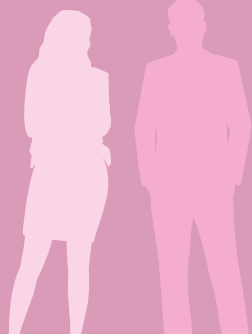
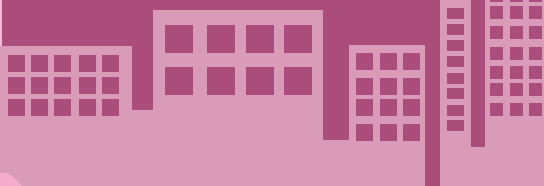


คู่มือการป้องกันและ
ควบคุมโรคติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนา 2019
สำหรับประชาชน



คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด -19 สำหรับประชาชน

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย	อธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์อัมฤกษ์ รวยอาจิณ	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์ธนรักษ์ ผลิพัฒน์	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์จรศักดิ์ แก้วจรัส	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค

ผู้ดำเนินการ

คณะกรรมการวิชาการ (Scientific Response Team) ศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข (Public Health Emergency Operation Center; PHEOC) กรณี โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019 : COVID-19)

บรรณาธิการ

นายแพทย์โสภณ เอี่ยมศิริถาวร	ผู้อำนวยการกองโรคติดต่อทั่วไป
แพทย์หญิงวไลยรัตน์ ไชยฟู	ผู้อำนวยการกองระบาดวิทยา
นายแพทย์สุทัศน์ โชตนะพันธ์	ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
นายแพทย์วิชาญ ปาวัน	ผู้อำนวยการฝ่ายไทย ศูนย์ความร่วมมือไทย - สหรัฐฯด้านสาธารณสุข
แพทย์หญิงดารินทร์ อารีย์โชคชัย	รองผู้อำนวยการกองโรคติดต่อฯ โดยแมลง

ผู้เรียบเรียงและจัดทำ

สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

เผยแพร่โดย

สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่พิมพ์ 2563

พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวน 8,900 เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ISBN : 978-616-11-4271-1

คำปรารภ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019) หรือโรคโควิด - 19 ซึ่งเป็นการแพร่ระบาดครั้งใหญ่ของโรคที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่แต่แพร่ไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว และประเทศไทยได้รับผลกระทบเช่นกัน ทั้งนี้กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมควบคุมโรคได้ดำเนินมาตรการเชิงรุกอย่างต่อเนื่องในการป้องกันสกัดกั้น ชะลอ และสร้างการรับรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนตามภารกิจในการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการด้านการป้องกันควบคุมโรคและภัยที่คุกคามสุขภาพ ให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและประชาชนได้มีความรู้ในการปฏิบัติตน มุ่งเน้น ให้บุคคล ชุมชน ท้องถิ่น และสังคม มีศักยภาพในการป้องกันโรคได้ด้วยตนเอง

คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับประชาชน ฉบับนี้ จัดทำขึ้นตามคำแนะนำทางการแพทย์ของบรรดาผู้เชี่ยวชาญทั้งหลาย ในการสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้แก่ประชาชน โดยเสนอข้อแนะนำในการใช้ชีวิตประจำวันในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคเพื่อให้ประชาชนได้เข้าใจปรากฏการณ์ของโรค การแพร่กระจาย การป้องกันควบคุมโรครวมทั้งแนวทางการบังคับใช้กฎหมายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด - 19 เพื่อให้การเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ



คำปรารภ (ต่อ)

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานที่มีความจำเป็นตามมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของโรค สำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ประชาชนยังสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ โดยตระหนักในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ มีทักษะขั้นพื้นฐานในการตัดสินใจ เลือกวิธีการดูแลสุขภาพให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ป้องกันการติดเชื้อเกินกว่าเหตุ เป็นอีกแรงเสริมให้บุคลากรทางการแพทย์และผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถทำงานด้านการควบคุมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้มีประสิทธิภาพและเป็นการส่งเสริมสุขภาพในช่วงภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขทั่วภูมิภาคของโลก ให้ได้ผ่านพ้นไปด้วยกันทั้งประเทศด้วยความร่วมมือของทุกท่าน

นายแพทย์สุวรณ์ชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย

อธิบดีกรมควบคุมโรค



คำนำ

ตามที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โครonavirus - 19 (COVID - 19) ในทั่วภูมิภาคของโลก (Pandemic) ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่า การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern ; PHEIC) และคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติได้มีมติให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2563 นั้น

เพื่อให้การดำเนินการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ กรมควบคุมโรค จึงได้จัดทำคู่มือการป้องกัน และควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับประชาชน ฉบับนี้ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้หน่วยงานและประชาชนทุกภาคส่วนได้มีส่วนร่วมในการป้องกันควบคุมโรค ตามคำแนะนำ และแนวทางปฏิบัติของกระทรวงสาธารณสุข หากมีข้อผิดพลาดใดๆ ที่ปรากฏในคู่มือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย



โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด - 19 (COVID - 19) คืออะไร	9
สถานการณ์โรค	11
ระยะฟักตัวของโรค	11
กลุ่มเสี่ยงต่อการสัมผัสโรค	12
การติดต่อของโรค	13
ความรุนแรงของโรค	14
เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถมีชีวิตบนพื้นผิวต่างๆ ได้นานแค่ไหน	14
แนวทางการเฝ้าระวังและสอบสวนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	15
นิยามผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค	16
การรายงานโรค	19
การดำเนินการเมื่อพบผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค	20
การจัดการผู้ป่วยหลังผลตรวจทางห้องปฏิบัติการออก	21
การค้นหาผู้สัมผัสผู้ป่วย	21
คำแนะนำและแนวปฏิบัติในการป้องกันควบคุม	23
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	
คำแนะนำในการป้องกันตนเองทั่วไป	24
คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ	33
คำแนะนำการปฏิบัติตนสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว	37
คำแนะนำผู้เดินทางไป - กลับจากพื้นที่การระบาด	41
คำแนะนำการปฏิบัติตัวระหว่างการกักกัน	44
หรือคุมไว้สังเกตในที่พักอาศัย	



แนวทางสำหรับการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้ง (Work from Home)	49
คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการคอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์ หอพัก	52
คำแนะนำกรณีพบผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	58
สำหรับสถานประกอบการ สถานที่ทำงาน	
คำแนะนำสำหรับสถานศึกษา	62
คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการแท็กซี่ หรือรถโดยสารไม่ประจำ	68
(รถตู้เช่า, รถบัสเช่า, รถเช่าที่สนามบิน) ทั้งบริษัท และส่วนบุคคล	
คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการขนส่งสาธารณะ	70
คำแนะนำสำหรับสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา	76
(วัด โบสถ์ มัสยิด ศาลเจ้า)	
คำแนะนำสำหรับสถานที่ราชการ สถานประกอบการ	81
คำแนะนำสำหรับ การจัดการประชุม สัมมนา	87
คำแนะนำในการทำความสะอาด ทำลายและฆ่าเชื้อโรค	90
คำแนะนำเรื่องการฉีดพ่นละอองฝอยในสถานที่สาธารณะ	94
และสถานประกอบการ	

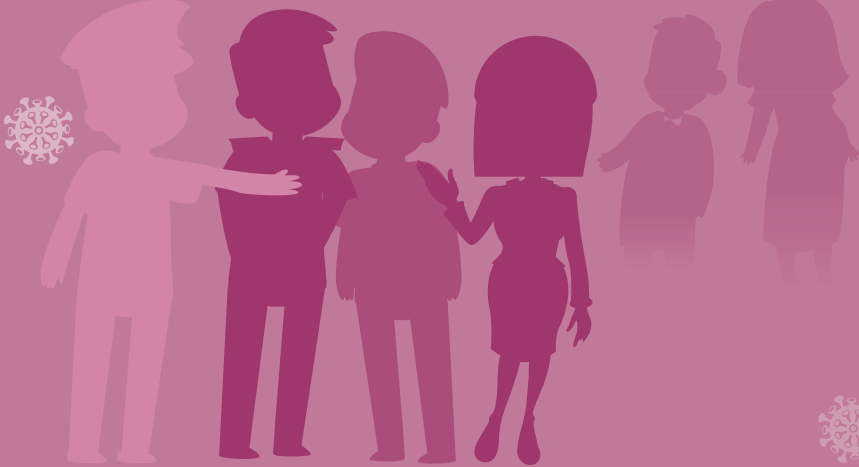
แนวทางการบังคับใช้กฎหมายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ 95

พ.ศ. 2558 กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด - 19

อำนาจของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ และเจ้าพนักงาน	97
ควบคุมโรคติดต่อประจำด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ	

คำถามที่พบบ่อย (FAQ) เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 103

เอกสารอ้างอิง 113



โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
หรือโรคโควิด - 19
(COVID - 19) คืออะไร





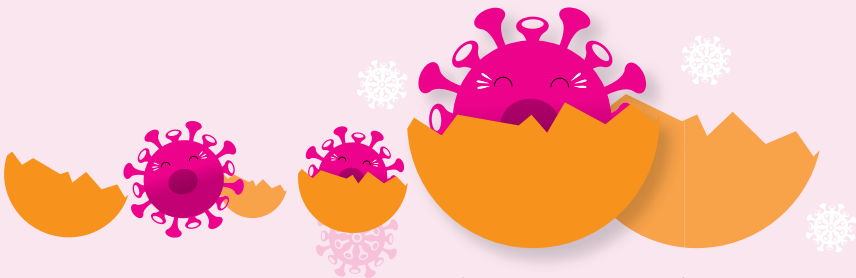
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด - 19 (COVID - 19) เป็นโรคที่เกิดจากไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบการติดเชื้อในคนมาก่อน) โดยเริ่มมีการระบาดตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 เป็นต้นมา โดยเริ่มที่มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน และแพร่ระบาดไปหลายประเทศทั่วโลก โดยไวรัสนี้สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนผ่านทาง การไอ จาม สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย โรคนี้ทำให้เกิดอาการป่วยในโรคระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยจะมีอาการไข้ ร่วมกับ อาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ จาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ เป็นต้น



สถานการณ์โรค

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดอย่างกว้างขวาง และรวดเร็วในหลายประเทศทั่วโลก องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ เมื่อวันที่ 30 มกราคม 2563 และแนะนำทุกประเทศให้เร่งรัดการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค

ระยะฟักตัวของโรค



ระยะฟักตัวของโรค หมายถึง ระยะเวลาตั้งแต่วันที่มีการติดเชื้อจนถึงวันที่เริ่มมีอาการแสดงอาการของโรค คาดว่าโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีระยะฟักตัวของโรคใช้เวลาประมาณ 1 - 14 วัน โดยเฉลี่ย 5 - 6 วัน โดยส่วนใหญ่ผู้ติดเชื้อจะแพร่โรคได้เมื่อมีอาการและอาการแสดงแล้ว

กลุ่มเสี่ยงต่อการสัมผัสโรค

ทุกเพศ ทุกวัยมีโอกาสสัมผัสโรคได้ทั้งหมด โดยเฉพาะประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูง ได้แก่



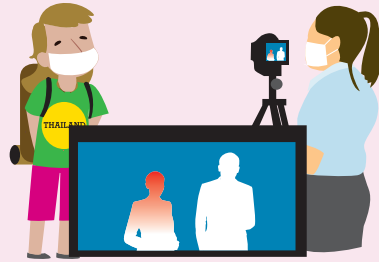
1. ผู้ที่อาศัยในพื้นที่เสี่ยงต่อการสัมผัสโรคหรือประเทศหรือเมืองที่มีการระบาดของโรคอย่างต่อเนื่อง



2. ผู้ที่เดินทางเข้า - ออกจาก หรือแวะเปลี่ยนเครื่องบินในประเทศหรือเมืองที่มีการระบาดของโรคอย่างต่อเนื่อง



3. บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข



4. บุคคลที่ทำงานใกล้ชิด หรือให้บริการนักท่องเที่ยวต่างชาติ

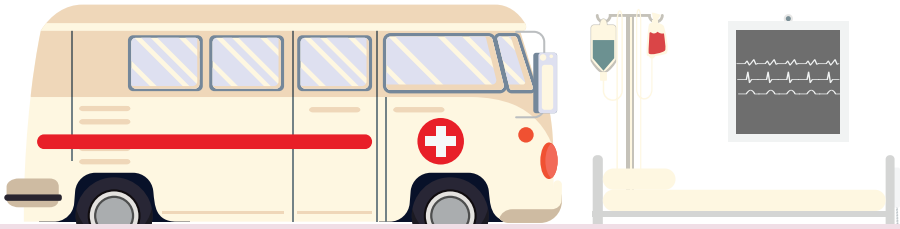


5. ผู้ที่ทำงานหรือเดินทางเข้าไปในที่แออัด คนพลุกพล่าน เช่น สถานบันเทิง บ่อนการพนัน สนามแข่งขันกีฬา โรงมหรสพ และห้างสรรพสินค้า

การติดต่อของโรค

โรคนี้สามารถแพร่จากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งผ่านทางละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย จากจุมุกหรือปากของผู้ป่วย เมื่อผู้ป่วยไอ หรือจามละอองเหล่านี้จะตกลงสู่วัตถุหรือพื้นผิวรอบๆ จากนั้นเรารับเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้ด้วยการสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุเหล่านั้น แล้วมาสัมผัสใบหน้า ขยี้ตา จมูก และสัมผัสปาก เรายังสามารถรับเชื้อโดยตรงได้จากการหายใจเอาละอองของผู้ป่วยเข้าไปเมื่อผู้ป่วย ไอ จาม หรือหายใจออก เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะรักษาระยะห่างจากผู้ป่วยอย่างน้อย 1 เมตร หรือ 3 ฟุต มีการพบไวรัสชนิดนี้ในอุจจาระได้ในบางกรณี แต่การแพร่ระบาดผ่านทางอุจจาระยังไม่ใช่สาเหตุหลักของการแพร่เชื้อ





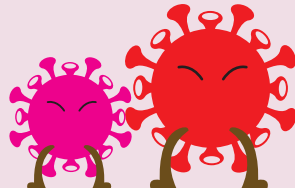
ความรุนแรงของโรค

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แพร่เชื้อง่าย ซึ่งโดยเฉลี่ยผู้ป่วย 1 ราย สามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้เฉลี่ย 2 - 4 คน จึงเกิดการแพร่เชื้อเร็ว ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 80 มีอาการเพียงเล็กน้อย หรือไม่มีอาการ แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรงทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต ในกลุ่มผู้สูงอายุ 70 - 79 ปี และมีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต โรคหัวใจ เป็นต้น มีอัตราการตายสูงกว่าร้อยละ 8 ในขณะที่ผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไปอัตราการตายสูงกว่าร้อยละ 14.6 โดยเฉลี่ยในผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 100 คน จะมีอาการปอดอักเสบ 12 - 15 คน และมีอาการหนัก 3 - 5 คน

เชื้อไวรัสโคโรนา 2019

สามารถมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวต่างๆ ได้นานแค่ไหน

ยังไม่พบข้อมูลทางวิชาการที่ชัดเจนว่าเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่บนพื้นผิวต่างๆ ได้นานแค่ไหน แต่มีข้อมูลการศึกษาเบื้องต้นจากบางงานวิจัย ระบุว่าเชื้อไวรัสนี้อาจมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวต่างๆ ได้หลายชั่วโมงไปจนถึงหลายวัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสถานะต่างๆ เช่น ลักษณะของพื้นผิว อุณหภูมิและความชื้นของสภาวะแวดล้อม

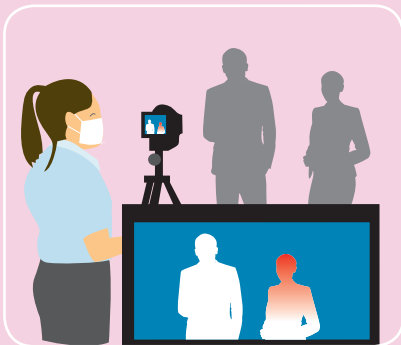




แนวทางการเฝ้าระวังและสอบสวน โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



กระทรวงสาธารณสุข ได้มีการวางระบบทางการเฝ้าระวัง และ
 สอบสวนโรค ตั้งแต่ระดับพื้นที่ อำเภอ จังหวัด เขต และส่วนกลาง
 โดยมีการกำหนดเกณฑ์การสอบสวนโรค เพื่อควบคุมการระบาดตามขีด
 ความสามารถของทีมสอบสวนโรค การเฝ้าระวังดำเนินการในสถานที่
 3 แห่ง ได้แก่ ด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ สถานพยาบาล
 และในชุมชน โดยมีนิยามผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์สอบสวนโรค ดังนี้



นิยามผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค

(ปรับปรุงเมื่อวันที่ 7 เมษายน 2563)

อาการและอาการแสดง	ปัจจัยเสี่ยง
<p>กรณีที่ 1 การเฝ้าระวังที่ด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ</p> <p>อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.3 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือ อาการของโรคระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก</p>	<p>มีประวัติเดินทางไปยัง หรือ มาจากต่างประเทศทุกเที่ยวบิน ทุกช่องทางระหว่างประเทศ</p>

อาการและอาการแสดง

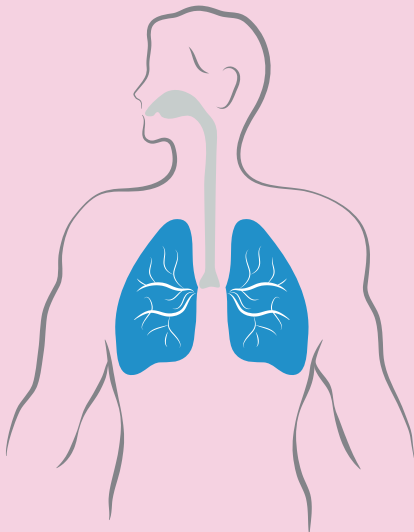
กรณีที่ 2 การเฝ้าระวังในสถานพยาบาล

กรณีที่ 2.1 ผู้สงสัยติดเชื้อที่มีอาการดังต่อไปนี้

อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือประวัติมีไข้ ร่วมกับอาการของโรกระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก หรือผู้ป่วยโรคปอดอักเสบ



กรณีที่ 2.2 ผู้ป่วยโรคปอดอักเสบ ร่วมกับ ข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้



ปัจจัยเสี่ยง

ร่วมกับ การมีประวัติในช่วงเวลา 14 วัน ก่อนวันเริ่มป่วย อย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

1) มีประวัติเดินทางไปยัง หรือ มาจาก หรืออยู่อาศัยในพื้นที่เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

2) ประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับนักท่องเที่ยว สถานที่แออัด หรือติดต่อกับคนจำนวนมาก

3) ไปในสถานที่ชุมนุมชน หรือสถานที่ที่มีการรวมกลุ่มคน เช่น ตลาดนัด ห้างสรรพสินค้า สถานพยาบาล หรือขนส่งสาธารณะ

4) สัมผัสกับผู้ป่วยยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1) หายใจไม่ได้ หรือ รักษาแล้วไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง

2) มีอาการรุนแรง หรือเสียชีวิต โดยหายใจไม่ได้

3) ภาพถ่ายรังสีปอดเข้าได้กับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

อาการและอาการแสดง

กรณีที่ 3 บุคลากรด้านการแพทย์ และสาธารณสุข

อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือประวัติมีไข้ หรืออาการของโรคระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก หรือเป็นผู้ป่วยโรคปอดอักเสบ

ปัจจัยเสี่ยง

ทุกรายที่แพทย์ผู้ตรวจรักษาสงสัยว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือมีประวัติสัมผัสผู้ป่วย หรือสงสัยว่าป่วย



กรณีที่ 4 การป่วยเป็นกลุ่มก้อน

กลุ่มก้อน (cluster) ของผู้มีอาการติดเชื้อโรคระบบทางเดินหายใจ ที่ผลตรวจ rapid test หรือ PCR ต่อเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ให้ผลลบจากทุกรายที่มีการส่งตรวจ



1) กรณีเป็นบุคลากรทางการแพทย์ ตั้งแต่ 3 รายขึ้นไป ในแผนกเดียวกัน ในช่วงสัปดาห์เดียวกัน (หากสถานพยาบาลขนาดเล็ก เช่น คลินิก ใช้เกณฑ์ 3 รายขึ้นไปในสถานพยาบาลนั้นๆ)

2) กรณีในสถานที่แห่งเดียวกัน (ไม่ใช่บุคลากรทางการแพทย์) ตั้งแต่ 5 รายขึ้นไป ในช่วงสัปดาห์เดียวกัน โดยมีความเชื่อมโยงทางระบาดวิทยา



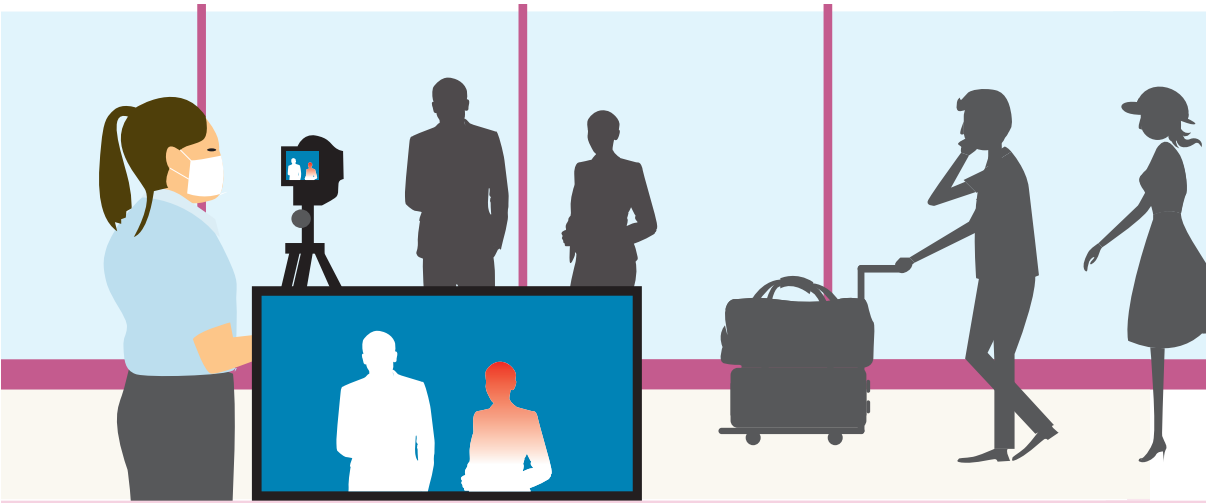
การรายงานโรค

เนื่องจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ถูกประกาศเป็นโรคติดต่ออันตราย ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 เป็นโรคติดต่ออันตรายลำดับที่ 14 เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2563 ดังนั้นการรายงานโรคจะต้องเป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการแจ้งในกรณีที่มีโรคติดต่ออันตราย โรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวังหรือโรคระบาดเกิดขึ้น พ.ศ. 2560 ดังนี้

กรณีที่ 1 เจ้าบ้านหรือผู้ควบคุมดูแลบ้าน หรือแพทย์ผู้ทำการรักษาพยาบาล หรือเจ้าของหรือผู้ควบคุมสถานประกอบการหรือสถานที่อื่นใดสามารถแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อซึ่งเป็นข้าราชการสังกัดกรมควบคุมโรคในราชการบริหารส่วนกลางหรือเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่ภายในสามชั่วโมง นับตั้งแต่พบผู้ป่วย ในกรณีที่เป็นการแจ้งต่อเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่ เมื่อเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่ได้รับแจ้งแล้ว ให้แจ้งโดยวิธีการทางโทรศัพท์ต่อเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อซึ่งเป็นข้าราชการสังกัดกรมควบคุมโรคในราชการบริหารส่วนกลางภายในหนึ่งชั่วโมงนับแต่ที่ตนได้รับแจ้ง

กรณีที่ 2 ผู้รับผิดชอบในสถานพยาบาล หรือผู้ทำการชันสูตรให้แจ้งต่อเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อซึ่งเป็นข้าราชการสังกัดกรมควบคุมโรคในราชการบริหารส่วนกลางภายในสามชั่วโมง

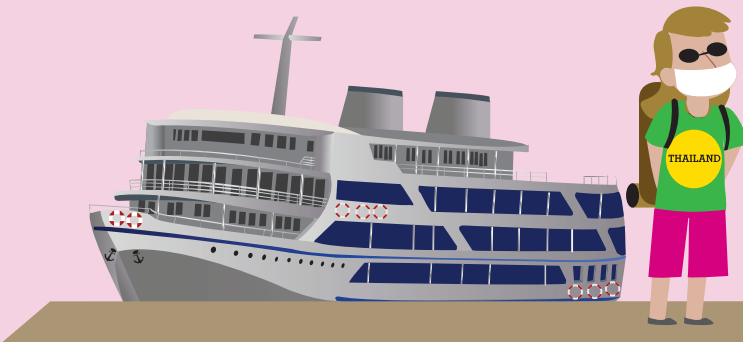




การดำเนินการเมื่อพบผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค

การแยกกักผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค

- หากมีอาการที่จำเป็นต้องรักษาในโรงพยาบาล เช่น ปอดอักเสบ เหนื่อย ให้ผู้ป่วยแยกกักและรักษาในสถานพยาบาล ตามแนวทางเวชปฏิบัติการวินิจฉัย ดูแลรักษา ของกรมการแพทย์
- หากไม่มีอาการ หรือมีอาการเล็กน้อย ให้แพทย์พิจารณาว่าผู้ป่วยสามารถแยกกักที่บ้านในขณะรอผลตรวจ ทางห้องปฏิบัติการได้หรือไม่
 - หากผู้ป่วยไม่สามารถแยกกักที่บ้านได้ ให้แยกกักที่สถานพยาบาล
 - หากผู้ป่วยสามารถแยกกักที่บ้านได้ ให้แจ้งรายละเอียดอาการของโรค แนวทางปฏิบัติขณะแยกกักที่บ้าน และการสังเกตอาการ โดยให้ผู้ป่วยลงชื่อรับทราบ





การจัดการผู้ป่วยหลังผลตรวจทางห้องปฏิบัติการออก

- กรณีผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการตรวจไม่พบเชื้อในครั้งแรก
 - ประเมินอาการผู้ป่วย หากอาการไม่ดีขึ้น แพทย์อาจพิจารณาส่งตัวอย่างตรวจซ้ำ
 - เมื่อแพทย์พิจารณาจำหน่ายผู้ป่วยแล้ว ขอให้ผู้ป่วยอยู่แต่ภายในที่พักอาศัยต่อจนครบ 14 วัน (home isolation) นับจากเริ่มป่วย
- กรณีผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการตรวจพบเชื้อ ให้รับผู้ป่วยเพื่อแยกกักในสถานพยาบาลทุกกรณี

การค้นหาผู้สัมผัสผู้ป่วย

ผู้สัมผัส หมายถึง ผู้ที่มีกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อ โดยแบ่งได้ 2 กลุ่ม

1. ผู้สัมผัสใกล้ชิดเสียงสูง หมายถึง ผู้สัมผัสที่มีโอกาสสูงในการรับหรือแพร่เชื้อกับผู้ป่วย ประกอบด้วย

- ผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือมีการพูดคุยกับผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร นานกว่า 5 นาที หรือถูกผู้ป่วยไอ จาม รดใส่ตัวโดยไม่มีกำบัง เช่น ไม่สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า
- ผู้ที่อยู่ในบริเวณที่ปิด ไม่มีการถ่ายเทอากาศ เช่น ในรถปรับอากาศ ห้องปรับอากาศ ร่วมกับผู้ป่วย และอยู่ห่างจากผู้ป่วยไม่เกิน 1 เมตร นานกว่า 15 นาที โดยไม่มีกำบัง

การจัดการ



1) ให้ผู้สัมผัสวัดไข้ตนเองทุกวัน เป็นระยะเวลา 14 วัน นับจากวันที่สัมผัสผู้ป่วยยืนยันวันสุดท้าย หากพบว่า มีไข้ให้แจ้งทีมสอบสวนโรคทันที



2) กักกันตนเองอย่างเคร่งครัด ไม่ควรเดินทางออกจากบ้านที่พัก โดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะการเดินทางไปในที่สาธารณะ หรือแหล่งชุมชน



3) ให้ป้องกันตนเองและผู้ใกล้ชิด โดยหมั่นล้างมืออย่างสม่ำเสมอ และใช้หน้ากากอนามัย



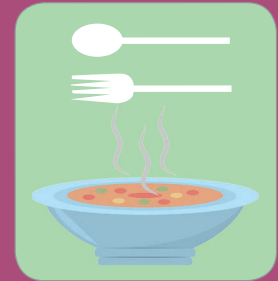
4) ทีมสอบสวนโรคจะโทรศัพท์ สอบถามอาการทุกวันจนครบ ระยะเวลาเฝ้าระวัง

2. ผู้สัมผัสใกล้ชิดเสี่ยงต่ำ หมายถึง ผู้สัมผัสที่มีโอกาสต่ำในการรับหรือแพร่เชื้อกับผู้ป่วย ได้แก่ ผู้สัมผัสที่ไม่เข้าเกณฑ์ผู้สัมผัสเสี่ยงสูง

การจัดการ

- 1) ให้ดำเนินชีวิตตามปกติ แต่หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่ที่มีคนจำนวนมาก สังเกตอาการตนเองเป็นเวลา 14 วัน หลังวันที่สัมผัสผู้ป่วยยืนยันครั้งสุดท้าย
- 2) หากมีไข้หรืออาการของโรคระบบทางเดินหายใจให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที เพื่อเก็บส่งตรวจติดตามอาการและวัดไข้ ตามแนวทางผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงสูง

คำแนะนำ และแนวปฏิบัติในการป้องกันควบคุม โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019





คำแนะนำในการป้องกันตนเองทั่วไป

ประชาชนควรติดตามข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ซึ่งสามารถติดตามได้ที่เว็บไซต์ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และควรดูแลสุขภาพตนเอง ดังนี้

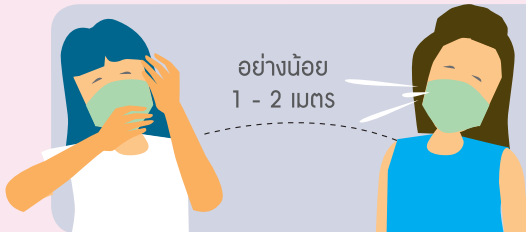
1. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ และน้ำสะอาด หรือใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ บ่อยๆ



2. สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการป่วยทางระบบทางเดินหายใจ ไอ จาม มีน้ำมูก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปยังผู้อื่น

3. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด หากมีความจำเป็นต้องไป ควรสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า และล้างมือบ่อยๆ ด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์





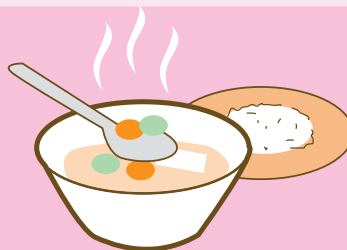
4. รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร หรือ 3 ฟุต โดยเฉพาะผู้ที่มีการไอ จาม หรือมีไข้

5. หลีกเลี่ยงการสัมผัส ตา จมูก และปาก เนื่องจากอาจจะทำให้เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้



6. ควรมีสุขอนามัยที่ดี ปิดปาก และ จมูกทุกครั้งเมื่อไอ หรือจามด้วย กระดาษทิชชู หรือข้อพับแขน จากนั้นทิ้งกระดาษทิชชู ทันที

7. ดูแลสุขภาพตนเอง เลือกทาน อาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ ช้อนกลาง ส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ



8. รับผิดชอบต่อสังคม หากเดินทางกลับจาก ประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของโรค ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้กักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวง สาธารณสุข

การล้างมือ

การล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด

การล้างมือบ่อยๆ จะช่วยขจัดสิ่งสกปรกต่างๆ เหงื่อ ไขมัน ที่ออกมาตามธรรมชาติ และลดจำนวนเชื้อโรคที่อาศัยอยู่ชั่วคราวบนมือ การล้างมืออย่างถูกวิธี ต้องล้างด้วยสบู่ก่อน หรือสบู่เหลว ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ 15 - 20 วินาที และล้างออกด้วยน้ำสะอาด

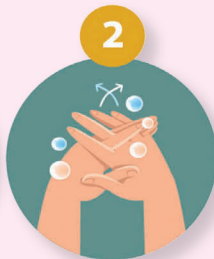
การล้างมือด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

การล้างมือในกรณีรีบด่วน หรือไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำ และมือไม่ปนเปื้อนสิ่งสกปรกให้ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล บีบแอลกอฮอล์เจลประมาณ 10 มิลลิลิตร และถูมือให้ทั่วใช้เวลาประมาณ 15 - 25 วินาที (หากใช้แอลกอฮอล์เจล ไม่ต้องล้างมือซ้ำด้วยน้ำ และไม่ต้องเช็ดด้วยผ้าเช็ดมือ)

การล้างมือ 7 ขั้นตอน



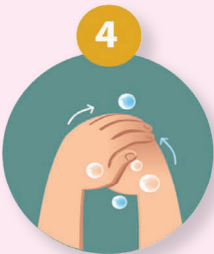
ฝ่ามือถูฝ่ามือ



ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูขอกนิ้ว



ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูขอกนิ้ว



หลังนิ้วมือ ถูฝ่ามือ



ถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบฝ่ามือ



ปลายนิ้วถู ขวางฝ่ามือ



ถูรอบข้อนิ้ว



การสวมใส่หน้ากากอนามัย

หน้ากากเป็นอุปกรณ์ป้องกันอย่างหนึ่งที่ใช้ป้องกันโรคระบบทางเดินหายใจจากมลพิษ สารคัดหลั่ง และเชื้อโรคต่าง ๆ หน้ากากมีหลายประเภท ซึ่งมีวัตถุประสงค์ วิธีการใช้งานที่แตกต่างกัน ดังนี้

หน้ากากกรองอากาศ ประเภท N95

เหมาะสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยติดเชื้อ (แพทย์ พยาบาลในรถส่งต่อ เจ้าหน้าที่เก็บตัวอย่าง พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วย พนักงานเปล พนักงานทำความสะอาด เจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการ เป็นต้น) หากมีความจำเป็นต้องใช้สวมหน้ากากให้กระชับกับใบหน้า กดโครงลวดให้แนบสันจมูก ทดสอบการแนบสนิทของหน้ากากโดยใช้มือสองข้างโอบรอบหน้ากากหายใจออกแรงกว่าปกติ ถ้าแนบสนิทกับใบหน้าจะไม่มีกรรั่วของลมหายใจ



N95 แบบไม่มีวาล์ว



N95 แบบมีวาล์ว

N95 แบบเรือใบ





หน้ากากอนามัยทางการแพทย์

มีคุณสมบัติช่วยดักอนุภาคขนาดใหญ่จากผู้สวมใส่ เช่น น้ำลายหรือน้ำมูก ไปสู่ผู้อื่น หรือสภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมถึงอาจใช้เพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากการกระเด็นของเลือด ของเหลวในร่างกาย สารคัดหลั่ง และของเสียจากการขับถ่าย เข้าสู่ปาก และจมูกของผู้สวมใส่ หน้ากากอนามัยประเภทนี้เหมาะสำหรับ บุคลากรทางการแพทย์ในสถานบริการสาธารณสุข ที่ไม่ได้สัมผัสเชื้อโดยตรง ผู้ที่ถูกแยกกักสังเกตอาการ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ไปเยี่ยมผู้ที่ถูกกักกันที่บ้าน และผู้ที่เป็นไข้หวัด และผู้ที่ต้องดูแลผู้ที่มีอาการดังกล่าว วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง ควรให้ด้านสีเข้มออกด้านนอกเสมอ คลุมให้ปิดจมูก ปาก คาง คล้องหูยวบให้พอดีกับใบหน้ากดลวดขอบบนให้สนิทกับสันจมูก โดยเปลี่ยนทุกวันและทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ทั้งจากตนเอง และผู้อื่น

หน้ากากผ้า

มีคุณสมบัติในการกรองฝุ่นละอองขนาดใหญ่ และลดละอองฝอยได้ ข้อดีของหน้ากากผ้า คือ สามารถทำใช้เอง



ซักแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้ และช่วยลดปริมาณขยะ การเลือกผ้าที่จะทำหน้ากาก เช่น ผ้าฝ้ายมัสลิน ผ้าสาหลู ซึ่งมีคุณสมบัติด้านการซึมผ่านของละอองน้ำและกรองอนุภาคได้ดีโดยนำผ้ามาซ้อนกัน 2 ชั้น ตัดเย็บให้พอดีกับใบหน้า เพิ่มรอยพับ เพื่อให้สามารถ ปิดจมูก หน้า ใต้คางได้อย่างพอดี และเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันละอองจากการไอ จามได้ดียิ่งขึ้น กลุ่มที่ต้องใช้หน้ากากผ้า ได้แก่ ประชาชนทั่วไปที่ไม่ป่วย สุขภาพแข็งแรง กรณีต้องเข้าไปในพื้นที่เสี่ยง หรืออาคารปิดที่มีคนแออัด หรืออยู่ในรถสาธารณะที่มีคนจำนวนมาก สามารถใช้หน้ากากผ้าได้ ทั้งนี้ หากไม่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงหรือไม่ได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น ไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากาก

ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี การไอ จาม ที่ถูกวิธี

เมื่อไอหรือจาม ควรใช้ผ้า หรือกระดาษทิชชู ปิดปาก จมูก แล้วนำไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด หากไม่มี ให้จามใส่ข้อพับแขน โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อพับแขนปิดปาก และจมูกตนเองก่อน ไอ จามทุกครั้ง

ไม่ควรไอ จาม ใส่มือ หลังจากไอ จามเสร็จแล้วควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลฆ่าเชื้อ เพื่อกำจัดเชื้อโรคไม่ให้แพร่กระจาย



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ขยี้ตา แคะจมูก และสัมผัสปาก



เพื่อลดโอกาสการนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
ผ่านทางตา จมูก และปาก

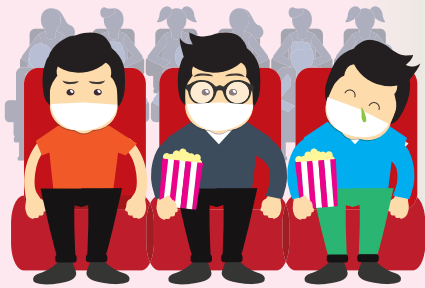
การรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 - 2 เมตร



ควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตรหรือ 3 ฟุต โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากผู้ไอ จาม หรือมีไข้ เนื่องจากหากเราไปเข้าใกล้ผู้ที่ป่วยด้วยโรคติดต่อทางเดินหายใจ เวลาผู้ป่วยไอหรือจามเชื้อไวรัสก็จะปนออกมากับละอองฝอยของน้ำมูกหรือน้ำลายของผู้ป่วย ซึ่งถ้าอยู่ใกล้กับผู้ป่วยมากเกินไปก็อาจจะหายใจเอาเชื้อไวรัสที่ปนอยู่ในนั้นเข้าไปได้

8 วิธีเพิ่มระยะห่างทางสังคม Social Distancing

การเพิ่มระยะห่างทางสังคม “Social Distancing” 8 วิธีปฏิบัติป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้แก่



1. ห้ามไปพื้นที่แออัดต่างๆ เช่น สถานบันเทิง โรงภาพยนตร์ สนามแข่งขันกีฬา เป็นต้น เปลี่ยนเป็นการทำงานที่บ้าน สื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต และเรียนออนไลน์

2. เปลี่ยนพฤติกรรมการแสดง
ความสัมพันธ์ ห้ามกอด หรือจูบ



3. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในห้องที่แออัด
ห้องประชุม/ชุมนุมขนาดใหญ่ เพื่อลด
โอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค

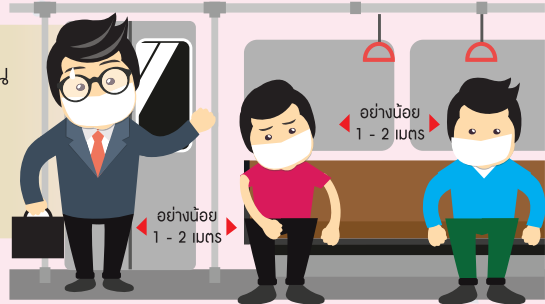
4. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีคนเยอะ
ต้องยืน หรือนั่งเบียดเสียด หรือ
ใกล้ชิดกันเกินกว่าระยะ 1 เมตร
มารวมกัน และใส่หน้ากากอนามัย/
หน้ากากผ้าเพื่อป้องกัน





5. ระวังการใช้สิ่งของสาธารณะและของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ราวบันได ลูกบิด รีโมทคอนโทรล ปุ่มกดลิฟต์ และล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ

6. ควรหลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน ในสถานที่ที่มีคนเยอะ เช่น รถสาธารณะ ร้านสะดวกซื้อ



อย่างน้อย
1 - 2 เมตร



7. ควรอยู่ห่างๆอย่างห่างๆ อย่างน้อย 1-2 เมตร เพื่อลดโอกาสการรับ และแพร่กระจายเชื้อ

8. ควรอยู่ในบ้านให้มากที่สุด เมื่อไม่ออกไปข้างนอก โอกาสติดโรคน้อยลง ขอเน้นย้ำให้ปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติดังกล่าวอย่างเคร่งครัด เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อ และทำให้จำนวนผู้ป่วยลดลงได้



หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของเครื่องใช้กับผู้อื่น (โดยเฉพาะกับผู้ป่วย) เพื่อลดการแพร่โรค



งดการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ช้อน ส้อม เป็นต้น เพื่อป้องกัน และลดการแพร่กระจายของเชื้อ

หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น

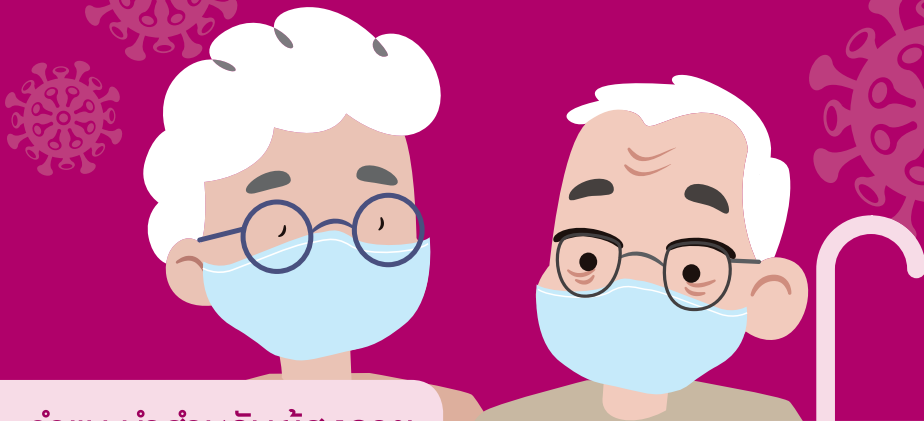


อาทิ โรงหนัง ห้างสรรพสินค้า ศูนย์อาหาร สถานีขนส่ง สนามบิน สถานีรถไฟฟ้า เป็นต้น หากมีความจำเป็นต้องไป รีบทำธุระ รีบกลับที่พัก ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือ หน้ากากผ้า และลูบมือด้วยแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ

ความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค



- สวมหน้ากากอนามัย ปิดจมูก และปากทุกครั้ง เมื่อ ไอ จาม
- อยู่บ้าน ไม่ไปทำงานเมื่อป่วยด้วยโรคที่ติดต่อง่าย
- กักกันตัวเองเมื่อกลับจากพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคอย่างต่อเนื่อง
- เปิดเผยข้อมูลการเดินทางหรือพฤติกรรมเสี่ยง กับ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ปฏิบัติตาม พ.ร.บ. โรคติดต่อ พ.ศ. 2558 และ คำแนะนำของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ อย่างเคร่งครัด



คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ ถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่มีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น การอยู่รวมกันในครอบครัว ที่มีสมาชิกในบ้านที่มีประวัติเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง อาจทำให้ผู้สูงอายุติดเชื้อได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุ และบุคคลในครอบครัว ควรมีการปฏิบัติตน เพื่อการป้องกันการรับสัมผัส และแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

1) ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก



2) เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ



3) หากมี อาการไอ จาม ให้ไอ จาม ใส่กระดาษทิชชูแล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือใช้ข้อพับแขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือแอลกอฮอล์เจลทันที หรือให้สวมหน้ากาก หลีกเลี่ยงไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก



4) หลีกเลี้ยงออกจากบ้าน หากจำเป็นให้สวมใส่ หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า โดยใช้เวลาน้อยที่สุด รักษา ระยะห่างจากบุคคลอื่น 1 - 2 เมตรหรือ 3 - 6 ฟุต



5) หลีกเลี้ยงการสวมกอด การอุ้ม หรือพุดคุยในระยะ ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น และเปลี่ยนมาใช้เทคโนโลยีในการติดต่อกับผู้อื่น เช่น คุยโทรศัพท์ สังคมออนไลน์ เป็นต้น



6) หากมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคหัวใจและ หลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ควรจัดเตรียมยาสำรองสำหรับรักษาโรคประจำตัวภายใต้ ดุลยพินิจของแพทย์ หากจำเป็นให้ญาติไปพบแพทย์แทน



7) ทาวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น การ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ทำสวน จัดห้องตกแต่งบ้าน สวดมนต์ นั่งสมาธิ การฝึก หายใจคลายเครียด ทำบุญตักบาตร เป็นต้น



คำแนะนำสำหรับผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ

- 1) หมั่นสังเกตตนเอง ว่ามีอาการไข้ หรืออาการทางเดิน หายใจหรือไม่ หากพบว่า มี ควรงดการอยู่ใกล้ชิด
- 2) หลีกเลี้ยงการคลุกคลีกับผู้สูงอายุโดยไม่จำเป็น หา วิธีสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดี โดยไม่ ต้องพบปะ
- 3) ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ต้องสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาและล้างมือทุกครั้งก่อน ให้การดูแล

8 วิธีปฏิบัติ เพื่อให้ผู้สูงอายุปลอดภัยจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

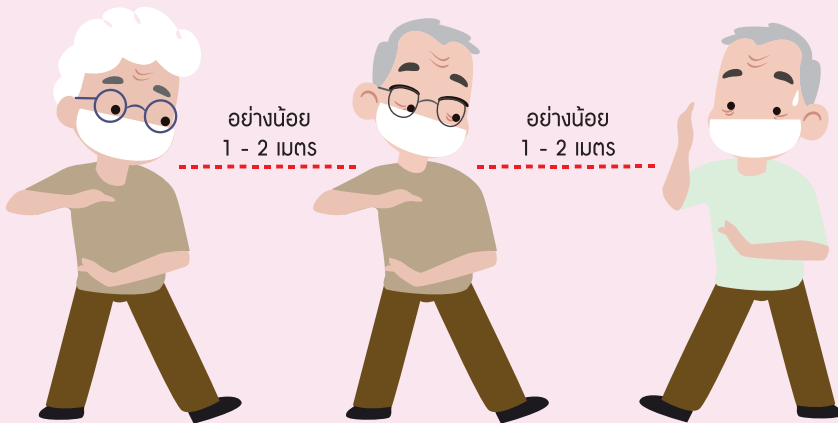
สำหรับผู้ที่ยังต้องออกไปทำงานข้างนอก แล้วต้องกลับเข้าบ้านในทุกวันตอนเย็น ต้องระวัง อย่าประมาท เพราะอาจนำเชื้อมาแพร่สู่พ่อแม่และญาติพี่น้อง โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว ขอให้ประชาชนลดการรวมกลุ่มใกล้ชิดในเครือญาติ จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อได้

ขอแนะนำ 8 ข้อปฏิบัติเบื้องต้น เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุปลอดภัยจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังนี้

 <p>1. อธิบายให้เข้าใจถึงความเสี่ยงและความรุนแรงของการติดเชื้อ</p>	 <p>2. ให้หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านหากไม่จำเป็น</p>	 <p>3. กินร้อน แยกจาน และช้อนส้อมส่วนตัว</p>
 <p>4. หมั่นทำความสะอาดบ้านและข้าวของ</p>	 <p>5. จัดหาหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า หมั่นล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล 70%</p>	 <p>6. เมื่อกลับเข้าบ้านให้เปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำ และสระผมก่อนพบผู้สูงอายุ</p>
 <p>7. หากมีการสัมผัสบุคคลหรือไปสถานที่เสี่ยงให้เสี่ยงการพบผู้สูงอายุ</p>	 <p>สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422</p> <p>8. หากมีอาการร่วมกับมีประวัติเสี่ยงให้ใส่หน้ากากอนามัยและแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทันที</p>	



ทั้งนี้ ขอให้กลุ่มผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ไตวายเรื้อรัง เป็นต้น กักตัวอยู่ในบ้าน อย่าให้คนที่ไม่รู้จักมาใกล้ตัวเรา และปฏิเสธการไปร่วมกิจกรรมหรืองานสังสรรค์ต่างๆ อยู่บ้านหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลาย เช่น รดน้ำต้นไม้ ทำความสะอาดบ้าน และออกกำลังกายให้แข็งแรง เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากสิ่งแวดล้อมภายนอก



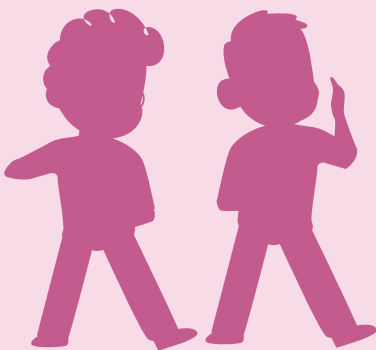


คำแนะนำ การปฏิบัติตนสำหรับ ผู้ที่มีโรคประจำตัว

ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง และโรคทางเดินหายใจ หากมีการติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 จะมีความเสี่ยงต่อการป่วยรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อหรือป่วยรุนแรง จึงมีคำแนะนำ ดังนี้

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

- 1) ล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก



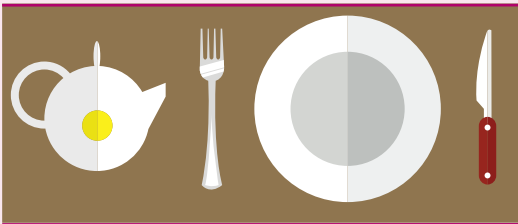
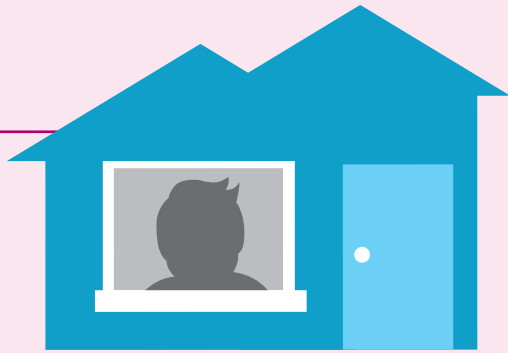
- 2) ดูแลตัวเองด้วยการเลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ



3) หากมี อาการไอ จาม ให้ไอ จาม ใส่กระดาษทิชชู แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิท ก่อนทิ้ง หรือใช้ข้อพับแขนปิดปากจุมเมื่อไอ หรือ จาม และทำความสะอาดมือด้วยสบู่ และน้ำ หรือ แอลกอฮอล์เจลทันที หรือให้สวมหน้ากาก โดย ปิดถึงคาง หลีกเลียงไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก



4) ให้อยู่ในที่พักอาศัย เว้นการ คลุกคลีใกล้ชิดกับบุคคลที่ ไม่ใช่ผู้ดูแล รักษาระยะห่าง ระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร

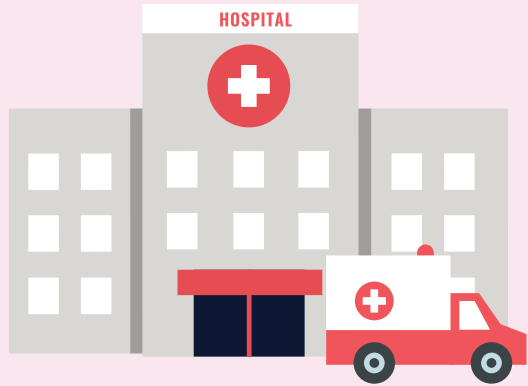


5) งดใช้ของหรือเครื่องใช้ ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

6) ควรสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าทุกครั้งเมื่อ ต้องออกนอกที่พักอาศัย



- 7) สอบถามสถานพยาบาล
ที่รักษาประจำในการขอ
คำแนะนำเพื่อรับการ
ตรวจหรือรับยาประจำ
ใกล้บ้าน



- 8) หมั่นตรวจสุขภาพตนเองเบื้องต้นเป็นประจำ เช่น ตรวจวัดความดัน ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ตนเองที่บ้าน

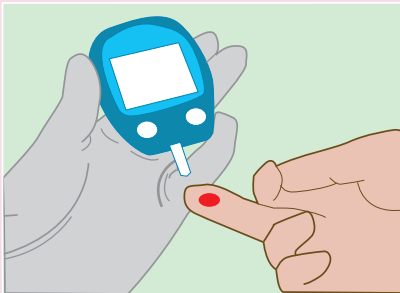
- 9) ควรมีเบอร์ติดต่อแพทย์ หรือเบอร์ติดต่อเรื่องการใช้ยา หากมีอาการป่วยฉุกเฉิน ให้โทรเรียก 1669





คำแนะนำสำหรับญาติ และผู้ใกล้ชิด ผู้ดูแล

- 1) สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาที่ให้การดูแล
- 2) ล้างมือก่อนและหลังการให้การดูแล
- 3) หากมีอาการผิดปกติของโรกระบบทางเดินหายใจ เช่น มีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ หรือรู้สึกมีไข้ ต้องงด การให้การดูแล หรืออยู่ใกล้ชิด ควรมอบหมายผู้อื่นทำหน้าที่แทน
- 4) ทำความสะอาดเครื่องมือ อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ต้องใช้ประจำ ร่วมกันในบ้าน เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต ด้วยแอลกอฮอล์ 70%





คำแนะนำผู้เดินทางไป-กลับ จากพื้นที่การระบาด

ผู้ที่ จะเดินทางไปยังต่างประเทศ ควรตรวจสอบข้อมูล ประกาศจาก
ทางราชการ และมาตรการของประเทศไทย และของประเทศปลายทาง
รวมทั้งตรวจสอบข้อมูลสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
ในประเทศนั้นๆ เสียก่อน เพื่อวางแผนการเดินทาง เลื่อน หรือหลีกเลี่ยง
การเดินทางไปยังประเทศที่มีการระบาดได้

ก่อนเดินทาง

1. ติดตามรายชื่อประเทศหรือเมืองที่มีการระบาดก่อนวางแผนการเดินทาง
โดยสามารถดูข้อมูลได้จากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค
2. งดหรือเลื่อนการเดินทางโดยไม่จำเป็นไปยังประเทศหรือเมืองดังกล่าว
3. ควรมีประกันสุขภาพระหว่างการเดินทางไปต่างประเทศ
4. ตรวจสอบข้อมูลการคัดกรองผู้เดินทางระหว่างประเทศเพื่อควบคุมโรค
และมาตรการต่อคนที่เดินทางไปจากประเทศไทย ของประเทศปลายทาง

ระหว่างเดินทาง

1. ผู้ที่จะเดินทางควรเตรียมร่างกายให้พร้อม หากมีโรคประจำตัว ควร
ระมัดระวังเป็นพิเศษ และปฏิบัติตามคำแนะนำของประเทศนั้นๆ อย่าง
เคร่งครัด
2. เน้นการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่
เตรียมแอลกอฮอล์เจลพกติดตัว สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า
เป็นต้น

3. หลีกเลี่ยงการเข้าไปพื้นที่แออัด หรือที่ชุมชนสาธารณะที่มีคนอยู่เป็นจำนวนมาก และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ หรือผู้ที่มีอาการไอ หรือจาม
4. ระหว่างการเดินทางหากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หรือมีน้ำมูก ควรไปพบแพทย์ทันทีเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้อง พร้อมขอใบรับรองแพทย์

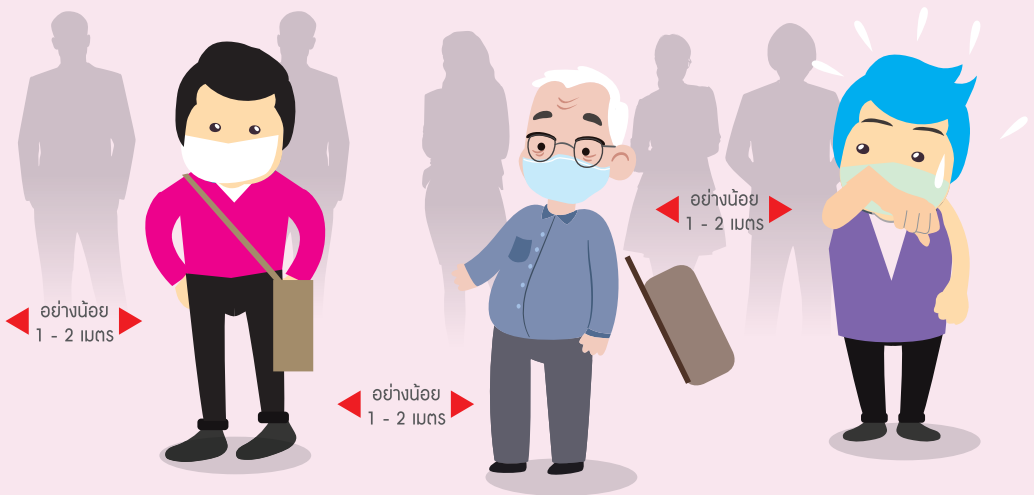


เมื่อจะเดินทางกลับประเทศไทย หากมีอาการป่วยก่อนโดยสารเครื่องบิน ต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่สายการบินทราบล่วงหน้าเพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อ ทั้งนี้ ท่านอาจไม่ได้รับการพิจารณาให้ขึ้นเครื่องบิน หากมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูกอยู่ และไม่มีใบรับรองแพทย์

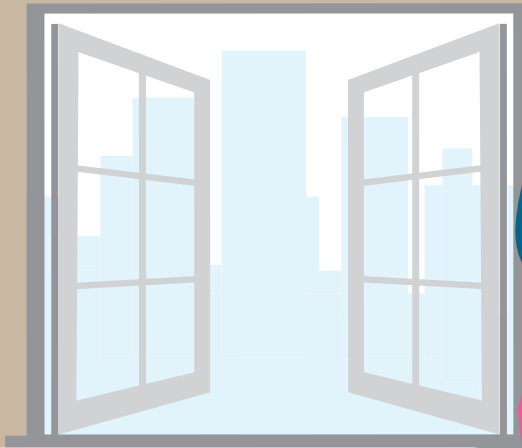
หลังเดินทางกลับมายังประเทศไทย

1. ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามขั้นตอนการคัดกรองผู้เดินทาง และมาตรการป้องกันควบคุมโรคของกระทรวงสาธารณสุข หากรู้สึกไม่สบายให้แจ้งเจ้าหน้าที่คัดกรองที่ด่านควบคุมโรคระหว่างประเทศทันที

2. สังเกตอาการตนเอง วัดไข้ตนเองด้วยปรอทวัดไข้ทุกวัน จนครบ 14 วัน
งดการออกไปในที่ชุมชนสาธารณะโดยไม่จำเป็น งดการใช้สิ่งของร่วมกับ
ผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ซ้อนส้อม เป็นต้น และงดการพูดคุยกับผู้อื่น
ในระยะใกล้กันเกินกว่า 1 เมตร
3. งดการไปร่วมกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก งดการเข้าประชุม การไปสถานที่
ที่คนพลุกพล่าน เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า ควรอยู่ในที่พักอาศัยเป็นหลัก
4. สำหรับผู้ที่เดินทางกลับมา และไม่ได้มีอาการป่วย ไม่จำเป็นต้องไปพบ
แพทย์เพื่อรับการตรวจหาเชื้อ เนื่องจากส่วนใหญ่จะตรวจไม่พบเชื้อใน
ระยะที่ยังไม่แสดงอาการ และอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าไม่ได้ป่วยด้วย
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้เมื่อมีอาการป่วยในภายหลัง



5. หลังกลับจากพื้นที่ที่มีการระบาด ภายใน 14 วัน หากมีอาการป่วย ไข้ ไอ
จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ให้สวมหน้ากากอนามัย หากมีอาการหอบ หรือหายใจ
ลำบาก ควรรีบไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทาง
6. หากพบแพทย์และได้รับการตรวจทางห้องปฏิบัติการไม่พบเชื้อในครั้งแรก
แต่มีอาการป่วยมากขึ้น ขอให้ไปพบแพทย์อีกครั้ง เนื่องจากการเก็บ
ตัวอย่างครั้งแรกอาจเร็วเกินไปจึงอาจทำให้ไม่พบเชื้อได้



คำแนะนำการปฏิบัติตัวระหว่างการกักกัน หรือคุมไว้สังเกต ในที่พักอาศัย

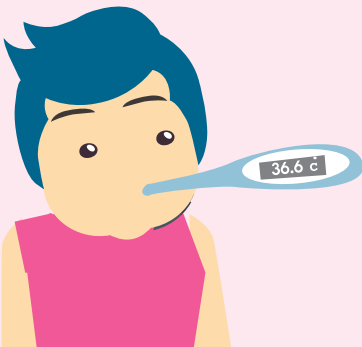
1. ให้อยู่ในที่พักอาศัย 14 วัน นับจากวันเดินทางถึงประเทศไทย
2. ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว หมอน ผ้าห่ม แก้วน้ำ
3. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์เจล 70% ลูบมือจนแห้ง
4. หลีกเลี่ยงการพบปะหรือใกล้ชิดกับผู้อื่น หากมีความจำเป็นต้องพบกับผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า และอยู่ห่างจากคนอื่น ประมาณ 1 - 2 เมตร หรือหนึ่งช่วงแขน
5. หลีกเลี่ยงการพูดคุย ใกล้ชิดกับคนอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรัง
6. เมื่อต้องอยู่กับผู้อื่น ต้องสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า และอยู่ห่างจากคนอื่น ประมาณ 1 - 2 เมตร หรือหนึ่งช่วงแขน
7. การทิ้งหน้ากากอนามัย ให้ทิ้งใส่ถุงพลาสติก ปิดถุงให้สนิท ก่อนทิ้งลงถังขยะที่ปิดมิดชิด จากนั้นทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์ 70% ทันที

8. เมื่อไอ จามให้ใช้ทิชชูปิดปาก ปิดจมูกถึงคางทุกครั้ง ทั้งทิชชูใส่ถุงพลาสติก ปิดถุงให้สนิทก่อนทิ้งลงถังขยะที่ปิดมิดชิดจากนั้นทำความสะอาดมือด้วย น้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์ 70% ทันที หากไม่มีทิชชูใช้ข้อพับแขนแทน
9. ทำความสะอาดบริเวณที่พัก ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน) หรือเช็ดพื้นผิวสัมผัสด้วยแอลกอฮอล์ 70%
10. ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู หรืออื่นๆ ด้วยผงซักฟอก และ น้ำธรรมดา หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนอุณหภูมิ 70 - 90 องศาเซลเซียส



การเฝ้าระวังอาการป่วยในช่วงการกักกัน หรือคุมไว้สังเกตในที่พักอาศัย

1. วัดอุณหภูมิร่างกายตนเองทุกวัน
2. สังเกตอาการไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก ครั่นเนื้อตัว และอื่นๆ
3. บันทึกในรายงานที่กำหนดเป็นประจำทุกวัน
4. หากมีอุณหภูมิร่างกาย 37.5 องศาขึ้นไป หรือพบอาการผิดปกติใดๆ อย่างหนึ่ง ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ในพื้นที่ที่ทราบทันที
5. เจ้าหน้าที่ในพื้นที่จะติดตามอาการทุกวัน



QUARANTINE

การปฏิบัติตัวของผู้อยู่อาศัย และการทำลายเชื้อ ในสิ่งแวดล้อมของบ้าน ที่มีผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกต

1. ผู้อยู่อาศัยร่วมบ้านทุกคนล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่นาน 20 วินาทีขึ้นไป หรือแอลกอฮอล์ 70% ลูบมือจนแห้ง
2. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด และ ควรนอนแยกกับผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกต
3. เมื่อต้องอยู่กับผู้ถูกกักกันหรือคุมไว้สังเกตอาการให้สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า และอยู่ห่างกัน อย่างน้อย 1 - 2 เมตร หรือหนึ่งช่วงแขน
4. ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกต
5. หากต้องรับประทานอาหารร่วมกัน ให้แยกชุดอาหาร และนั่งห่างกัน ไม่น้อยกว่า 1 เมตร
6. ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู หรืออื่นๆ ด้วยผงซักฟอก และ น้ำธรรมดา
7. ทำความสะอาดบริเวณที่พัก ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน) หรืออาจเช็ดพื้นผิวสัมผัสด้วยแอลกอฮอล์ 70% พร้อมสวมอุปกรณ์ป้องกันตนเอง อาทิ ถุงมือ หน้ากาก แวนตา ขนาดใหญ่
8. สังเกตอาการเจ็บป่วยของตนเอง 14 วัน หลังสัมผัสใกล้ชิดผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกตครั้งสุดท้าย



QUARANTINE

การกักตัวเอง

ขอความร่วมมือประชาชนให้อยู่บ้าน เพื่อลดการสัมผัสเชื้อ ส่วนผู้ที่เข้าข่าย ต้องกักตัวเอง หลักๆ มีอยู่ 2 กลุ่ม คือ

1. ผู้ที่มีความใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อหรือผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงสูง

2. ผู้เดินทางมาจากเขตติดโรคติดต่ออันตรายทุกคน ผู้เดินทางมาจากพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคอย่างต่อเนื่องหรือพื้นที่พบผู้ป่วย ซึ่ง “การกักตัวเอง” ของผู้ที่เข้าข่ายกลุ่มเสี่ยง เป็นหนึ่งในมาตรการสำคัญที่สามารถหยุดยั้งการแพร่กระจายของโรค เพื่อให้ผู้ที่กักตัวไม่เป็นทั้งผู้แพร่เชื้อและผู้รับเชื้อ ซึ่งจะสามารถควบคุมสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทยได้

การกักตัวเอง จะใช้เวลาประมาณ 14 วัน ซึ่งกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขได้เผยแพร่ข้อมูล “How to...คุณไว้สังเกต ณ ที่พักอาศัย และแนวทางปฏิบัติ” เพื่อให้ผู้ที่ต้องกักตัวเองปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ดังนี้

1) หลีกเลี่ยงใกล้ชิดผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วย และผู้สูงอายุ

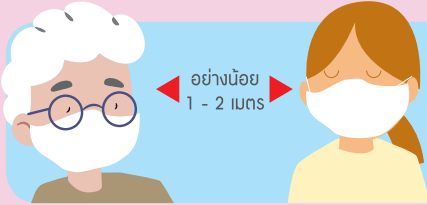
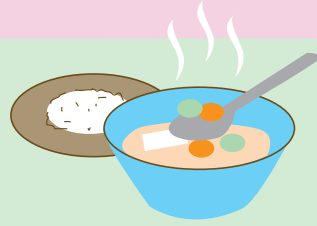


2) หยุดเรียนหรือทำงาน รวมทั้งกิจกรรมต่างๆ

3) ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้ง ไอ จาม หากไม่มีกระดาษทิชชู ให้ใช้ข้อพับแขนตัวเองแทน สิ่งสำคัญคือ ห้ามไอ จามใส่ฝ่ามือตัวเอง



4) ห้ามทานอาหาร และใช้ภาชนะร่วมกับผู้อื่น รวมถึงการแยกของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว หมอน ผ้าห่ม แก้วน้ำ เป็นต้น



อย่างน้อย
1 - 2 เมตร

5) สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า และอยู่ห่างจากผู้อื่น อย่างน้อย 1 - 2 เมตร



6) แยกห้องนอน

กักตัว 14 วัน



7) ทำความสะอาด
ที่พัก และของใช้



8) ล้างมือบ่อยๆ ด้วย
สบู่หรือแอลกอฮอล์เจล

9) ทิ้งหน้ากากอนามัย หน้ากากผ้าหรือ กระดาษทิชชูที่ใช้แล้วให้ถูกวิธี โดยทิ้งใน ถังพลาสติก ปิดถุงให้สนิท มิดชิดก่อนทิ้ง ลงถังขยะที่ปิดมิดชิด และล้างมือด้วยสบู่ และน้ำนานประมาณ 15 - 20 วินาที หรือ แอลกอฮอล์ 70% ขึ้นไปทันที



นอกจากกักตัวเองแล้ว สิ่งสำคัญที่ต้องทำด้วยก็คือ การสังเกตอาการตัวเอง โดยการวัดอุณหภูมิร่างกายของตัวเองและจดบันทึกไว้เป็นประจำทุกวัน หากมีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส มีอาการไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ และหายใจเหนื่อยหอบ หรือมีอาการป่วยอย่างใดอย่างหนึ่ง ควรพบแพทย์ทันที และแจ้งให้เจ้าหน้าที่หรือหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ทราบ

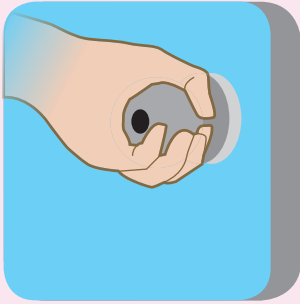


แนวทางสำหรับการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้ง (Work from Home)

การปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งต้องไม่กระทบต่อภารกิจของหน่วยงาน และการให้บริการต่อประชาชน การปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้ง ต้องคำนึงถึงหลักการเพิ่มระยะห่างทางสังคม และมาตรการป้องกันควบคุมโรคที่คำนึงถึงสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงาน โดยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายโรคในสถานที่ปฏิบัติงาน หรือจากการเดินทางไปกลับสถานที่ทำงาน การกำหนดรูปแบบแนวทางการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งของเจ้าหน้าที่ในสังกัด ควรมีความยืดหยุ่น คล่องตัว เหมาะสมกับสถานการณ์

ผู้ปฏิบัติงาน

1. จัดเตรียมเครื่องมือที่เหมาะสม และการเข้าถึงระบบข้อมูล ระบบสื่อสารที่จำเป็นสำหรับทำงานนอกสถานที่ตั้ง
2. ปฏิบัติงานตามลักษณะงาน บทบาท หน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย ด้วยการใช้อิเล็กทรอนิกส์สารสนเทศและการสื่อสาร
3. เผื่อระวังและสังเกตอาการตนเอง รายงานสถานะทางสุขภาพตามระบบที่หน่วยงานกำหนด หากพบว่าตนเอง หรือบุคคลในครอบครัวมีอาการป่วย เช่น มีไข้ ร่วมกับมีอาการไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อยให้ไปพบแพทย์ทันที



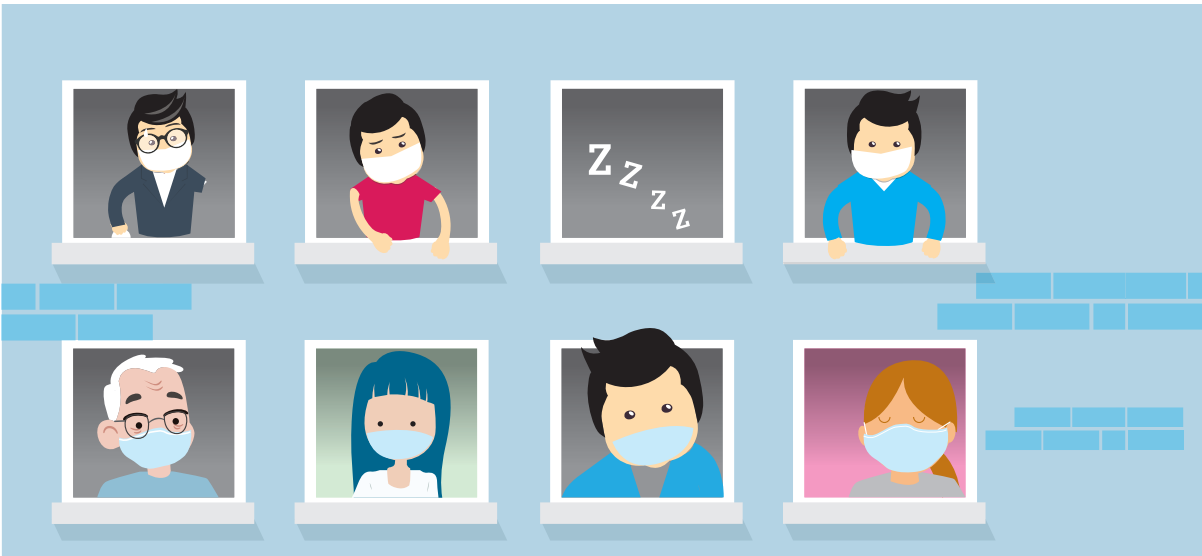
- หมั่นทำความสะอาดบ้าน ที่พักอาศัย อุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสร่วมกัน เช่น ราวบันได ลูกบิด ประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก น้ำผสมน้ำยาฟอกขาว น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.5% หรือ แอลกอฮอล์ 70%
- ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปากโดยไม่จำเป็น
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ช้อนส้อม เนื่องจากเชื้อก่อโรคทางระบบทางเดินหายใจสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ
- งดออกจากบ้าน หรือที่พักอาศัย หากไม่มีความจำเป็น เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อ
- กรณีจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า และรักษาระยะห่างอย่างน้อยกว่า 1 - 2 เมตร

ผู้บังคับบัญชา

- กำหนดมาตรการ ชี้แจงแนวทางการปฏิบัติงานนอกสถานที่ขององค์กร กำหนดระยะเวลา ในการปฏิบัติงานนอกสถานที่ โดยคำนึงถึงหลักการเพิ่มระยะห่างทางสังคม และมาตรการป้องกันควบคุมโรค
- จัดเตรียมเครื่องมือที่เหมาะสม อำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงาน เช่น ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารสำหรับการประชุมทางไกล และลดขั้นตอนในการปฏิบัติงาน



3. จัดระบบหรือมอบหมายผู้รับผิดชอบ ติดตามสถานะสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานด้วยการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
4. เพิ่มความตระหนักให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน ถึงความเสี่ยงในการปนเปื้อนเชื้อในสิ่งแวดล้อม โดยให้ความสำคัญในการป้องกันตนเอง และผู้อื่น เช่น การใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า การล้างมือบ่อย ๆ การเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น 1 - 2 เมตร หรือเท่าที่จะเป็นไปได้
5. จัดให้มีการทำความสะอาดพื้นบริเวณสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ บริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกัน เช่น ราวบันได ลูกบิด ประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก น้ำผสมน้ำยาฟอกขาว น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 0.5% หรือแอลกอฮอล์ 70% ทั้งนี้ในขณะที่ทำความสะอาดควรเปิด ประตูหน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ
6. จัดให้มีการคัดกรองอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ในพนักงาน เมื่อกลับเข้าทำงาน รวมทั้งบุคคลภายนอกที่มาติดต่องานทุกคน



คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการคอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์ หอพัก

คอนโดมิเนียมและอาคารที่พักอาศัยเป็นอาคารหรือหมู่ตึกที่มีผู้อยู่อาศัยร่วมกันโดยมีทั้งส่วนที่เป็นทรัพย์สินส่วนบุคคลและพื้นที่ส่วนกลางซึ่งเป็นเจ้าของร่วมกัน เช่น ห้องนั่งเล่นส่วนกลาง ลิฟต์ ฟิตเนส สระว่ายน้ำ เป็นต้น ทำให้มีโอกาสเสี่ยงในการสัมผัสและแพร่กระจายของเชื้อโรคจากการใช้สิ่งของร่วมกัน จึงมีคำแนะนำดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับนิติบุคคลผู้ประกอบการคอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์ หอพัก

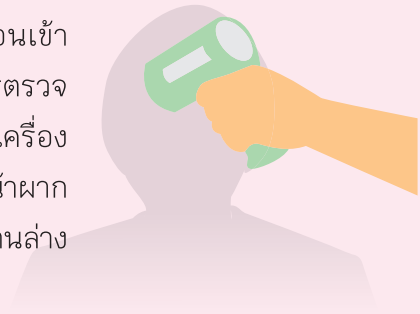


- จัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแนวทางการปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวให้ผู้อยู่อาศัยรับทราบ



- จัดให้มีจุดบริการแอลกอฮอล์เจล ไว้บริเวณพื้นที่ส่วนกลางและจุดเข้าออกต่างๆ เช่น ประตูเข้า - ออก อาคาร หน้าลิฟท์ ห้องนั่งเล่นส่วนกลาง ห้องฟิตเนส ห้องอาหาร เป็นต้น เพื่อให้บริการแก่พนักงาน ผู้พักอาศัย ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อโรคระหว่างบุคคลได้

- ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายพนักงานก่อนเข้าทำงานทุกวัน อาจพิจารณาให้มีการตรวจคัดกรองผู้ที่เข้ามาในอาคารโดยจัดเครื่องตรวจวัดอุณหภูมิกายแบบใช้จอหน้าผากหรือจอหูไว้ที่เคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่ด้านล่างของที่พักรักอาศัย



- แจ้งพนักงาน ผู้พักอาศัยทุกห้อง รวมทั้งบุคคลใกล้ชิด ทั้งที่พักด้วยกันในห้องหรือเป็นผู้มาเยี่ยม หากมีไข้หรือมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา ล้างมือบ่อยๆ และรีบไปพบแพทย์ในกรณีที่เพิ่งเดินทางกลับจากต่างประเทศหรือพื้นที่เสี่ยงภายใน 14 วัน ให้แจ้งประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบด้วย

- แจ้งพนักงานทำความสะอาดถึงความเสี่ยงในการรับเชื้อโรค เน้นความสำคัญในการป้องกันตนเอง โดยกำกับดูแลพนักงานทำความสะอาดให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า เว้นตากันลม ถูมืออย่างยาว ทุกครั้งเมื่อทำความสะอาดหรือ เก็บขยะ



- เพิ่มความตระหนักให้พนักงานทำความสะอาดหมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยสบู่และน้ำหรือแอลกอฮอล์เจล หลีกเลี่ยงใช้มือสัมผัสตามใบหน้า ตา จมูก ปาก รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

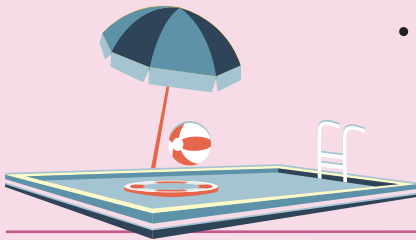
- กำหนดให้มีการทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางเป็นประจำทุกวันและเพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยงโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดทำความสะอาดบริเวณที่มักจะมีการสัมผัสร่วมกันบ่อยๆ เช่น ปุ่มกดลิฟท์ สวิตช์ไฟ โทรศัพท์ ปุ่มกดประตูเข้าออกอัตโนมัติ เครื่องคีร์การ์ด ราวบันได เครื่องสแกนนิ้ว ตู้จดหมาย เคาน์เตอร์ เจ้าหน้าที่ดูแลอาคารที่มีผู้มาติดต่อบ่อยๆ โต๊ะเก้าอี้ อุปกรณ์ฟิตเนส เครื่องเล่นเด็กบริเวณสนามเด็กเล่น ห้องน้ำส่วนกลาง (โดยเฉพาะที่กดชักโครก สายฉีดชำระ ลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ) เป็นต้น ทั้งนี้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ที่มีความเข้มข้น 1,000 ส่วนในล้านส่วน (ใช้น้ำยาฟอกขาว 6% ในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร) หรือแอลกอฮอล์ 70% สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้





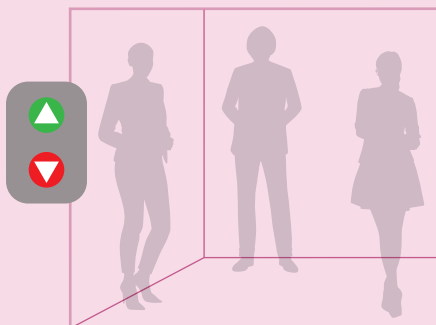
- จัดเตรียมกระดาษชำระ และสบู่เหลว สำหรับล้างมือ สำหรับใช้ในพื้นที่ ส่วนกลางให้เพียงพอตลอดเวลา

- ตรวจสอบความสะอาดของเครื่องปรับอากาศและควบคุมให้มีการระบายอากาศอย่างเพียงพอโดยเฉพะบริเวณห้อง อับอากาศ เช่น ลิฟท์ ห้องน้ำ ห้องฟิตเนส



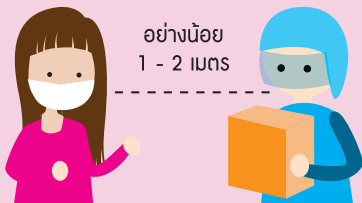
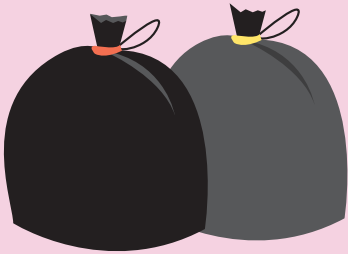
- หากมีสระว่ายน้ำต้องควบคุมให้ปริมาณ คลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำอยู่ในช่วง 1 - 3 ppm ตลอดเวลา และติดป้ายเตือน ให้อาบน้ำทุกครั้งก่อนลงสระว่ายน้ำ

- กำหนดมาตรการบริเวณที่มีการทำ กิจกรรมร่วมกันควรเว้นระยะห่าง ระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร



- จำกัดจำนวนผู้ใช้ลิฟท์ในแต่ละครั้ง ไม่ให้แน่นเกินไป หรือหากเป็นไปได้ ควรส่งเสริมให้ใช้บันไดแทนลิฟท์
- ควรพิจารณาปิดหรือจำกัดจำนวน คนในการใช้พื้นที่ส่วนรวมไม่ให้แออัด เช่น ห้องสมุด ฟิตเนส ล็อบบี้ สระว่ายน้ำ

2. คำแนะนำสำหรับผู้อยู่อาศัย



- ปฏิบัติตนให้ถูกหลักสุขอนามัย ล้างมือด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งก่อนและหลังเข้า-ออกอาคาร ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังการทำความสะอาดห้องพัก เก็บขยะหรือสิ่งสกปรก และหลังการใช้ส้วม ไม่นำมือมาสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น
- หมั่นทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสิ่งของที่ใช้ร่วมกันในห้องพัก เช่น รีโมท สวิตช์ไฟ ห้องน้ำ
- หลีกเลี่ยงการไปในพื้นที่แออัด หรือเดินทางไปในประเทศที่เป็นพื้นที่เสี่ยง
- สำหรับผู้ที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ หรือพื้นที่เสี่ยง ควรเฝ้าระวังอาการของตัวเองอย่างใกล้ชิด โดยตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายอย่างสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้ เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากและรีบไปพบแพทย์ทันที
- ใช้ทิชชูปิดปากทุกครั้งที่มีอาการไอหรือจาม และทิ้งกระดาษทิชชูในถุงขยะทันที ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ
- ผูกปากถุงขยะทุกครั้งก่อนทิ้งลงถังขยะส่วนกลาง
- ควรรักษาระยะห่างระหว่างตนเองและผู้อื่นอย่างน้อย 1 - 2 เมตร เช่น การรับพัสดุไปรษณีย์ เอกสารจดหมาย การรับประทานอาหารเดลิเวอรี่ เป็นต้น

3. หากพบว่า มีผู้ป่วยยืนยัน หรือมีข้อมูลบ่งชี้ว่าสถานที่นั้นเป็นจุดแพร่เชื้อ ให้นิติบุคคลหรือผู้ประกอบการคอนโดมิเนียม ดำเนินการตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ เช่น ทำความสะอาดฆ่าเชื้อทันทีภายใน 24 ชั่วโมง ภายใต้การกำกับดูแลของพนักงานควบคุมโรคติดต่อ



4. การแยกผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย กรณีที่พบพนักงาน หรือผู้พักอาศัย ยืนยันติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้พนักงานหรือผู้พักอาศัยหยุดงานทันที และให้ประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เพื่อทำการสำรวจคนร่วมงานที่อยู่ในข่ายสัมผัสโรค ซึ่งต้องให้หยุดงานทันทีและกักกันตนเอง ณ ที่พักอาศัยหรือที่ที่คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดกำหนดไว้ เพื่อสังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน หลังจากใกล้ชิดผู้ป่วยครั้งสุดท้าย

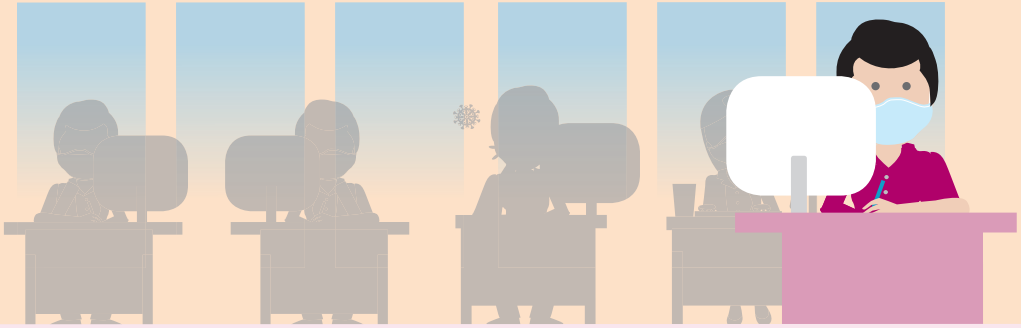


คำแนะนำกรณีพบผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับสถานประกอบการ สถานที่ทำงาน

เมื่อสถานประกอบการ หรือสถานที่ทำงานของท่าน พบผู้ป่วย
ยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีหลักสำคัญที่ต้องปฏิบัติเพื่อ
ป้องกันการแพร่ระบาดต่อไปยังบุคคลอื่นๆ ในสถานประกอบการ
ดังต่อไปนี้

1. การป้องกัน เฝ้าระวัง และแยกผู้ป่วย

- 1) ผู้ประกอบการควรให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์
การป้องกันการแพร่กระจาย เชื้อโรคแก่พนักงานในหน่วยงาน เช่น การ
เว้นระยะห่างกัน การล้างมือที่ถูกริธี และการสวมหน้ากากอนามัย หรือ
หน้ากากผ้า เป็นต้น
- 2) สำรวจความเสี่ยงของพนักงานอยู่เสมอ ว่ามีประวัติเดินทางไปในต่าง
ประเทศ หรือสถานที่ในประเทศไทยที่ถูกประกาศว่าเป็นสถานที่พบ
ผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือไม่ หากพบพนักงานเดินทาง
ไปยังสถานที่ที่พบผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ควรให้หยุดงาน
ทันที แยกตัวเองเพื่อสังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน
- 3) สำหรับสถานประกอบการที่มีพนักงานทำงานหนาแน่น และโรงงานที่มี
แผนการผลิต ควรจัดให้มีการตรวจคัดกรองอุณหภูมิพนักงาน
ทุกคนก่อนเข้าทำงาน หากพบพนักงานป่วย ด้วยอาการใช้มากกว่า
37.5 องศาเซลเซียส ไอ จาม เจ็บคอ หรือมีน้ำมูก ควรให้พนักงาน



หยุดทำงานทันที เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในสถานประกอบการ และหากอาการไม่ดีขึ้นภายในสองวัน หรือมีอาการป่วยรุนแรง เช่น หอบเหนื่อย ควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจรักษา

- 4) จัดให้มีเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบของสถานประกอบการ ในการโทรแจ้ง และติดต่อกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เพื่อดำเนินการควบคุมโรคตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข

2. การแยกผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย

ในกรณีที่พบพนักงานยืนยันติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสถานประกอบการ ให้ประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เพื่อทำการสำรวจคนร่วมงาน ที่อยู่ในข่ายสัมผัสโรค ซึ่งต้องให้หยุดงานทันทีและกักกันตนเอง ณ ที่พักอาศัยหรือที่ที่คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด กำหนดไว้ เพื่อสังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน หลังจากใกล้ชิดผู้ป่วยครั้งสุดท้าย

3. การทำความสะอาดสถานที่



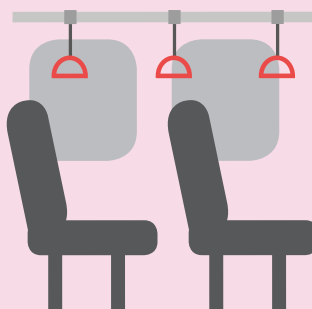
- 1) เพิ่มความตระหนักให้กับพนักงาน และพนักงานทำความสะอาด ถึงความเสี่ยงในการปนเปื้อนเชื้อ โดยให้ความสำคัญในการป้องกันตนเอง เช่น การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า และล้างมือ ขณะปฏิบัติงาน และการดูแลทำความสะอาดสิ่งของที่ใช้งาน บ่อยๆ เช่น โต๊ะทำงาน คอมพิวเตอร์ อุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ในการทำงาน รวมถึงอุปกรณ์ทำความสะอาดอื่นๆ

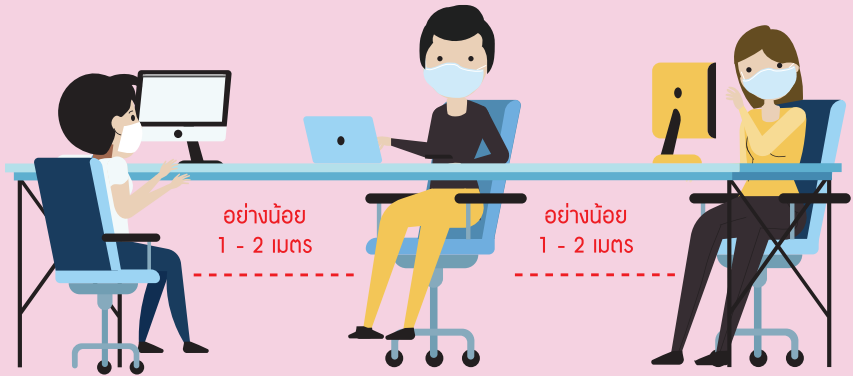
2) จัดให้มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ และ บริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมากอย่างสม่ำเสมอ เช่น โต๊ะทำงาน โต๊ะประชุม คอมพิวเตอร์ อุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการทำงาน ที่จับประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 6% ผสมน้ำสะอาด (โดยใช้น้ำยา 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน) หรือ 70% แอลกอฮอล์



3) ระมัดระวังการเก็บขยะติดเชื้อ เช่น ทิชชูที่ผ่านการใช้แล้วอาจปนเปื้อนสารคัดหลั่ง ก่อนทิ้งขยะติดเชื้อควรใส่ถุงปิดให้มิดชิด หรือทิ้งในถังขยะติดเชื้อ และล้างมือทำความสะอาดเพื่อป้องกันการตกค้างของเชื้อโรค

4) กรณีสถานประกอบการที่มีรถรับ - ส่งพนักงาน ให้ดำเนินการทำความสะอาดยานพาหนะ โดยเน้นบริเวณที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น ราวจับ กลอนประตู เบาะนั่งที่เก้าอี้ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด และ 70% แอลกอฮอล์ สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้





- 5) พิจารณาปิดสถานประกอบการชั่วคราว หากพบผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก เช่น การเลื่อนหรือยกเลิกแผนการผลิตที่พบผู้ป่วยออกไปชั่วคราว เพื่อให้พนักงานหยุดพักรักษาตัวและลดการแพร่กระจายของเชื้อ

4. คำแนะนำสำหรับบุคลากรในหน่วยงาน

- 1) ก่อนไปทำงาน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า และแอลกอฮอล์เจลเพื่อใช้ ล้างมือบ่อยๆ



- 2) ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ภาชนะใส่และรับประทานอาหาร ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น



- 3) หากพบว่าตนเองมีอาการป่วย ควรหยุด พักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน และแจ้งหัวหน้า งานทราบ



- 4) หากสังเกตเห็นเพื่อนร่วมงานมีอาการ ไอ จาม ผิดปกติ ให้แจ้งห้องพยาบาล เพื่อจัดหาหน้ากากอนามัยให้พนักงาน และพิจารณาให้หยุดงานทันที





คำแนะนำสำหรับสถานศึกษา

1. กรณีที่มีนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่ ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ที่มีการระบาด

- 1) แจ้งคุณครูอาจารย์ เพื่อให้ทราบข้อมูลประวัติการเดินทางและประวัติเสี่ยง ซึ่งสามารถตรวจสอบสถานการณ์และพื้นที่การระบาดได้ที่เว็บไซต์กรมควบคุมโรค



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



- 2) สถานศึกษาแจ้งให้หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ทราบเพื่อติดตามอาการ



- 3) ให้พิจารณาหยุดเรียน 14 วัน นับจากวันที่เดินทางออกจากพื้นที่ที่มีการระบาด โดยในระหว่างที่พักอยู่บ้าน ควรงดการออกไปในที่ชุมชนสาธารณะ งดการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ซ้อนส้อม

- 4) หลังเดินทางมาจากพื้นที่ที่มีการระบาดภายใน 14 วัน และมีอาการใช้ร่วมกับไอจาม มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ใส่หน้ากากอนามัย ควรรีบไปพบแพทย์ และแจ้งประวัติการเดินทาง

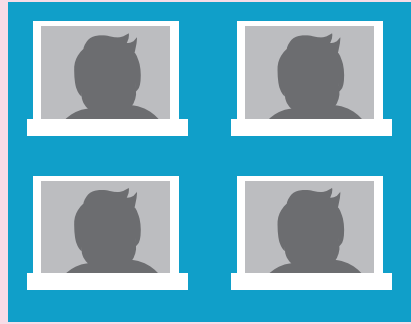


2. คำแนะนำในการคัดกรอง เฝ้าระวัง ป้องกัน



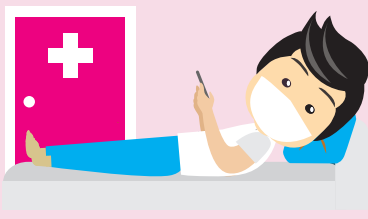
- 1) จัดให้มีการคัดกรองอาการไข้ ไอ น้ำมูก บริเวณทางเข้าประตูสถานศึกษาทุกเช้า เพื่อแยกผู้มีอาการไปยังสถานที่ที่จัดเตรียมไว้
- 2) ทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง นักเรียน นักศึกษา ในเรื่องการดูแลผู้ป่วยขณะป่วยที่บ้าน และที่สถานศึกษา

3) การพิจารณาปิดสถานศึกษา หากพบผู้ป่วยจำนวนมาก เช่น หลายห้องเรียน หลายชั้นเรียน กรณีเป็นโรงเรียนประจำให้นักเรียนนักศึกษาอยู่แต่บริเวณหอพัก หากเป็นโรงเรียนไป - กลับ ให้เน้นย้ำการอยู่กับบ้าน ไม่ออกไปในที่ชุมนุมชน



4) ควรมีการทำความสะอาดพื้นที่ที่นักเรียน นักศึกษาใช้ร่วมกัน เช่น ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ลิฟต์ อุปกรณ์กีฬา ของเด็กเล่น ด้วยน้ำหรือเช็ดด้วย แอลกอฮอล์ 70% สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

5) จัดให้มีอุปกรณ์สำหรับการล้างมือ หรือจัดเตรียม แอลกอฮอล์เจลอย่างเพียงพอ เช่น ภายในห้องเรียน ในโรงอาหาร ในโรงยิม เป็นต้น



6) จัดเตรียมห้องพยาบาลสำหรับแยกนักเรียน นักศึกษาที่มีอาการทางเดินหายใจ ออกจากนักเรียน นักศึกษาที่มีอาการป่วยอื่นๆ

7) จัดระบบสื่อสาร ทำความเข้าใจ การดำเนินงาน ควบคุมการระบาดกับผู้ปกครอง





8) กรณีสถานศึกษาที่มีรถรับ-ส่ง ให้ดำเนินการทำความสะอาดยานพาหนะบริเวณที่สัมผัสกับผู้โดยสาร เช่น ราวจับ กลอนประตู เบาะนั่ง ที่เท้าแขน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด และแอลกอฮอล์ 70% สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้

3. วิธีการสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัยและแนวทางปฏิบัติเมื่อมีอาการป่วย

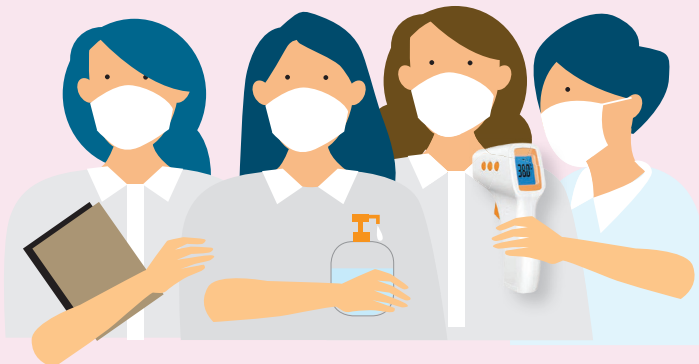
ที่หอพักนักเรียน นักศึกษา ให้เจ้าหน้าที่จัดให้มีจุดคัดกรองอุณหภูมิด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิบริเวณหน้าหอพัก ในจุดที่นักเรียน นักศึกษาทุกคนที่เดินทางกลับมาต้องเดินผ่านเข้าออก สังเกตอาการไข้และอาการโรคระบบทางเดินหายใจ กรณีมีปรอทวัดไข้แนะนำให้วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน ช่วงเช้าและเย็น

1) อาการไข้ ได้แก่

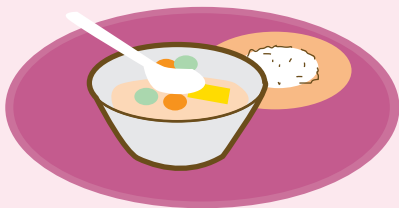
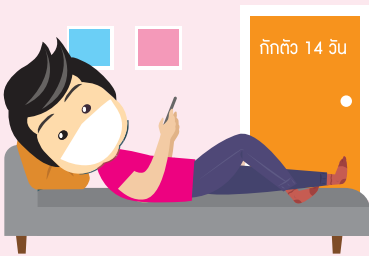
- วัดอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือ
- มีอาการสงสัยว่ามีไข้ ได้แก่ ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว หนาวสั่น

2) อาการโรคระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ไอ น้ำมูก จาม เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก

หากพบอาการป่วยข้อใดข้อหนึ่ง ให้แจ้งผู้ประสานงานของสถานศึกษา พร้อมใส่หน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง ขณะเดินทางมาโรงพยาบาลโดยรถยนต์ส่วนตัว ให้เปิดหน้าต่างรถยนต์ไว้เสมอ



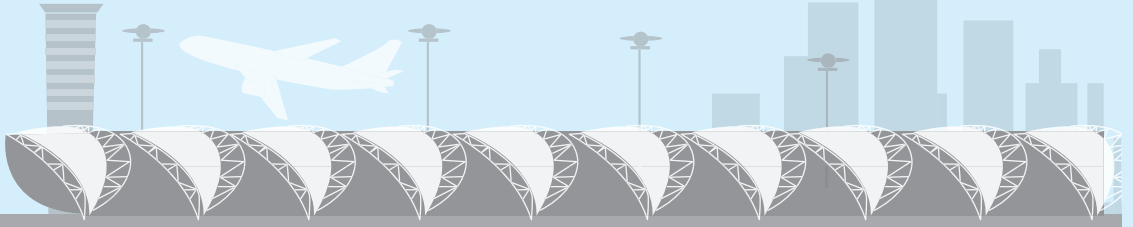
4. การปฏิบัติตัวของผู้อยู่อาศัยร่วมบ้าน และวิธีการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมในบ้าน



- 1) ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้ง เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อโดยใช้น้ำ และสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณี ไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วย แอลกอฮอล์เจลความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
- 2) ผู้ระวางอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิด หรือสมาชิกคนอื่นในบ้าน เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย
- 3) นอนแยกห้องกับนักเรียน นักศึกษา ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด
- 4) ไม่ควรรับประทานอาหารร่วมกัน ควรแยกจาน ชาม ช้อนส้อม และแยก ลำรับของผู้ที่เดินทางกลับมาจาก พื้นที่ระบาด
- 5) ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอด ดูดน้ำ ร่วมกับผู้เดินทางกลับมาจาก พื้นที่ระบาด

- 6) หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดในระยะ 1 - 2 เมตร กับนักเรียน นักศึกษาที่กลับมาจากพื้นที่ระบาด
- 7) ทำความสะอาดบริเวณที่พักของนักเรียน นักศึกษา เช่น เติง โต๊ะ บริเวณของใช้ ระเบียง ตัวของผู้ป่วย รวมถึงห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน)
- 8) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่ หรือผงซักฟอก ธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อน ที่อุณหภูมิน้ำ 60 - 90 องศาเซลเซียส
- 9) หากมีแม่บ้านทำความสะอาดห้องพักของนักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด แนะนำ ให้ใส่ชุดป้องกันร่างกายได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แวนตากันลม ถุงมือยาว รองเท้าบูท และผ้ากันเปื้อนพลาสติก





คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการแท็กซี่ หรือ รถโดยสารไม่ประจำ (รถตู้เช่า, รถบัสเช่า, รถเช่าที่สนามบิน) ทั้งบริษัทและส่วนบุคคล

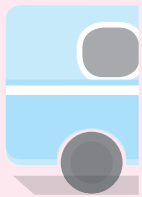


ด้านยานพาหนะ

1. ดูแลความสะอาดของสถานที่ให้บริการเช่ารถ โดยเฉพาะเคาน์เตอร์
ที่ให้บริการเช่ารถ ห้องสุขา สถานที่จำหน่ายอาหาร (ถ้ามี) และ
ควรมีการทำทำความสะอาดด้วยผงซักฟอก น้ำยาฟอกขาว หรือ
แอลกอฮอล์ 70% บ่อยๆ



2. ทำความสะอาดยานพาหนะทุกเที่ยวหลังมีการให้บริการ เน้นการ
เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อยๆ เช่น ที่จับบริเวณ
ประตู ที่จับเหนือหัวผู้โดยสาร แชนด์มอเตอร์ไซค์ เบาะนั่ง ที่เท้าแขน
กระจกภายในรถ เป็นต้น โดยทำความสะอาดด้วยน้ำผงซักฟอก
หรือน้ำยาทำความสะอาด และแอลกอฮอล์ 70% สามารถทำลาย
เชื้อไวรัสได้



3. ขณะปฏิบัติงานผู้ขับขี่ประจำยานพาหนะ ควรสวมหน้ากากอนามัย
หรือหน้ากากผ้าเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และควรล้างทำความสะอาด
มือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำ และสบู่บ่อยๆ

ด้านบุคลากร

1. ผู้ประกอบการควรมอบหมายให้มีฝ่ายบุคคลหรือผู้รับผิดชอบงาน
ด้านบุคลากร เพื่อทำหน้าที่ติดตามข่าวสาร เผยแพร่ความรู้และ
คำแนะนำในการปฏิบัติตนแก่บุคลากรในองค์กร
2. ตรวจสอบสุขภาพพนักงานผู้ให้บริการบนยานพาหนะประจำปี

3. ขณะปฏิบัติงานผู้ขับขี่ประจำยานพาหนะ ควรสวมหน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากผ้า เพื่อป้องกันการติดเชื้อ และควรล้างทำความสะอาดมือด้วย แอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่บ่อยๆ
4. สำหรับผู้ขับขี่รถแท็กซี่ หรือรถยนต์ สามารถลดกระจกหน้าต่างลง เล็กน้อยเพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก
5. จัดหาสื่อความรู้ ประชาสัมพันธ์ และให้คำแนะนำการปฏิบัติตนเมื่อ เจ็บป่วย ให้แก่ผู้ขับขี่ประจำยานพาหนะ หรือเจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน
6. สังเกตอาการป่วยของพนักงาน หากพบว่ามีอาการป่วย หรือสงสัยว่า ตนเองจะติดเชื้อให้รายงาน กับฝ่ายบุคคล เพื่อพิจารณาหยุดงานจนกว่า จะหายเป็นปกติ

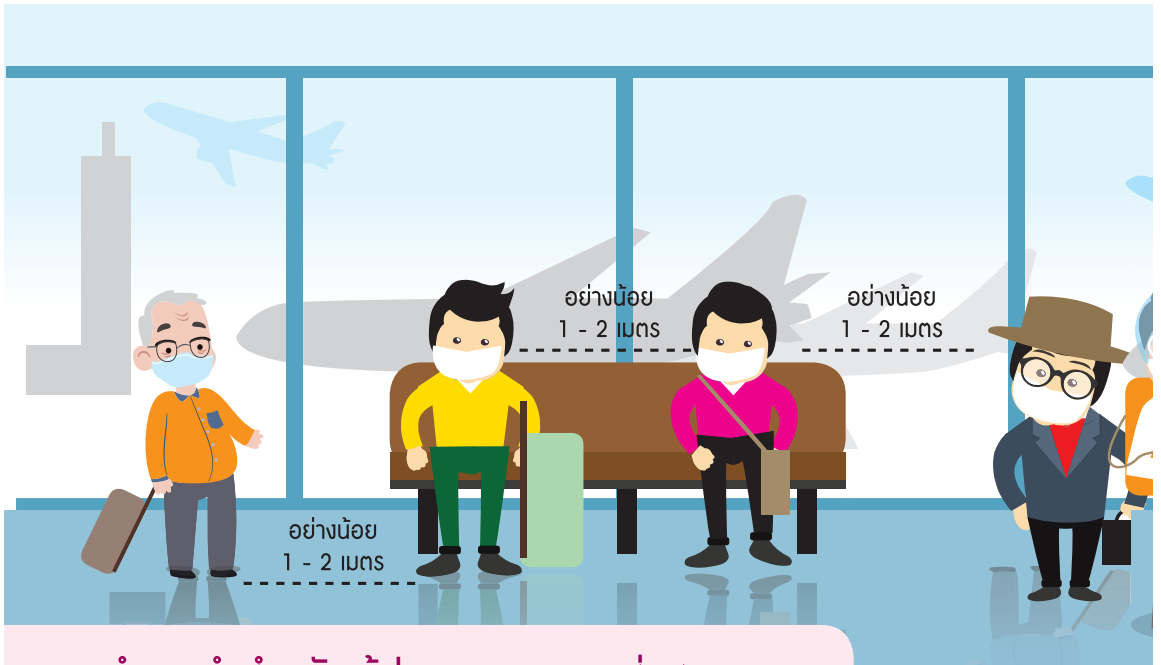


ด้านการบริการ

1. เมื่อพบผู้โดยสารมีอาการป่วย ไอ จาม หรือมีน้ำมูก ให้ขอความร่วมมือ ผู้โดยสารสวมหน้ากากอนามัย
2. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการล้างมือ เช่น แอลกอฮอล์เจล หน้ากากอนามัย เพื่อสำรองให้กับผู้โดยสารที่มารับบริการ (ถ้าเป็นไปได้)

คำแนะนำสำหรับผู้รับบริการ (ผู้โดยสาร)

ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า และแอลกอฮอล์เจล เพื่อใช้ สำหรับตนเองในระหว่างโดยสาร



คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการขนส่งสาธารณะ

การให้บริการขนส่งผู้โดยสารและขนส่งสินค้า โดยระบบขนส่งด้วยรถโดยสารสาธารณะ ได้แก่ รถโดยสารประจำทาง รถทัวร์ รถตู้ รถไฟ เป็นต้น มีทั้งผู้ปฏิบัติงานในรถ (เช่น พนักงานขับรถ พนักงานเก็บค่าโดยสาร พนักงานบริการเสิร์ฟอาหารบนรถ เป็นต้น) ผู้ใช้บริการจำนวนมากใช้บริการในการเดินทางร่วมกัน และมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้น ควรมีการป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณต่างๆ ในสถานีขนส่งผู้โดยสาร และยานพาหนะ จึงให้คำแนะนำ ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับผู้จัดการหรือผู้รับผิดชอบอาคารสถานีขนส่งผู้โดยสาร (หรือผู้ประกอบการรถโดยสารสาธารณะ)

- 1) จัดให้มีการคัดกรองผู้โดยสารและผู้ปฏิบัติงาน ด้วยการดูจากอาการในเบื้องต้นหรือใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมทั้งสัญลักษณ์ผู้ที่ผ่านการคัดกรอง เช่น ติดสติ๊กเกอร์ ตราป้อม หรืออื่นๆ ตามความเหมาะสม ควบคุมจำนวนผู้โดยสารไม่ให้แออัด



2) อาคารสถานียขนส่งผู้โดยสาร

- ทำความสะอาดโดยรอบบริเวณสถานียขนส่งเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะห้องสุขา สถานที่จำหน่ายอาหาร สถานที่จำหน่ายตั๋วโดยสาร เช็ดด้วยน้ำยาทำความสะอาดในบริเวณจุดหรืออุปกรณ์ที่มีผู้โดยสารใช้ร่วมกัน เช่น เคาน์เตอร์จำหน่ายตั๋วโดยสาร ปุ่มกดตู้จำหน่ายตั๋ว ปุ่มกดตู้จำหน่ายเครื่องดื่ม มือจับประตู ลูกบิดประตู ราวบันได เป็นต้น อย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง และให้ถี่มากขึ้นในช่วงเวลาที่มีผู้โดยสารแออัด
- บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

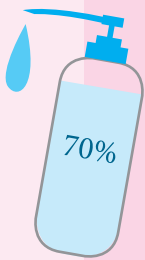
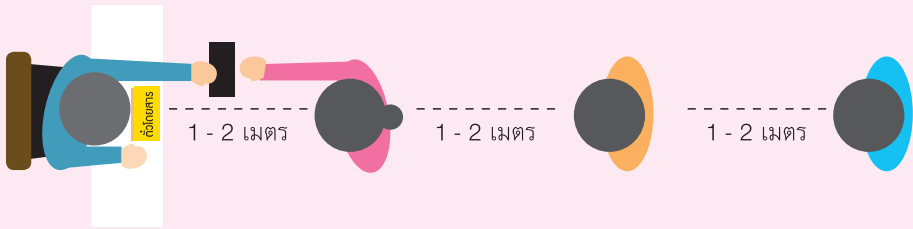
3) ผู้ปฏิบัติงาน

- ผู้ปฏิบัติงาน ต้องดูแลสุขอนามัย มีการป้องกันตนเอง โดยสวมใส่หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า ตลอดเวลาขณะปฏิบัติงาน ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจล รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น



- มอบหมายให้มีฝ่ายบุคลากรหรือผู้รับผิดชอบงานด้านบุคลากร เพื่อทำหน้าที่ติดตามข่าวสาร เผยแพร่ความรู้และคำแนะนำในการปฏิบัติตนแก่บุคลากรในองค์กร เกี่ยวกับการเกิดโรค การติดต่อ และการป้องกันอย่างถูกต้อง
- ผู้ปฏิบัติงาน (ผู้ขับขี่ และพนักงานประจำยานพาหนะ) ที่มีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- พนักงานต้อนรับในรถ ให้ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำหรือแอลกอฮอล์เจล ก่อนการสัมผัสอาหารและอุปกรณ์ต่างๆ และสวมถุงมือขณะเสิร์ฟอาหารและเครื่องดื่ม รวมทั้งดูแลความสะอาดของรถเข็นหรือถาดใส่อาหาร ควรสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเพื่อป้องกันตนเอง
- ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้ใช้หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ





และใส่ถุงขยะ ปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

- 4) เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงจากการสัมผัสอย่างใกล้ชิด กำหนดจุดยืนรอซื้อตั๋วโดยสาร หรือนั่งรอสำหรับผู้โดยสาร ให้เว้นระยะห่างกันอย่างน้อย 1 - 2 เมตร ในกรณีที่มีผู้โดยสารจำนวนมาก อาจพิจารณาเพิ่มช่องจำหน่ายตั๋วโดยสาร ควบคุมไม่ให้ผู้โดยสารเกินจำนวนที่นั่งอย่างเคร่งครัด
- 5) กำหนดมาตรการให้ผู้โดยสารที่มาใช้บริการ ควรใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า หรือหากเป็นไปได้มีจุดจำหน่ายหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ที่อาคารสถานีขนส่งหรือจุดจอดรถ
- 6) ในกรณีที่ผู้ประกอบการ สามารถจัดเตรียมแอลกอฮอล์เจลได้ ควรจัดเตรียมไว้สำหรับผู้ปฏิบัติงาน และสำหรับบริการแก่ผู้โดยสารเพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจในการใช้บริการ
- 7) ดัวยานพาหนะ
 - ทำความสะอาดยานพาหนะทุกเที่ยวที่มีการให้บริการ เน้นการเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย เช่น ที่จับบริเวณประตู ที่พักแขน พนักพิง ราวจับ เบาะนั่ง และให้ระบายอากาศภายในรถ ถ้าเป็นไปได้ควรเปิดกระจกรถ





- การจัดบริการอาหารในรถ ให้เลือกผู้ประกอบการที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานด้านสุขาภิบาลอาหารและงดเสิร์ฟอาหารเสี่ยง ได้แก่ อาหารที่ไม่ผ่านความร้อน (เช่น แซนวิช สลัด เป็นต้น)
- ห้องส้วมในรถ ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดถูรอบที่ให้บริการ และหากการเดินทางระยะยาว ควรเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดและเน้นในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อยๆ เช่น ที่จับประตู ที่กดชักโครก สายฉีดชำระ ก๊อกน้ำ เป็นต้น จัดให้มีสบู่สำหรับล้างมือ หรือแอลกอฮอล์เจล และกระดาษเช็ดมือในห้องน้ำให้เพียงพอ
- อุปกรณ์อำนวยความสะดวกอื่น ๆ เช่น ผ้าห่ม ปลอกหมอน เป็นต้น ต้องเปลี่ยนถูรอบที่ให้บริการ และนำไปซักให้สะอาด





8) หากพบว่า มีผู้ป่วยยืนยัน หรือมีข้อมูลบ่งชี้ว่าสถานที่นั้นเป็นจุดแพร่เชื้อ ให้ดำเนินการตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ เช่น ทำความสะอาด มาเชื้อทันที ภายใน 24 ชั่วโมง ภายใต้การกำกับดูแลของพนักงานควบคุมโรคติดต่อ

2. คำแนะนำสำหรับผู้โดยสาร

- หากมีอาการป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ไม่ควรเดินทาง หรือหากมีโรคประจำตัว ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ
- ผู้โดยสารจัดเตรียมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า และแอลกอฮอล์เจล เพื่อใช้ระหว่างการเดินทาง
- ระหว่างต่อแถวรอใช้บริการ หรือใช้บริการบนรถ ควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่น อย่างน้อย 1 - 2 เมตร และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการไอ หรือจาม และปฏิบัติตามมาตรการเว้นระยะห่างของผู้รับผิดชอบอาคารสถานียขนส่งผู้โดยสารและผู้ประกอบการรถโดยสารสาธารณะ
- หากเป็นไปได้ให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจล หลังจากรับบริการ รถโดยสารสาธารณะ ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- เมื่อกลับถึงบ้านให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ แล้วอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า ก่อนทำกิจกรรมอื่นในบ้าน



คำแนะนำสำหรับสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา (วัด โบสถ์ มัสยิด ศาลเจ้า)

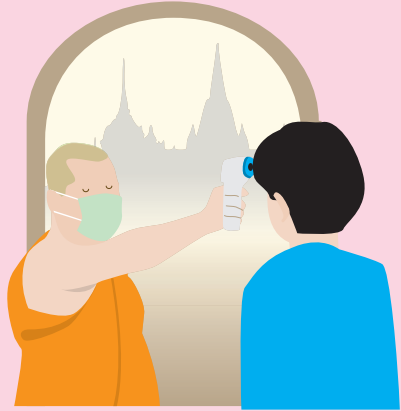
ศาสนสถาน ได้แก่ วัด โบสถ์ มัสยิด ศาลเจ้า และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอื่นๆ เป็นสถานที่ที่มีศาสนิกชนผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา รวมทั้งมีพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี บาทหลวง อีหม่ามและผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอยู่ร่วมกันจำนวนมาก ดังนั้น จึงควรมีการดูแลและจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการดูแลและป้องกันตนเองเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในศาสนสถาน ดังนี้



1. คำแนะนำสำหรับผู้รับผิดชอบศาสนสถาน

1) หากมีพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี บาทหลวง อีหม่าม หรือผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา รวมทั้ง ผู้ที่อาศัยอยู่ในศาสนสถาน มีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน และไปพบแพทย์

2) จัดให้มีการคัดกรองศาสนิกชนหรือผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา บริเวณทางเข้าศาสนสถาน ตามความเหมาะสม พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น แอลกอฮอล์เจลไว้บริเวณทางเข้าประตูศาสนสถาน และหากพบว่ามีศาสนิกชน หรือผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาป่วย หรือมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ขอความร่วมมือไม่เข้าร่วมกิจกรรม และแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

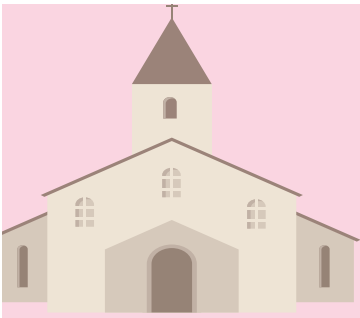


3) งดการจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน ทั้งนี้ หากมีความจำเป็นจะต้องจัดกิจกรรม ให้ผู้จัดเตรียมความพร้อมในการคัดกรองผู้เข้าร่วมกิจกรรมและมีมาตรการในการป้องกันและควบคุมโรคที่เข้มงวดสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้สวมใส่หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง และปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการแพร่ระบาดของอย่างเคร่งครัด

4) จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่ ดังนี้

- สถานที่จัดพิธีกรรม ควรจัดให้มีการระบายอากาศที่ดี เปิดประตู หน้าต่าง หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ
- ให้ทำความสะอาดห้องและอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันทุกวัน เช่น ห้องสำหรับประกอบพิธีกรรมทางศาสนา กุฏิวัด ศาลาการเปรียญ ห้องนอน ไม้ตีระฆัง กระบอกเชียมซี เป็นต้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยา ทำความสะอาดทั่วไป





และฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% (เช่น ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ในอัตรา 1 ส่วนต่อน้ำ 49 ส่วน) หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%

- ลดความแออัดของการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาของศาสนิกชนและผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา เช่น กระจายมุมประกอบพิธีกรรม เป็นต้น



- บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร

5) การควบคุมดูแลผู้ปฏิบัติงาน ดังนี้

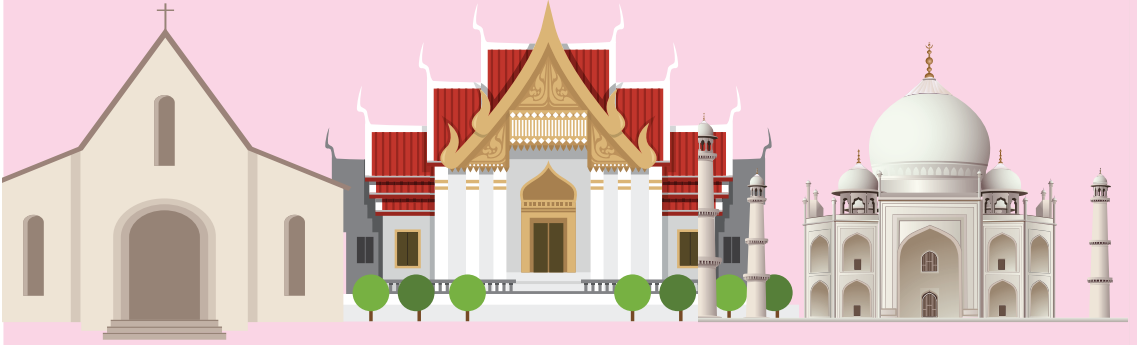
- กรณีผู้ปฏิบัติงาน มีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน และให้พบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลสุขภาพสะอาดหรือเก็บขยะ ให้สวมถุงมือยี่ห้อ หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำ และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

6) หากพบว่ามีผู้ป่วยยืนยัน หรือมีข้อมูลบ่งชี้ว่าสถานที่นั้นเป็นจุดแพร่เชื้อ ให้ดำเนินการตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ เช่น ทำความสะอาดฆ่าเชื้อทันที ภายใน 24 ชั่วโมง ภายใต้การกำกับดูแลของพนักงานควบคุมโรคติดต่อ



2. คำแนะนำสำหรับพระภิกษุสงฆ์ บาทหลวง อีหม่าม ผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ในการดูแลตนเอง

- 1) หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน
- 2) ลดระยะเวลา หรือเลือกใช้สถานที่ที่มีบริเวณกว้าง ไม่แออัด ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา
- 3) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 4) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 5) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน และใช้ช้อนกลางส่วนตัว เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- 6) ปฏิบัติตามมาตรการของศาสนสถานโดยเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร



3. คำแนะนำสำหรับผู้มาเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ในการดูแลตนเอง

- 1) ถ้ามีอาการไอ จาม หวัด มีไข้ ให้งดไปศาสนสถาน และงดการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน
- 2) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 3) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 4) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน และใช้ช้อนกลางส่วนตัว เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- 5) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก
- 6) ปฏิบัติตามมาตรการของศาสนสถานโดยเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร





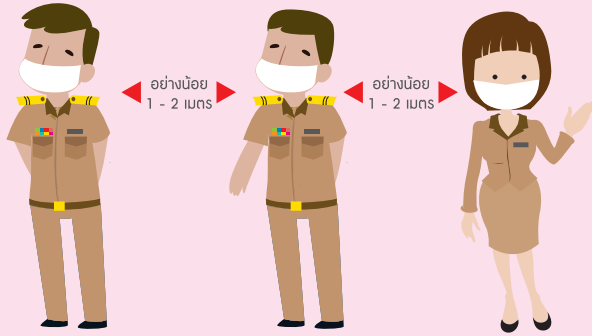
คำแนะนำสำหรับสถานที่ราชการ สถานประกอบการ

สถานที่ราชการ และสถานประกอบการ เป็นสถานที่ซึ่งมีคนจำนวนมากอยู่ร่วมกันหรือมีการใช้ประโยชน์ร่วมกัน สถานที่เหล่านี้ควรมีการดูแลเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณต่างๆ ได้แก่ อาคาร อุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ที่มีการใช้ร่วมกันในจุดต่างๆ ของผู้รับบริการ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้อยู่อาศัยในอาคาร คำแนะนำเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดต่อไปยังบุคคลอื่นๆ ดังนี้



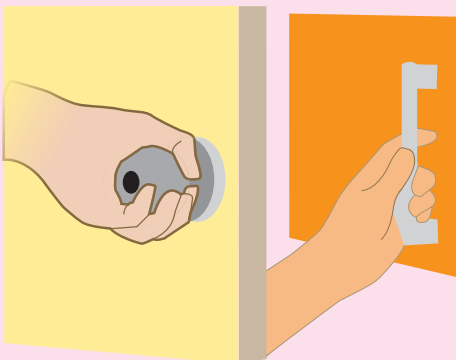
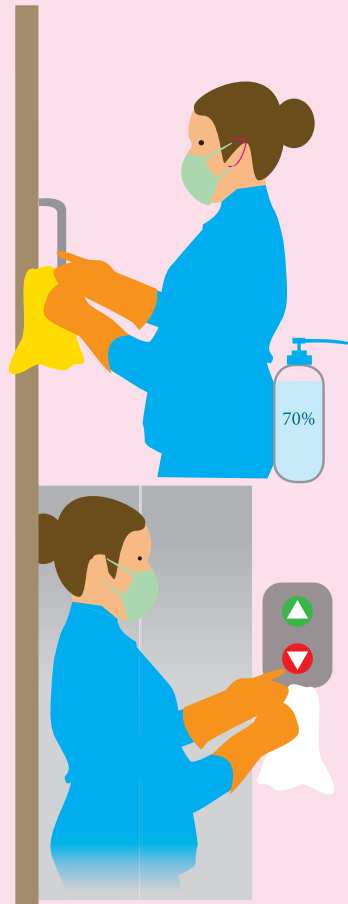
1. จัดให้มีจุดคัดกรองผู้รับบริการ ผู้ปฏิบัติงาน ผู้อยู่อาศัยในอาคาร อาจพิจารณาให้มีเครื่องตรวจวัดอุณหภูมิแบบใช้จอหน้าผากหรือจ่อหู จัดไว้ที่เคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่ด้านล้างของที่พักอาศัย เพื่อตรวจวัดอุณหภูมิผู้ที่เข้ามาในอาคาร

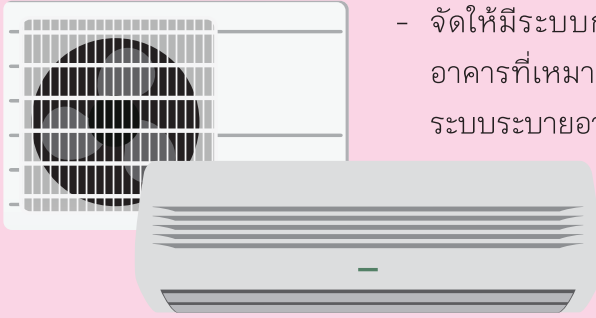
2. บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน
ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร



3. ดูแลสัญลักษณ์อาคาร อุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคด้วยการ

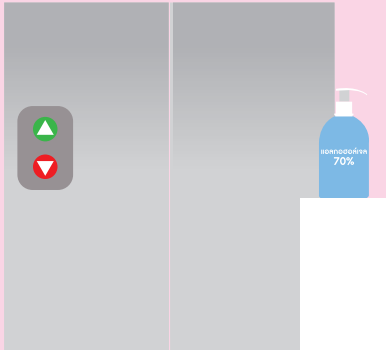
- ทำความสะอาดพื้นที่โดยรอบ อุปกรณ์ เครื่องใช้และจุดที่มีการใช้ร่วมกัน โดยเฉพาะบริเวณกลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได จุดประชาสัมพันธ์ จุดชำระเงิน สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ ทั้งนี้ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดและฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% (เช่น ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ในอัตรา 1 ส่วนต่อน้ำ 49 ส่วน) หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%





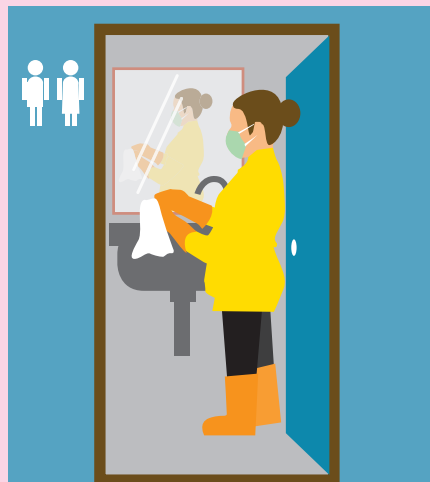
- จัดให้มีระบบการระบายอากาศภายในอาคารที่เหมาะสม และทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ

4. จัดให้มีอุปกรณ์ทำความสะอาดและอุปกรณ์ป้องกัน การแพร่กระจายเชื้อโรค



- จัดให้มีจุดบริการแอลกอฮอล์เจลสำหรับทำความสะอาดมือไว้ในบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง เช่น จุดประชาสัมพันธ์ ห้องอาหาร ห้องออกกำลังกาย ห้องส้วม ประตูทางเข้า - ออก หรือหน้าลิฟต์ เป็นต้น

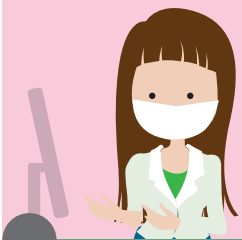
- ดูแลบริเวณอ่างล้างมือและห้องส้วมให้สะอาด และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ



5. การให้ความรู้ คำแนะนำ และสื่อสารประชาสัมพันธ์

- เจ้าของหรือผู้ครอบครองอาคารหรือผู้ประกอบการควรให้คำแนะนำหรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้กับผู้ปฏิบัติงานและผู้รับบริการ เช่น วิธีการสังเกตผู้สงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คำแนะนำการปฏิบัติตัว การล้างมือที่ถูกต้อง การสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า โปสเตอร์การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เป็นต้น

6. การป้องกันการติดเชื้อสำหรับผู้ปฏิบัติงาน หรือผู้ที่อาศัยในสถานที่นั้น



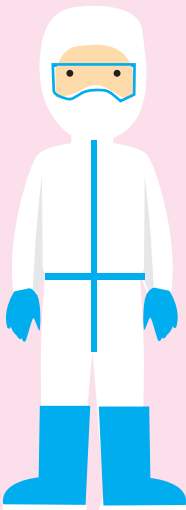
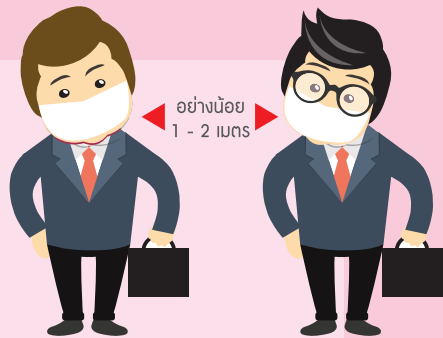
- ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค เช่น พนักงานต้อนรับประชาสัมพันธ์ พนักงานยกกระเป๋า ลูกค้าสัมพันธ์ ต้องมีการป้องกันตนเองโดยการใช้หน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากผ้า ทำความสะอาดมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น



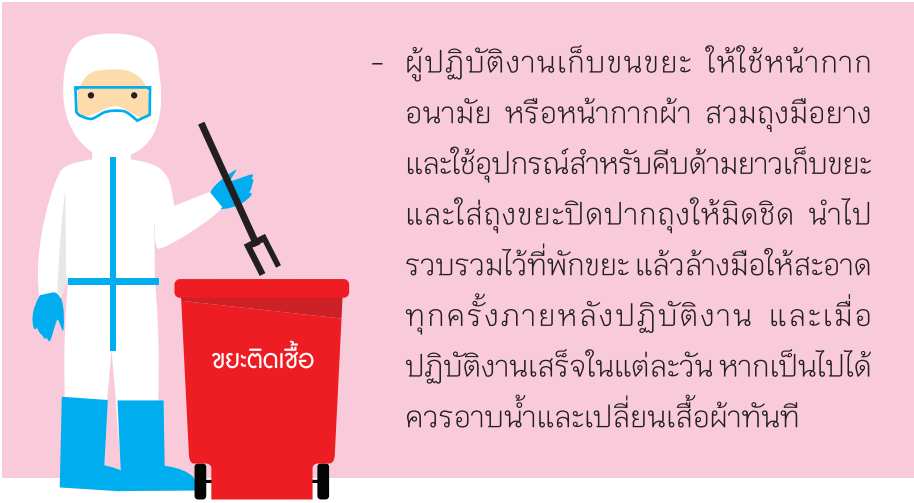


- ผู้ปฏิบัติงาน หรือผู้ที่อาศัย หากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ต้องปฏิบัติตามมาตรการเฝ้าระวังอย่างเคร่งครัด

- ผู้ปฏิบัติงานหรือผู้ที่อาศัยในสถานที่นั้นต้องปฏิบัติตามมาตรการของเจ้าของหรือผู้ครอบครองอาคาร โดยควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร





- ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาด ให้มีความสำคัญในการป้องกันตนเองจากการรับเชื้อและเป็นแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรค รวมทั้งป้องกันตนเองจากสารเคมีที่ใช้ระหว่างปฏิบัติงาน จึงควรสวมชุดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลขณะปฏิบัติงาน เช่น ใช้หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานในแต่ละครั้ง ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที



- ผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้ใช้หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า สวมถุงมือยาง และใช้อุปกรณ์สำหรับคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาด ทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

7. กรณีผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย
เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที



8. หากพบว่า มีผู้ป่วยยืนยัน
หรือมีข้อมูลบ่งชี้ว่าสถานที่นั้นเป็นจุดแพร่เชื้อ ให้ดำเนินการตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ เช่น ทำความสะอาดฆ่าเชื้อทันที ภายใน 24 ชั่วโมง ภายใต้การกำกับดูแลของพนักงานควบคุมโรคติดต่อ



คำแนะนำสำหรับ การจัดการประชุม สัมมนา

ควรเลื่อนการจัดงานออกไปก่อนโดยพิจารณาเหตุผลต่อไปนี้

- 1) ยังไม่มีความจำเป็นในการจัดประชุมหรือสัมมนา ณ เวลานั้น
- หรือ 2) จะมีผู้เดินทางมาจากพื้นที่ระบาดเข้าร่วมงาน หรือ ใช้รูปแบบการประชุมผ่านระบบวิดีโอทางไกลแทน



จัดให้มีระบบการคัดกรอง

1. จัดให้มีระบบการคัดกรอง ผู้มีอาการไข้ และอาการของโรคระบบทางเดินหายใจ ทุกวันของการจัดกิจกรรม ในช่วงเช้า หรือ ช่วงเวลาก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
2. รับผิดชอบต่อแพทย์ และงดเข้าร่วมกิจกรรม กรณีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง อาทิ มีไข้ ไอ เจ็บคอ จาม มีน้ำมูก
3. ติดตามสัญลักษณ์ประจำตัว กรณีที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่มีอาการ หรือ ตรวจไม่พบอาการแสดง

จัดหาแอลกอฮอล์เจล สำหรับล้างมือ กระจายตามจุดต่างๆ อย่างทั่วถึง

1. ให้คำแนะนำ ให้ใช้มือตนเองด้วย
แอลกอฮอล์เจลก่อน ระหว่าง และหลัง
จากการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งก่อน
ออกจากสถานที่จัด
2. จุดที่ตั้งแอลกอฮอล์เจล ควรเน้นให้มีใน
บริเวณที่มีการใช้งานร่วมกันจำนวนมาก
เช่น ประตูทางเข้าห้องสุขา จุดบริการ
อาหารและเครื่องดื่ม เป็นต้น

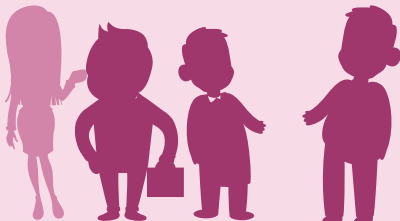
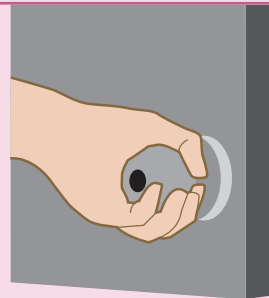


จัดให้มีหน้ากากอนามัยแจกจ่ายทั่วถึงและ ครอบคลุม

ให้คำแนะนำ สวมใส่หน้ากากอนามัย หรือ
หน้ากากผ้าไว้ตลอดเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม

จัดทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มี ผู้สัมผัสปริมาณมาก

เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ อย่างน้อย
วันละ 1 ครั้ง (ทุกชั่วโมง หากมีผู้ใช้งานตลอดเวลา)



ลดความแออัด

ในพื้นที่ต่าง ๆ ไม่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่ง
หรือยืนอยู่รวมกันอย่างเบียดเสียด กระจาย
มุมบริการอาหารและเครื่องดื่ม เป็นต้น

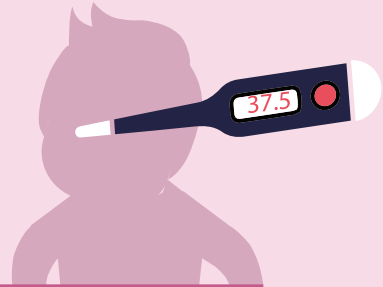


จัดสื่อประชาสัมพันธ์

จัดหาหรือจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์คำแนะนำ
การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

คำแนะนำ สำหรับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1. ควรงดเข้าร่วมกิจกรรม หากตนเอง
มีอาการป่วยของโรกระบบทางเดิน
หายใจ



2. หากตนเองป่วย หรือเริ่มป่วย ควร
ติดต่อขอเข้ารับการรักษาตาม
ขั้นตอน และหากอาการป่วยนั้นเข้าได้
กับโรคในระบบทางเดินหายใจ ควรงด
เข้าร่วมกิจกรรมทันที

3. หากสังเกตเห็นผู้ร่วมกิจกรรมมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก ผิดปกติ
ให้คำแนะนำผู้มีอาการติดต่อเจ้าหน้าที่ ณ จุดปฐมพยาบาล





คำแนะนำในการทำความสะอาด ทำลายและฆ่าเชื้อโรค

เนื่องจากเชื้อไวรัสในกลุ่มโคโรนาโดยทั่วไป สามารถอยู่ใน
สิ่งแวดล้อมได้เป็นระยะเวลาานาน 2 ชั่วโมง - 9 วัน เพื่อป้องกันการ
แพร่กระจายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม จึงควรใช้สารที่
มีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อได้ในระยะเวลาสั้น

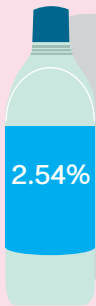
องค์การอนามัยโลกให้คำแนะนำสาร 3 ชนิดที่ทำลายเชื้อไวรัสได้ภายในระยะ
เวลา 1 นาที ได้แก่ สารประกอบโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% (เช่น น้ำยาฟอก
ขาวความเข้มข้น 1000 ppm) ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% (5000 ppm)
และแอลกอฮอล์ 62% - 70%

การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิว

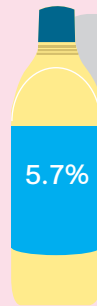
- กรณีเป็นสิ่งของ อุปกรณ์ เครื่องใช้ แนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์ 70% หรือ
ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% ในการเช็ดทำความสะอาด
- กรณีเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น พื้นห้อง แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วน
ผสม โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาซักผ้าขาว) 0.1% หรือไฮโดรเจนเปอร์
ออกไซด์ 0.5%

การเตรียมสารทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ

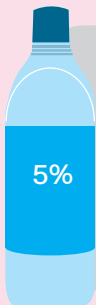
การเตรียมน้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อขึ้นกับชนิดและความเข้มข้น
ของสารที่เลือกใช้โดยแนะนำให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของ
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (ซึ่งรู้จักกันในชื่อ “น้ำยาฟอกขาว”) เนื่องจากหาได้ง่ายโดย
นำมาผสมกับน้ำเพื่อให้ได้ความเข้มข้น 0.1% หรือ 1000 ส่วนในล้านส่วน ดังนี้



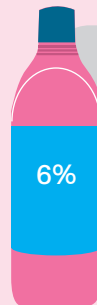
หากผลิตภัณฑ์
มีความเข้มข้น 2.54%
ให้ผสม 40 มิลลิลิตร
(2.8 ช้อนโต๊ะ)
: น้ำ 1 ลิตร



หากผลิตภัณฑ์
มีความเข้มข้น 5.7%
ให้ผสม 18 มิลลิลิตร
(1.2 ช้อนโต๊ะ)
: น้ำ 1 ลิตร

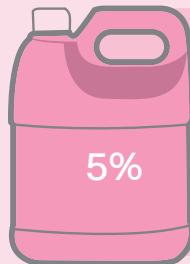


หากผลิตภัณฑ์
มีความเข้มข้น 5%
ให้ผสม 20 มิลลิลิตร
(1.3 ช้อนโต๊ะ)
: น้ำ 1 ลิตร

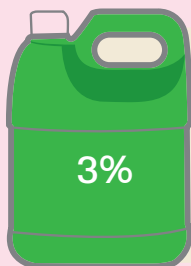


หากผลิตภัณฑ์
มีความเข้มข้น 6%
ให้ผสม 17 มิลลิลิตร
(1.1 ช้อนโต๊ะ)
: น้ำ 1 ลิตร

หรืออาจใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่
มีส่วนผสมของไฮโดรเจนเปอร์
ออกไซด์โดยนำมาผสมกับน้ำเพื่อ
ให้ได้ความเข้มข้น 0.5% หรือ
5000 ส่วนในล้านส่วน ดังนี้



หากผลิตภัณฑ์
มีความเข้มข้น 5%
ให้ผสม 110 มิลลิลิตร
(7.5 ช้อนโต๊ะ)
: น้ำ 1 ลิตร



หากผลิตภัณฑ์
มีความเข้มข้น 3%
ให้ผสม 200 มิลลิลิตร
(13.5 ช้อนโต๊ะ)
: น้ำ 1 ลิตร



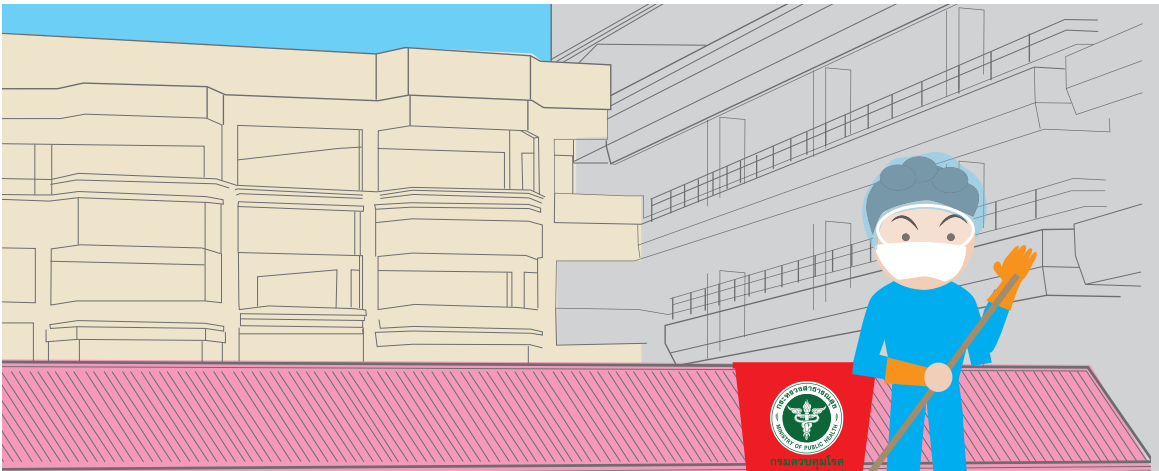
การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณพื้นผิว

- สวมอุปกรณ์ป้องกันตัวเองทุกครั้งเมื่อต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- เปิดประตูหน้าต่างขณะทำความสะอาดเพื่อให้มีการระบายอากาศ
- หากพื้นผิวมีความสกปรก ควรทำความสะอาดเบื้องต้นก่อน เช่น นำผ้าชุบน้ำเช็ดบริเวณที่มีฝุ่นหรือคราบสกปรก ก่อนที่จะทำการใช้น้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ
- ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อทั่วทั้งบริเวณ และเน้นบริเวณที่มักมีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู รีโมทคอนโทรล ปุ่มกดลิฟท์ ซึ่งเป็นพื้นผิวขนาดเล็ก โดยนำผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดชุบน้ำยาฆ่าเชื้อที่เตรียมไว้ หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% เช็ดทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- สำหรับพื้น ใช้ไม้ถูพื้นชุบน้ำยาฆ่าเชื้อที่เตรียมไว้ เริ่มถูพื้นจากมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง ไม่ซ้ำรอยเดิม โดยเริ่มจากบริเวณที่สกปรกน้อยไปหาบริเวณที่สกปรกมาก

- การทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป พื้นห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยราดน้ำยาฆ่าเชื้อที่เตรียมไว้ทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที เช็ดเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก ราวจับ ลูกบิด หรือกอนประตู่ ที่แขวนกระดาษชำระ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผงซักฟอก ประตู่ ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
- หากเป็นการทำความสะอาดโรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก อาคารสำนักงาน ร้านอาหาร ซึ่งไม่มีคนพักค้างคืน แนะนำให้ปิดพื้นที่ที่มีผู้ป่วยเข้าไปสัมผัสหรือใช้งานไว้ 24 ชั่วโมง ก่อนเริ่มทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ เพื่อลดโอกาสในการสัมผัสละอองเชื้อโรคที่ติดตามบริเวณต่างๆ



ชนิดสารฆ่าเชื้อ	การใช้งาน	ข้อควรระวัง
แอลกอฮอล์	สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ	ติดไฟง่าย
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว)	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้กับพื้นผิววัสดุแข็ง ไม่มีรูพรุน เช่น เซรามิก สแตนเลส แต่ไม่เหมาะกับพื้นผิวโลหะ - สำหรับพื้นผิวทั่วไปควรใช้ความเข้มข้น 500-1000 ppm - สำหรับพื้นผิวที่มีการปนเปื้อน น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ อาเจียน ควรใช้ความเข้มข้น 5000 ppm 	ห้ามผสมกับผลิตภัณฑ์แอมโมเนีย
ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์	ไม่เหมาะกับโลหะและผลิตภัณฑ์ที่มีการเคลือบสี	<ul style="list-style-type: none"> - ห้ามผสมกับคลอรีน - มีความเป็นกรดสูง มีฤทธิ์กัดกร่อน



คำแนะนำเรื่องการฉีดพ่นละอองฝอย ในสถานที่สาธารณะและสถานประกอบการ

การฉีดพ่นละอองฝอยหรือสารเคมีแอลกอฮอล์ จะทำให้ละออง
ฟุ้งกระจาย หากฉีดพ่นในพื้นที่ที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อาจทำให้
เกิดการฟุ้งกระจายของเชื้อโรค และเพิ่มความเสี่ยงไปยังประชาชนที่เดิน
ผ่านไปมาได้ จึงขอแนะนำให้ทำความสะอาดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับพื้นผิว
เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังนี้

1. แอลกอฮอล์ 70% เหมาะสำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ
2. ผงซักฟอกผสมน้ำร้อน 70 องศาเซลเซียส เหมาะสำหรับวัสดุที่เป็นผ้า
3. น้ำยาฟอกขาวเหมาะสำหรับพื้นผิวที่มีละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย
4. ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (3% H₂O₂) 1 ส่วน ต่อน้ำ 5 ส่วน แต่ควรระมัดระวัง

การกักร้อนพื้นผิวและการสัมผัสของร่างกาย ทั้งนี้ ขอให้ประชาชนปฏิบัติตัวตาม
คำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข ดูแลสุขภาพ โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนอยู่
แออัด หลีกเลี่ยงอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการโรคระบบทางเดินหายใจ กินร้อน
ช้อนส่วนตัว และล้างมือบ่อยๆ พร้อมทั้งสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าเพื่อ
ป้องกันโรค ติดตามข่าวสารจากกระทรวงสาธารณสุข

แนวทางการบังคับใช้กฎหมาย
ตามพระราชบัญญัติ
โรคติดต่อ พ.ศ. 2558
กรณีโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
หรือโรคโควิด-19





สำหรับประเทศไทย ได้มีมาตรการในการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคตั้งแต่เริ่มพบการระบาดในต่างประเทศ และได้มีการประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด - 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2563 ต่อมาเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2563 นายกรัฐมนตรีได้ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินตามพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 และวันที่ 26 มีนาคม 2563 ได้ประกาศข้อกำหนดตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1) โดยได้ออกข้อกำหนดและข้อปฏิบัติแก่ส่วนราชการที่เกี่ยวข้องเพื่อให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ฉุกเฉินให้ยุติลงได้โดยเร็วและป้องกันมิให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงมากขึ้น



อำนาจของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ และเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ ประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558

มาตรา 34 : เพื่อประโยชน์ในการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ เมื่อเกิดโรคติดต่ออันตรายหรือโรคระบาดหรือมีเหตุสงสัยว่าได้เกิดโรคติดต่ออันตรายหรือโรคระบาดในเขตพื้นที่ใด ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่นั้นมอำนาจที่จะดำเนินการเองหรือออกคำสั่งเป็นหนังสือให้ผู้ใดดำเนินการ ดังต่อไปนี้

(1) ให้ผู้ที่เป็นหรือมีเหตุอันควรสงสัยว่าเป็นโรคติดต่ออันตราย หรือโรคระบาด หรือผู้ที่เป็นผู้สัมผัสโรคหรือเป็นพาหะ มารับการตรวจ หรือรักษา หรือรับการชันสูตรทางการแพทย์ และเพื่อความปลอดภัยอาจดำเนินการโดยการแยกกัก กักกัน หรือคุมไว้สังเกต ณ สถานที่ซึ่งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อกำหนด จนกว่าจะได้รับการตรวจและการชันสูตรทางการแพทย์ว่าพ้นระยะติดต่อของโรคหรือสิ้นสุดเหตุอันควรสงสัย ทั้งนี้ หากเป็นสัตว์ ให้เจ้าของหรือผู้ครอบครองสัตว์เป็นผู้นำสัตว์มารับการตรวจหรือรักษา หรือรับการชันสูตรทางการแพทย์



(2) ให้ผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะติดโรคได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ตาม วัน เวลา และสถานที่ ซึ่งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อกำหนด เพื่อมิให้โรค ติดต่ออันตรายหรือโรคระบาดแพร่ออกไป ทั้งนี้

หากเป็นสัตว์ให้เจ้าของหรือผู้ครอบครองสัตว์เป็นผู้นำสัตว์มารับการ ป้องกันโรค

(3) ให้นำศพหรือซากสัตว์ซึ่งตายหรือมีเหตุอันควรสงสัยว่าตายด้วยโรค ติดต่ออันตรายหรือโรคระบาดไปรับการตรวจ หรือจัดการทางการแพทย์ หรือ จัดการด้วยประการอื่นใด เพื่อป้องกันการแพร่ของโรค

(4) ให้เจ้าของ ผู้ครอบครอง หรือผู้พักอาศัยในบ้าน โรงเรือน สถานที่ หรือ พาหนะที่มีโรคติดต่ออันตรายหรือโรคระบาดเกิดขึ้น กำจัดความติดโรคหรือ ทำลายสิ่งใดๆ ที่มีเชื้อโรคติดต่อหรือมีเหตุอันควรสงสัยว่ามีเชื้อโรคติดต่อ หรือ แก้ไขปรับปรุงการสุขาภิบาลให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อการควบคุมและป้องกันการ แพร่ของโรค ทั้งนี้ ผู้ที่ได้รับคำสั่งต้องดำเนินการตามคำสั่งดังกล่าวจนกว่า เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อจะมีคำสั่งยกเลิก

(5) ให้เจ้าของ ผู้ครอบครอง หรือผู้พักอาศัยในบ้าน โรงเรือน สถานที่ หรือ พาหนะที่มีโรคติดต่ออันตรายหรือโรคระบาดเกิดขึ้น ดำเนินการเพื่อการป้องกัน การแพร่ของโรคด้วยการกำจัดสัตว์ แมลง หรือตัวอ่อน ของแมลงที่เป็นสาเหตุ ของการเกิดโรคติดต่ออันตรายหรือโรคระบาด

(6) ห้ามผู้ใดกระทำการหรือดำเนินการใดๆ ซึ่งอาจก่อให้เกิดสภาวะที่ไม่ถูก สุขลักษณะซึ่งอาจเป็นเหตุให้โรคติดต่ออันตรายหรือโรคระบาดแพร่ออกไป

(7) ห้ามผู้ใดเข้าไปหรือออกจากที่เอกเทศ เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ

(8) เข้าไปในบ้าน โรงเรือน สถานที่ หรือพาหนะที่มีหรือสงสัยว่ามีโรคติดต่ออันตราย หรือโรคระบาดเกิดขึ้น เพื่อเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมมิให้มีการแพร่ของโรค

ในการดำเนินการตามวรรคหนึ่ง เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อต้องทำการสอบสวนโรคและหากพบว่ามีโรคติดต่ออันตรายหรือโรคระบาดเกิดขึ้นในเขตพื้นที่ใด ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อแจ้งต่อคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดหรือคณะกรรมการโรคติดต่อกรุงเทพมหานคร แล้วแต่กรณี และรายงานข้อมูลนั้นให้กรมควบคุมโรคทราบโดยเร็ว

หลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขในการดำเนินการหรือออกคำสั่งตามวรรคหนึ่ง และการสอบสวนโรคตามวรรคสอง ให้เป็นไปตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดโดยความเห็นชอบของคณะกรรมการ

มาตรา 45 เพื่อปฏิบัติการให้เป็นไปตามพระราชบัญญัตินี้ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อมีอำนาจดังต่อไปนี้

(1) มีหนังสือเรียกบุคคลใด ๆ มาให้ถ้อยคำหรือแจ้งข้อเท็จจริงหรือทำคำชี้แจงเป็นหนังสือ หรือให้ส่งเอกสารหรือหลักฐานใดเพื่อตรวจสอบหรือเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา

(2) เข้าไปในพาหนะ อาคาร หรือสถานที่ใดๆ ในเวลาระหว่างพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก หรือในเวลาทำการของอาคารหรือสถานที่นั้น เพื่อตรวจสอบหรือควบคุมให้เป็นไปตามพระราชบัญญัตินี้ และหากยังดำเนินการไม่แล้วเสร็จในเวลาดังกล่าวให้สามารถดำเนินการต่อไปได้จนกว่าจะแล้วเสร็จ

การดำเนินการตาม (2) ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่อธิบดีกำหนดในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อตาม (2) ให้บุคคลที่เกี่ยวข้องอำนวยความสะดวกตามสมควร



เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ

ประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ

มาตรา 39 ในการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ เมื่อมีเหตุอันสมควรหรือมีเหตุสงสัยว่าพาหนะนั้นนั้นมาจากท้องที่หรือเมืองท่าใดนอกราชอาณาจักรที่มีโรคระบาด ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศมีอำนาจหน้าที่ ดังต่อไปนี้

(1) ให้เจ้าของพาหนะหรือผู้ควบคุมพาหนะแจ้งกำหนดวัน เวลา และสถานที่ที่พาหนะนั้นๆ จะเข้ามาถึง ด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศต่อเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ

(2) ให้เจ้าของพาหนะหรือผู้ควบคุมพาหนะที่เข้ามาในราชอาณาจักรยื่นเอกสารต่อเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ

(3) ห้ามผู้ใดเข้าไปในหรือออกจากพาหนะที่เดินทางเข้ามาในราชอาณาจักร ซึ่งยังไม่ได้รับการตรวจจากเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ และห้ามผู้ใดนำพาหนะอื่นใดเข้าเทียบพาหนะนั้น เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ

(4) เข้าไปในพาหนะและตรวจผู้เดินทาง สิ่งของ หรือสัตว์ที่มาอยู่กับพาหนะ ตรวจตราและควบคุมให้เจ้าของพาหนะหรือผู้ควบคุมพาหนะแก้ไขการสุขาภิบาล



ของพาหนะให้ถูกสัญลักษณ์ รวมทั้งกำจัดสิ่งอันอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพในพาหนะในการนี้ให้เจ้าของพาหนะหรือผู้ควบคุมพาหนะอำนวยความสะดวกแก่เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ

(5) ห้ามเจ้าของพาหนะหรือผู้ควบคุมพาหนะนำ ผู้เดินทางซึ่งไม่ได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดโดยคำแนะนำของคณะกรรมการ เข้ามาในราชอาณาจักร การแจ้งและการยื่นเอกสารของเจ้าของพาหนะ หรือผู้ควบคุมพาหนะตาม (1) และ (2) และการห้ามเจ้าของพาหนะหรือผู้ควบคุมพาหนะตาม (5) ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

มาตรา 42 ในกรณีที่พบว่าผู้เดินทางเป็นหรือมีเหตุอันควรสงสัยว่าเป็นโรคติดต่ออันตราย โรคระบาด หรือพาหะนำโรค ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศมีอำนาจสั่งให้บุคคลดังกล่าวถูกแยกกัก กักกัน คุมไว้สังเกต หรือได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

ค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการดำเนินการตามวรรคหนึ่ง ให้ผู้เดินทางผู้นั้นเป็นผู้รับผิดชอบ ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการ



มาตรา 45 เพื่อปฏิบัติการให้เป็นไปตามพระราชบัญญัตินี้ ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อมีอำนาจดังต่อไปนี้

(1) มีหนังสือเรียกบุคคลใดๆ มาให้ถ้อยคำหรือแจ้งข้อเท็จจริงหรือทำคำชี้แจงเป็นหนังสือ หรือให้ส่งเอกสารหรือหลักฐานใดเพื่อตรวจสอบหรือเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา

(2) เข้าไปในพาหนะ อาคาร หรือสถานที่ใดๆ ในเวลาระหว่างพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก หรือ ในเวลาทำการของอาคารหรือสถานที่นั้น เพื่อตรวจสอบหรือควบคุมให้เป็นไปตามพระราชบัญญัตินี้ และหากยังดำเนินการไม่แล้วเสร็จในเวลาดังกล่าวให้สามารถดำเนินการต่อไปได้จนกว่าจะแล้วเสร็จ

การดำเนินการตาม (2) ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่อธิบดีกำหนดในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อตาม (2) ให้บุคคลที่เกี่ยวข้องอำนวยความสะดวกตามสมควร

คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับ
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



คำถามที่พบบ่อย เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

? เราจะติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
ได้จากอะไร

คำตอบ : โรคนี้สามารถแพร่จากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งผ่านทางละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย จากจุมูกหรือปากของผู้ป่วย เมื่อผู้ป่วยไอ หรือจาม ละอองเหล่านี้จะตกลงสู่วัตถุหรือพื้นผิวรอบๆ จากนั้นเรารับเชื้อได้ด้วย การสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุเหล่านั้นแล้วมาสัมผัสตา จมูกหรือปากของเราเอง และยังสามารถรับเชื้อโดยตรงได้จากการหายใจเอาละอองของผู้ป่วยเข้าไปเมื่อผู้ป่วย ไอ จาม หรือหายใจออก เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะรักษาระยะห่างจากผู้ป่วยอย่างน้อย 1 เมตร หรือ 3 ฟุต

? อาการของผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
(โรคโควิด-19) เป็นอย่างไร

คำตอบ : ผู้ป่วยจะมีอาการและอาการแสดงของโรค ได้แก่ มีไข้ เจ็บคอ ไอ จาม น้ำมูกไหล ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย หายใจลำบาก หายใจหอบเหนื่อย ถ้ามีอาการรุนแรง อาจส่งผลให้ผู้ป่วยเป็นโรคปอดบวม โรคปอดอักเสบ และระบบทางเดินหายใจล้มเหลวเฉียบพลันได้



? เชื้อโรคมีขนาดเท่าไร



คำตอบ : เชื้อก่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นเชื้อไวรัสในตระกูลโคโรนาไวรัส มีขนาดเล็กมาก ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า หรือโดยกล้องจุลทรรศน์ที่ใช้กันโดยทั่วไป เชื้อมีขนาดประมาณ 60 -140 นาโนเมตร (0.06 - 0.14 ไมครอน) ถึงแม้เชื้อมีขนาดเล็กมากก็ตามแต่การแพร่จะเกิดขึ้นผ่านละอองน้ำลาย ซึ่งสามารถป้องกันได้ด้วยหน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากผ้า

? ความเสี่ยงที่เชื้อจะแพร่กระจายจากการติดอยู่บนสิ่งของ เป็นอย่างไร



คำตอบ : เชื้อก่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถแพร่กระจายผ่านสิ่งของที่แปดเปื้อนเชื้อโรคได้ อยู่ได้นานหลายวันหากไม่มีการทำความสะอาด ยกตัวอย่างอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในที่สาธารณะ เช่น ลูกบิดประตู และมือจับประตู ก๊อกน้ำ ราวจับรถสาธารณะ เป็นต้น นอกจากนี้อาจมีการแปดเปื้อนผ่านมือแล้วจับโทรศัพท์มือถือ หากใช้มือสัมผัสสิ่งของแล้วนำมาแตะบริเวณหน้า หรือหยิบอาหารเข้าปาก สามารถติดเชื้อได้เช่นเดียวกับการสัมผัสเชื้อจากผู้ป่วยโดยตรง จึงควรต้องระมัดระวัง ทำความสะอาดพื้นผิวที่อาจแปดเปื้อนบ่อยๆ และล้างมือบ่อยๆ

? เชื้อสามารถแพร่กระจายในบริเวณสระว่ายน้ำน้ำได้หรือไม่

คำตอบ : ในปัจจุบันยังไม่มีรายงานการติดเชื้อจากการว่ายน้ำในสระหรือแหล่งน้ำอื่น แต่ควรหลีกเลี่ยงสระน้ำที่มีผู้คนแออัด



มีเพศสัมพันธ์กับชาวต่างชาติ
จะมีโอกาสติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือไม่



คำตอบ : ในปัจจุบันยังไม่มีรายงานการติดเชื้อผ่านทางเพศสัมพันธ์ โอกาสการติดเชื้อจะเกิดจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยมากกว่า



หน้ากากอนามัย N95 แต่ละรุ่น มีความแตกต่างกันอย่างไร
สามารถป้องกันไวรัสโคโรนา 2019 ได้หรือไม่

คำตอบ : ประชาชนทั่วไปไม่จำเป็นต้องใช้ หน้ากาก N95 ผู้ที่ไม่มีอาการป่วย สามารถใช้หน้ากากผ้า หรือ หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ได้ ผู้ที่มีอาการป่วย ให้ใช้หน้ากากอนามัย สำหรับหน้ากาก N95 ที่ใช้ในการแพทย์ แนะนำให้ใช้เฉพาะกับบุคลากรที่ต้องปฏิบัติงานกับผู้ติดเชื้อหรือสงสัยติดเชื้อก่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



มีวิธีการทำความสะอาดรถยนต์
โดยสารสาธารณะ อย่างไร



คำตอบ : ประเด็นที่สำคัญของการทำความสะอาดรถยนต์โดยสารสาธารณะคือ เน้นการทำสะอาดบริเวณจุดที่มือของผู้โดยสารมีโอกาสสัมผัส ในขณะนี้แนะนำให้ทำความสะอาดด้วยการเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70% รอจนกว่าแอลกอฮอล์แห้งเพื่อให้ทำลายเชื้อจนหมดนอกจากนี้การนำรถไปตากแดดน่าจะลดความคงอยู่ของเชื้อเนื่องจากอุณหภูมิความร้อน



? การใช้ห้องน้ำสาธารณะมีข้อแนะนำ ในการทำมาความสะอาดก่อนใช้เพื่อป้องกันเชื้อโรคหรือไม่

คำตอบ : มีการตรวจพบเชื้อในอุจจาระ แต่การกระจายของเชื้อจากห้องน้ำที่พบในกรณี SARS เกิดจากท่อของเสียไม่มีน้ำสะอาดหล่อเลี้ยงให้ไหลทิ้ง และระบบลมดูดอากาศก่อให้เกิดละอองฝอยของน้ำเสีย จึงเกิดการกระจายของเชื้อในอาคารสูง ห้องน้ำสาธารณะของประเทศไทยมีระบบกำจัดของเสียที่แตกต่างไป และไม่ได้เป็นอาคารสูง การทำความสะอาดแนะนำให้ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีคลอรีนเข้มข้นทำความสะอาด และผู้ใช้แนะนำให้ล้างมือด้วยสบู่ทันทีที่ทำธุระเสร็จก่อนที่มือจะไปสัมผัสบริเวณหน้าตา จมูก ปาก

? ยาสมุนไพร เช่น ฟาทะลายโจร สามารถรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้หรือไม่

คำตอบ : ฟาทะลายโจรเป็นยาสมุนไพรที่กรมแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกแนะนำให้ใช้รักษาหวัด และให้กินทันที ส่วนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ระหว่างการศึกษาค

? ตัวยาที่ใช้ในการรักษาโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 มีชื่อยาอะไรบ้าง สามารถหาซื้อได้ที่ไหน

คำตอบ : เดือน กุมภาพันธ์ 2563 ประเทศจีนให้การรับรองการใช้ยา Favilavir ในการรักษา COVID - 19 นอกจากนี้มีรายงานการใช้ยาหลายขนาน เช่น ยาต้านไวรัสเอตส์ (lopinavir ร่วมกับ Ritonavir) ใช้ร่วมกับยาต้านไข้หวัดใหญ่, ยาต้านไข้มมาลาเรีย (คลอโรควิน), สำหรับยา Remdesivir มีการพบว่าใช้ได้ผลในหลอดทดลองและสัตว์ทดลองที่ติดเชื้อ SARS และ MERS ทั้งหมดนี้ยังต้องได้รับการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลการรักษาที่เชื่อถือได้ ในการรักษาแนะนำให้รักษาในโรงพยาบาลโดยแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะเท่านั้น เพื่อให้ได้ผลในการรักษาอย่างเต็มที่และป้องกันผลข้างเคียงอันตรายจากยา



**ทำไมทุกครั้งต้องล้างมือ
ด้วยน้ำกับสบู่นาน 20 วินาที**



คำตอบ : เพราะผิวหนังบนมือเต็มไปด้วยรอยย่น รอยพับ ดังนั้นกว่าสบู่จะซึมเข้าไปยังซอกเหล่านั้น และกำจัดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ซุกซ่อนอยู่ได้ จึงต้องใช้เวลา



วัยรุ่นก็เสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยหรือไม่



คำตอบ : ทุกกลุ่มอายุมีโอกาสติดเชื้อ แต่ติดเชื้อแล้วจะมีอาการรุนแรงหรือไม่ขึ้นกับปัจจัยเสี่ยงของแต่ละบุคคล แม้ที่ผ่านมามีอัตราการเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ แต่วัยรุ่นก็เชื่อว่าจะไม่มีความเสี่ยง ล่าสุด (26 มี.ค. 2563) มีเด็กสาวชาวต่างประเทศ อายุเพียง 16 ปี เสียชีวิตด้วยเช่นกัน



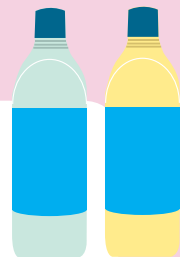
**ทำไมเวลาป่วยถึงต้องเล่า
ให้หมอฟังโดยละเอียด ไม่ปิดบังข้อมูล**

คำตอบ : การเล่ารายละเอียดที่ครบถ้วน เช่น อาการทางร่างกาย ประวัติการเดินทาง จะช่วยให้หมอวินิจฉัยโรค และทำการรักษาถูกทาง คุณก็จะหายเร็ว และที่สำคัญจะป้องกันคนรอบข้างของคุณ รวมทั้งแพทย์ พยาบาลจากการติดเชื้อ



**ถ้าไม่มีแอลกอฮอล์จะใช้อะไรมาเช็ด
ไวรัสโคโรนา 2019 บนพื้นผิวแทนได้บ้าง**

คำตอบ : ใช้น้ำสบู่ ผงซักฟอก หรือน้ำยาฟอกขาวเช็ดฆ่าเชื้อ โดยผสมตามอัตราส่วนที่กำหนด และอย่าลืมสวมถุงมือยางเวลาใช้





ควันทูหรือจากคนที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
เราสูดเข้าไปจะติดเชื้อหรือเปล่า



คำตอบ : ในควันทูและละอองไอของบู่หรือประกอบด้วยสารคัดหลั่ง น้ำลาย เสมหะ และแบคทีเรีย ซึ่งสามารถแพร่กระจายได้ไกลจากการ ฟันทูหรือไอ ดังนั้นถ้าผู้สูบบู่หรือเป็นผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก็จะแพร่กระจายเชื้อไปยังคนอื่นได้ง่ายอีกด้วย



การกลั้วคอและล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ
ช่วยป้องกันไวรัสโคโรนา 2019 ได้หรือไม่

คำตอบ : การกลั้วคอและล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ ช่วยป้องกันไวรัสโคโรนา 2019 ไม่ได้ วิธีป้องกันที่ถูกต้อง คือ การล้างมือ สวมหน้ากากป้องกัน และอยู่บ้าน หลีกเลี่ยงที่แออัด



ความรุนแรงของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
เมื่อเทียบกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์อื่นๆ

คำตอบ : ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่วนใหญ่มีอาการคล้ายไข้หวัด อาการทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก ในผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการรุนแรงทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต แม้ว่าอาการหลายอย่างจะคล้ายคลึง แต่เนื่องจากเกิดจากเชื้อไวรัสที่แตกต่างกัน จึงเป็นเรื่องยากที่จะสามารถระบุโรคตามอาการเพียงอย่างเดียว จึงต้องอาศัยการทดสอบทางห้องปฏิบัติการเพื่อยืนยันเชื้อ



ช่วงนี้พาลูกไปเล่นในสวนของหมู่บ้าน หรือบริเวณชอยบ้านได้หรือไม่



คำตอบ : ไม่ควร ถึงแม้เป็นที่คนไม่พลุกพล่าน แต่เราไม่สามารถรู้ได้ว่า ตรงไหนมีเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แฝงอยู่ และเด็กมักไม่ระวังอาจนำมือไปโดนเชื้อ และนำมาสัมผัสตา จมูก หรือปาก เสี่ยงติดเชื้อหรืออาจรับเชื้อจากคนอื่น



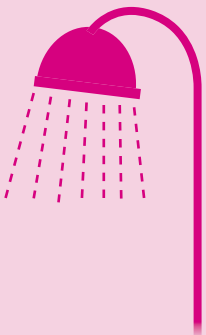
ทำไมต้องห้ามคนอายุ 70 ปีขึ้นไป และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ ไม่ให้ออกจากบ้านช่วงนี้



คำตอบ : เพราะอัตราการเสียชีวิตของผู้มีอายุ 70-79 ปี สูงถึง 8% และสูงขึ้นเป็น 14.8% ในคนอายุ 80 ปีขึ้นไป เนื่องจากปอดของผู้สูงอายุมักอ่อนแอตามวัย และเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะไปทำลายปอดจนฟื้นฟูไม่ได้ เสี่ยงเสียชีวิต ส่วนเด็กต่ำกว่า 5 ขวบ หากติดเชื้อมักมีอาการรุนแรงกว่าเด็กโต



การทำความสะอาดร่างกาย ควรอย่างไร



คำตอบ : สามารถทำความสะอาดร่างกายด้วยสบู่ หรือครีมอาบน้ำ เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีเปลือกหุ้ม รูปร่างกลมหรือหลายแบบ มีขนาด 80-120 นาโนเมตร สามารถถูกทำลายได้ด้วยแอลกอฮอล์หรือสบู่ หรือผงซักฟอก



การทำความสะอาดเสื้อผ้า ควรอย่างไร



คำตอบ : เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถถูกจัดโดยผงซักฟอกได้เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีเปลือกหุ้ม รูปร่าง กลมหรือหลายแบบ มีขนาด 80-120 นาโนเมตร ซึ่งสามารถถูกทำลายได้ด้วยแอลกอฮอล์หรือสบู่ หรือผงซักฟอก ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู หรืออื่นๆ ด้วยผงซักฟอกและน้ำธรรมดา หรือซักผ้าด้วยน้ำ ร้อนอุณหภูมิ 70-90 องศาเซลเซียส



การดูแลตัวเองเมื่อป่วย ด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

คำตอบ : ผู้ป่วยยืนยันทุกรายจะถูกรับไว้ในโรงพยาบาล



ขั้นตอนการตรวจโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีวิธีการอย่างไร

คำตอบ : ผู้ป่วยสามารถเข้ารับบริการรักษาได้ที่โรงพยาบาลตามสิทธิการรักษา เพื่อให้ทางโรงพยาบาล ชักประวัติความเสี่ยงเพื่อสอบสวนโรค ถ้าผู้ป่วยเข้าข่ายสงสัยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผู้ป่วยจะได้รับการตรวจรักษา ตรวจเลือด เอ็กซเรย์ปอดและตรวจน้ำมูกเพื่อหาเชื้อ



หวาดกลัวโรค เครียดมาก ให้ทำอย่างไร

คำตอบ : แนะนำการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค และถ้าผู้ป่วยมีข้อสงสัยหรือวิตกกังวลแนะนำให้ปรึกษาที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

? การเบิกค่ารักษาพยาบาล มีขั้นตอนอย่างไร



คำตอบ : นโยบายในการตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในขณะนี้จะตรวจให้ผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์การสอบสวนโรค โดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จะสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการตรวจทางห้องปฏิบัติการ สำหรับกรณีอื่นๆ ห้องปฏิบัติการจะเรียกเก็บจากผู้ส่งตัวอย่าง สำหรับค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ในผู้ป่วยคนไทย เบิกตามสิทธิการรักษา กรณีผู้ป่วยไม่เข้าข่าย และขอตรวจยืนยันโรค จะมีค่าตรวจยืนยันทางห้องปฏิบัติการจะมีความแตกต่างกัน ในแต่ละโรงพยาบาลรัฐและเอกชน ตั้งแต่ 2,500 - 13,000 บาท

? บางแห่งแนะนำให้ไปโรงพยาบาลเอง ตกลงต้องโทรให้รถมารับหรือไม่

คำตอบ : ถ้าเป็นผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤต ควรโทรประสานงาน 1669 แต่ถ้าผู้ป่วยรู้สึกตัวดีสามารถเดินทางมารับบริการที่โรงพยาบาลได้ด้วยตนเอง กรณีเดินทางมาเอง แนะนำให้ผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

? เวลาป่วยเรียกรถพยาบาลอย่างไร ต้องบอกใคร

คำตอบ : ถ้าเป็นผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤต ควรโทรประสานงาน 1669 แต่ถ้าผู้ป่วยรู้สึกตัวดีสามารถเดินทางมารับบริการ ที่โรงพยาบาลได้ด้วยตนเอง ถ้ามีข้อสงสัยสามารถสอบถามที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค, กระทรวงสาธารณสุข. (2563). โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) : คำแนะนำประชาชน. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 เมษายน 2563, จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php>
- กรมควบคุมโรค, กระทรวงสาธารณสุข. (2561). พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
- กรมควบคุมโรค, กระทรวงสาธารณสุข. (2554). คู่มือการปฏิบัติงานสื่อสารในภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกดีไซน์.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2563). คำแนะนำประชาชน. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 เมษายน 2563, จาก <http://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=covid19>
- กองสาธารณสุขฉุกเฉิน กระทรวงสาธารณสุข. (2563). ศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). สืบค้นเมื่อวันที่ 2 เมษายน 2563, จาก <http://pher.moph.go.th/>
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๖๓ ประกาศ ณ วันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 เมษายน 2563, จาก <https://ddc.moph.go.th/uploads/files/10020200330051455.pdf>
- เว็บไซต์ World Health Organization(WHO). Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 เมษายน 2563, จาก <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

ร่วมกันฝ่าฟัน โรคติดเชื้อไวรัส



โคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19

