

ทำอย่างไร... ให้สะอาด



กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

ทำอย่างไร... ให้สะอาด



กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

ทำอย่างไร...ให้สวมสะอาด

เลขที่ประจำหนังสือ ISBN : ๙๗๘-๙๗๔-๘๔๕๕-๐๗-๕

ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์	อธิบดีกรมอนามัย
นายพิษณุ แสนประเสริฐ	รองอธิบดีกรมอนามัย
นางปรียะดา โชควิญญ	ผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

คณะผู้จัดทำ

นางสาวชไมพร เป็นสุข	สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นางสาวสัจมาน ตรีนเจริญ	สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นางสาววรรณนิภา สิงห์สำราญ	สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

จัดทำโดย

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-4128
โทรสาร 0-2590-4200

พิมพ์ครั้งที่ ๖

จำนวน 10,000 เล่ม มกราคม 2558

พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
โทรศัพท์ 0-2910-7001-2
โทรสาร 0-2585-6466

คำนำ

ส้วม เป็นสถานที่สำหรับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะซึ่งเป็นกิจกรรมที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของคน หากไม่มีการจัดการห้องส้วมที่ถูกหลักสุขาภิบาลและรักษาความสะอาดของห้องส้วมอยู่เสมอแล้ว ห้องส้วมจะกลายเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคที่สำคัญ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดย สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม เห็นความสำคัญของการทำความสะอาดห้องส้วมจึงได้จัดทำคู่มือ **“ทำอย่างไร...ให้ส้วมสะอาด”** สำหรับเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน เรื่องการทำความสะอาดห้องส้วมที่ถูกหลักสุขาภิบาล โดยเนื้อหาคู่มือกล่าวถึงวิธีการทำความสะอาดที่ถูกต้อง จุดที่ต้องทำความสะอาดเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นจุดที่มีการตรวจพบการปนเปื้อนอุจจาระสูง ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำเพื่อให้เลือกใช้ให้ถูกต้อง วิธีการทำลายเชื้อจุลินทรีย์ในแผ่นใยขัดและฟองน้ำ EM ทำความสะอาดเอนกประสงค์ การจัดห้องเก็บอุปกรณ์ตามหลัก 5ส

กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจในการจัดการส้วมให้ถูกหลักสุขาภิบาลต่อไป

กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	3
ความหมายของส้วม	5
การแต่งกายของพนักงานทำความสะอาด	6
อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำความสะอาด	7
ขั้นตอนการทำความสะอาดห้องส้วม	8
จุดที่ต้องทำความสะอาดเป็นพิเศษ	13
ตารางความถี่ในการทำความสะอาด	14
ตัวอย่างตารางตรวจติดตามการทำความสะอาดห้องส้วม	15
ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ (Bathroom cleaners)	16
วิธีทำลายเชื้อจุลินทรีย์ในแผ่นใยขัดและฟองน้ำ	18
การทำ EM ทำความสะอาดเนกประสงค์	20
การจัดห้องเก็บอุปกรณ์ตามหลัก 5ส	22
เอกสารอ้างอิง	23



ความหมายของสังคม

สังคม หมายถึง ที่ถ่ายทอดจากรุ่นและปัสสาวะ

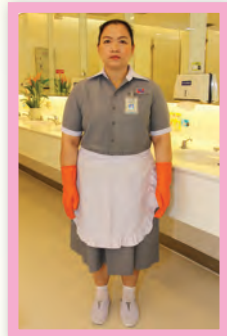
สังคมสาธารณะ หมายถึง สถานที่ที่ประชาชนสามารถเข้าไปใช้บริการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะได้ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ โดยอาจเสียค่าบริการหรือไม่เสียค่าบริการก็ได้



การแต่งกายของ พนักงานทำความสะอาด



ใส่ถุงมือ รองเท้ายาง และผ้า
กันเปื้อน



กรณีที่ทำความสะอาดธรรมดา
เช่น เช็ดกระจก เช็ดเคาน์เตอร์
ก๊อกน้ำ ที่พื้นห้องส้วมไม่เปียก
เฉอะแฉะ อาจสวมรองเท้าผ้าใบ
หรือรองเท้ายางก็ได้



ใส่ถุงมือ รองเท้ายาง และ
ผ้าปิดปาก-ปิดจมูก เพื่อป้องกัน
อันตรายกับเยื่อบุจมูก กรณีที่มี
การใช้สารเคมี เช่น น้ำยาทำความสะอาด
ที่มีกลิ่นฉุนและใส่กรณี
แพ้สารเคมี

อุปกรณ์ที่ใช้ในการ ทำความสะอาด



ขั้นตอนการทำ ความสะอาดห้องส้วม

1. ก่อนลงมือทำความสะอาด ต้องวางป้ายเตือน



2. สำรวจดูหยากไย่ทุกวัน ถ้าพบให้ทำความสะอาดทันที
 3. กวาดพื้นให้สะอาด
 4. เก็บขยะโดยผูกปากถุงให้แน่นแล้วนำไปกำจัดให้ถูกต้องทุกวัน
- โดยล้างและทำความสะอาดถังขยะอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง



5. ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดและเช็ดให้แห้ง บริเวณผนัง ฉากกั้น ประตูด้านในและด้านนอก ที่จับประตูและกลอน ประตู ทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

6. ทำความสะอาดและเช็ดกระจกส่องหน้าให้ใส อย่างน้อยวันละครั้ง

ทำอย่างไร...ให้สะอาด



7. ขัดล้างอ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ขอบอ่าง ใต้อ่าง ด้วยน้ำยาทำความสะอาด แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดและเช็ดให้แห้งอย่างน้อยวันละครั้ง



8. ขัดล้างและทำความสะอาดที่ก้นน้ำ ที่รองนั่ง และโถส้วม ทั้งด้านในและด้านนอก ทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และทำความสะอาดโถปัสสาวะในทำนองเดียวกัน

ทำอย่างไร...ให้สะอาด



9. ทำความสะอาดพื้นห้องส้วมทุกวัน อย่างน้อยวันละครั้ง



10. หมั่นตรวจ และทำความสะอาดห้องส้วมให้สะอาดเรียบร้อย อยู่เสมอ และตรวจดูว่า โถส้วม โถปัสสาวะ พื้นห้องส้วม อ่างล้างมือ และ เคาน์เตอร์ ต้องสะอาด และแห้งอยู่เสมอ ช่วงเวลาและความถี่ ควร พิจารณาจากจำนวนคนน้อยของผู้ใช้ส้วม ควรทำความสะอาดบ่อยครั้ง ที่มีคนใช้จำนวนมาก ทำวันละ 2-6 ครั้ง

11. สำรวจหากมีอุปกรณ์หรือสุขภัณฑ์ใดชำรุดต้องแจ้งซ่อมทันที เมื่อทำความสะอาดเสร็จแล้ว ให้เก็บอุปกรณ์ทำความสะอาดต่างๆ ให้ เรียบร้อยและเก็บป้ายเตือน

จุดที่ต้องทำความสะอาดเป็นพิเศษ

เนื่องจากเป็นจุดที่มีการตรวจพบการปนเปื้อนอุจจาระ



ที่จับสายฉีดน้ำชำระ
ตรวจพบการปนเปื้อน
อุจจาระร้อยละ 85.3



พื้นห้องส้วม ตรวจ
พบการปนเปื้อน
อุจจาระร้อยละ 50



ที่รองนั่งส้วม ตรวจพบ
การปนเปื้อนอุจจาระ
ร้อยละ 31



ที่กดน้ำของโถส้วม/โถปัสสาวะ ตรวจพบการปนเปื้อนอุจจาระร้อยละ 7.7



ก๊อกน้ำ ตรวจพบการปนเปื้อน
อุจจาระร้อยละ 7.7



กลอนประตู ตรวจพบการปนเปื้อน
อุจจาระร้อยละ 2.7

ตารางความถี่ในการทำความสะอาด

รายการ	กิจกรรม	ความถี่
1. ถังขยะ	- ทำความสะอาดทั้งภายในและภายนอก	สัปดาห์ละครั้ง
2. พื้น	- กวาดแล้วถูด้วยมีด - ขัดถูด้วยแปรงหรือเครื่องขัดถูพื้น	วันละครั้ง สัปดาห์ละครั้ง
3. โถส้วม/ โถปัสสาวะ/ ที่ก้นน้ำของ โถส้วมและ โถปัสสาวะ ที่จับสายฉีด น้ำชำระ	- ขัดถูด้วยแปรงหรือแผ่นใยขัดทั้งภายใน และภายนอกโถส้วม - เช็ดฐานรองนั่งส้วมด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ - เช็ดถูที่ก้นน้ำของโถส้วมและโถปัสสาวะ - เช็ดถูที่จับ หัวฉีดและสายฉีดน้ำชำระ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ	วันละครั้ง วันละครั้ง สัปดาห์ละครั้ง วันละครั้ง
4. ผนัง/ประตู/ ที่จับประตู/ กลอนประตู	- เช็ดถูด้วยผ้า แล้วเช็ดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ - เฉพาะที่จับประตู/กลอนประตูเช็ดด้วย น้ำยาฆ่าเชื้อ	สัปดาห์ละครั้ง วันละครั้ง
5. กระຈก	- เช็ดถูให้ใส สะอาด	วันละครั้ง
6. อ่างล้างมือ/ ก๊อกน้ำ/ เคาน์เตอร์	- เช็ดถูด้วยผ้าหรือแผ่นใยขัด	วันละครั้ง
7. ที่ใส่สบู	- ถอดล้างทำความสะอาดแล้วเติม สบู่เหลว	สัปดาห์ละครั้ง
8. พัดลม ดูดอากาศ	- เช็ดทำความสะอาดใบพัดและ ส่วนประกอบอื่นๆ	สัปดาห์ละครั้ง

ตัวอย่าง ตารางตรวจติดตามการทำความสะอาห้องส้วม

วัน/เดือน/ปี	บริเวณที่ต้องทำความสะอาดใหม่*							ชื่อผู้ปฏิบัติงาน	ชื่อผู้ตรวจ		อุปกรณ์ชำระ ต้องแจ้งซ่อม	หมายเหตุ
	1	2	3	4	5	6	7		เข้า	ป่วย		
วันอาทิตย์ที่..... เดือน.....พ.ศ.....												
วันจันทร์ที่..... เดือน.....พ.ศ.....												
วันอังคารที่..... เดือน.....พ.ศ.....												
วันพุธที่..... เดือน.....พ.ศ.....												
วันพฤหัสบดีที่..... เดือน.....พ.ศ.....												
วันศุกร์ที่..... เดือน.....พ.ศ.....												
วันเสาร์ที่..... เดือน.....พ.ศ.....												

*ในช่องบริเวณที่ต้องทำความสะอาดใหม่ ให้ระบุเลขตามกำหนด ดังนี้

- หมายเลข 1 กระจก/จิ้งค์
- หมายเลข 2 โถส้วม
- หมายเลข 3 พื้นห้องส้วม
- หมายเลข 4 ผนังห้องส้วม
- หมายเลข 5 ถังขยะ
- หมายเลข 6 กระดาษทิชชู
- หมายเลข 7 สบู่ล้างมือ

ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ (Bathroom cleaners)

ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพื่อทำความสะอาดพื้นผนัง อ่างล้างมือ โถส้วม เป็นต้น ปัจจุบันผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำมีหลายชนิด แต่ที่ประชาชนทั่วไปนิยมคือ ชนิดของเหลวที่ใช้กรดเป็นสารออกฤทธิ์ อาจมีส่วนผสมของสารฆ่าเชื้อโรค และในบางยี่ห้ออยู่ในรูปของผงขัด

นอกจากนี้ บริษัททำความสะอาดหลายๆ แห่ง ที่ให้บริการทำความสะอาด มีการแยกกลุ่มน้ำยาทำความสะอาด เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ สะดวกต่อการใช้งาน เฉพาะกับขั้นตอนของการทำความสะอาด ผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ สามารถแบ่งออกได้ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาด (Sanitizers) เป็นผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำที่มีกรดเป็นส่วนประกอบหลัก มีให้เลือกมากมาย หลายยี่ห้อ จะมีความเข้มข้นของกรดที่ผสมอยู่ แตกต่างกันไป นอกจากนี้ยังมีสารเคมีอื่นๆ ที่ทำให้เกิดฟอง (Surfactants) เพื่อลดแรงตึงผิวและให้คราบหลุดลอกออกได้ง่าย ผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1.1 ใช้ทำความสะอาดเฉพาะจุด กลุ่มนี้จะใช้ทำความสะอาด คราบที่ฝังลึกออกยาก คราบเหลืองหรือคราบสนิมมีส่วนผสมที่เป็นกรด ส่วนใหญ่ใช้กรดเกลือหรือกรดไฮโดรคลอริก (Hydrochloric acid) มีความเข้มข้นของกรดอยู่ระหว่าง 8-22% บางชนิดจะมีกรดฟอสฟอริก (Phosphoric acid) หรือ กรดซิตริก (Citric acid) ผสมอยู่ด้วย

1.2 ใช้ทำความสะอาดเป็นประจำ สารเคมีกลุ่มนี้มีความเข้มข้นของกรดเจือจางและมีประสิทธิภาพในการทำมาสะอาดคราบที่ล้างออกได้ง่าย เช่น คราบสบู่ คราบไขมัน เป็นต้น

2. กลุ่มผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค (Disinfectants) กลุ่มนี้มีสารเคมีที่มีส่วนผสมใช้ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและไวรัส ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสารประกอบจำพวกคลอไรด์ เช่น โซเดียมไฮโปคลอไรด์ (Sodium hypochlorite) ร่วมกับโซเดียมลอริลอีเทอร์ซัลเฟต (Sodium lauryl ether sulfate) เป็นต้น ในบางยี่ห้อจะมีการเติมสีและกลิ่นเข้าไปด้วย

ข้อแนะนำ

1. ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ผ่านมาตรฐานอุตสาหกรรม (มอก.) และได้รับการรับรองจากสำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
2. ให้เลือกใช้น้ำยาทำความสะอาดให้เหมาะสมตามวัตถุประสงค์ เช่น ข้อความในฉลากระบุ “ขจัดคราบทั่วไป” สามารถใช้ได้บ่อยครั้งใน 1 สัปดาห์ หรือระบุว่า “ขจัดคราบสกปรกมาก หรือคราบฝังแน่น” ให้ใช้เฉพาะจุดที่สกปรกมากและนานๆ ใช้ครั้ง เพื่อเป็นการรักษาผิวสุขภัณฑ์
3. หลังจากใช้น้ำยาทำความสะอาดสุขภัณฑ์แล้ว ให้ล้างทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่าให้เกลี้ยง เพื่อป้องกันไม่สารเคมีตกค้างทำลายผิวสุขภัณฑ์ และผู้ใช้สวม

วิธีทำลายเชื้อจุลินทรีย์ ในแผ่นใยขัดและฟองน้ำ

ในขั้นตอนการล้างทำความสะอาดส้วม มีการใช้อุปกรณ์จำพวกแผ่นใยขัดและฟองน้ำร่วมกับผลิตภัณฑ์ล้างห้องน้ำ เพื่อสะดวกในการขจัดคราบ แต่จากการศึกษาการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ในแผ่นใยขัดและฟองน้ำ ที่ใช้ล้างทำความสะอาดของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยเก็บตัวอย่างจากร้านค้าจำหน่ายอาหาร และครัวเรือน จำนวน 165 ตัวอย่าง (แยกเป็นแผ่นใยขัด 68 ตัวอย่าง และฟองน้ำ 97 ตัวอย่าง) และตัวอย่างภาชนะภายหลังจากการล้างด้วยแผ่นใยขัดและฟองน้ำ มาทำความสะอาดตรวจวิเคราะห์พบว่า มีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์อยู่เป็นจำนวนมาก ได้แก่ เชื้อโคลิฟอร์ม เชื้อซัลโมเนลล่า เชื้ออหิวาต์เทียม เชื้อบาซิลัส ซีเรียส เป็นต้น แสดงให้เห็นว่า ภาชนะหรืออุปกรณ์ที่ใช้แผ่นใยขัดและฟองน้ำล้างทำความสะอาด มีโอกาสปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ดังกล่าว

ดังนั้น กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์จึงได้ศึกษาวิธีการทำลายเชื้อจุลินทรีย์ในแผ่นใยขัดและฟองน้ำหลังผ่านการล้างทำความสะอาดด้วยวิธีที่ง่าย ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการนำแผ่นใยขัดและฟองน้ำมาทำความสะอาดส้วมได้ ดังนี้

1. นำกรดน้ำส้ม (5% Acetic acid) หรือใช้น้ำส้มสายชู 4 ช้อนโต๊ะ (60 มิลลิลิตร) มาผสมกับน้ำในปริมาณครึ่งลิตร (500 มิลลิลิตร)

2. นำแผ่นใยขัดหรือฟองน้ำที่ผ่านการล้างภาชนะในแต่ละวัน มาแช่ทิ้งไว้ค้างคืน แล้วล้างให้สะอาดก่อนนำไปใช้ จะช่วยให้สามารถลดปริมาณเชื้อจุลินทรีย์ในแผ่นใยขัดและฟองน้ำ

3. ควรซักทำความสะอาดและผึ่งแผ่นใยขัดและฟองน้ำให้แห้ง หลังจากใช้ทุกครั้ง ไม่ควรแช่ทิ้งไว้ในน้ำยาล้างจานเพราะไม่สามารถช่วยฆ่าเชื้อโรคได้

4. หมั่นเปลี่ยนแผ่นใยขัดและฟองน้ำบ่อยๆ และไม่ควรใช้นานจนเกินไป

ที่มา : หนังสือพิมพ์โพสทูเดย์ หน้า A-6, 5 ก.ย. 2549

การทำ EM ทำความสะอาด อเนกประสงค์

สูตรของโรงพยาบาลวัดสิงห์ จ.ชัยนาท

โดย นพ.ธวัชชัย แต่ประยูร นส.ปัญญา จันทร์ศรี



อุปกรณ์การทำ EM
ทำความสะอาดอเนกประสงค์

ส่วนประกอบ

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. N-70 | 0.5 กก. |
| 2. F-24 | 0.5 กก. |
| 3. EM ขยายผสมมะกรูด | 1 ลิตร |
| 4. EM หัวเชื้อ | 50 ซีซี |
| 5. เกลือป่น | 5 ชีด |
| 6. น้ำต่าง | 3 ลิตร |
| 7. น้ำสะอาด | 5 ลิตร |

วิธีผสม

1. ใช้ซีเมนต์ 2 กก. หมักกับน้ำ 10 ลิตร
ระยะเวลา 5-7 วัน รินเอาแต่น้ำใส
มาใช้ 3 ลิตรที่เหลือเก็บไว้ใช้ครั้งต่อไป
2. นำ N-70 ใส่ภาชนะก้นเรียบผสม
เกลือป่น 3 ชีดกวนไปในทิศทางเดียวกัน
จนเป็นครีมขาว ประมาณ 15 นาที
3. นำ F-24 ผสมลงไปกวนให้เข้ากัน
ประมาณ 10 นาที



กวน N-๗๐ และเกลือ
ไปในทิศทางเดียวกัน



4. เติม EM ขยายผสมมะกรูดลงไปเรื่อยๆ จนหมด กวนให้เข้ากัน เติม EM หัวเชื้อลงไป 50 ซีซี กวนให้เข้ากัน ประมาณ 15 นาที
5. เติมน้ำสะอาดลงไปเรื่อยๆ จนหมด
6. เติมน้ำต่างลงไปจนหมด กวนให้เข้ากัน ประมาณ 5 นาที
7. เติมเกลือป่นที่เหลืออีก 2 ช้อนค่อยๆ โรยลงไปจนหมด
8. บรรจุใส่ขวดนำไปใช้ได้ (ภายในเวลา 3 เดือน)

วิธีใช้

อัตราส่วน EM ทำความสะอาดฯ ขยาย 1 : 1000 ซีซี สำหรับ
ถูพื้น ล้างห้องน้ำ เช็ดกระจก ฉีดพ่นปรับอากาศ รดน้ำต้นไม้

การจัดห้องเก็บอุปกรณ์ ตามหลัก '๕ ส'

การจัดห้องเก็บอุปกรณ์ ทำดังนี้

1. **สะสาง :** กำจัดวัสดุอุปกรณ์ที่ไม่จำเป็นหรือไม่ใช้แล้ว ทิ้งหรือทำลาย จะมีเนื้อที่ไว้ใช้ประโยชน์มากขึ้น

2. **สะตวก :** กำหนดจุดวางและจัดวัสดุอุปกรณ์ตามการใช้งาน เช่น น้ำยาทำความสะอาด ผ้าเช็ดสุขภัณฑ์ วางอุปกรณ์ที่ใช้บ่อยๆ ไว้ใกล้มือ อยู่ในระดับความสูงเท่ากับช่วงตัว ส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้วางแยกไว้ให้วางวัสดุอุปกรณ์ทรงสูงไว้ด้านใน รูปทรงต่ำกว่าวางถัดมา และวางของหนักไว้ด้านล่างของตู้หรือชั้นเก็บของ ทำป้ายชื่อติดที่ชั้นตรงกับวัสดุอุปกรณ์ที่วาง ทำให้ตรวจสอบได้ง่ายขึ้น ดูงามตา เป็นระเบียบ เรียบร้อย และหยิบใช้งานได้ง่าย

3. **สะอาด :** ควรปิด กวาด เช็ดถู ให้ทั่วห้อง ทั้งขอบหรือมุมอับต่างๆ ทุกสัปดาห์ ควรทำความสะอาดและบำรุงรักษาอุปกรณ์ เครื่องมือให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ตลอดเวลา เมื่อใช้เสร็จให้ทำความสะอาดทันทีได้แก่

- ไม่มีือบพื้น/ ไม่มีือบผนังหรือด้ามต่อ : นำผ้ามีือบกลุ่มลงในน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้า ซักด้วยมือ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง นำไปผึ่งแดดให้แห้ง เก็บโดยวิธีแขวนหรือวางตั้งกับผนัง

- ผ้าเช็ด : ซักผ้าด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้า แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง บิดให้หมาด นำไปผึ่งแดดให้แห้ง แล้วพับเก็บ

ไว้ที่ชั้นวาง

- ถูมียาง : ล้างด้วยน้ำสะอาด แล้วตากหรือผึ่งลมให้แห้ง
- แปรงขัดพื้น/แปรงขัดโถ/ใยขัดอย่างนุ่ม : ใช้น้ำสะอาดฉีด

ล้างบริเวณขนแปรง ขจัดสิ่งสกปรกออกให้หมด ผึ่งให้แห้งและเก็บเข้าที่
ให้เรียบร้อย

- ที่ตักผง : ใช้น้ำสะอาดฉีดล้าง แล้วใช้ผ้าเช็ดให้แห้ง
- ไม้ปัดฝุ่น : เมื่อใช้แล้ว ควรเคาะฝุ่นออก และแขวนไว้ในที่แห้ง
- ไม้กวาด : เก็บในที่หยิบใช้สะดวก เจาะปลายด้ามไม้กวาด

เป็นรู ร้อยด้วยเชือกไว้แขวน ให้ปลายไม้กวาดสูงกว่าพื้นเล็กน้อย ทำให้
ไม่เสียรูปทรง

- ถังน้ำ : ล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง และเก็บโดยการคว่ำ

หรือแขวน

- ไม้กวาดหยากไย่ : เก็บไว้ในที่แห้ง และวางตั้งหรือนอนราบ
- ถูใส่ขยะ : เก็บบนชั้น วางให้เรียบร้อย

4. สุขลักษณะ : ให้ทำความสะอาด โดยเฉพาะส้วม สะดวก
สะอาดอย่างต่อเนื่อง เช่น สัปดาห์ละครั้ง หรือตามความเหมาะสม

5. สร้างนิสัย : ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัย เพื่อ
ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

GREEN SEAL Green Seal Environmental Standard for General-Purpose, Bathroom, Glass, and Carpet Cleaners Used for Industrial and Institutional Purposes, GS-37, Third Edition, February 27, 2006

GREEN SEAL Green Seal Environmental Standard for Household Cleaners, GS-8, Proposed Revision For Public Comment. August 14, 2006

หนังสือพิมพ์โพสทูเดย์. ภัยใกล้ตัว “แผ่นขัด/ฟองน้ำล้างจาน” แหล่งเพาะเชื้อแบคทีเรียสารพัดโรค หน้า A-6, 5 ก.ย. 2549.

<http://www.modern-planet.com/kids/Download/bathroom-cleaner.pdf>, Feb. 2007.

<http://nipaporn-yatip.blogspot.com>

<http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=alwaysforever&month=15-04-2010&group=18&blog=3>



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข