

สารพัดวิธี...สร้างคุณภาพอากาศที่ดีในอาคาร

ทุกคนสามารถร่วมสร้างคุณภาพอากาศที่ดีในอาคารได้ด้วยวิธีการง่ายๆ ดังนี้

1. กำจัดแหล่งกำเนิดมลพิษ

- เปิดพัดลม/เครื่องดูดควันในขณะที่ทำอาหาร
- ทำความสะอาดอาคารสถานที่สม่ำเสมอ
- ล้างทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศทุกสัปดาห์ และล้างเครื่องปรับอากาศตามระยะเวลาที่กำหนด
- สร้าง ปรับปรุง เลือกของแต่งบ้านเฟอร์นิเจอร์ ประเภทที่ปลดปล่อยสารมลพิษต่ำ ไม่มีกลิ่น
- เลือกใช้วัสดุสำนักงานที่ปลดปล่อยสารมลพิษน้อย
- ไม่สูบบุหรี่ทั้งภายในและด้านนอกอาคาร



2. กัน แยก เก็บ สารที่ทำให้เกิดมลพิษ

- มีห้องหรือพื้นที่ถ่ายเอกสารแยกเฉพาะ ไม่ตั้งอยู่ในห้องทำงาน
- แยกเก็บยาฆ่าแมลง สารทำความสะอาด สารพิษทุกชนิดในตู้มิดชิด

3. การระบายอากาศเพียงพอ

- นำอากาศบริสุทธิ์เข้ามาในอาคารด้วยการเปิดประตู หน้าต่าง และพัดลมดูดอากาศในครัว และห้องน้ำ หรือบริเวณที่มีความชื้นสูง

7 วิธี ทำให้บ้าน รุจกานต์

1. ทำบ้านให้แห้ง

ตรวจสอบป้องกันไม่ให้น้ำรั่วซึมในบ้าน เช่น ท่อรั่ว หลังคารั่ว ถ้าบ้านอับชื้นจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค เชื้อรา



2. รักษาบ้านให้สะอาด

- ใช้เฟอร์นิเจอร์และวัสดุผิวเรียบและทำความสะอาดง่าย
- จัดสิ่งของในบ้านให้เป็นระเบียบ
- เลือกวิธีทำความสะอาดที่ไม่ทำให้ฝุ่นฟุ้งกระจาย



3. ดูแลบ้านให้ปลอดภัย

- แยกชนิดสารพิษ และเก็บในพื้นที่มิดชิดพ้นมือเด็ก
- เลือกอุปกรณ์ของใช้และของเล่นที่มีความปลอดภัยผ่านการรับรองมาตรฐาน
- บริเวณเด็กเล่นไม่มีเหลี่ยมมุม พื้นด้วยวัสดุยืดหยุ่น ป้องกันการกระแทก

4. จัดบ้านให้โปร่งมีการระบายอากาศที่ดี

ให้เกิดการหมุนเวียนอากาศ เพื่อดึงอากาศสะอาดเข้าสู่ภายในบ้าน

- เปิดหน้าต่าง
- เปิดพัดลมดูดอากาศในห้องน้ำและห้องครัว

5. ป้องกันบ้านให้ปลอดภัยและสัตว์นำโรค

- เก็บอาหารให้มิดชิด ป้องกันแมลง หนูหรือสัตว์นำโรคอื่นๆ
- อุดรูรั่ว รอยแตก ร้าวทุกแห่งภายในบ้าน
- หากมีสารเคมี กาว กัดฉีกรูแมลงหรือสัตว์ ควรวางไว้ในที่ห่างไกลเด็ก

6. ทำบ้านให้ปลอดสารพิษ

- เก็บยาฆ่าแมลง และสารพิษทุกชนิดในตู้มิดชิด และพ้นมือเด็ก
- ใช้สีทาบ้านชนิดที่ไม่ปนเปื้อนสารตะกั่ว
- ตรวจสอบการปนเปื้อนสารพิษในบ้าน

7. บำรุงรักษา ตรวจสอบ

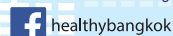
ตรวจสอบ ทำความสะอาด และซ่อมแซมบ้านเป็นประจำ เพื่อไม่ให้เป็นทรุดโทรม เป็นที่นำอยู่ ปลอดภัย ปลอดภัย



สำนักงานสุขภาพสิ่งแวดล้อม สำนักงานอนามัย กรุงเทพมหานคร

เลขที่ 10 อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2354 4226-30 www.bangkok.go.th/health



มหานครแห่งความสุข

คุณภาพ



อากาศในอาคาร



รัก กรุงเทพฯ
ร่วมสร้าง
เมืองที่น่าอยู่
สำหรับทุกคน