

## ความรู้เรื่อง เทคนิคการทำความสะอาดภายในอาคาร

### รายชื่อ

๑. นางสาวมัญชุชยา ชาวฤทธิ์
๒. นางขวัญเรือน เอี่ยมโอสฐ์
๓. นางเดือนเพ็ญ คล้ายบุญมี
๔. นางจอมขวัญ น้อยไม
๕. นางนวลปราง ศรีพินนา
๖. นางกาญจนา ขำประดิษฐ์
๗. นางสาววรรณีย์ อยู่ताल
๘. นางรัตนา เพ็ชรอินทร์
๙. นายพีระพัฒน์ กุลอิม
๑๐. นายอนันต์ แก้วกิ่ง
๑๑. นางสาวสุทิน ทับทิมศรี
๑๒. นางสาวสมัย ศรีพินนา

กลุ่มงาน. บริหารสารบรรณ อาคารสถานที่และยานพาหนะ

### เนื้อหา

มีหัวข้อดังต่อไปนี้

๑. เครื่องมือการทำความสะอาด
๒. น้ำยาทำความสะอาด
๓. อุปกรณ์ป้องกันอันตราย
๔. เทคนิคการทำความสะอาด
๕. ประโยชน์การทำความสะอาด

### เทคนิคการทำความสะอาดภายในอาคาร

๑. วัตถุประสงค์
  - ๑.๑ เพื่อให้สมาชิกเจ้าหน้าที่มีความรู้ มีทัศนคติที่ดีและนำไปสู่เป็นการทำความสะอาดในสถาบันพัฒนาสุภาพะเขตเมือง และที่บ้านได้อย่างมีประสิทธิภาพ
  - ๑.๒ สถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน
๒. ผู้รับผิดชอบ สมาชิกในกลุ่ม มีหน้าที่ค้นหาความรู้และการในการทำความสะอาด
  ๑. เครื่องมือการทำความสะอาด
    - เครื่องดูดฝุ่น - ไม้ม็อบดันฝุ่น
    - ไม้กวาดดอกหญ้า - ไม้กวาดไถล่อน
    - ไม้กวาดหยักใยปรับระดับ - ไม้ยางรีดน้ำ - ฟองน้ำเช็ดกระจก - Scotch brite
    - ที่โกยผงพลาสติก
    - ถังมือยาง - ถังขยะดำ - ถังขยะแดง
    - ไม้ม็อบแบบผ้าหรือแบบฟองน้ำ - ถังน้ำ
  ๒. น้ำยาทำความสะอาด
    - ผงซักฟอก - น้ำยาคัดสนิม - น้ำยาดันฝุ่น - น้ำยาเช็ดกระจก - น้ำส้มสายชู - เบคกิ้งโซดา(ผงฟู)
    - สเปรย์ทำความสะอาดคราบฝังแน่น
  ๓. อุปกรณ์ป้องกันอันตราย สวมแว่นตา เอี่ยมกันเปื้อนพลาสติก รองเท้าบูท และ ถังมือยาง

## ๔. เทคนิคการทำความสะอาด

### การทำความสะอาดพื้น

๑. ใส่ถุงมือยางและอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและทำตามคำแนะนำ
๒. ดูดฝุ่น (บริเวณซอก) แล้วกวาดพื้นโดยใช้ไม้กวาดไถล่อนเพื่อขูดน้ำเปล่าป้องกันฝุ่นฟุ้งกระจาย
๓. ถูพื้นใช้ไม้ม็อบ ๒ อัน อันที่ ๑ ใช้น้ำร้อนลงในถังน้ำและผสมผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นหรือผงซักฟอกแล้วถูตามด้วยไม้ม็อบ อันที่ ๒ ใช้น้ำเปล่า
๔. บริเวณที่ลานกว้างหรือพื้นที่ส่วนกลาง หลังจากที่ได้ดูดฝุ่นบริเวณซอกแล้วกวาดด้วยไม้กวาดดอกหญ้า แล้วถูพื้นด้วยน้ำยาขัดพื้น
๕. หากคุณใช้ไม้ถูพื้นแบบผ้าให้ถูพื้นเป็นเลขแปดแบบในแนวนอน เพราะจะไม่ทำให้เหลือฝุ่นตกค้างบนพื้นระหว่างถูพื้นให้สะอาดถูพื้นในไม้ถูพื้นเป็นครั้งคราว หากคุณใช้ไม้ถูพื้นแบบฟองน้ำให้ถูเป็นแนวตั้งเหมือนเวลาดูดฝุ่น ถ้าหากไม้ถูพื้นไปไม่ถึงบางส่วน ให้ใช้ผ้าแยกถูบริเวณนั้นต่างหาก

### การทำความสะอาดห้องน้ำ

๑. สวมแว่นตา แอ้มกันเปื้อนพลาสติก รองเท้าบูท และ ถุงมือยาง
๒. ฉีดสเปรย์ทำความสะอาดคราบฝังแน่นตามจุดต่าง ๆ ที่ทิ้งไว้ประมาณ ๕ - ๑๐ นาที และระหว่างนั้น ควรเลี่ยงการใช้ห้องน้ำ เพื่อจะได้ไม่ต้องสูดดมกลิ่นสเปรย์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
๓. ใช้ผ้าสะอาดหรือฟองน้ำชุบน้ำยาทำความสะอาดหรือผงซักฟอก เช็ดผนังห้อง ทั้งนี้ไม่ควรใช้แบบที่มีสารเคมีรุนแรงนัก และ ไม่ควรทิ้งเอาไว้นาน หลังจากเช็ดผนังด้วยน้ำยาดังกล่าวแล้ว ควรใช้น้ำล้างออก แล้วใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้งทันที เพื่อไม่ให้มีน้ำยาคัดกร่อนผนังห้องน้ำ
๔. ใช้ผ้าชุบน้ำผสมน้ำยาเช็ดอ่างล้างหน้า และใช้แปรงสีฟันขัดบริเวณรอบก๊อกน้ำ และตามจุดต่าง ๆ ที่มีเชื้อราหรือคราบสกปรกเกาะอยู่ จากนั้นค่อยล้างออกด้วยน้ำร้อน เพื่อเป็นการกำจัดเชื้อโรคอย่างสมบูรณ์
๕. ใช้ฟองน้ำขัดเสร็จแล้วก็กดโถสุขภัณฑ์ แล้วใช้น้ำผสมผงซักฟอกแปรงขัดถูทั้งภายนอกและภายใน แปรงที่ใช้ในส่วนของด้านในและด้านนอกนั้นควรเป็นคนละชิ้นกัน เพื่อไม่ให้สิ่งสกปรกปะปนกัน
๖. ถูพื้นด้วยไม้ม็อบด้วยน้ำผสมผงซักฟอกและน้ำสะอาดให้แห้ง กรณีล้างด้วยน้ำใช้ไม้ยางรีดน้ำและถูให้แห้ง

### การทำความสะอาดพรม

ผสมน้ำอุ่นและสบู่ลงในถัง นำแปรงขนอ่อนจุ่มส่วนผสมที่เตรียมไว้ แล้วจึงนำไปถูที่รอยเปื้อน สำหรับการล้างสบู่ออก ให้นำผ้าสะอาดและซับน้ำดีไปซับบริเวณรอยเปื้อน พร้อมค่อยๆพรมน้ำเพิ่ม เพื่อขจัดคราบสบู่ที่เหลือออกให้หมด อย่าลืมว่าเราต้องจัดการรอยเปื้อนให้เร็วที่สุด เพราะหากทิ้งไว้จนแห้ง

### ประโยชน์การทำความสะอาด

๑. กิจกรรมที่ทำให้ได้ออกกำลังกายไปในตัว ดังนั้นขณะทำงานต้องเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน เช่น ยกแขนให้สุด สมดุลทั้งข้างซ้ายขวาและขวา บิดเอวและสะโพกขณะถูพื้นตามจังหวะเพลงก็ได้ (นำไปใช้ที่บ้านด้วย)
๒. ทำให้ที่ทำงานสะอาด น่าอยู่ น่าทำงาน
๓. ช่วยลดปัญหาเชื้อโรค ฝุ่นละออง และแบคทีเรียต่างๆ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้
๔. คลายเครียด การทำความสะอาดดูแลความเรียบร้อยต่างๆ ภายในส่วนที่รับผิดชอบอยู่เสมอๆ ถือเป็นอีกหนึ่งวิธีง่ายๆ ที่ช่วยคลายเครียด
๕. มีความภาคภูมิใจที่เป็นส่วนที่ทำให้ทุกคนทำงานได้อย่างมีความสุข

ที่มา : ๑. จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สมาชิกในกลุ่ม

๒. เอกสารทำความสะอาดอาคารสถานที่โรงพยาบาลบางจาก

๓. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี