



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คำแนะนำกรมอนามัย

สำหรับการป้องกันการติดเชื้อและแพร่ระบาดของ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID - 19))

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปัจจุบัน พบมีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของผู้ที่เดินทางกลับจากต่างประเทศที่เข้าพักในสถานกักกันต่าง ๆ ตามที่รัฐกำหนด ร่วมกับพบผู้ติดเชื้อที่เดินทางกลับมาจากต่างประเทศแต่ไม่ได้เข้าสู่สถานกักกันตามที่รัฐกำหนด และมีแนวโน้มพบการติดเชื้อของคนไทยภายในประเทศเพิ่มขึ้น จึงจำเป็นต้องมีการป้องกันและเฝ้าระวังความเสี่ยงที่จะเกิดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในวงกว้าง กรมอนามัยจึงมีคำแนะนำสำหรับสถานประกอบกิจการและสถานที่ที่มีความเสี่ยง กิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มของประชาชน และการปฏิบัติตนของประชาชน เพื่อยกระดับความเข้มข้นในการปฏิบัติการป้องกันการติดเชื้อและการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทั้งนี้ เพื่อให้กิจกรรมทางเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องดังนี้

1. สถานประกอบกิจการและสถานที่ที่มีความเสี่ยง

สถานประกอบกิจการและสถานที่ที่มีความเสี่ยง เช่น ห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า ผับ บาร์ คาราโอเกะ ร้านอาหาร โรงภาพยนตร์ สถานศึกษา ขนส่งสาธารณะ รวมถึงสถานประกอบกิจการอื่นใดที่มีสถานที่ลักษณะปิดหรือมีผู้ใช้บริการจำนวนมาก ให้กำกับ ดูแล และเข้มงวดการดำเนินการ ดังนี้

1.1 ให้พนักงาน ผู้ให้บริการ และผู้มาใช้บริการทุกคน ต้องสวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ให้บริการและใช้บริการ ยกเว้นกรณีจำเป็น เช่น ดื่มน้ำ รับประทานอาหาร เป็นต้น

1.2 ทำความสะอาดอุปกรณ์ เครื่องใช้ต่าง ๆ รวมถึงพื้นผิวสัมผัสที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อย ๆ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ลูกบิดประตู ราวบันได เป็นต้น ทั้งก่อนและหลังการให้บริการ ให้สะอาดอยู่เสมอ และทั่วถึง ทุกพื้นที่ของสถานประกอบกิจการและสถานที่ รวมทั้ง ห้องน้ำ ห้องส้วม

1.3 จัดให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% ไว้บริการในบริเวณจุดเสี่ยง และจุดสัมผัสร่วมต่าง ๆ อย่างเพียงพอ เช่น บริเวณหน้าประตู บริเวณจุดรับบริการลูกค้า หรือบริเวณจุดให้บริการที่ใช้ได้สะดวก เป็นต้น

1.4 ควบคุมจำนวนผู้ใช้บริการไม่ให้แออัดจนเกินไป โดยจำกัดจำนวนผู้ใช้บริการตามขนาดพื้นที่ และจัดให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร ในกรณีที่สามารถจ้องคิวหรือจองสินค้าล่วงหน้าได้ อาจเปิดช่องทางออนไลน์เพื่อความสะดวกและลดระยะเวลาของผู้ใช้บริการ ที่ต้องรอในสถานประกอบกิจการ

1.5 จัดให้มีการระบายอากาศที่ดี เช่น เปิดประตู - หน้าต่าง หรือมีพัดลมระบายอากาศเข้า - ออก กรณีที่ใช้เครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ และให้มีการแลกเปลี่ยนอากาศขณะใช้เครื่องปรับอากาศ

1.6 จัดให้มีถังขยะที่มีฝาปิดไว้ให้บริการในสถานที่อย่างเพียงพอ และมีการเก็บรวบรวมเป็นประจำทุกวัน และส่งไปกำจัดอย่างถูกสุขลักษณะ

1.7 จัดให้มี ...

1.7 จัดให้มีทางเข้า - ออก ที่ชัดเจน มีจุดคัดกรองและจุดลงทะเบียนก่อนเข้าและก่อนออกจากสถานประกอบกิจการและสถานที่ด้วยการลงทะเบียนผ่านแอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” หรือสมุดลงทะเบียน

1.8 กำกับ ดูแลให้พนักงาน หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% อย่างสม่ำเสมอ และเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลขณะปฏิบัติงาน ให้ดูแลรักษาสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพดี สังเกตอาการตนเอง หากพบว่ามีอาการไข้หรือมีอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ไม่ได้กลิ่น หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก ให้หยุดงานและกำชับห้ามไปในที่สาธารณะ และไปพบแพทย์

2. กิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มของประชาชน

กิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มของประชาชน เช่น การจัดงานเทศกาล การแสดงคอนเสิร์ต กิจกรรมกีฬา การร่วมพิธีสวนมนต์ข้ามปี เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่อาจจัดขึ้น ทั้งในและนอกอาคาร มีปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากการสัมผัสหรือใกล้ชิดกันในระยะน้อยกว่า 1 เมตร รวมทั้ง มีการใช้อุปกรณ์ สิ่งของต่าง ๆ ร่วมกัน การพูดคุย การตะโกนใช้เสียงดังในระยะใกล้ชิด จึงจำเป็นต้องเข้มงวดการคัดกรองผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการจัดการด้านสถานที่ ดังนี้

2.1 ให้มีระบบการคัดกรองคณะผู้จัดงานและผู้เข้าร่วมกิจกรรม หากพบว่ามีอาการไข้หรือมีอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ไม่ได้กลิ่น หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก ต้องไม่อนุญาตให้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ

2.2 ผู้จัดและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ยกเว้น นักแสดง นักร้อง นักดนตรี นักกีฬา ให้ถอดหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยในช่วงเวลาแสดง ร้องเพลง แข่งกีฬา และออกกำลังกาย และจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันตนเองที่จำเป็นสำหรับผู้ให้บริการ เช่น ถุงมือ แผ่นใสครอบหน้า (Face shield) เป็นต้น

2.3 จำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตามเกณฑ์ขนาดพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรม อย่างน้อย 4 ตารางเมตรต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม 1 คน หรืออัตราส่วนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามที่ภาครัฐกำหนด เช่น พื้นที่สำหรับออกกำลังกายจำกัดจำนวนผู้ใช้บริการที่ออกกำลังกาย ตามเกณฑ์ขนาดพื้นที่ให้บริการ อย่างน้อย 5 ตารางเมตร ต่อผู้ใช้บริการ 1 คน และกิจกรรมการชมกีฬากลางแจ้งจำกัดผู้ชมในสนามกีฬาร้อยละ 50 ของความจุสนาม การชมกีฬาในร่ม (อาคารปิด) จำกัดผู้ชมในสนามกีฬาร้อยละ 30 ของความจุสนาม เป็นต้น

2.4 จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์ 70% สำหรับทำความสะอาดมือไว้บริการบริเวณจุดเสี่ยงและจุดสัมผัสร่วมต่าง ๆ อย่างเพียงพอ

2.5 จัดทำสัญลักษณ์เพื่อการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลร่วมกิจกรรมอย่างเหมาะสม

2.6 ทำความสะอาดพื้นที่หรือบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อย ๆ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70% หรือโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) 0.1%

2.7 จัดให้มีห้องส้วมที่เพียงพอและทำความสะอาดอย่างน้อย ทุก 2 ชั่วโมง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70% หรือโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) 0.1% บริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม เป็นต้น และจัดให้มีน้ำและสบู่ สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

2.8 จัดให้มีถังขยะที่มีฝาปิดไว้บริเวณภายในสถานที่อย่างเพียงพอ เก็บรวบรวมขยะและส่งไปกำจัดอย่างถูกต้อง

2.9 กรณีจัดกิจกรรมในอาคารจัดให้มีการระบายอากาศที่ดี เช่น เปิดประตู - หน้าต่าง หรือมีพัดลมระบายอากาศเข้า - ออก กรณีที่ใช้เครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ และให้มีการแลกเปลี่ยนอากาศขณะใช้เครื่องปรับอากาศ

2.10 กรณีมีการจัดบริการอาหาร ควรจัดลักษณะที่ลดการสัมผัสอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกัน เช่น จัดอาหารว่างแบบกล่อง (Box set) อาหารกลางวันในรูปแบบอาหารชุดเดียว (Course Menu) และให้ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขสำหรับการจำหน่ายอาหารหรือเครื่องดื่มในศูนย์อาหาร โรงอาหาร ร้านอาหารหรือเครื่องดื่มทั่วไปที่กรมอนามัยกำหนด

3. คำแนะนำสำหรับการปฏิบัติตนของประชาชน

แนะนำให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเอง และบุคคลในครอบครัวควรปฏิบัติตน ดังนี้

3.1 สังเกตอาการตนเอง หากพบว่ามีอาการไข้และมีอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ไม่ได้กลิ่น หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก ต้องงดไปในที่สาธารณะ หรือสถานประกอบการใด ๆ และควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน

3.2 ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่อย่างเคร่งครัด เช่น ผ่านการคัดกรองอุณหภูมิ โดยอุณหภูมิต้องไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส และลงทะเบียนผ่านแอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” หรือสมุดลงทะเบียน

3.3 ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้องตลอดเวลาและทิ้งให้ถูกวิธี

3.4 ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% บ่อยครั้ง ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และลดการสัมผัสจุดที่มีการใช้ร่วมกัน และไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะแก้วน้ำ ช้อน เป็นต้น

3.5 เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร และหลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด