



สุขภาพดี เริ่มต้นที่การดูแลรักษาความสะอาด

ความสะอาดของบ้านเรือน และข้าวของเครื่องใช้ เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เรามีสุขภาพดีได้ เพราะของใช้ภายในบ้านหรือแม้แต่ของใช้ส่วนตัวนั้น เป็นสิ่งที่เราต้องหยิบจับใช้สอยอยู่เป็นประจำ อาจมีเชื้อโรคสะสมอยู่ หากไม่ได้รับการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ หรือทำความสะอาดไม่ทั่วถึง จนอาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้ เช่น สภาพบ้านที่มีฝุ่นละออง อับชื้น ไม่มีอากาศถ่ายเททำให้เกิดเชื้อรา เป็นต้น อาจก่อให้เกิดโรคมุมิแพ้ได้ เราจึงควรหมั่นดูแลรักษาความสะอาดของสิ่งต่าง ๆ ไม่ให้เป็นแหล่งสะสมและแพร่กระจายเชื้อโรค การทำความสะอาดนั้น ควรเน้นจุดที่เราต้องสัมผัสบ่อย ๆ ของใช้ส่วนตัว ของที่หยิบจับใช้งานเป็นประจำ โดยมีวิธีการทำความสะอาดสิ่งของต่าง ๆ ดังนี้

๑. ขณะทำความสะอาดสิ่งของภายในบ้าน ควรเปิดประตู หน้าต่าง ให้มีการระบายอากาศ
๒. การทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสบ่อย เช่น เติง โต๊ะ เก้าอี้ ของใช้ภายในบ้าน ให้ใช้น้ำยาฟอกขาว ๑ ผา ผสมน้ำครึ่งลิตร เช็ดทำความสะอาดหรือแช่ทิ้งไว้ อย่างน้อย ๑๐ นาที แล้วเช็ดออกอีกครั้ง ด้วยน้ำสะอาด
๓. ห้องน้ำ ห้องส้วม ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำยาล้างห้องน้ำ
๔. เสื้อผ้า ผ้าปูที่นอน ผ้าขนหนู ซักตามปกติด้วยสบู่หรือผงซักฟอกและน้ำ หรือซักด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ ๖๐-๙๐ องศาเซลเซียส
๕. ห้องครัว เช็ดถูทำความสะอาดหลังใช้งาน เพื่อไม่ให้มีเศษอาหารหรือคราบไขมันเกาะติดสะสมและเป็นแหล่งอาหารของสัตว์พาหะนำโรค เช่น หนู แมลงสาบ เป็นต้น
๖. พื้นผิวที่ชื้นรา ใช้กระดาษทิชชูแผ่นหนาขนาดใหญ่ หรือกระดาษหนังสือพิมพ์พรมน้ำเล็กน้อย เช็ดไปในทางเดียวกัน จากนั้นผสมน้ำกับสบู่หรือน้ำยาล้างจาน ใช้กระดาษทิชชูแผ่นหนาขนาดใหญ่ หรือกระดาษหนังสือพิมพ์ชุบเช็ดซ้ำอีกครั้ง และผสมน้ำยาฆ่าเชื้อรา เช่น น้ำส้มสายชู ๕-๗% หรือแอลกอฮอล์ ๖๐-๙๐% ใช้กระดาษชุบเช็ดเพื่อทำความสะอาด กระดาษที่ใช้แล้วทิ้งขยะมัดปากถุงให้เรียบร้อย
๗. ของใช้ส่วนตัว เช่น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต ให้เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐-๙๐ % แล้วปล่อยให้แห้ง

นอกจากการทำความสะอาดบ้านและของใช้ส่วนตัวแล้ว การมีสุขภาพดี ควรต้องดูแลรักษาร่างกายตนเองให้สะอาดก่อนเสมอ ด้วยการอาบน้ำ สระผมทุกวัน ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด ล้างมือบ่อย ๆ ตัดเล็บให้สั้น เพื่อไม่ให้ร่างกายเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค กินอาหารปรุงสุก สะอาด หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดหรือใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ เป็นต้น การดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันด้วยการดูแลรักษาความสะอาด มีส่วนที่ต่อส่วนรวม ติดตามสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ ปฏิบัติตามมาตรการทางด้านสาธารณสุข เช่น สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อออกจากที่พัก รักษาระยะห่าง ไม่ไปในที่ชุมชนแออัด และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ เป็นต้น จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและภัยสุขภาพ

แหล่งข้อมูล : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล (ทำความสะอาดอย่างไร ห่างไกลเชื้อโรค)
: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
: สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข