



เมื่อปัญหา “ฝุ่น” ในบ้าน
ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ อีกต่อไป



CHECKLIST

การจัดบ้านให้ปลอดภัยไร้ฝุ่น



ขอขอบคุณข้อมูลจาก
นพ. วสุ กำชัยเสถียร
ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงพยาบาลเด็กสมิติเวช
กุมารแพทย์ด้านโรคภูมิแพ้ และภูมิคุ้มกัน



5

ความจริงเรื่องฝุ่น

ที่คุณไม่ควรมองข้าม

1

นอกจากฝุ่นธรรมดาแล้ว ยังมี ฝุ่นจิ๋ว PM 2.5

ที่เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เช่น การเผาวัชพืช
ควันเขม่าจากท่อไอเสียรถ และที่อยู่อาศัย ด้วยขนาดเล็กกว่าปลายเส้นผม
จึงสามารถเข้าสู่ปอดหรือกระแสเลือดได้อย่างง่ายดาย
และเป็นสาเหตุของโรคร้ายมากมาย

2

ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ เด็ก และผู้สูงอายุ

จะมีความไวต่อ PM 2.5
และแสดงอาการรุนแรงกว่าคนทั่วไป
เช่น แสบตา แ่น้ำออก หายใจลำบาก

3

ผลกระทบต่อร่างกายแรงที่สุดของ PM 2.5 คือ

อาจทำให้มีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งปอด
หัวใจวาย หรือเส้นเลือดในสมองแตก

4

การกำจัดฝุ่น PM 2.5 นั้นทำได้ยาก

และไม่สามารถกำจัดด้วยการทำความสะอาดได้ 100%
ต้องอาศัยฝนในการช่วยชะล้างฝุ่นในอากาศ

5

ไรฝุ่น (Dust Mites)

สิ่งมีชีวิตที่เล็กจนไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า
และยังเป็นตัวที่ก่อให้เกิดอาการภูมิแพ้อันดับหนึ่งของผู้ป่วยภูมิแพ้
ไรฝุ่นจะฝังตัวตามที่นอน หมอน ผ้าห่ม
เพื่อกินสะเก็ดผิวหนังที่หลุดลอกของเราเป็นอาหาร

ใครจะรู้ว่า สิ่งเล็กๆ ที่เรามองไม่เห็นนี้ คือสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ มากมาย
รู้แบบนี้แล้วก็อย่าละเลยปัญหาเล็กๆ เรื่อง “ฝุ่น” ที่สามารถเริ่มต้นป้องกันง่ายๆ
ได้ที่บ้านคุณ ลองมาดู CHECKLIST การจัดบ้านให้ปลอดภัย ไรฝุ่นกัน

01

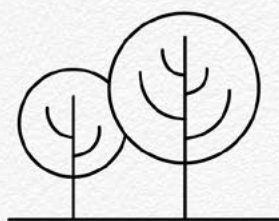
สวน /
ระเบียง

สวน / ระเบียง



เศรษฐสิริ ทวีวัฒนา

- ปลุกต้นไม้ เพิ่มพื้นที่สีเขียว เพื่อช่วยกรองฝุ่น
- เปลี่ยนระเบียง ให้เป็นสวนขนาดย่อมด้วยการปลูกไม้กระถางขนาดเล็กหรือไม้เลื้อย

**ต้นไม้กรองฝุ่นที่แนะนำ**

สามารถเลือกชนิดให้เหมาะกับการปลูกในแต่ละพื้นที่ได้

ไม้ยืนต้น : เสลา แคแสด ชงโค โมกมัน

ไม้ล้มลุก : ต้อยติ่งเทศ

ไม้เถาเลื้อย : จันทร์กระจ่างฟ้า สร้อยอินทนิล อัญชัน
กรรณิการ์ ทองอุไร

A modern dining room with a wooden table, leather chairs, and pendant lights. The room features a large window on the left, a brick wall on the right, and a television mounted on the wall. The table is set with a vase of white flowers, a small white sculpture, and some books. The chairs are brown leather with black metal frames. The floor is light-colored wood.

02

ห้องรับแขก /
ห้องรับประทานอาหาร

ห้องรับแขก / ห้องรับประทานอาหาร



บุราสิริ พัฒนาการ

พื้อน

- ปูพื้อนด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย เช่น กระเบื้อง ไม้ หลีกเลี่ยงการใช้พรม
- ปิด กวาด เช็ด ถู พื้อน และเฟอร์นิเจอร์ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

เก้าอี้ / โซฟา

- ใช้โซฟาที่เป็นเบาะหนัง หรือโซฟาไม้แกนแบบที่บุด้วยกำมะหยี่หรือขนสัตว์
- ใช้เครื่องดูดฝุ่นหรือผ้าทำความสะอาด โซฟาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- หากใช้โซฟาที่เป็นเบาะผ้า และสามารถถอดปลอกหุ้มได้ ควรถอดออกมาซักทำความสะอาด อย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง
- ซักปลอกหมอนอิงอย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง



ปัจจุบันมีสเปรย์หรือโฟมสำหรับทำความสะอาดโซฟาโดยเฉพาะ ถือเป็นตัวเลือกที่ง่ายและสะดวกกว่าการถอดปลอกโซฟาไปซักทำความสะอาด



โต๊ะ / ตู้

- เลือกโต๊ะ ตู้วางทีวี และตู้โชว์แบบมีขา เพื่อให้สามารถทำความสะอาดพื้นได้ง่ายกว่าโต๊ะ หรือตู้ที่วางติดพื้น
- หลีกเลี่ยงการวางแจกันดอกไม้ปลอม หรือต้นไม้ปลอมเพื่อตกแต่ง เนื่องจากทำความสะอาดยาก และเป็นแหล่งกักเก็บฝุ่น
- นำองตกแต่งใส่ตู้กระจกที่มีบานปิดมิดชิด
- ใช้เครื่องดูดฝุ่นหรือผ้าชุบน้ำหมาดๆ ทำความสะอาดพื้นผิว และสิ่งของต่างๆ



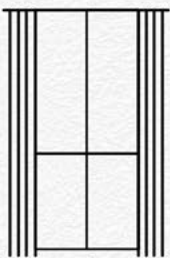
การปัดฝุ่นด้วยไม้ขนไก่จะทำให้ฝุ่นฟุ้งกระจาย ดังนั้นจึงควรทำความสะอาดด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ แต่ต้องซักผ้าให้สะอาดก่อนเช็ด ไม่เช่นนั้นอาจทำให้เกิดคราบได้



นราสิริ บานนา

หน้าต่าง

- ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิดในวันที่มีค่าฝุ่นละอองในอากาศสูง
- ชักผ้าม่านอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- ทำความสะอาดผ้าม่านหรือมู่ลี่เบื้องต้นด้วยตนเอง อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เช่น ใช้เครื่องดูดฝุ่น เช็ดด้วยผ้าแห้ง หรือผ้าหมาด (กรณีที่ไม่ได้ทำจากผ้า)



- ผ้าที่ใช้ทำผ้าม่านบางชนิดสามารถซักมือหรือซักเครื่องได้ ควรตรวจสอบจากร้านค้า หรือดูสัญลักษณ์ที่มากับป้ายสินค้า เพื่อให้ทำความสะอาดได้อย่างถูกต้อง หรือสามารถใช้บริการจากร้านซักผ้าม่านโดยเฉพาะ
- ควรเลือกผ้าม่านที่ใช้ปริมาณฝ้าน้อย เช่น ม่านม้วน หรือม่านพับ เพราะจะมีพื้นที่ให้ฝุ่นเกาะน้อยกว่า
- ทางเลือกที่น่าสนใจคือใช้ม่าน มู่ลี่ ม่านปรับแสง ที่ไม่ได้ทำจากผ้า เพราะเช็ดทำความสะอาดง่าย และไม่อมฝุ่น



03

ห้องนอน

ห้องนอน



บุราสิริ บางนา

พื้อน

- หลีกเลี่ยงการปูพื้อนด้วยพรม
- ทำความสะอาดห้องนอนอย่างน้อย สัปดาห์ละครั้ง ไม่ควรละลายพื้อนที่เล็กๆ เช่น ซอกเตียง หรือบนตู้เสื้อผ้า

โต๊ะ / ตู้

- ตู้เก็บของและตู้เสื้อผ้า ควรมีบานปิด และเป็นแบบมีงา เพื่อให้ทำความสะอาดง่าย
- แยกโต๊ะทำงานให้ห่างจากเตียงนอน
- ไม่ควรมีโทรทัศน์และคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ ในห้องนอน เพราะจอภาพจะมีไฟฟ้าสถิตย์ ทำให้เป็นตัวดึงดูดฝุ่นชั้นดี
- ไม่ควรเก็บหนังสือจำนวนมากไว้ในห้องนอน หากจำเป็น ควรเก็บใส่ตู้หรือ กล่องพลาสติกให้มิดชิด



ผู้ป่วยโรคมะเร็ง
ไม่ควรมีโต๊ะทำงานในห้องนอน
เพราะเป็นที่สะสมของฝุ่น
และไรฝุ่น จนทำให้เกิดอาการแพ้



ดิลคอนโด ราธ

เตียง

- เลือกเตียงที่สามารถทำความสะอาดใต้เตียงได้ง่าย เช่น เตียงแบบมีขา
- หัวเตียงควรเป็นแบบเรียบๆ ไม่มีช่องเก็บของ
- ใช้เครื่องนอนที่ทำจากใยสังเคราะห์แทนขน
- ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ ควรใช้ผ้าปูที่นอนกันไรฝุ่นปูก่อนผ้าปูแบบปกติ
- ชักเครื่องนอนอย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง หากเครื่องนอนชั้นไหนชักไม่ได้ ให้นำไปสะบัด และตากแดด
- หากเป็นสิวหรือผื่นแพ้ที่ใบหน้า ควรซักปลอกหมอนทุกสัปดาห์
- หลีกเลี่ยงการมีตุ๊กตา และหมอนที่มากเกินไปจนจำเป็น

ผ้าปูที่นอนกันไรฝุ่น



คือ ผ้าปูที่นอนที่มีการทอผ้าแน่นกว่าปกติ เพื่อลดโอกาสที่ไรฝุ่น หรือมูลไรฝุ่นจะลัดลอดออกมาสัมผัสกับร่างกาย

อื่น ๆ

- หลีกเลี่ยงไฟประดับ เครื่องแขวน หรือของตกแต่งต่างๆ ที่อาจจะทำความสะอาดได้ไม่ทั่วถึง
- ควรแยกตะกร้าเสื้อผ้าใส่แล้วไว้นอกห้องนอน
- ห้องนอนต้องปลอดโปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงแดดส่องถึง และมีสิ่งของเท่าที่จำเป็น
- เปิดหน้าต่างระบายอากาศ ในวันที่อากาศไม่เป็นพิษ

อุณหภูมิที่ไรฝุ่นจะถูกฆ่าตาย



คือ 60 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที เป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมในการชักเครื่องนอน



04

ห้องน้ำ

04

ห้องน้ำ

- แยกส่วนเปียก และส่วนแห้งให้ชัดเจน เพราะห้องน้ำที่ชื้นจะเป็นตัวกักเก็บฝุ่น และยิ่งก่อให้เกิดเชื้อราอีกด้วย
- ปิดหน้าต่างระบายอากาศในวันที่ฝุ่นเยอะ หรือมีควันจากการเผาไหม้ใกล้บ้าน



เดอะ โบนัสเบตต์ สยามเป้า



สามารถดาวน์โหลด Application ตรวจสอบค่าฝุ่นละออง เพื่อวางแผนการใช้ชีวิตได้ เช่น Air Visual (แสดงข้อมูลทั่วโลก) และ Air4Thai (แสดงเฉพาะข้อมูลของประเทศไทย) สำหรับสมาชิกครอบครัวแอสสิริ สามารถตรวจเช็คสภาพอากาศ ค่าฝุ่นละอองและความชื้นได้ผ่าน [Sansiri Home Service Application](#)



05

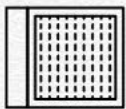
เครื่องปรับอากาศ



เครื่องปรับอากาศ



- เปลี่ยนถุงเก็บฝุ่นในเครื่องดูดฝุ่นตามระยะเวลาใช้งาน และเปลี่ยนอย่างระมัดระวังไม่ให้ฝุ่นฟุ้งกระจาย
- หมั่นตรวจสอบการทำงานของเครื่องดูดฝุ่นให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน
- เช็ดใบพัดของพัดลมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ล้างทำความสะอาดแผ่นกรองในเครื่องปรับอากาศเดือนละ 1 ครั้ง
- ล้างเครื่องปรับอากาศโดยช่างผู้เชี่ยวชาญเมื่อครบกำหนด
- ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ที่แพ้ต่อรังแคสุนัข แมว หรือเกสรหญ้า อาจเลือกใช้เครื่องฟอกอากาศร่วมกับเครื่องปรับอากาศ
- ทำความสะอาดเครื่องฟอกอากาศและเครื่องปรับอากาศตามกำหนด

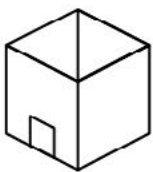


ชนิดของแผ่นกรองที่กำลังได้รับความนิยมคือ HEPA (High Efficiency Particulate Air Filter)

ซึ่งสามารถกรองฝุ่นละอองได้ถึงขนาด 0.3 ไมโครเมตร

แผ่นกรองชนิดนี้ไม่ควรนำมาล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาใดๆ

ควรดูดหรือปัดฝุ่นออกและเปลี่ยนแผ่นกรองใหม่ทุกๆ 1-2 ปี



สำหรับสมาชิกครอบครัวแอสสิริ ก็สามารถศึกษาวิธีการดูแลบ้านด้วยตัวเองง่ายๆ ผ่าน [Sansiri Home Service Application](#) กับฟังก์ชันใหม่อย่าง คู่มือดูแลบ้าน (Maintenance Guide)* และยังสามารตั้งค่าการแจ้งเตือน เพื่อไม่ให้พลาดทุกการดูแลรักษาครั้งต่อไปอีกด้วย

*พร้อมให้บริการแล้วในบางโครงการ



เศรษฐสิริ ทวีวัฒนา

Dust-Free House

ให้บ้านของคุณปลอดฝุ่นได้มากกว่า ด้วยนวัตกรรม [Dust-Free House](#) จากแสนสิริ ที่สานต่อความมุ่งมั่นในการยึดถือแนวทางการสร้างสภาวะแวดล้อมการอยู่อาศัย และสร้างคุณภาพที่ดีให้กับผู้อยู่อาศัยทุกคนในครอบครัวด้วย

- ✓ ระบบ Clean Fresh Air กรองอากาศและฆ่าเชื้อโรค 5 ขั้นตอน
- ✓ อัดอากาศที่ผ่านการกรองแล้วเข้าไปในบ้าน
สร้างแรงดัน และป้องกันอากาศสกปรกเข้ามายังตัวบ้าน
- ✓ ระบบจะนำอากาศใหม่ไปไล่อากาศเก่าออกจากบ้านผ่านช่องระบายเล็กๆ
ทำให้อากาศสะอาดขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ✓ อากาศใหม่ที่เข้ามาจะช่วยให้เพิ่มออกซิเจนภายในบ้าน

นวัตกรรมบ้านปลอดฝุ่น หรือ Dust-Free House นี้
เริ่มใช้แล้วที่โครงการเศรษฐสิริ ทวีวัฒนา เป็นครั้งแรกในประเทศไทย _____

แสนสิริเรามุ่งเน้นการเป็นผู้นำด้านที่อยู่อาศัยและการใช้ชีวิต
ซึ่งสะท้อนออกมาในรูปแบบของไลฟ์สไตล์ เทคโนโลยี
สังคม และวัฒนธรรม รวมถึงคู่มือการใช้ชีวิต ที่คุณสามารถติดตาม
และอัปเดตบทความต่างๆ ได้จาก

blog.sansiri.com

หรือค้นหาโครงการบ้าน คอนโด และทาวเฮาส์ ที่เป็นตัวคุณได้ที่
Sansiri.com

