้วยตะกร้าหรือถุงใส่เสื้อผ้าใช้แล้ว กะละมัง แปรงซักผ้า ชันตักน้ำ ถู่มือยง 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 ระบายย่อยอยู่เสมอ ตรวจสอบดูโถส้วม โถปัสสาวะ พื้นห้องส้วม อ่างล้างมือ และเคาน์เตอร์ต้องสะอาด แห้งอยู่เสมอ ช่วงเวลาและความถี่ควรพิจารณาจากการใช้งาน ควรทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

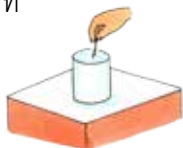


3.5 หากมีอุปกรณ์หรือสุขภัณฑ์ใดชำรุด ต้องแจ้งซ่อมทันที เมื่อทำความสะอาดเสร็จแล้ว ให้เก็บอุปกรณ์ทำความสะอาดต่าง ๆ ให้เรียบร้อย

3.6 กรณีที่ส้วมเต็มให้แจ้งเจ้าหน้าที่ เพื่อสูบสิ่งปฏิกูลไปกำจัด

4. การจัดการมูลฝอยติดเชื้อ

4.1 มูลฝอยที่เกิดขึ้นในแต่ละวันต้องรวบรวม แยกมูลฝอยเป็น 2 ประเภท



- ของมีคม เช่น เข็มฉีดยา ใบมีดโกน ฯลฯ
- ของไม่มีคม เช่น หน้ากากอนามัย มูลฝอยที่เปื้อนสารคัดหลั่งต่าง ๆ ฯลฯ



4.2 มูลฝอยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร เศษอาหารให้รวบรวมนำไปทิ้งในจุดที่เจ้าหน้าที่กำหนด

4.3 มีการรวบรวมมูลฝอยนำไปทิ้งในภาชนะที่เจ้าหน้าที่จัดเตรียมไว้ให้เท่านั้น

5. การควบคุมสัตว์และแมลงพาหะนำโรค

5.1 ดูแลรักษาความสะอาดพื้นที่ ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์และแมลงนำโรค

5.2 สำรวจ ตรวจสอบดูพื้นที่ว่ามีสัตว์และแมลงนำโรคอาศัยอยู่หรือไม่ (ที่พักผู้ป่วย ห้องครัว และโรงอาหาร) หากพบเห็นควรรีบแจ้งผู้รับผิดชอบ เพื่อควบคุมและมีการกำจัดอย่างถูกวิธี

5.3 ไม่เลี้ยงสัตว์ต่าง ๆ และห้ามนำสัตว์เลี้ยงเข้ามาในบริเวณอาคารสถานพยาบาล

คำแนะนำในการเตรียมสารทำความสะอาด

เชื้อโควิด - 19 อยู่ในสิ่งแวดล้อมได้ 2 ชั่วโมง ถึง 9 วัน หลักในการทำลายเชื้อจะต้องใช้ในปริมาณที่ฆ่าเชื้อได้ในเวลาอันสั้น 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 ต่อน้ำ 1 ลิตร)	- ใช้กับพื้นผิววัสดุแข็ง ไม่มีรูพรุน เช่น เซรามิก สแตนเลส แต่ไม่เหมาะกับพื้นผิวโลหะ - ใช้กับพื้นผิวทั่วไป ควรใช้ความเข้มข้น 500-1000 ppm - ใช้กับพื้นผิวที่มีการปนเปื้อน น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ อาเจียน ควรใช้ความเข้มข้น 5000 ppm	ห้ามผสมกับผลิตภัณฑ์แอมโมเนีย
ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (ผสม 5 ฝา ต่อน้ำ 2 ลิตร)	ไม่เหมาะกับโลหะ และผลิตภัณฑ์ที่มีการเคลือบสี	- ห้ามผสมกับคลอรีน - มีความเป็นกรดสูง มีฤทธิ์กัดกร่อน

နိဒါန်းအမှာ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကူးစက်ရောဂါ 2019 (COVID-19) မှ အတိုင်းအတာ ကျယ်ပြန့်စွာ ကူးစက်ပြန့်ပွားနေသည့် အခြေအနေ အောက်၌ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူ လူနာများမှာလဲ တဖြည်းဖြည်း တိုးပွားများပြားလာနေပါသည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရသူများ အထဲမှ တစ်ချို့မှာ ယာယီကွင်းဆေးရုံ (သို့) အထူးသီးသန့်စီစဉ်ပေးထားသော ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှုနေရာ တို့၌ တက်ရောက်၍ လိုအပ်သည့် ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူနေရပါသည်။ ၎င်းနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး သက်ဆိုင်ရာမှ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ဘေးပတ်ဝန်းကျင် လူမှုအဖွဲ့အစည်းထဲသို့ ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု မရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အသိဗဟုသုတများကို တာဝန်ရှိသူများနှင့် လူနာများအား ပြောဆို ဆက်သွယ် အသိပေး လှုံ့ဆော်မှု ပြုပေးလျက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အတွက် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းမှု အသိဗဟုသုတများကို တိုးမြှင့် အသိပညာပေး နေပါသည်။

ယာယီကင်းဆေးရုံ၏ သဘောသဘာဝလက္ခဏာ

ယာယီကွင်းဆေးရုံ ဆိုသည်မှာ ရောဂါထိန်းချုပ်နယ်မြေ အတွင်းရှိ ရောဂါစစ်ဆေးအဖြေရှာမှုမှ တစ်ဆင့် ရောဂါလက္ခဏာ အနည်းငယ်မှ ရောဂါလက္ခဏာ မပြသသော ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများအား စောင့်ကြည့် နားနေနိုင်စေရန် စီစဉ်ထားရှိ ပေးသည့် ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု စခန်း ဖြစ်ပြီး၊ ရောဂါလက္ခဏာ ထင်ထင်ရှားရှား ပြပြီးသူလူနာ (သို့) ရောဂါပိုးကူးစက်ခံ ရဖွယ်အလားအလာများသူ လူအုပ်စုအား လက်ခံခြင်း မပြုပါ။ ဆေးရုံနေရာအတွင်း၌ ဖြစ်စေ၊ ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှု နေရာ မဟုတ်သည့် ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ စာသင်ကျောင်း၊ အားကစားခန်းမ (သို့) အစည်းအဝေးခန်းမကြီး များကို အသုံးပြု၍ ကွင်းဆေးရုံကို စီစဉ်ထားရှိပေးနိုင်သည်။ ကွင်းဆေးရုံအဖြစ် အသုံးပြုမည့် နေရာသည် လူနေရပ်ကွက်မှ အလှမ်းကွာသော ဟင်းလင်းပြင် လေဝင် လေထွက် ကောင်းသည့် နေရာမျိုး ဖြစ်ရန်နှင့် ရေ မီး မပြတ် ထောက်ပံ့ရရှိနိုင်ရန် လိုပါသည်။



အ ၃ လုံးဖဋ္ဌကျန်းမာရေးမှဋ္ဌကင်ခဋ္ဌး (အစားအစာ၊ အားကစား၊ အာရုံစိတ်ထား)

COVID-19 ကူးစက်မှုကာကွယ်ခဋ္ဌးသည့် ယာယီဆေးရုံတွင်လူနာများ၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ကညိခဋ္ဌးနှင့် စောင့်ရှောက်ခဋ္ဌး၊ ကျန်းမာရေးမှဋ္ဌကင်ရေးဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုရှိစေရန် ဆက်သွယ် ပန်ကဋ္ဌးခဋ္ဌး၊ လူနာအား သန့်ရှင်း၍ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေစေခဋ္ဌးဖဋ္ဌး လူနာ၏ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကညိခဋ္ဌးစေခဋ္ဌး၊ နေ့စဉ်ဘဝကို ပုံမှန်နထိုင်လုပ်ဆောင်ခဋ္ဌး၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းသို့ ရောက်ပါပိုးကူးစက်မှု လျှော့ချခဋ္ဌး ဖဋ္ဌးသည့်။ လူနာစောင့်ရှောက်သူနှင့် လူနာများသည် အ ၃ လုံး အခြေမူဖဋ္ဌးအသိပညာများသိရှိ၍ အကဲပြေးနိုင်ရမည်။

1. အစားအစာ

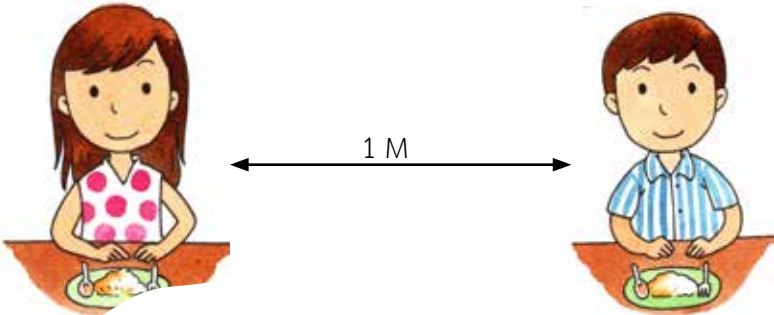
အကျိုးရှိသောအစားအစာများ စားရမည်။ အဟာရဓာတ်အပြည့်အဝ ရှိရမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှ လိုအပ်သည့်အတိုင်း လိုလောက်သည့် ပမာဏ ရှိရမည်။ ဥပမာ ထမင်းအုပ်စု၊ ဂျုံမှုန့် ဥပမာ ဆန်ကမ္ဋ္ဌး၊ ကက်ခဋ္ဌးကွက်၊ ကောက်ညှင်းသည် ဗိုက်ပြည့်စပေါ် ကျမဋ္ဌးစွာ သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။ ဤအစားအစာအုပ်စုသည် ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်နှင့် စွမ်းအင်များ ဖဋ္ဌးပေါ်ကိုယ်ခန္ဓာအလုပ်လုပ်ကိုင်မှုစနစ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအားမှဋ္ဌကင်ပေးရန် အသား၊ အရွက်နှင့် အသီးများ စားသောက်ခဋ္ဌးနှင့်အတူ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ဆောင်ခဋ္ဌးအတွက် မရှိမဖဋ္ဌးလိုအပ်သည်။



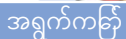
လူနာအစားအစာ

1. မချိုလွန်းခြင်း၊ အဆီမများလွန်းခြင်း၊ မငံလွန်းခြင်း
2. လူနာအတွက် အစားအစာချက်ပုတ်သည့်ခိုင်းသည် သန့်ရှင်းခြင်း၊ အသစ်ချက်ပုတ်ထားခြင်း သဘောရမည်။
3. အစားအစာအစိမ်း သို့မဟုတ် မကျက်တကျက်အစားအစာများ ရှောင်ပါ။
4. အချဉ်သူများနှင့် အစားအစာ အတူတကွ မစားရ။
5. စားသောက်ပုံပြုက ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ ချက်ချင်း ဆေး၍ သိမ်းဆည်းပါ။

ဤတွင် သင့်လျော်သည့် အချိုးအစားဖြင့် အဟာရဓာတ်အပြည့်အစုံ လုံလောက်စွာဖြင့် အမျိုးအစားမျိုးစုံ စားသင့်သည်။ အချို၊ အဆီ၊ အငံ လျှော့စားခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် မချိုလွန်းသောသစ်သီးများ စားခြင်း၊ ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ရရှိစေရန် ထိမ်းခြင်း၊ လုံလောက်စွာ အနားယူခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း သင့်လျော်စွာ လုပ်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာစေပြီး ကိုယ်ခံစွမ်းအား ပြည့်ဝစေသည်။



ကောင်းမွန်သည့်ဃာယံဆေးရုံး
ကျန်းမာရေး၊ ဘန့်ရင်ရေး၊ အန္တရာယ်ကင်းရေးဖြစ်ပါ၍



2. အားကစားလုပ်ခင်း

အားကစားလုပ်ခင်း ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခင်းသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြှင့်တင်ပေးပို့လျှင်မရှိစွာ ကိုယ်ခန္ဓာကကျင့်စရာရန် ပြုပြင်ပေးသည်။ ယာယီဆေးရုံ၌ အကန့်အသတ်ဖြင့် တည်းခိုနေထိုင်သည့် ရောဂါပိုးကူးစက်သူသည် ရောဂါ မပျဉ်းထန်ဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ နှစ်ထိုင်သွားလာနိုင်သည့် အခြေအနေရှိသည်။ လူနာသည် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း ညင်သာစွာလုပ်ခင်း၊ အကခြာဆန်ခင်း ပြုလုပ်နိုင်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် အကပြုသည်။



1. ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခင်း (သီချင်းတီလုံးဖြင့် တွဲဖက်ပြုလုပ်နိုင်သည်) အရိုးဘစ် ညင်သာစွာ လုပ်ခင်း၊ ဆေးရုံပတ်ပတ်လည်တွင် လမ်းလျှောက်ခင်း၊ Yoga လုပ်ခင်း၊ အကခြာဆန်ခင်း

2. ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် Mask မတပ်သင့်ပါ။

3. အဆင့်သူများနှင့် ၁-၂ မီတာအကွာရှိ နေပါ။

4. သွေးအေးလှေ့ကျင့်ခန်းသည် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းကို ညင်သာစွာလျှော့ချ၍ ၃-၅ မိနစ်ကျော်ဖြည်းဖြည်းချင်းလုပ်ခင်း ဖြစ်သည်။

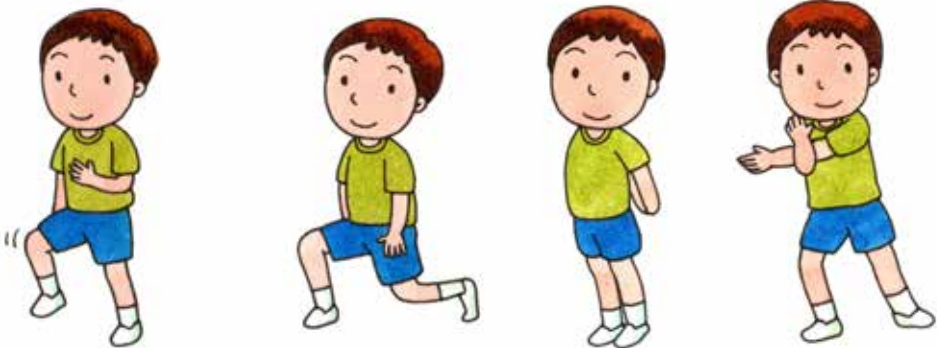
5. ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပါတ်လျှင် ၃-၅ ရက် သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ခန္ဓာနှင့် သင့်လျော်သည့် အတိုင်း လုပ်သင့်သည်။

6. ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်မီနှင့် ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဆပ်ဖျံသို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောဂျယ် ဖြင့်အကြမ်း လက်ဆေးပါ။

7. ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ် စကားမပြောရ သို့မဟုတ် မအော်ရ။

8. မျက်နှာ၊ နှာခေါင်း၊ မျက်စိ၊ ပါးစပ်ကို လက်ဖြင့်ထိခွင့်ခွင့်မရှိရန် သတိပြုပါ။

9. ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီးနောက် ချက်ချင်း အဝတ်အစားလဲ၍ ရေချိုးပါ။



3. အာရုံစိုက်ထား

စိတ်ဖိစီးခြင်းသည် နှလုံးခုန်ထိန်းသော သဘောတရားကို ထိခိုက်သည်။ အချိန်ကာလတွင် ပစ်ထားပါက ပြီးထွက်စွာ ဖျားနာခြင်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြင့် လူမှုဘဝ ခြင်းကို အဆက်ပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။



1. စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် 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 ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်း ရှာဖွေခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြေရှင်းရန် စီစဉ်ခြင်း အကြောင်းရင်း ရှာဖွေပေါ်က စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပွားသည့် ရက်စွဲ၊ အချိန်နှင့် နေရာ၊ လုပ်ဆောင်နေသည့်အရာ၊ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပွားသည့် အဆိုပါအချိန်တွင် အတူရှိနေသည့်သူများ၊ ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဘာဆက်လုပ်မည်နည်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာသည် မည်သို့ အခြေအနေရှိသည်ကို မှတ်တမ်းရေးသားခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ၂-၄ ပါတ်ကာ မှတ်တမ်းရေးမှတ်ပါ။ ထို့နောက် ဆက်လက်စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရင်ဆိုင်နေရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းရင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်မှုအစီအစဉ် စတင်ပါ။

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

4. စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေသည့် လုပ်ငန်းများ ရှာဖွေပေါ် ဥပမာ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် အာရုံပြောင်းလဲရန်ကူညီပေးပြီး စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းစေနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် တရားထိုင်ခြင်း၊ အသက်ရှူလေဝင်-လေထွက် သတ်မှတ်ခြင်း၊ အသက်ဝဝရှူခြင်းသည် နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးခုန်နှုန်း လျော့နည်းစေရန် ကူညီပေးသည်။

5. အကျိုးရှိသောအစားအစာများ စားသုံးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အင်ဂျင်နီယာစိတ်အပိုင်းများအတွက် ကောင်းကျိုးရှိစေသည်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကျင့်သုံးခြင်းမှန်စေသည်။ အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်များစုံအုပ်စုသည် ကိုယ်ခန္ဓာအား စိတ်ဖိစီးခြင်းမှ ကောင်းမွန်သက်သာစေသည်။ သက်တောင့်သက်သာ ခံစားရစေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာလန်းဆန်းတက်ကွစေသည်။

6. မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းနိုင်ခင်း မရှိပါက ပဋိသန္ဓာဖြေရှင်းမှု ညှဉ်းလမ်းရှာဖွေရန် ဆက်လက်၍ စိတ်ဖိစီးမှုဖြေရှင်းရာတွင် အစီအစဉ်ရေးဆွဲနိုင်ရန် ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်များနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်သည်။



လူနာကျန်းမာရေးကဏ္ဍရှိစောင့်ရှောက်ခင်း

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 အဝတ်စသို့မဟုတ် တစ်သျှံစကုန်ကုန် သုံးပါ။ အစာစားချိန်နှင့် သွားတိုက်ချိန်မှလွဲ၍ နှာခေါင်းစည်း အမဲပြွမ်း တပ်ပါ။

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



4. တစ်ကြိမ်လျှင် အနည်းဆုံး ၂၀ စက္ကန့်ကြာ ဆပ်ဖျံဖြင့် သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟော ၇၀-၉၅% ဂျယ်ဖြင့် မကြာခဏ လက်ဆေးပါ။ လက်တခွလုံး ခြောက်သွားသည့်အထိ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ထမင်းမစားမီ၊ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း သို့မဟုတ် အနုတရားရှိသည့်နေရာ ထိတွေ့ပြီးသည့်အခါတိုင်း အမဲပြွမ်း လက်ဆေးပါ။

5 . အ ခြံ ၊ လူ နှစ် ခု ၊ များ ၊ နှင့်
အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ဥပမာ
ထမင်းဟင်းခွက်အသုံးအဆောင်များ၊ ကိုယ်သုတ်ပုဝါ၊
အိပ်ယာခင်းများ အတူတကွသုံးစွဲခြင်း မပြုရ။
အသုံးပြုပြီးနောက် အမဲပြောင်း သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရမည်။



6 . အဝတ် အစား ၊
ပစ္စည်း ကိရိယာ ၊
အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ
ဥပမာ အိပ်ယာ၊ ခေါင်းအုံး၊
စောင် စသည်တို့ကို အမဲပြောင်း
သန့်ရှင်းနံ့စေရန် သန့်ရှင်းရေး
လုပ်ပါ။



7. အိမ်သာအသုံးပြုပြီးနောက် ရမေဆွမီ အမဲပြောင်း
အိမ်သာအဖုံးကို ဖုံးပိတ်ပါ။
8. တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကွာအဝေးဆွဲ၍ နေပါ။
9. အမဲပြောင်း စိတ်ရွှင်လန်းနံ့စေရန် ထားပါ။
10. ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ကျန်းမာရေး
အန္တရာယ်ရှိသောလောင်းကစားများ ရှောင်ပါ။



ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲခြင်း

1. နရောဌာန စီမံခန့်ခွဲခြင်း

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

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

1.3 သန့်ရှင်းရေးထိမ်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ။ COVID-19 ရောဂါပိုး စွဲပုံခင်း၊ ကူးစက်ခင်း လျှော့ချရန် သတ်မှတ်ထားသည့် အစီအမံများအတိုင်း တိကျစွာ လုပ်ဆောင်ရန် ထိမ်းချုပ်ပါ။ မကုသထားသော ထိခိုက်မှုရှိသည့်အရာများ ဥပမာ တံခါးချက် သို့မဟုတ် တံခါးလက်ကိုင်၊ ကမ္ဘေးပြင်နံရံ၊ အိမ်သာ၊ အစားအစာချက်ပုဂ္ဂိုလ်သည့်နရော၊ အများသုံး

1.4 နရောများကို အထူးဦးစားပေးသင့်သည်။ နေ့စဉ် လဝင်လထွက်ရှိစေရန် တံခါးပေါက် ပြောင်းပေါက်များ ဖွင့်သင့်သည်။

1.5 အဆောက်အဦအတွင်း တဦးနှင့်တဦး ခြား၍ နေထိုင်ခြင်း၊ လူနာကုတင်တစ်ခုနှစ်တစ်ခုအကွာ အနည်းဆုံး ၁.၅၀ မီတာ ခြား၍ သတ်မှတ်ထားပြီး ထိုင်သည့်နရော သို့မဟုတ် မတ်တပ်ရပ်သည့်နရောကို အနည်းဆုံး ၁ မီတာခွာအမှတ်အသားများ သတ်မှတ်သင့်သည်။



2. လျှော်ဖွပ်ရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရေးရေး

2.1 စီစဉ်ပေးထားသော တစ်ဦးချင်းစီ၏ အဝတ်လျှော်ပစ္စည်းများသုံးစွဲရာတွင် အခြားသူများနှင့် အတူတကွ မသုံးစွဲရ။ ဝတ်ဆင်ပြီးသောအဝတ်ထည့်ရန် ခင်းတောင်း သို့မဟုတ် အိတ်၊ ရေဇလုံ၊ အဝတ်တိုက်ဘရွတ်၊ ရေခွက်၊ ရေဘာလက်အိတ်၊ ဆပ်ဟိုရှည် သို့မဟုတ် ဆပ်ဟိုမှန်နှင့် ရောဂါပိုးသတ်ရန် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်ရန်များ ပါဝင်နိုင်သည်။

2.2 အဝတ်လျှော်စဉ် ဝတ်ပြီးသောအဝတ်အစားများကို မခါသင့်ပါ။ အဝတ်အစားပေါ်တွင်ရှိသည့် မိုင်းရပ်ပိုးများ လထွေအတွင်း ပန့်ပွားစေနိုင်သည်။ မိုင်းရပ်သည် ရက်အတန်ကြာအသက်ရှင်နိုင်ပြီးလျှင်မိမိက ကြီးထွားမှု ရှိသောကြောင့် နေ့စဉ် အဝတ်လျှော်သင့်သည်။

2.3 အသုံးပြုပြုက ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်ပုံ
မသိမ်းဆည်းမီ နပွေလုန်း၍ အခြောက်ခံသင့်သည်။

2.4 လက်အိတ်ချွတ်ပြီးနောက် ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖေ၍
ချက်ချင်း လက်ဆေးပါ။ လက်အိတ်မရှိပါက
ညစ်ပသေစာ အဝတ်အစားများ ကိုင်တွယ်ပြီးနောက်
ချက်ချင်း လက်ဆေးပါ။ မျက်နှာကို
လက်ဖွင့်ကိုင်တွယ်ခင်း ရှောင်ပါ။

2.5 အဝတ်လျှော်ရာတွင်အသုံးပြုသည့်ရေ
ယာယီဆေးရုံ၏ စွန့်ပစ်ရေနှင့်အတူ
ရေသန့်စင်ရေးစနစ်သို့ ပို့ပါ။



3. အိမ်သာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခင်း

3.1 သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ရန် လုပ်ရပါက မိမိကိုယ်မိမိ
အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ အမဲြမ်းဝတ်ဆင်ရမည်။

3.2 အမှိုက်များကို သိမ်းဆည်း၍ အိတ်ကို ခိုင်မာစွာ ပိတ်ချည်နှောင်ပြီး
ရောဂါပိုးကူးစက်သော အမှိုက်ပုံစံဖွင့် နှစ်စဉ် မှန်ကန်စွာ စွန့်ပစ်ပါ။ အမှိုက်ပိုးကို
ဆေးကင်း၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

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

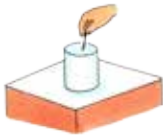
3.4 အိမ်သာကို အမဲြမ်း သန့်ရှင်း၍ အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် စစ်ဆေးပြီး
သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည်။ အိမ်သာခွက်၊ ကျင်ငယ်စွန့်ခွက်၊ အိမ်သာကမ်းပြင်၊
လက်ဆေးရန်နရောနှင့် ကောင်တာများ အမဲြမ်း သန့်ရှင်း ခြောက်သွေ့စေရန်
စစ်ဆေးရမည်။ အချိန်ကာလနှင့် အကဲဖြတ်အရအတွက်ကို အသုံးပြုအပေါ်မူတည်၍
စဉ်းစားဆုံးဖြတ်သင့်သည်။ အနည်းဆုံး တစ်ရက်လျှင်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

3.5 ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အသုံးအဆောင် ပျက်စီးမှုရှိပါက ပြင်ဆင် ချက်ချင်း
အကင်းရှင်းဖျက်ရမည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးပြီက သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်ပစ္စည်းများ
ကို သေချာစွာ သိမ်းဆည်းရမည်။



4. ရောဂါပိုးကူးစက်သောအမှိုက် စီမံခန့်ခွဲခြင်း

4.1 နေ၊ စဉ့်ထကြွဂြိုဟ်လာသည့် အမိုးကုသဂြိုဟ်က အညစ်အကြေးကူးစက်မှုကို အမိုးအစား ၂ မီး အဖျက် ခြင်း စုသိမ်း စနစ် ပစ္စည်းများ။



- ဆေးထိုးအပူ ဘလိတုဓါး စသည့် ထက်ဝှေ့သောအရာများ
- နှာခေါင်းစည်း၊ လူကိုယုမှထကြွဂြိုဟ်အရည်များပေး ကံနေသောပစ္စည်း စသည့် ထက်ဝှေ့မရှိသောအရာများ



4.2 အစာစားသောကုမ္ပဏီမှ ထွက်ရှိ လာသည့် အမိုးကု အစားအသောက်အဖျက်အကြွေအကန် မှားအား စုသိမ်း၍ တာဝန်ရှိသူမှ သတ်မှတ်ပေးထားသော နေရာတစ် ညာဉ်ရောက် စနစ် ပစ္စည်းများ။

4.3 တာဝန်ရှိသူမှ စီစဉ်ထားရှိပေးထားသော အမိုးကုပုံးများထဲသို့ သာ အမိုးကုသဂြိုဟ်က အညစ်အကြေးကူးစက်မှု စနစ် ပစ္စည်းများ။

5. ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သောတိရစ္ဆာန်နှင့်အင်းဆက်များ ထိန်းချုပ်ခြင်း

5.1 ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သောတိရစ္ဆာန်နှင့်အင်းဆက်များ ကျက်စားရာနေရာ မဖော်ပြရန် သန့်ရှင်းရေး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ။

5.2 ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သောတိရစ္ဆာန်နှင့်အင်းဆက်များ ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။ (လူနာဆောင်၊ မီးဖိုချောင်နှင့် ထမင်းစားဆောင်) တွေ့ရှိပါက နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ထိန်းချုပ်ရှင်းလင်းရန် တာဝန်ရှိသူကို အမိန့်အကဲဖြတ်ကမ်းပါ။

5.3 အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ မမွေးရ။ ဆေးရုံအဆောက်အဦသို့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ ခေါ်မလာရ။

ပိုးသတ်ဆေးရည်ဇယား

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ပိုးသည် ၂ နာရီမှ ၉ ရက်အထိ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးသတ်ရန် အခြေခံမူသည် အချိန်တိုအတွင်း ရောဂါပိုးသတ်နိုင်သည့်ပမာဏ အသုံးပြုမည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ၁ မိနစ်အတွင်း ရောဂါပိုး ရှင်းလင်းနိုင်ရန် အရည်အချင်းရှိသော အကပြည့်ပစ္စည်းမှာ အယ်လ်ကိုဟော ၆၂-၇၀% ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိတ် ၀.၁% နှင့် ဟိုက်ဒြိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ် ၀.၅% ဖြစ်ပြီး နရောအပေါ်မူတည်၍ အကပြည့် ပြင်းအားမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်သည်။

ပိုးသတ်ဆေး အမျိုးအစား	အသုံးပနည်း	သတိပရိန္ဒ အချက်များ
အယ်လ်ကိုဟော ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိတ် (အရောင်ချတ်ဆေး) 	သတုထုမျက်နှာပင်္ဍိုင်တွင် အသုံးပြု။ - စိမ့်ဝင်နိုင်ခြင်းမရှိသည့် မာကျောသောပစ္စည်းများ ဥပမာ ကွန်ကရစ်၊ သံမဏိမျက်နှာပင်္ဍိုင်တွင် အသုံးပြု။ သို့သော်လည်း သတုထု မျက်နှာပင်္ဍိုင်နှင့် မသင့်လျော်ပါ။ - အထွေထွေမျက်နှာပင်္ဍိုင်တွင် အသုံးပြုပြီးအား ၅၀၀-၁၀၀၀ ppm အသုံးပြုသင့်သည်။ - နာရည်၊ တံတွေး၊ သလိပ်၊ အဖတ် သစ်ညှမ်းမှုရှိသည့် မျက်နှာပင်္ဍိုင်တွင် အသုံးပြုပြီးအား ၅၀၀၀ ppm အသုံးပြုသင့်သည်။	မီးလောင်လွယ်သည် အမှိုးနီးယားပစ္စည်းနှင့် မထိရ။
ဟိုက်ဒြိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ် 	သတုထုနှင့် ဆေးရောင်သုတ်ထားသောပစ္စည်းများနှင့် မသင့်လျော်ပါ။	- ကလိုရင်းနှင့် မထိရ။ - အက်ဆစ်ပါဝင်မှု မပြား သည်။ အက်ဆစ်စား၍ ပျက်စီးတတ်သည်။

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คำแนะนำสำหรับประชาชนในการ
ทำความสะอาด ทำลายและฆ่าเชื้อโรค ในสถานการณ์การระบาดของ
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 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.**

คณะที่ปรึกษา

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย

นายแพทย์ดนัย ธีวันดา

นายสมชาย ตู๊แก้ว

อธิบดีกรมอนามัย

รองอธิบดีกรมอนามัย

ผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

คณะผู้จัดทำ

นางสาวปริญญ์ ใหม่เจริญศรี

นางสาวอุไรพร ถินสถิตย์

นางสาวปาริชาติ จ้างนงการ

นางสาวกัลยลักษณ์ ทับทิมใส

นางสาวชไมพร เป็นสุข

นายเชิดศักดิ์ โกศลวัฒน์

นางสาวรัตนา เฒ่าอุดม

นางสาวภักทยา พิมพ์าสิตา

นางสาวศิริลักษณ์ กลิ่นมาลี

นางสาวฐิติพร ผาสอน

นายชัยรัตน์ จันตรี

นางสาวลักษณิณี รุ่งตระกูล

นางสาวกมลนิตย์ มาลัย

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

กองกิจการทางกายภาพเพื่อสุขภาพ

สำนักโภชนาการ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ



สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข