



สำนักงานเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค

Office of Public Relation, Department of Disease Control

กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL

<http://pr.ddc.moph.go.th>

รู้เตรียม รู้ระวัง รู้สะอาด กลับบ้าน อย่างปลอดภัย แคล้วคลาดจากเชื้อรา

รู้เตรียม = เตรียมความพร้อม การกำจัดเชื้อราหลังน้ำท่วม

รู้ระวัง = ระวังเชื้อราหลังน้ำท่วม

รู้สะอาด = การทำความสะอาดบ้าน.....อย่างปลอดภัย

DDC RANGER
ขบวนการพิชิตโรค

แคล้วคลาดจากเชื้อรา

รู้เตรียม รู้ระวัง รู้สะอาด

รู้เตรียม = เตรียมความพร้อม การกำจัดเชื้อราหลังน้ำท่วม

รู้ระวัง = ระวังเชื้อราหลังน้ำท่วม

รู้สะอาด = การทำความสะอาดบ้าน.....อย่างปลอดภัย

กรมควบคุมโรค ท้องใจ อหากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี
สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

ข้อความหลัก (key message)

“น้ำลด ราผุด”

“น้ำลด โปรดระวังอันตรายจากเชื้อรา”

“วิธีขจัดเชื้อราหลังน้ำลด ให้ระวังน้ำพาหลายโรค”

“เตือน เตือน น้ำลด พร้อมกำจัดเชื้อรา”

“เตือนเชื้อราผุดหลังน้ำลด”

รู้เตรียม = เตรียมความพร้อม การกำจัดเชื้อราหลังน้ำท่วม

จากเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ที่เกิดขึ้นในหลายพื้นที่ของประเทศไทย ทำให้บ้านพักอาศัย โรงงาน โรงพยาบาล สถานที่ราชการ ต้องจมอยู่ใต้น้ำ แต่เมื่อน้ำลดแล้วปัญหาที่ตามมาคือ มีเชื้อราขึ้นตามทีต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นอันตรายได้ การทำความสะอาดที่พังกอาศัยและอาคารที่มีน้ำท่วมขังจากปัญหาดังกล่าว นอกจากการล้างทำความสะอาดและเก็บกวาดสิ่งสกปรกแล้ว ควรจะมีการสำรวจดูด้วยว่า บริเวณใดมีเชื้อราเกิดขึ้นหรือไม่ โดยเฉพาะถ้ามีน้ำท่วมขังนานกว่า ๒ วันขึ้นไป จะมีโอกาสเกิดเชื้อราขึ้นได้แม้จะมองไม่เห็นด้วยตาเปล่าก็ตาม บริเวณที่มักมีเชื้อราซ่อนอยู่ได้แก่ ใต้พื้น,บริเวณฝ้าเพดาน,ท่อน้ำที่มีการรั่วซึม หรือใต้วอลเปเปอร์โดยเฉพาะวัสดุบุผนังที่เป็น vinyl จะแห้งแต่ภายนอกเท่านั้น แต่จะเก็บกักความชื้นไว้ข้างใต้ทำให้เชื้อราเจริญเติบโตได้ดี



สำนักงานเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค

Office of Public Relation, Department of Disease Control

กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL

<http://pr.ddc.moph.go.th>

การสำรวจว่ามีเชื้อราหลังน้ำท่วมหรือไม่ อาจทำได้ ๒ ทาง คือ

๑. ดูด้วยตา เช่น พบเห็นผนังมีรอยเปื้อน หรือมีลักษณะเชื้อราขึ้น

๒. ตมกลิ่น กลิ่นเชื้อราเป็นกลิ่นเหม็นอับทึบ หรือเหม็นคล้ายกลิ่นดิน (earthy smell) หากสงสัยว่ามีเชื้อรา ให้ปฏิบัติดังนี้

๑) When in doubt, take it out ให้ใช้หลักว่าสิ่งของใดที่ไม่สามารถกำจัดเชื้อราได้หมดจดให้ทิ้งไปเลย โดยเฉพาะวัสดุที่มีรูพรุนซึ่งไม่สามารถชะล้างและทำให้แห้งได้จะกลายเป็นแหล่งเพาะเชื้อราอยู่ต่อไป นอกจากนี้เชื้อราที่ตายแล้ว (dead mold) ก็ยังอาจก่อให้เกิดปฏิกิริยาแพ้ได้ ถ้าเป็นสิ่งของที่ทำด้วยผ้า หากต้มได้ต้องฆ่าเชื้อด้วยการต้มน้ำร้อนก่อนจึงจะนำมาใช้อีก

๒) รีบทำความสะอาดพื้นและผนังโดยการขัดล้างให้เร็วที่สุด ภายใน ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมงหลังน้ำลด ระหว่างทำความสะอาดให้เปิดประตูหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ และเปิดพัดลมเพื่อช่วยให้แห้งโดยเร็วเริ่มแรกควรล้างด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอกเพื่อขจัดสิ่งสกปรกออกก่อน แล้วตามด้วยการขัดล้างด้วยน้ำยา ๐.๕ % sodium hypochlorite ถ้าเป็นการขัดผนังปูนหรือพื้นผิวที่หยาบควรขัดด้วยแปรงชนิดแข็ง ถ้าไม่ใช้น้ำยา ๐.๕% sodium hypochlorite อาจผสมน้ำยาใช้เองโดยใช้ผงฟอกขาวที่มีขายอยู่ตามบ้าน ปริมาณ ๑ ถ้วย ตวงผสมกับน้ำ ๑ แกลลอนก็ได้ ส่วนผู้ทำความสะอาดต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันร่างกายได้แก่

๑. รองเท้าบูทยาง		
๒. ถุงมือยางสำหรับทำงานบ้าน		
๓. แว่นป้องกันตา		
๔. หน้ากาก N๙		
๕. เมื่อขัดล้างเสร็จแล้วทิ้งไว้ให้แห้ง หรืออาจใช้ไฟสปอร์ตไลท์ส่องเพื่อช่วยให้แห้งเร็วขึ้น นอกจากนี้หากพบว่ามีเชื้อราฝังแน่นตามผนัง ไม่สามารถขัดล้างออกได้ควรเปลี่ยนใหม่ ไม่ควรทาสีทับ และหากเป็นห้องที่มีเครื่องปรับอากาศควรล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศไปพร้อมกันด้วย		



สำนักงานเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค

Office of Public Relation, Department of Disease Control

กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL

<http://pr.ddc.moph.go.th>

เอกสารอ้างอิง

๑. CDC :

Protect yourself from mold จาก <http://www.bt.cdc.gov/disasters/mold/protect.asp>

๒. CDC : Flood waters or standing waters จาก

<http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/flood/standing.html>

รู้ระวัง = ระวังเชื้อราหลังน้ำท่วม

ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา มีเชื้อราลอยอยู่ในอากาศทั่วไป เราจึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงการรับสปอร์ของเชื้อราได้ ๑๐๐%

เชื้อรามีทั้งชนิดก่อให้เกิดโรค และไม่ก่อให้เกิดโรค แต่เชื้อราบางชนิดฉวยโอกาสให้เกิดโรคได้ เมื่อร่างกายอ่อนแอ แต่ระบบร่างกายของเรามีภูมิคุ้มกัน เช่น ระบบทางเดินหายใจ เมื่อหายใจเข้าไป ต้องผ่านขนจมูก จึงช่วยลดเชื้อต่าง ๆ ได้ แต่คนที่มีอาการภูมิแพ้ อาจจะมีอาการแสบได้ เช่น น้ำมูกไหล หายใจไม่ออก น้ำตาไหล หอบหืด มีผื่นผิวหนังอักเสบ ในผู้ป่วยบางรายที่มีอาการแพ้มากๆ ควรรีบพบหมอทันที และหลีกเลี่ยงการสูดดมสปอร์ของเชื้อรา โดยการใช้ผ้าปิดปากหรือจมูก

สปอร์ของราเหล่านี้จะเล็กมาก (ประมาณ ๓ ไมครอน) และแพร่กระจายอยู่ทุกหนทุกแห่งในอากาศที่เราหายใจเข้าไป ฉะนั้น ไม่มีใครหนีเชื้อราเหล่านี้ไปได้ แต่ไม่เป็นอันตราย เพราะร่างกายเรามีระบบต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอม ดังนั้น ในคนที่มีภูมิต้านทานปกติ จึงไม่ต้องเป็นห่วงกังวล ยกเว้นคนที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น เป็นเอดส์ ก็อาจติดเชื้ออย่างรุนแรงจนเสียชีวิตได้

ส่วนมากแล้ว เชื้อราเหล่านี้จะก่อให้เกิดเป็นโรคภูมิแพ้ ทั้งทางระบบหายใจหรือผิวหนัง ซึ่งจะเกิดเฉพาะคนที่แพ้เท่านั้น ไม่เกิดกับคนทั่วไป ฉะนั้นอย่ากังวลเกินกว่าเหตุ การสูดดมหรือกินอาหารที่มีสปอร์ของเชื้อราเป็นระยะเวลานาน และปริมาณมาก จะทำให้ร่างกายมีอาการดังนี้ หนึ่งยาล้า ปวดศีรษะ เป็นไข้ ตาอักเสบ จมูกอักเสบ คออักเสบ มีผื่นคัน ไอเรื้อรัง ในรายที่มีอาการรุนแรง จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เลือดออกในปอดและจมูก

ข้อแนะนำการกำจัดเชื้อราหลังน้ำลด

หลังน้ำลดแล้ว มักพบปัญหาเชื้อราในวัสดุต่างๆภายในบ้าน หากไม่กำจัดอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพต่อไปนี้

- ปฏิกิริยาภูมิแพ้ Allergic Reactions ทำให้มีไข้ จาม น้ำมูกไหล
- ปอดอักเสบจากภูมิแพ้
- คนที่มีปัญหาเป็นโรคหอบหืด จะเป็นรุนแรงมากขึ้น
- ก่อให้เกิดระคายเคืองต่อตา จมูก หลอดลม ทำให้เกิดอาการปวดแสบปวดร้อน
- ก่อให้เกิดสารพิษ แพ้เป็นผื่นลมพิษ

การป้องกันตัวเองระหว่างการกำจัดเชื้อรา

- สวมหน้ากากอนามัยชนิด N๙๕ เพื่อป้องกันการหายใจเอาเชื้อราเข้าไป หน้ากากผ้าหรือ ฟองน้ำ ไม่เพียงพอต่อการป้องกัน
- ใส่ถุงมือยาง รองเท้ายาง เพื่อป้องกันเชื้อมาสัมผัส โดยเฉพาะคนที่มีบาดแผลที่มือและเท้า



สำนักงานเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค

Office of Public Relation, Department of Disease Control

กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL

<http://pr.ddc.moph.go.th>

- ใส่แว่นตาป้องกันเชื้อกระเด็นเข้าตา ควรเป็นแว่นชนิดครอบตาที่ไม่มีระบายอากาศ

บริเวณที่จะพบเชื้อราได้บ่อย

ความจริงเชื้อรามี้อยู่ในอากาศโดยทั่วไป สภาวะที่เหมาะสมในการเจริญเติบโตคือมีความชื้นสูง อากาศไม่ค่อยถ่ายเท มีอุณหภูมิสูง มีอินทรีย์สารที่เชื้อราใช้เป็นอาหาร ในภาวะหลังน้ำท่วม จึงมัก พบพื้นผิววัสดุต่างๆที่ถูกน้ำท่วมเกิดราขึ้นเสมอ กระนั้นก็ตามวัสดุบางอย่างแม้ไม่ถูกน้ำท่วมถึงก็อาจขึ้นราได้ด้วยเช่นกัน ตัวอย่างของวัสดุในบ้านที่มักพบเชื้อรา เช่น ผนัง ฝ้าเพดาน พื้นไม้ ใต้พรม วอลล์เปเปอร์ ผนังด้านในของท่อแอร์ โครงผนังเครื่องปรับอากาศ ตู้เสื้อผ้า เสื้อผ้า หนังสือ พูก เตียง หมอน เครื่องหนัง ในห้องน้ำ ห้องครัว ร่องยาแนวกระเบื้อง ม่านพลาสติก กระจกเงา ซิลิโคน ยาแนวต่างๆ ปลอกไฟเบอร์ เสื่อน้ำมัน กระเบื้องยาง ฝ้าม่าน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

เรื่อง black Mold : http://www.adcock.co.za/images/allergy_rhinitus.jpg

วีดิทัศน์ เรื่อง Symptoms of Storchybotrys exposure in humans :

<http://en.wikipedia.org/wiki/Stachybotrys>

รู้สะอาด = การทำความสะอาดบ้าน.....อย่างปลอดภัย

หลักการและวิธีทำความสะอาด

- ◆ แยกพื้นที่ที่จะทำความสะอาดให้อยู่ในวงจำกัดในมุมหนึ่งของบ้านและควรทำนอกอาคารถ้าเป็นไปได้
- ◆ ในกรณีที่วัสดุนั้นๆยากแก่การทำความสะอาดหรือมีรูพรุนมาก มีเชื้อรามาก ให้คัดแยกวัสดุนั้นทิ้งไป ตัวอย่างเช่นกระดาด ฉนวน พรม รองพื้นพรม ฝ้าเพดานยิบซัม ฝ้าผนังผลิตภัณฑ์ไม้ที่บดอัดขึ้นรูป เป็นต้น ในการทิ้งต้องห่อด้วยพลาสติกกันการฟุ้งกระจายของสปอร์ราด้วย
- ◆ พึงตระหนักว่าการเช็ดล้างเป็นการทำความสะอาดพื้นผิว แต่อาจจะยังไม่สามารถทำให้เชื้อราตายได้ จึงควรใช้สารฆ่าเชื้อราเพื่อให้นั่นใจในการหยุดยั้งการทำอันตรายต่อสุขภาพ เชื้อราที่ตายไปแล้วยังคงสามารถก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพเช่นกันซึ่งเป็นผลจากการผลิตสารพิษของเชื้อรา
- ◆ ฝ้าระวางการเกิดราใหม่เสมอ ทำซ้ำหากผลยังไม่เป็นที่พอใจ และต้องลดกิจกรรมใดๆที่จะทำให้มีความชื้นอยู่ในอากาศนานๆ เช่น การตากผ้าในบ้าน การต้มน้ำทำกับข้าวภายในบ้าน การปิดเครื่องปรับอากาศแล้วเปิดหน้าต่างทันที เป็นต้น
- ◆ กรณีพื้นผิววัสดุที่ขึ้นรา มีสภาพแห้ง และรามีลักษณะฟู เห็นเส้นใยโผล่ออกมา ต้องระวังห้ามใช้ผ้าแห้งเช็ด เพราะสปอร์ของราจะฟุ้งกระจายได้ และไม่ควรเปิดพัดลม เพราะแรงลมจะยิ่งทำให้สปอร์ของราฟุ้งกระจายได้ง่ายขึ้น ให้ใช้กระดาษทิชชูเนื้อเหนียวแผ่นหนาและขนาดใหญ่ๆจะดีมากพรมน้ำให้เปียกเล็กน้อย(หรือใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ก็ได้) ชุบน้ำ พอหมาดๆ เช็ดพื้นผิวโดยให้เช็ดจากล่างขึ้นบน หรือจากซ้าย ไปขวา หรือขวาไปซ้ายก็ได้ แต่ต้องเช็ดไปทางเดียวเท่านั้น ห้ามเช็ดย้อนไปมา เช็ด แล้วทิ้งเลย ไม่เช็ดซ้ำๆไปลู่มา ไม่ต้องประหยัดเพราะจะทำให้มันหลุดออกไม่หมด (หลุดไปแล้วกลับมาติดใหม่) กระดาษที่เช็ดนี้ควรรวบรวมใส่ถุงขยะขนาดใหญ่ และระมัดระวังในการขยับปากถุงอย่างแผ่วเบาเพื่อไม่ให้สปอร์ของราฟุ้งกระจายง่ายจากลมกระพือขณะเปิดปิดปากถุง
- ◆ ผสมน้ำกับสบู่ แล้วเช็ดซ้ำแบบเดิมอีก ไม่แนะนำให้ใช้ผงซักฟอกเพราะหลังการซัก ล้างจะสร้างปัญหาน้ำเสียตามมาเนื่องจากส่วนผสมในผงซักฟอกจะมีแอมโมเนียและซัลเฟตที่เป็นอาหารของเชื้อรา



สำนักงานเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค

Office of Public Relation, Department of Disease Control

กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL

<http://pr.ddc.moph.go.th>

◆ การเช็ดครั้งที่ ๓ นี้ให้ผสมน้ำยาฆ่าเชื้อราเช็ด จะเช็ดซ้ำไปมาก็ได้ น้ำยาที่มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อราได้มีหลายชนิด ควรใช้ให้ถูกชนิดกับวัสดุ

ตัวอย่างของน้ำยาที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราแบบอ่อนได้แก่

๑. น้ำส้มสายชู สูตรกลั่นหรือหมักก็ได้ (ควรมีความเข้มข้นอย่างน้อย ๗ %) ควรใช้กับกระดาษดีกว่าผ้า เพราะจะได้ไม่ต้องซัก หรือใส่ขวดสเปรย์ก็ได้ สเปรย์ตั้งทิ้งไว้สัก ๕-๑๐ นาทีแล้วก็เช็ดเลย กำจัดได้ในระดับที่น่าพอใจ (๘๐%) แต่ไม่สามารถฆ่าสปอร์ได้

๒. Tea tree oil ใช้ ๒ ช้อนชาในน้ำ ๒ ถ้วย ใส่ขวดสเปรย์เบาๆ บนบริเวณที่ต้องการแล้วเช็ด เหลือเก็บใส่ขวดเก็บไว้ใช้ได้นาน มีกลิ่นฉุน ฆ่าราได้หลายชนิด แต่มีราคาแพง

๓. Grapefruit seed extract ใช้ ๒๐ หยด ใส่ในน้ำ ๒ ถ้วย ใส่ขวดสเปรย์เบาๆ บนบริเวณที่ต้องการแล้วเช็ดออกได้เลย มีราคาแพง แต่ไม่มีกลิ่น

ตัวอย่างของน้ำยาที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราแบบเข้มข้น

๑. แอลกอฮอล์ (ethanol, isopropanol) ใช้ที่ความเข้มข้น ๖๐ - ๙๐%. ควรให้ระยะสัมผัส อย่างน้อย ๕-๑๐ นาที

๒. Clorox bleach หรือ sodium hypochlorite's ใช้ที่อัตราส่วน ๑:๑๐ สารนี้ส่วนใหญ่จะเป็นที่รู้จักกัน เป็นสารประกอบคลอรีน มีฤทธิ์ในการทำลายเชื้ออย่างกว้างขวาง มีราคาถูก และออกฤทธิ์อย่างรวดเร็ว สารละลาย hypochlorite เสื่อมสภาพได้เร็ว ประสิทธิภาพจะลดลงเมื่อสัมผัสอินทรีย์สาร จึงควรเตรียมใหม่ทุกครั้งที่จะใช้ การเก็บรักษาให้เก็บในภาชนะที่ป้องกันแสงถ้าเป็นแก้วก็มักใช้แก้วสีชา

๓. ไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ (hydrogen peroxide) ใช้ที่ความเข้มข้น ๓-๖ % แต่การใช้สารนี้ระยะเวลาสัมผัสผิวที่จะฆ่าเชื้อต้องใช้เวลาานหนอยคือควรที่จะแช่เอาไว้

๔. ไอโอดิฟอร์ม (Iodophore) ใช้ฆ่าสปอร์ได้ที่ความเข้มข้น ๗๕ ppm (ส่วนในล้านส่วน) ระยะเวลาสัมผัสผิวที่จะฆ่าเชื้อต้องใช้เวลาานเช่นกัน

สารฆ่าเชื้อราหาซื้อได้ที่ไหน

หาซื้อตามร้านยา ร้านเคมีภัณฑ์ ร้านขายอุปกรณ์เกี่ยวกับเกษตร ร้านขายเคมีภัณฑ์ทำความสะอาดสระว่ายน้ำ ร้านขายเคมีภัณฑ์ทางห้องปฏิบัติการ ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

<http://www.lisaguru.com>

http://www.prd.go.th/ewt_news.php?nid=๕๔๖๒&filename=index

<http://www.lsuagcenter.com/NR/rdonlyres/CABFF๑๙A-๑๓๘๑-๔C๓E-B๕๘C-๑๕๘๘F๒๐๓A๕๘๘/๒๙๖๖๖/Pub๒๙๔๙BMoldRemovalFINAL๑.pdf>

<http://www.care๒.com/greenliving/three-ways-to-kill-mold-naturally.html>

<http://www.care๒.com/greenliving/three-ways-to-kill-mold-naturally.html>

กรมควบคุมโรค