



บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวัน.....ศักราช.....ที่.....18.....เดือน.....พ.ย.....พ.ศ.....2565.....

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “บ้านสะอาด ปลอดภัย ลดการแพร่กระจายเชื้อโรค”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ผู้ป่วยบางรายหากสัมผัสฝุ่น อาจมีอาการระคายคอ ไอมีเสมหะบ่อยขึ้น และมีน้ำมูกมากขึ้น เพื่อเป็นการลดผลกระทบต่อสุขภาพและป้องกันตนเอง ควรใส่ใจทำความสะอาดบ้านและสถานที่ทำงาน ตามหลักสุขาภิบาล ปลอดภัยและแหล่งสะสมเชื้อโรคที่ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ

เราสามารถลดฝุ่นได้ง่าย ๆ เริ่มจากการทำความสะอาดภายในบ้าน และสถานที่ทำงานของตนเอง โดยขอให้ปฏิบัติ ตามคำแนะนำ ดังนี้

1) คัดแยกสิ่งของที่ไม่จำเป็น หรือไม่ใช่แล้วออกไป เพราะจะเป็นแหล่งสะสมฝุ่น เช่น อุปกรณ์ที่ชำรุดใช้งานไม่ได้ หนังสือพิมพ์เก่า นิตยสาร วารสาร เป็นต้น โดยเฉพาะห้องที่อยู่เป็นประจำ ควรมีเฟอร์นิเจอร์และสิ่งของให้น้อยขึ้นที่สุด จะได้ทำความสะอาดได้อย่างทั่วถึง

2) เช็ดถูบริเวณที่มีฝุ่นและพื้นห้องด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำผสมสบู่หรือผงซักฟอก และฆ่าเชื้อโรค ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ ซึ่งวิธีเตรียมน้ำยาฆ่าเชื้อสามารถทำได้ 2 วิธี คือ วิธีที่ 1 ผสมโซเดียมไฮโปคลอไรท์กับน้ำให้ได้ความเข้มข้น 0.1 เปอร์เซ็นต์ หรือ วิธีที่ 2 ผสมไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์กับน้ำให้ได้ความเข้มข้น 0.5 เปอร์เซ็นต์ หลังจากนั้นให้ใช้ผ้าชุบน้ำยา ฆ่าเชื้อที่เตรียมไว้เช็ดตามจุดสัมผัสร่วม ซอกมุม รวมถึงพื้นห้อง โดยถูสองรอบ จากมุมหนึ่งไปอีกมุมหนึ่ง และไม่ถูซ้ำกลับทางเดิม รวมทั้งล้างอุปกรณ์เครื่องใช้ เช่น พัดลม เครื่องปรับอากาศ แผ่นกรองอากาศหรือหน้ากากเครื่องปรับอากาศและมุ้งลวด ให้สะอาดอยู่เสมอ สำหรับเครื่องนอน ควรซักทำความสะอาดผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้า màn ภายในห้องเป็นประจำด้วย

3) ควรสร้างสุขนิสัยในการทำทำความสะอาดบ้าน และสถานที่ทำงานอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี ด้วยการปลูกต้นไม้ที่มีลักษณะใบเรียวยาวเล็ก ชื้น หยาด มีขน หรือผิวใบเหนียว เพื่อช่วยดักฝุ่น เช่น ทองอุไร ตะขบ จามจุรี โมก สนฉัตร เป็นต้น หรือการทำละอองน้ำฝอย เพื่อช่วยลดฝุ่นที่ลอยจากพื้น

และ 4) ลดหรือเลี่ยงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นละอองเพิ่ม เช่น การจุกตุบ-เทียน การเผาขยะ การจุดเตาถ่าน และการสูบบุหรี่ รวมทั้งควรตรวจสอบสภาพรถยนต์ให้อยู่ในสภาพดี ไม่ก่อให้เกิดควันดำ เป็นต้น

นอกจากนี้ ขณะทำความสะอาด ควรสวมถุงมือ สวมหน้ากากปิดจมูกและปากทุกครั้ง เพื่อป้องกันการสูดฝุ่นเข้าสู่ร่างกาย

จบบทความประจำวัน เรื่อง “บ้านสะอาด ปลอดภัย ลดการแพร่กระจายเชื้อโรค”

เรียบเรียงและนำเสนอโดย ยุทธพร บานเย็น

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา: กรมอนามัย