



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุข เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด ของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ฉบับที่ 1

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



7 มกราคม 2564

คำนำ

สถานการณ์การระบาดของโควิด 19 ระลอกใหม่ ที่มีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และกระจายสู่กว้างในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ กระตุ้นการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพตามปกติของประชาชนผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย จำเป็นต้องให้ความสำคัญและเพิ่มความเข้มข้น ในการดำเนินมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างเข้มข้น และต่อเนื่อง เพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้น

กรมอนามัย ในฐานะหน่วยงานที่มีภารกิจด้านส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม จึงได้มีการทบทวนแนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้มีความสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน เอกสาร “คู่มือแนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” ฉบับที่ ๑ จัดทำขึ้นสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่ท้องถิ่น สื่อมวลชน และประชาชน ได้นำความรู้และแนวทางปฏิบัติฯ ไปใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานตามบทบาท และอาจนำเนื้อหาวิชาการในเอกสารนี้ไปทำสื่อรูปแบบต่าง ๆ เพื่อการสื่อสารตามความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ได้ เนื้อหาของคู่มือฯ ประกอบด้วยแนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับสถานประกอบการ กิจกรรม และการปฏิบัติตนของประชาชน รวมทั้ง คำถาม คำตอบ ที่พบบ่อย ๆ อย่างไรก็ตาม คำแนะนำอาจมีการเปลี่ยนแปลง ไปตามสถานการณ์ในแต่ละช่วงเวลา จึงจำเป็นต้องมีการติดตามความทันสมัยของข้อมูลเป็นระยะ ทั้งนี้ เพื่อให้ทุกคน ทุกภาคส่วน ได้ร่วมมือกันยกระดับมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด อันจะส่งผลดีต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิตของประชาชน และช่วยให้กิจกรรมทางเศรษฐกิจของประเทศ สามารถเดินหน้าต่อไปได้

กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์กับผู้เกี่ยวข้อง และขอเป็นกำลังใจให้กับคนไทยทุกคน และหน่วยงานทุกภาคส่วน ในการจับมือกันร่วมต่อสู้เพื่อก้าวผ่านพ้นสถานการณ์การระบาดของโควิด 19 ครั้งนี้ ได้โดยเร็ว

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

๗ มกราคม ๒๕๖๔

คำนำ

สารบัญ

แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับขนส่งสาธารณะ	๔
๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับการจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน	๖
๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับสถานดูแลผู้สูงอายุ	๘
๔. แนวทางปฏิบัติสำหรับศาสนสถาน	๑๑
๕. แนวทางปฏิบัติสำหรับห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า คอมมูนิตี้มอลล์	๑๓
๖. แนวทางปฏิบัติสำหรับคอนโดมิเนียม อาคารชุด	๑๕
๗. แนวทางปฏิบัติสำหรับประชาชนในการจัดการดูแลที่พักอาศัย	๑๗
๘. แนวทางปฏิบัติสำหรับโรงพยาบาล	๑๙
๙. แนวทางปฏิบัติสำหรับสถานประกอบกิจการ หรือ โรงงาน	๒๑
๑๐. แนวทางปฏิบัติสำหรับตลาดสด ตลาดนัด ตลาดน้ำ ตลาดค้าปลีก/ส่ง	๒๔
๑๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับร้านค้าปลีก/ส่ง (มินิมาร์ท/ร้านสะดวกซื้อ/ซูเปอร์มาเก็ต ฯ)	๒๖
๑๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับร้านอาหาร	๒๘
๑๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับหอพัก แฟลต อพาร์ทเมนต์	๓๐
๑๔. แนวทางปฏิบัติสำหรับร้านเสริมสวย แต่งผมหรือตัดผม สำหรับบุรุษหรือสตรี	๓๒
๑๕. แนวทางปฏิบัติสำหรับร้านเกม ร้านอินเทอร์เน็ต ร้านคอมพิวเตอร์	๓๔
๑๖. แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุข สำหรับแหล่งท่องเที่ยว หรือสถานที่ท่องเที่ยว	๓๖

คำตามที่พบบ่อย ช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

๓๘

คณะผู้จัดทำ

๕๓

แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุข

เพื่อการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับขนส่งสาธารณะ

เพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) สำหรับการใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะ เช่น รถโดยสารสาธารณะ รถประจำทาง รถทัวร์ รถตู้ รถไฟ เรือ เป็นต้น กรมอนามัยจึงมีคำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการขนส่ง ผู้ปฏิบัติงาน (เช่น พนักงานขับ พนักงานเก็บค่าโดยสาร พนักงานบริการเสิร์ฟอาหารบนรถ เป็นต้น) และผู้โดยสาร ที่มีความจำเป็นต้องใช้บริการขนส่งสาธารณะ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีโอกาสการสัมผัสใกล้ชิดในระหว่างการเดินทาง และมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่ายและรวดเร็ว จึงมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้จัดการหรือผู้รับผิดชอบอาคารสถานที่ขนส่งผู้โดยสาร (หรือผู้ประกอบการขนส่ง)

๑.๑ ให้มีระบบการคัดกรองพนักงานและผู้โดยสาร หากพบว่ามีไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ต้องงดให้บริการขนส่งสาธารณะ และแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

๑.๒ กำหนดให้พนักงาน และผู้โดยสารทุกคน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ให้บริการและใช้บริการอาคารผู้โดยสาร รวมทั้งขณะอยู่ในยานพาหนะ และอาจจัดให้มีอุปกรณ์เพิ่มเติม สำหรับพนักงานที่ต้องสัมผัสใกล้ชิดกับผู้โดยสาร เช่น ถุงมือ แผ่นใสครอบหน้า (Face shield) เป็นต้น

๑.๓ จัดให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ ไว้บริเวณจุดก่อนขึ้นยานพาหนะ ภายในยานพาหนะและภายในสถานีขนส่งผู้โดยสาร

๑.๔ ควบคุมจำนวนผู้โดยสารไม่ให้แออัด โดยจำกัดจำนวนผู้โดยสารตามขนาดพื้นที่ และจัดให้มีการเว้นระยะห่างกัน อย่างน้อย ๑ เมตร

๑.๕ ทำความสะอาดพื้นที่ บริเวณพื้นผิว อุปกรณ์ที่มีการสัมผัสร่วมกัน ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% โดยดำเนินการดังนี้

- เพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดภายในสถานีขนส่งผู้โดยสาร ในพื้นที่หรือจุดที่มีการสัมผัสร่วม เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เคาน์เตอร์จำหน่ายตั๋ว ปุ่มกดตู้จำหน่ายตั๋ว มือจับและลูกบิดประตู ราวบันได เป็นต้น

- ทำความสะอาดห้องส้วมในสถานีขนส่งผู้โดยสารทุก ๒ ชั่วโมง โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ และสายฉีดน้ำชำระ ทั้งนี้ ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

- เพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดพื้นผิว และอุปกรณ์ภายในยานพาหนะ ที่มีการใช้งานร่วมกัน เช่น มือจับประตู เบาะที่นั่ง ราวจับ เป็นต้น ทูกรอบก่อนและหลังให้บริการ และกำจัดขยะทูรอบหลังเสร็จสิ้นการขนส่งผู้โดยสาร

- หากมีสิ่งอำนวยความสะดวกภายในยานพาหนะ เช่น ผ้าห่ม ปลอกหมอน ต้องเปลี่ยนใหม่ทูรอบที่ให้บริการ ไม่นำมาใช้ซ้ำ

- จัดให้มีมาตรการป้องกันตนเอง สำหรับพนักงานทำความสะอาด พนักงานเก็บรวบรวมขยะ โดยสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมถุงมือ ผ่ากั้นเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ใช้ที่คีบด้ามยาวเก็บขยะใส่ถุงมัดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ

๑.๖ มีช่องทางการจำหน่ายตัวโดยสารล่วงหน้าผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น ทางโทรศัพท์ เว็บไซต์ แอปพลิเคชัน เพื่อลดความเสี่ยงในการติดต่อสัมผัส

๑.๗ หากมีร้านอาหาร เครื่องดื่ม ในบริเวณอาคารผู้โดยสาร ให้ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขสำหรับการจำหน่ายในศูนย์อาหาร โรงอาหาร ร้านอาหารหรือเครื่องดื่มทั่วไป

๑.๘ ในระหว่างการเดินทาง หากมีการจัดบริการอาหาร ควรจัดบริการในลักษณะที่ลดการสัมผัสอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกัน เช่น จัดอาหารว่างแบบกล่อง (Box set) อาหารกลางวันในรูปแบบอาหารชุดเดียว (Course Menu) โดยเลือกผู้ประกอบการที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานด้านสุขาภิบาลอาหาร

๑.๙ จัดให้มีถึงขยะที่มีฝาปิดไว้ในสถานที่อย่างเพียงพอ และเก็บรวบรวมขยะเพื่อส่งไปกำจัดอย่างถูกต้อง

๑.๑๐ จัดให้มีการระบายอากาศภายในอาคารที่ดี และทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ

๑.๑๑ กรณีที่เป็นยานพาหนะที่ใช้ระบบปรับอากาศ ต้องจัดให้มีการระบายอากาศ ด้วยการเปิดประตูหรือหน้าต่างเพื่อระบายอากาศทุกครั้งเมื่อจอดพัก และทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ

๑.๑๒ มีมาตรการติดตามข้อมูลของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น การใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน

๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับพนักงาน

๒.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากพบว่ามิใช่หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย หรือเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที

๒.๒ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร

๒.๓ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังให้บริการ

๒.๔ พนักงานที่ปฏิบัติงานในจุดเสี่ยง เช่น พนักงานทำความสะอาด เก็บรวบรวมขยะ ต้องป้องกันตนเองโดยสวมถุงมือ รองเท้า หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ปฏิบัติงาน ต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีหลังปฏิบัติงาน

๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้โดยสาร

๓.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากพบว่ามิใช่หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย หรืออยู่ในพื้นที่ควบคุมสูงสุดให้งดการเดินทางและพบแพทย์ทันที

๓.๒ เตรียมตัวให้พร้อมในการเดินทาง ให้มีหน้ากากสำรองเผื่อเปียกชื้น เจลแอลกอฮอล์หลีกเลี่ยงการใช้ห้องส้วมบนยานพาหนะ

๓.๓ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาการเดินทาง ละเว้นการเปิดหน้ากากโดยไม่จำเป็น หากเป็นไปได้ ควรรับประทานอาหารและเครื่องดื่มระหว่างเดินทาง หลีกเลี่ยงการพูดคุยโดยไม่จำเป็น เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร

๓.๔ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ก่อนขึ้นรถโดยสาร รถไฟ เรือ ก่อนและหลังใช้บริการ หรือหลังจากสัมผัสสิ่งของ เครื่องใช้ เมื่อกลับถึงบ้านควรเปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที

๓.๕ ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่อย่างเคร่งครัด

๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับการจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน

จากสถานการณ์ในปัจจุบันเป็นช่วงเทศกาลปีใหม่และบางพื้นที่ได้เตรียมการจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน นอกจากนี้ยังมีการเตรียมการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน เช่น การจัดงานแต่งงาน กิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันของคนจำนวนมาก อาจมีโอกาสในการรับและแพร่กระจายเชื้อได้ง่าย กรมอนามัย จึงเสนอให้เจ้าของงานและผู้รับผิดชอบมีการเตรียมการดังนี้

๑. คำแนะนำในการประเมินความเสี่ยงของการจัดกิจกรรม โดยพิจารณาจากข้อกำหนดประเภทกิจกรรมและจำนวนคนที่ออกประกาศเป็นการเฉพาะในแต่ละพื้นที่ หากพื้นที่ใดไม่มีข้อกำหนด กรมอนามัยมีแนวทางการพิจารณาดังนี้

๑.๑ พิจารณาสถานที่ตั้งในการจัดงาน หากในช่วง ๑๔ วันที่ผ่านมาไม่พบผู้ป่วยโควิด 19 พื้นที่สามารถจัดงานได้

๑.๒ หากจำเป็นต้องจัดกิจกรรม ให้พิจารณาลดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมลง พร้อมมีมาตรการเว้นระยะห่าง ลดความแออัด กำหนดให้ผู้ร่วมกิจกรรมใส่หน้ากาก รวมทั้งกำกับดูแลให้เป็นไปตามมาตรการที่ได้วางแผนไว้ สำหรับพื้นที่เฝ้าระวังควรปรึกษาคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด

๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้จัดกิจกรรม

๒.๑ ให้มีระบบการคัดกรองผู้เข้าร่วมกิจกรรม หากพบว่ามีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แจ้งงดการเข้าร่วมกิจกรรม และแนะนำไปพบแพทย์

๒.๒ กำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และจัดให้มีอุปกรณ์เพิ่มเติมสำหรับพนักงานหรือเจ้าหน้าที่ที่ต้องสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ร่วมกิจกรรม เช่น Face shield เป็นต้น

๒.๓ จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้บริการบริเวณต่าง ๆ อย่างเพียงพอ

๒.๔ มีมาตรการหรือสัญลักษณ์เพื่อเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร และจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามขนาดพื้นที่เพื่อลดความแออัด

๒.๕ รูปแบบการจัดกิจกรรมควรปรับเป็นแบบนอกอาคาร (outdoor) แทนการจัดในอาคาร (indoor) และกระชับเวลาการจัดกิจกรรมให้สั้นที่สุด หากเป็นกิจกรรมในอาคารควรจัดให้มีระบบระบายอากาศที่ดี มีอัตราการหมุนเวียนของอากาศอย่างเพียงพอทั้งในอาคารและห้องส้วม และทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ

๒.๖ จัดให้มีจุดยืน นั่ง แบ่งโซนหรือกั้นบริเวณแต่ละแผนกชัดเจน และแยกเส้นทางเดินเข้า-ออก เส้นทางเดินสวนกันให้ชัดเจน และกำหนดตารางการเข้าใช้งานในพื้นที่ ทางเข้า เส้นทางรถขนส่งสินค้า

๒.๗ กรณีมีจัดงานร่วมกันในสถานที่เดียวกันต้องมีมาตรการกั้นแยกแต่ละกลุ่มคนเป็นสัดส่วน

๒.๘ หากมีการจัดเลี้ยงอาหาร ควรจัดบริการในลักษณะที่ลดการสัมผัสอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกัน เช่น จัดอาหารวางแบบกล่อง (Box set) อาหารกลางวันในรูปแบบอาหารชุดเดียว (Course Menu) หรือหากเป็นอาหารปรุงปิดอาหารมิดชิด ไม่ใช้มือเปล่าหยิบจับอาหาร จัดอุปกรณ์ตักอาหารแยกเฉพาะสำหรับอาหารแต่ละชนิด

๒.๙ ทำความสะอาดอุปกรณ์ พื้นผิวสัมผัสร่วมกัน และพื้นที่ส่วนกลาง ก่อนเริ่มงาน และอาจเพิ่มความถี่ระหว่างงานหากมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก และอาจใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเน้นบริเวณจุดเสี่ยง

๒.๑๐ ทำความสะอาดห้องส้วม อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่กรณีมีผู้ใช้บริการมากขึ้น

๒.๑๑ จัดให้มีถังขยะที่มีฝาปิดไว้ในสถานที่อย่างเพียงพอ และเก็บรวบรวมขยะเพื่อส่งไปกำจัดอย่างถูกต้อง

๒.๑๒ มีการกำกับการดำเนินงานตามมาตรการระหว่างงาน

๒.๑๓ มีมาตรการติดตามข้อมูลของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น การใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน

๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๓.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้งดการร่วมกิจกรรม และพบแพทย์ทันที

๓.๒ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร ลดการพูดคุย ตะโกน เสียงดังขณะทำกิจกรรม

๓.๒ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ ก่อนและหลังใช้บริการ หรือหลังจากสัมผัสสิ่งของ เครื่องใช้ เมื่อกลับถึงบ้านควรเปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที

๓.๓ หากมีประวัติการเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงในช่วง ๑๔ วันที่ผ่านมา ขอให้งดเข้าร่วมกิจกรรม

๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับสถานดูแลผู้สูงอายุ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ที่มีการติดเชื้อในหลายพื้นที่ ผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อและมีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ สำหรับสถานดูแลผู้สูงอายุซึ่งมีผู้สูงอายุอยู่ร่วมกัน ทั้งให้บริการแบบพักค้างคืนและการบริการแบบเข้าไป-เย็นกลับ (Day Care) นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ผู้เกี่ยวข้องเข้ามาจัดกิจกรรมในสถานดูแลผู้สูงอายุ กรมอนามัยจึงมีแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค สำหรับผู้บริหาร ผู้ประกอบการ ผู้จัดการ เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน และผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับเจ้าของสถานประกอบกิจการ (อาคารและสถานที่ ที่ผู้สูงอายุพักอาศัย ภาครัฐ/ภาคเอกชน)

๑.๑ ให้มีระบบการคัดกรองพนักงานและผู้ใช้บริการ (สำหรับผู้ใช้พักหรือเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุหรือเข้าร่วมจัดกิจกรรมของสถานดูแลผู้สูงอายุ) หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ขอความร่วมมืองด/ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในสถานดูแลผู้สูงอายุและแนะนำไปพบแพทย์

๑.๒ จัดทำบัญชีรายชื่อผู้ใช้พักหรือเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุหรือเข้าร่วมจัดกิจกรรมของสถานดูแลผู้สูงอายุทุกครั้ง ในแต่ละวันเพื่อเป็นฐานข้อมูลในการติดตามตรวจสอบ โดยลงทะเบียนด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน

๑.๓ กำหนดให้ผู้เข้าพักหรือเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุหรือเข้าร่วมจัดกิจกรรมของสถานดูแลผู้สูงอายุ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา กำหนดจำนวนผู้ใช้พักหรือเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุหรือเข้าร่วมจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับขนาดพื้นที่ เพื่อมิให้ความแออัด และมีมาตรการหรือสัญลักษณ์ เพื่อเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร

๑.๔ จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้บริการบริเวณต่าง ๆ อย่างเพียงพอ

๑.๕ หมั่นทำความสะอาด เติมนอน เครื่องใช้ ราวจับ ภาชนะ อุปกรณ์ ที่นอนลม อุปกรณ์ช่วยเดิน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาด

๑.๖ กรณีผู้สูงอายุที่ใช้เครื่องดูดเสมหะและให้อาหารทางสายยาง ต้องมีการดูแลความสะอาดเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ตามคำแนะนำเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

๑.๗ จัดให้มีภาชนะรองรับมูลฝอยที่เกิดจากการดูแล หรือ ให้การพยาบาลผู้สูงอายุที่มีผื่นผื่นคัน ภูมิแพ้ที่มีผื่นผื่นคันที่เกิดจากการรักษาพยาบาล เช่น การฉีดยาอินซูลิน และทำแผล ให้แยกทิ้งในภาชนะเฉพาะที่มีฝาปิดมิดชิด ให้จัดการตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๑.๘ ให้ทำความสะอาดพื้นผิว และอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันทุกวัน เช่น ห้องสำหรับจัดกิจกรรมในสถานดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น และทำความสะอาดห้องส้วม อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่ กรณีมีผู้ใช้บริการมากขึ้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ๐.๑% โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ และสายฉีดน้ำชำระ ทั้งนี้ ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

๑.๙ ให้ข้อมูลความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคกับ ผู้สูงอายุ รวมทั้งพนักงานในสถานดูแล เช่น โปสเตอร์ป้ายประกาศ แนะนำให้ล้างมือ และการสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น

๑.๑๐ โรงครัว/โรงอาหาร ให้ดำเนินการดังนี้

(๑) ต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร โดยเฉพาะจุดเสี่ยงหลัก ได้แก่ จุดปรุง ประกอบอาหาร โต๊ะ แก้ว พื้น สุขอนามัยของผู้สัมผัส อาหารและผู้ใช้บริการ รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือ สิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน

(๒) เฝ้าระวังผู้สัมผัสอาหาร ไม่ไอ จามรดอาหาร และล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำ ก่อนหยิบ หรือจับอาหาร สวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยขณะปฏิบัติงาน สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการ เจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน และพบแพทย์ทันที

(๓) จัดให้มีภาชนะและของใช้ส่วนบุคคลสำหรับผู้สูงอายุ และดูแลให้สะอาดเสมอ เช่น แก้วน้ำดื่ม จาน ช้อน เป็นต้น เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรค

(๔) มีการปรุงประกอบอาหารให้สุก สะอาด เมื่ออาหารปรุงสำเร็จ ต้องเก็บไว้ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดภาชนะหรืออุปกรณ์ปกปิดอาหารที่สะอาด

๑.๑๑ จัดให้มีการระบายอากาศในอาคารอย่างเหมาะสม เช่น ให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ

๒. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติงาน และเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ

การเตรียมความพร้อมบุคลากร (ผู้บริหาร/ผู้ปฏิบัติการ)

๒.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่าง หนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และแนะนำพบแพทย์

๒.๒ ขณะปฏิบัติงานให้พนักงานทุกคนสวมอุปกรณ์ป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงาน ได้แก่ หน้ากากผ้า/ หน้ากากอนามัย และอาจสวมแผ่นใสครอบหน้า (Face shield) หรือแว่นตา สำหรับพนักงานที่ใช้ผู้ดูแล ะมัดระวังไม่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ โดยเว้นระยะห่างในการติดต่อกับผู้สูงอายุและพนักงานด้วยกันเอง อย่าง น้อย ๑ เมตร

๒.๓ หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนและหลัง ให้บริการ ภายหลังการสัมผัส หยิบจับสิ่งของหรือจุดที่มีการสัมผัสร่วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูกของตนเองและผู้สูงอายุ

การรับผู้สูงอายุรายใหม่ หากผู้สูงอายุถูกส่งต่อมาจากโรงพยาบาล ต้องมีใบรับรองแพทย์ หรือผลการ ตรวจโควิด ๑๙ และกรณีที่มาจากบ้าน ควรตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ซักถามอาการ ประวัติการเจ็บป่วยพร้อม ประเมินความเสี่ยงโควิด ๑๙ และจัดแยกห้องสำหรับผู้สูงอายุรายใหม่ภายหลังกลับจากโรงพยาบาล ติดตาม อาการอย่างใกล้ชิด

๓. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

๓.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ และมีบันทึกไว้เป็นข้อมูล หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือ

หายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้งดเข้าร่วมกิจกรรม แจ้งเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล ผู้สูงอายุ และแนะนำไปพบแพทย์

๓.๒ สวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อมีการทำกิจกรรมหรืออยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่นที่อยู่ใน สถานที่หรือกรณีเดินทางออกนอกสถานดูแลผู้สูงอายุ

๓.๓ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร และหลีกเลี่ยงการพูดคุยโดยไม่จำเป็น

๓.๔ หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก

๓.๕ เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหาร ร่วมกับผู้อื่นหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว

๔. แนวทางปฏิบัติสำหรับศาสนสถาน

ศาสนสถาน ได้แก่ วัด โบสถ์ มัสยิด ศาลเจ้า และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอื่น ๆ เป็นสถานที่ที่มีศาสนิกชน มาเข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา คราวละจำนวนมาก จึงอาจมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด ๑๙ โดยผ่านการสัมผัส ใกล้ชิดระหว่างบุคคล ขณะเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา รวมทั้งการประกอบพิธีกรรมในลักษณะการพูดคุยเสียงดัง และส่งเสียงคล้ายการร้องเพลง หรือการสัมผัสจากอุปกรณ์ต่าง ๆ จึงมีแนวทางปฏิบัติในการดูแลและป้องกันตนเอง เพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค ดังนี้

๑. แนวปฏิบัติสำหรับผู้รับผิดชอบในศาสนสถาน

๑.๑ ให้มีการคัดกรอง ผู้นำทางศาสนา ผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา/ผู้ปฏิบัติงาน หรือผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา หากมีอาการไข้ หรือ วัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ขอความร่วมมือไม่เข้าร่วมกิจกรรม/พิธีกรรมทางศาสนาและแนะนำไปพบแพทย์

๑.๒ กำหนดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันตนเองที่จำเป็น

๑.๓ ให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้บริการบริเวณต่าง ๆ อย่างเพียงพอ

๑.๔ มีมาตรการหรือกำหนดสัญลักษณ์ เพื่อให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร และจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามขนาดพื้นที่ เพื่อลดความแออัด เช่น กระจายมุมประกอบพิธีกรรม เป็นต้น

๑.๕ จัดให้มีการลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ ด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน

๑.๖ ให้ทำความสะอาดพื้นผิว และอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันทุกวัน เช่น ห้องสำหรับประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ห้องสวดภาวนา เป็นต้น และทำความสะอาดห้องส้วม อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่กรณีมีผู้ใช้บริการมากขึ้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ๐.๑% โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ที่กดโถส้วมหรือ โถปัสสาวะ และสายฉีดน้ำชำระ ทั้งนี้ ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมือ อย่างเพียงพอ

๑.๗ จัดให้มีการระบายอากาศในอาคารอย่างเหมาะสม เช่น ให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ

๑.๘ กรณี จัดให้มีการปรุง/ประกอบอาหาร ให้ปฏิบัติ ดังนี้

- หากผู้สัมผัสอาหารมีอาการไข้ หรือ วัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้งดปฏิบัติหน้าที่ แจกจ่ายน้ำ หรือหัวพนักงาน และไปพบแพทย์

- ในขณะปฏิบัติงาน ผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ่ากันเปื้อน หน้ากากผ้า และถุงมือ และมีการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

- หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ ก่อนหยิบหรือจับอาหารและหลังการใช้ส้วม

- ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และจัดให้มีช้อนกลางเมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน หรือ จัดให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว

- ทำความสะอาดสถานที่ พื้นที่ หรืออุปกรณ์ เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุง/ประกอบอาหาร โต๊ะอาหาร แก้วน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง อาจเพิ่มความถี่ในการทำทำความสะอาด กรณีมีผู้ใช้บริการจำนวนมาก และล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดทุกครั้งหลังใช้งาน

- สถานที่ปรุง/ประกอบอาหาร ควรจัดให้มีการระบายอากาศได้ดี

- จัดให้มีภาชนะรองรับขยะที่มีฝาปิดไว้ภายในสถานที่ปรุง/ประกอบอาหาร ควรมีการคัดแยกขยะอย่างน้อย ๒ ประเภท ได้แก่ ขยะย่อยสลายได้ และขยะรีไซเคิล และเก็บรวบรวมขยะใส่ถุงขยะ ปิดปากถุงให้มิดชิดก่อนส่งไปกำจัดอย่างถูกต้องทุกวัน

๒. แนวปฏิบัติสำหรับพระภิกษุ บาทหลวง อธิการ และผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา

๒.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้งดร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน

๒.๒ สวมใส่หน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยเมื่อเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา

๒.๓ จำกัดจำนวนการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาของศาสนิกชน และเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร ในขณะที่เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา โดยมีเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่ชัดเจน และลดระยะเวลาในการประกอบพิธีกรรม (ใช้เวลาในการร่วมพิธีให้น้อยที่สุด)

๒.๔ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก

๒.๕ เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้ช้อน แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ผ้าเช็ดมือร่วมกัน และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว

๓. แนวปฏิบัติสำหรับผู้มาเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา

๓.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้งดไปศาสนสถาน งดการเข้าร่วมพิธีกรรม แนะนำไปพบแพทย์

๓.๒ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง โดยเน้นหลังเข้าร่วมพิธีกรรม/หลังสัมผัสสิ่งสกปรก ระหว่างร่วมพิธีกรรม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก

๓.๓ เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว

๓.๔ หลีกเลี่ยงการเข้าไปในบริเวณแออัดหรือมีการรวมกันของคนจำนวนมาก เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร

๕. แนวทางปฏิบัติสำหรับห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า คอมมูนิตีมอลล์

ห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า คอมมูนิตีมอลล์ เป็นสถานที่ขายสินค้าปลีกหรือขายส่งเพื่อการอุปโภคบริโภคและอาจมีบริการหลายประเภทอยู่ในพื้นที่เดียวกัน เช่น ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านอาหาร ร้านขายยา ร้านทำผม ร้านซักแห้ง ธนาคาร เป็นต้น กิจกรรมและกิจกรรมในห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า และคอมมูนิตีมอลล์ มีลักษณะที่มีคนจำนวนมากมาใช้บริการ จึงอาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ทั้งจากการปนเปื้อนผ่านการสัมผัส สินค้า สิ่งของ เครื่องใช้ต่าง ๆ และการสัมผัสระหว่างบุคคล ที่อาจอยู่ในพื้นที่จำกัดหรือแออัด จึงมีคำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการ ผู้ให้บริการ และผู้ใช้บริการ ดังนี้

๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบการ/ผู้จัดการ

๑.๑ ให้มีระบบการคัดกรองพนักงานและผู้ใช้บริการ มีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แจ้งงดให้บริการ และแนะนำให้พบแพทย์

๑.๒ ให้งาน พนักงาน ผู้มาใช้บริการทุกคน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และอาจจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันตนเองเพิ่มเติมสำหรับพนักงาน เช่น ถุงมือ แฝ่นใสครอบหน้า (Face shield) เป็นต้น

๑.๓ จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้บริการบริเวณต่าง ๆ อย่างเพียงพอ เช่น บริเวณทางเข้าออก หน้าลิฟต์ จุดประชาสัมพันธ์ จุดชำระเงิน และพื้นที่ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นต้น และจัดอีกส่วนหนึ่งเฉพาะสำหรับพนักงานอย่างเพียงพอ

๑.๔ จำกัดจำนวนผู้ใช้บริการไม่ให้แออัด และมีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร เช่น บริเวณทางเข้าออก จุดรอคิว บันไดเลื่อน ภายในลิฟต์ การเลือกสินค้าและชำระสินค้า และเว้นระยะห่างระหว่างเก้าอี้ที่นั่งในบริเวณต่าง ๆ รวมถึงมาตรการลดความแออัด เช่น จำกัดจำนวนคนเข้าใช้บริการแต่ละแผนกในพื้นที่ให้บริการ จัดระบบคิว ลดระยะเวลาที่ใช้บริการ ไม่จัดกิจกรรมหรือให้บริการที่ทำให้เกิดความแออัดหรือมีการรวมกลุ่มของผู้ใช้บริการ เป็นต้น

๑.๕ จัดให้มีระบบระบายอากาศที่ดี มีอัตราการหมุนเวียนของอากาศอย่างเพียงพอทั้งในอาคารและห้องส้วม และทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ

๑.๖ ให้ทำความสะอาดพื้นที่หรือบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกัน ดังนี้

- ทำความสะอาดพื้นที่ พื้นผิวสัมผัส อุปกรณ์ เครื่องใช้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อบริเวณที่มีคนใช้ร่วมกันจำนวนมากด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% เช่น เคาน์เตอร์ ราวบันไดเลื่อน ที่จับประตู ปุ่มกดลิฟท์ จุดชำระเงิน จุดประชาสัมพันธ์ รถเข็น เป็นต้น

- ทำความสะอาดห้องส้วม อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่กรณีมีผู้ใช้บริการมากขึ้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ๐.๑% โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ และพื้นห้องส้วม ทั้งนี้ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

- จัดให้มีถังขยะที่มีฝาปิดไว้ในสถานที่อย่างเพียงพอ และเก็บรวบรวมขยะเพื่อส่งไปกำจัดอย่างถูกต้อง

๑.๗ กรณีที่มีพื้นที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม ให้ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขสำหรับการจำหน่ายอาหารหรือเครื่องดื่มในภัตตาคาร สวนอาหาร ศูนย์อาหาร โรงอาหาร ร้านอาหารหรือเครื่องดื่มทั่วไป

๑.๘ สื่อสารมาตรการป้องกันโรคติดเชื้อโควิด-19 ให้กับผู้ใช้บริการและเจ้าของร้านค้าย่อยในห้างสรรพสินค้า และกำกับดูแลให้ปฏิบัติตามแนวทางมาตรการฯ อย่างเคร่งครัด

๑.๙ มีมาตรการติดตามข้อมูลของผู้มาใช้บริการ เช่น การใช้แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามที่ทางราชการกำหนด หรือใช้มาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทน

๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับพนักงานหรือผู้ให้บริการ

๒.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่งและอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างานและพบแพทย์ทันที

๒.๒ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และอาจสวมแผ่นใสครอบหน้า (Face Shield) ร่วมด้วย สำหรับผู้ให้บริการที่ต้องใกล้ชิดกับผู้รับบริการ

๒.๓ หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ และทุกครั้งหลังการสัมผัสสิ่งต่าง ๆ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๒.๔ ขณะปฏิบัติงานต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร

๒.๕ พนักงานทำความสะอาด พนักงานเก็บรวบรวมมูลฝอย ต้องป้องกันตนเอง โดยสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ในการเก็บขยะให้ใช้ที่คีบด้ามยาวเก็บขยะใส่ถุงมัดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานในแต่ละครั้ง ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

๓. คำแนะนำสำหรับผู้ใช้บริการ

๓.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอหากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่งและอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ไม่ไปใช้บริการ และพบแพทย์ทันที

๓.๒ ใช้บริการเท่าที่จำเป็นและควรใช้เวลาให้น้อยที่สุด วางแผนการซื้อสินค้าหรือใช้บริการภายในห้างสรรพสินค้าฯ ล่วงหน้า และหากเป็นไปได้ผู้สูงอายุที่ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรหลีกเลี่ยงการไปใช้บริการ

๓.๓ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ภายในห้างสรรพสินค้าฯ

๓.๔ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร และหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับผู้ให้บริการเกินจำเป็น

๓.๕ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ ก่อนและหลังใช้บริการ หรือหลังจากสัมผัสหยิบจับสินค้า สิ่งของ เครื่องใช้ เมื่อกลับถึงบ้าน ควรเปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที

๖. แนวทางปฏิบัติสำหรับคอนโดมิเนียม อาคารชุด

คอนโดมิเนียม และอาคารชุด เป็นสถานที่พักอาศัยรูปแบบหนึ่ง ที่เจ้าของมีการแบ่งปันกรรมสิทธิ์ และใช้ประโยชน์พื้นที่ส่วนกลางร่วมกัน เช่น ทางเดิน บริเวณห้องโถง บันได ลิฟต์ โรงจอดรถ สระว่ายน้ำ ฟิตเนส สนามเด็กเล่น และแต่ละห้องพัก อาจมีการอาศัยอยู่ร่วมกันตั้งแต่ ๒ คน ขึ้นไป จึงมีจำนวนผู้พักอาศัยโดยรวมใน แต่ละอาคารจำนวนมาก ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการได้รับสัมผัสเชื้อโรคจากการใช้พื้นที่ วัสดุ อุปกรณ์ หรือสถานที่ให้บริการของส่วนรวมได้ จึงมีแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับผู้ดูแลคอนโดมิเนียม อาคารชุด และผู้พักอาศัย ดังนี้

๑. คำแนะนำสำหรับผู้ดูแลกิจการหรือเจ้าของคอนโด

๑.๑ กำหนดเส้นทางเข้า-ออกให้ชัดเจน ให้มีการลงทะเบียนบุคคลภายนอกทุกคน ที่จะเข้าอาคาร คอนโดมิเนียม หรืออาคารชุด และมีการคัดกรองพนักงาน ผู้พักอาศัยในหอพักและผู้มาติดต่อ หากพบว่ามีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง ต้องงดใช้บริการพื้นที่ส่วนกลาง และแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

๑.๒ จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้ในบริเวณต่าง ๆ เช่น บริเวณหน้าประตูทางเข้าออกอาคาร หน้าลิฟท์ พื้นที่นั่งรอส่วนกลาง หน้าห้องพักขยะมูลฝอย เป็นต้น

๑.๓ กำหนดให้พนักงาน ผู้พักอาศัยในคอนโดและผู้มาติดต่อ ปฏิบัติตามมาตรการในการป้องกันตนเอง ประกอบด้วย ให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ขณะอยู่ในพื้นที่ส่วนกลางของคอนโด ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ เมตร และลดความแออัดในบริเวณต่างๆ เช่น จำกัดจำนวนคนในการใช้ลิฟท์ เป็นต้น พร้อมกำกับ ดูแลการจัดกิจกรรมสังสรรค์ หรือทำกิจกรรมกลุ่มใด ๆ ที่มีคนรวมกันจำนวนมาก ให้ปฏิบัติตามมาตรการของหอพักเพื่อลดความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโรค

๑.๔ จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม โดยตรวจสอบประสิทธิภาพและทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศส่วนกลางให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ สำหรับบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง ให้เปิดประตูหน้าต่างเป็นระยะ เพื่อช่วยในการระบายอากาศ

๑.๕ เพิ่มความถี่ในการทำความสะอาด ในพื้นที่หรือจุดที่มีการสัมผัสร่วม อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% เช่น เคาน์เตอร์ ราวบันได ที่จับประตู ลูกบิด ลิฟท์ จุดประชาสัมพันธ์ โต๊ะ ที่นั่ง ปุ่มกดรายการ ฝาปิดเครื่องซักผ้า หยอดเหรียญ ฝาช่องรับสินค้าตู้จำหน่ายสินค้าอัตโนมัติ ตู้เครื่องดื่มหยอดเหรียญ เป็นต้น สำหรับบริเวณส่วนกลางอื่น ๆ เช่น ห้องทำงาน ห้องชมภาพยนตร์ ห้องสนทนาการ ให้ทำความสะอาดเป็นประจำอย่างน้อยวันละครั้ง หรือภายหลังมีผู้ใช้บริการ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐%

๑.๖ ดูแลความสะอาดของห้องน้ำ ห้องส้วมส่วนกลาง โดยเน้นทำความสะอาดบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่าเชื้อด้วยคลอรีน และให้เปิดพัดลมระบายอากาศตลอดเวลาที่มีคนใช้ห้องส้วมและระหว่างทำความสะอาด

๑.๗ กรณีที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกส่วนกลาง ในบริเวณสถานประกอบการ อาทิ สระว่ายน้ำ ฟิตเนส และสนามเด็กเล่น ให้ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ สำหรับสระว่ายน้ำสาธารณะ ฟิตเนส และสนามเด็กเล่น ตามลำดับ

๑.๘ จัดให้มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยประเภทต่าง ๆ ที่สะอาด สภาพดี และมีฝาปิด พร้อมติดป้ายแสดงขยะมูลฝอยแต่ละประเภทให้ชัดเจน กำหนดให้มีจุดรวบรวม เพื่อรอไปกำจัดอย่างถูกต้องต่อไป

๑.๙ จัดให้มีมาตรการป้องกันตนเอง สำหรับพนักงานทำความสะอาด พนักงานเก็บรวบรวมขยะ โดยสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมถุงมือ ผ่ากันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ใช้ที่คีบด้ามยาวเก็บขยะใส่ถุงมัดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงาน ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

๒. คำแนะนำสำหรับผู้พักอาศัย

๒.๑ ประเมินหรือสังเกตอาการของตนเอง หากพบว่า มีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย หากมีการเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง ให้กักตัวเองเพื่อสังเกตอาการตามระยะเวลาที่ราชการกำหนด

๒.๒ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ เมตร หลีกเลี่ยงการพูดคุยในระยะใกล้ชิด และไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว ช้อน จาน ชาม แก้วน้ำ เป็นต้น ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือด้วยเจลแอลกอฮอล์อย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และดูแลรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล

๒.๓ ดูแลห้องพักให้สะอาด เปิดประตู หน้าต่างห้องพักเพื่อระบายอากาศ หากมีการใช้เครื่องปรับอากาศ ให้เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศบ้าง และทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ คัดแยกขยะ รวบรวมใส่ถุง มัดปากถุงให้แน่น และนำไปทิ้งตามจุดหรือบริเวณที่หอพักกำหนด เพื่อนำไปกำจัดอย่างถูกต้อง

๒.๔ ระมัดระวังหรือลดการสัมผัสหรือการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกร่วมกับผู้อื่น เช่น ลิฟท์ สระว่ายน้ำ ฟิตเนส ห้องทำงานส่วนกลาง ห้องสนทนา การเช่ารถจักรยานยนต์ ตู้กดน้ำดื่มหยอดเหรียญ เป็นต้น

๒.๕ ไม่จัดกิจกรรมสังสรรค์ภายในห้องพัก หรือทำกิจกรรมกลุ่มใด ๆ ภายในห้องพักที่จะมีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโรค

๒.๖ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพักอย่างเคร่งครัด

๗. แนวทางปฏิบัติสำหรับประชาชนในการจัดการดูแลที่พักอาศัย

ที่พักอาศัยเป็นสถานที่ที่กลุ่มคนอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นประจำ อาจประกอบด้วยสมาชิกหลากหลายวัย แต่ละคนมีภารกิจหรือกิจกรรมในแต่ละวันที่แตกต่างกัน ซึ่งสมาชิกในครัวเรือนมีโอกาสเสี่ยงต่อการสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนาจากการทำกิจกรรมนอกบ้าน และอาจแพร่กระจายเชื้อโรคสู่บุคคลที่พักอาศัยอยู่ร่วมกัน ประกอบกับเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้เป็นระยะเวลานานหลายชั่วโมงถึงหลายวัน ขึ้นกับชนิดของพื้นผิว อุณหภูมิ ความชื้น ดังนั้น ที่พักอาศัยจึงจำเป็นต้องมีการทำความสะอาดเป็นระยะ และระบายอากาศอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ กรมอนามัย จึงแนะนำแนวทางปฏิบัติในการจัดการดูแลที่พักอาศัย การปฏิบัติตัวในการอยู่อาศัยร่วมกัน และการทำความสะอาดที่พักอาศัย ดังนี้

๑. การปฏิบัติตัวสำหรับผู้พักอาศัย

๑.๑ ประเมินตนเองและบุคคลที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนว่า

- เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อหรือหากติดเชื้อแล้วจะมีอาการรุนแรงหรือไม่ เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง
- ในการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เช่น บุคลากรทางการแพทย์

ผู้ปฏิบัติงานในสถานบันเทิง/สถานบริการต่าง ๆ เป็นต้น

- ตนเองหรือบุคคลในครัวเรือนมีการเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงหรือพื้นที่ระบาดหรือไม่

๑.๒ สังเกตอาการของตนเองและบุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกัน หากพบว่า มีไข้ ร่วมกับไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

๑.๓ ดูแลสุขอนามัยด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะก่อนเตรียมปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หลังเยี่ยมผู้ป่วยในสถานพยาบาล หลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง และหลังกลับจากนอกบ้าน

๑.๔ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนส่วนตัว

๑.๕ ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ช้อน แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ

๑.๖ เมื่อกลับจากการทำภารกิจหรือกิจกรรมนอกบ้าน ให้ล้างมือ ซ้ำระร่างกาย เปลี่ยนเครื่องแต่งกายทันที

๒. การดูแลด้านความสะอาดของที่พักอาศัย

๒.๑. ให้ประเมินว่าในครัวเรือนมีจุดเสี่ยงหรืออุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ที่มีการใช้งานร่วมกันหลายคนหรือไม่ เช่น ลูกบิดประตู โต๊ะ เก้าอี้ โซฟา ตู้เย็น สวิตช์ไฟ รั้วมท ราวบันได ห้องน้ำห้องส้วม หากมีการใช้งานร่วมกัน ควรกำหนดให้มีการทำความสะอาดเป็นระยะ เช่น วันละครึ่ง

๒.๒ จัดเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดให้พร้อม ได้แก่

- อุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฟอกขาว ถุงขยะ ถังขยะมีฝาปิด ถังน้ำ ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด

- อุปกรณ์สำหรับสวมใส่เพื่อป้องกันตนเอง เช่น หน้ากาก ถุงมือยาง รองเท้าบูท ผ้ากันเปื้อนพลาสติก และจัดเตรียมเสื้อผ้าสำหรับเปลี่ยนหลังทำความสะอาด

๒.๓ เลือกน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อ โดยขึ้นกับชนิดและความเข้มข้นของสารที่เลือกใช้ ทั้งนี้ ก่อนใช้งานควรตรวจสอบวันหมดอายุและวิธีการใช้บนฉลากทุกครั้ง

- กรณีเป็นสิ่งของ อุปกรณ์ เครื่องใช้ แนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์ ๗๐ % หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ๐.๕ % ในการเช็ดทำความสะอาด

- กรณีเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น พื้นห้อง แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาซักผ้าขาว) ๐.๑ % หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ๐.๕ %

๒.๔ ให้ทำความสะอาดที่พักอาศัยอย่างสม่ำเสมอ ดังนี้

๑) สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันตัวเองเมื่อต้องทำความสะอาด เช่น หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม ถุงมือ ยาง รองเท้าบูท ผ้ากันเปื้อนพลาสติก

๒) ทำความสะอาดที่פקอาศัยทั่วทั้งบริเวณ พื้น และอุปกรณ์เครื่องใช้ โดยเน้นบริเวณหรือจุดเสี่ยง จุดที่มีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อย ๆ ทั้งนี้ให้เปิดประตู หน้าต่างขณะทำความสะอาด

๓) นำผ้าชุบน้ำเช็ดบริเวณที่มีฝุ่นหรือคราบสกปรกก่อนที่จะใช้น้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ สำหรับพื้น ใช้ไม้ถูพื้นชุบน้ำยาฆ่าเชื้อ เริ่มถูพื้นจากมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง ไม่ชำระอยุ่เดิมโดยเริ่มจากบริเวณที่ สกปรกน้อยไปมาก

๔) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ และอาจทำลายเชื้อด้วย น้ำยาฟอกขาว ที่จางลงน้อย ๑๐ นาที เช็ดเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก ราวจับ ลูกบิด หรือกลอนประตู ที่แขวนกระดาษชำระ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผนัง ซอกประตู

๕) หลังทำความสะอาดควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

๓. การระบายอากาศของที่พักอาศัย

๓.๑ ให้มีการระบายอากาศภายในที่พักอาศัยอย่างเหมาะสม โดยเปิดประตู หน้าต่าง เป็นระยะ เพื่อให้ อากาศถ่ายเท และรับแสงแดดอย่างทั่วถึง

๓.๒ กรณีที่มีการใช้เครื่องปรับอากาศ ให้เปิดประตู หน้าต่างเพื่อระบายอากาศอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยลดการสะสมเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย

๔. การจัดการขยะมูลฝอย

๔.๑ ขยะมูลฝอยทั่วไปให้รวบรวมใส่ถุง ปิดปากถุงให้มิดชิด แล้วนำไปใส่ลงถัง เพื่อให้ อบต. เก็บขน นำไปกำจัด

๔.๒ บรรจุภัณฑ์ใส่น้ำยาทำความสะอาด ควรคัดแยกออกจากขยะทั่วไป และทิ้งในถังขยะอันตราย เพื่อให้ อบต. รวบรวมนำไปกำจัด

๕. ข้อควรระวัง

๕.๑ สารที่ใส่ฆ่าเชื้อส่วนใหญ่เป็นชนิดสารฟอกขาว ซึ่งอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เนื้อเยื่ออ่อน ควรระวังไม่ให้เข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง

๕.๒ ไม่ควรผสมน้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาดอื่น ๆ ที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย

๕.๓ หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพ่นเพื่อฆ่าเชื้อ เนื่องจากอาจทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค

๕.๔ ไม่ควรนำถุงมือไปใช้ในการทำกิจกรรมประเภทอื่น ๆ นอกจากการทำความสะอาดเท่านั้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

๕.๕ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก ขณะทำความสะอาด

๘. แนวปฏิบัติสำหรับโรงภาพยนตร์

โรงภาพยนตร์ เป็นสถานที่เปิดให้บริการประชาชนเพื่อการรับชมภาพยนตร์ ลักษณะของสถานที่จะเป็นอาคารปิดที่มีระบบปรับอากาศ และผู้เข้าชมภาพยนตร์ส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ในโรงภาพยนตร์อย่างน้อย ๒ ชั่วโมง ดังนั้น จึงมีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อ COVID-19 ทั้งจากการสัมผัสระหว่างบุคคล หรือการสัมผัสจากอุปกรณ์ที่มีการสัมผัสร่วม เช่น แก้วอิมมภาพยนตร์ รวมถึงระบบการระบายอากาศที่อาจส่งผลต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่ายขึ้น กรมอนามัย จึงแนะนำแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบการ พนักงาน และผู้ใช้บริการ ดังนี้

๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบการ

๑.๑ จัดให้มีระบบการคัดกรองพนักงานและผู้ใช้บริการ หากพบว่ามิใช่ หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แจ้งคิให้บริการ และแนะนำไปพบแพทย์

๑.๒ กำกับดูแลให้พนักงานและผู้ใช้บริการ ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และอาจจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันเพิ่มเติมสำหรับพนักงาน เช่น ถุงมือ แผ่นใสครอบหน้า Counter Shield

๑.๓ จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ไว้ในบริเวณต่าง ๆ อย่างเพียงพอ เช่น ทางเข้าออก จุดประชาสัมพันธ์ จุดจำหน่ายบัตรชมภาพยนตร์ จุดพักรอ เข้าออกโรงภาพยนตร์ ภายในโรงภาพยนตร์ เป็นต้น

๑.๔ จำกัดจำนวนผู้ใช้บริการไม่ให้แออัด และกำหนดระยะห่างที่เหมาะสม

- จัดระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร เช่น จุดให้บริการซื้อบัตรชมภาพยนตร์ จุดรอคิว จุดจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม ที่นั่งรอก่อนเข้าชมภาพยนตร์ จุดตรวจบัตรชมภาพยนตร์

- จัดระยะห่างระหว่างที่นั่งชมภาพยนตร์ ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างที่นั่งทุก ๒ ที่นั่งในแถวเดียวกัน และระยะห่างระหว่างแถว อย่างน้อย ๑ แถว หรือแถวเว้นแถว

- ลดระยะเวลาในการเข้าใช้บริการ โดยให้มีการลงทะเบียนเพื่อจองคิว รวมทั้งลดการสัมผัส เช่น การจองตั๋วและจ่ายเงินแบบออนไลน์ การตรวจบัตรโดยการสแกน

๑.๕ จัดให้มีการระบายอากาศที่ดี ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศและแผ่นกรองอากาศอย่างสม่ำเสมอ และในระหว่างที่ไม่มีการฉายภาพยนตร์ให้เปิดประตูโรงภาพยนตร์เพื่อระบายอากาศเป็นระยะ

๑.๖ ทำความสะอาดพื้นที่ บริเวณโดยรอบ และอุปกรณ์เครื่องใช้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ๗๐% โดยเน้นบริเวณหรือจุดเสี่ยงและจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน เช่น เคาน์เตอร์จำหน่ายบัตร ตู้จำหน่ายบัตร จุดนั่งพักรอ ราวบันไดเลื่อน

- ทำความสะอาดบริเวณภายในโรงภาพยนตร์ทุกรอบก่อนให้บริการ และฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ๗๐% ในจุดสัมผัสร่วม เช่น ด้ามจับประตู แก้วอิมมภาพยนตร์

- กรณีมีการฉายภาพยนตร์ ๓ มิติ และมีการให้บริการแว่นตา ๓ มิติ ต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อแว่นตา ๓ มิติ ด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐% ก่อนและหลังการใช้ทุกครั้ง พร้อมแยกใส่ซองแต่ละชิ้นเพื่อป้องกันการปนเปื้อน

- ห้องน้ำ ห้องส้วม ทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่ในการทำมาสะอาดหากมีผู้ใช้บริการมากขึ้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยสารฆ่าเชื้อโรคบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ และพื้นห้องส้วม ทั้งนี้ ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

๑.๗ จัดให้มีถึงขยะที่มีฝาปิดไว้บริเวณภายในสถานที่อย่างเพียงพอ และเก็บรวบรวมขยะเพื่อส่งไปกำจัดอย่างถูกต้อง

๑.๘ กรณีมีการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มบริเวณโรงภาพยนตร์ ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสาธารณสุขสำหรับสถานที่จำหน่ายอาหารหรือเครื่องดื่ม

๑.๙ ชี้แจงให้ผู้ให้บริการ ทราบขั้นตอนวิธีปฏิบัติในการเข้าใช้บริการสถานที่ และให้คำแนะนำสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อโรคให้กับพนักงานและผู้ให้บริการ ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๑.๑๐ มีมาตรการติดตามข้อมูลของผู้มาใช้บริการ เช่น การใช้แอปพลิเคชันที่ราชการกำหนด หรือใช้มาตรการควบคุมการเข้าออกสถานที่ด้วยการบันทึกข้อมูล

๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับพนักงานหรือผู้ให้บริการ

๒.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากพบว่ามิใช่ หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างานและพบแพทย์ทันที

๒.๒ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ให้บริการ และอาจมีอุปกรณ์ป้องกันตนเองเพิ่มเติม เช่น ถุงมือ แผ่นใสครอบหน้า (Face Shield)

๒.๓ หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ และหลังการสัมผัส หยิบจับสิ่งของ หรือจุดที่มีการสัมผัสร่วม หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๒.๔ ขณะปฏิบัติงานต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร หลีกเลี่ยงการพูดคุยโดยไม่จำเป็น

๒.๕ พนักงานทำความสะอาด พนักงานเก็บรวบรวมมูลฝอยต้องป้องกันตนเอง โดยสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามยาวเก็บขยะ ใส่ภาชนะเก็บรวบรวมและนำไปกำจัดอย่างเหมาะสมกับของเสียแต่ละประเภท หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานในแต่ละครั้ง ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้รับบริการ

๓.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากพบว่ามิใช่ หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้งดไปใช้บริการ และพบแพทย์ทันที

๓.๒ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เข้าใช้บริการ

๓.๓ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร และหลีกเลี่ยงการพูดคุยโดยไม่จำเป็น

๓.๔ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าและออกจากสถานที่ หรือหลังจากหยิบจับสิ่งของหรือจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๓.๕ กรณีเป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หรือมีประวัติเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง ควรงดไปใช้บริการ

๓.๖ ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบของโรงภาพยนตร์อย่างเคร่งครัด

๙. แนวทางปฏิบัติสำหรับสถานประกอบกิจการ หรือ โรงงาน

สถานประกอบกิจการหรือโรงงาน เป็นสถานที่ที่มีการรวมตัวกันของผู้ปฏิบัติงานเพื่อผลิตสินค้าและบริการ ซึ่งจะมีการใช้สถานที่ เครื่องใช้ อุปกรณ์ต่างๆ และการสัมผัสสิ่งของร่วมกัน จึงอาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ ทั้งจากการสัมผัสระหว่างบุคคล หรือจากการสัมผัสสิ่งของ เครื่องใช้ อุปกรณ์ สินค้า หรือผลิตภัณฑ์จากกระบวนการผลิต กรมอนามัย จึงมีคำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการ และผู้ปฏิบัติงาน ดังนี้

๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบการ

๑.๑ กำหนดเส้นทางเข้า-ออกให้ชัดเจน ให้มีการลงทะเบียนบุคคลภายนอกทุกคน ที่จะเข้าสถานประกอบกิจการ และมีการคัดกรองผู้ปฏิบัติงานและผู้มาติดต่อ หากพบว่ามีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง ผู้ประกอบการพิจารณาให้หยุดปฏิบัติงาน และแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

๑.๒ ให้ผู้ปฏิบัติงานและผู้มาติดต่อ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และอาจจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันตนเองเพิ่มเติม สำหรับผู้ปฏิบัติงาน เช่น ถุงมือ แผ่นใสครอบหน้า (Face shield) เป็นต้น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับลักษณะงานที่ทำ

๑.๓ จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ไว้บริการในบริเวณต่างๆ เช่น ทางเข้าออกหน้าลิฟต์ ห้องอาหาร ห้องส้วม สำหรับผู้ปฏิบัติงานและผู้มาติดต่ออย่างเพียงพอ

๑.๔ มีมาตรการควบคุมจำนวนผู้ปฏิบัติงานมิให้แออัด โดยลดการรวมกลุ่มระหว่างบุคคล เช่น หลีกเลี่ยงการจัดประชุมที่มีผู้ร่วมประชุมจำนวนมากโดยการใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร การอนุญาตให้ทำงาน ที่บ้าน กรณีงานสามารถทำที่บ้านได้ จัดเวลาทำงาน เวลาพัก และเวลารับประทานอาหาร ให้เหลื่อมกัน

๑.๕ จัดให้ผู้ปฏิบัติงานมีระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร โดยมีเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่ชัดเจน ทั้งในบริเวณพื้นที่ผลิต บริเวณสำนักงาน จุดนั่งพัก จุดรับประทานอาหาร สถานที่พักผ่อน สำหรับบริเวณที่ไม่สามารถรักษาระยะห่างได้ อาจใช้แผ่นพลาสติกกั้น ปรับสายการผลิต ปรับที่นั่งไม่ให้เผชิญหน้าโดยตรง กำหนดผังพื้นที่กำหนดบริเวณที่จำกัดผู้ปฏิบัติงานเท่าที่จำเป็น

๑.๖ ให้ทำความสะอาดพื้นที่ บริเวณพื้นผิว และอุปกรณ์ที่มีการสัมผัสร่วมกัน ดังนี้

- พื้นที่โดยรอบ พื้นผิวสัมผัส เครื่องใช้และอุปกรณ์ต่าง ๆ ในพื้นที่ส่วนกลาง ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อบริเวณที่มีคนใช้ร่วมกันจำนวนมากด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ราวบันได ลูกบิดประตู ปุ่มกดลิฟต์ เป็นต้น

- เครื่องใช้และอุปกรณ์ต่าง ๆ ในกระบวนการผลิต ทำความสะอาดอย่างถูกสุขลักษณะ ทำความสะอาดทุกรอบการปฏิบัติงานด้วยน้ำยาทำความสะอาด ที่ใช้กับการผลิตผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ที่ต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ (เช่น ผลิตอาหาร ต้องใช้คลอรีนเข้มข้นน้อยกว่านี้) หรืออาจฆ่าเชื้อโรคด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% ตามความเหมาะสม

- บริเวณและภายในห้องส้วม ทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% บริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิด

ประตู ก๊อกร้าอ่างล้างมือ ที่รองนั่ง โถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ และพื้นห้องส้วม ทั้งนี้ ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

๑.๗ จัดให้มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยประเภทต่าง ๆ ที่สะอาด สภาพดี และมีฝาปิด พร้อมติดป้ายแสดง ขยะมูลฝอยแต่ละประเภทให้ชัดเจน กำหนดให้มีจุดรวบรวม เพื่อรอไปกำจัดอย่างถูกต้องต่อไป

๑.๘ จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม โดยตรวจสอบประสิทธิภาพและทำความสะอาด เครื่องปรับอากาศให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ กรณีสถานประกอบการกิจการมีประตู หน้าต่าง ควรเปิดประตู หน้าต่าง เป็นระยะเพื่อให้อากาศถ่ายเท

๑.๙ กรณีสถานประกอบการมีบริการรถรับส่งผู้ปฏิบัติงาน ให้ทำความสะอาดยานพาหนะบริเวณที่มีการ สัมผัสกับคนจำนวนมากด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% ทุกเที่ยวการเดินทาง เช่น รว จับ ประตู เบาะนั่ง ทั้งนี้ ให้จำกัดจำนวนคนภายในรถไม่ให้แออัด โดยอาจเพิ่มจำนวนรถรับส่งเพื่อรักษาระยะห่าง ระหว่างบุคคล

๑.๑๐ กรณีสถานประกอบการมีสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำด้าน สาธารณสุขตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับสถานที่จำหน่าย อาหารหรือเครื่องดื่ม

๑.๑๑ กรณีสถานประกอบการมีห้องพักสำหรับผู้ปฏิบัติงาน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสาธารณสุข ตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับห้องพัก

๑.๑๒ ชี้แจงให้ผู้ปฏิบัติงานทราบขั้นตอน วิธีปฏิบัติในการใช้สถานที่ และให้คำแนะนำสื่อประชาสัมพันธ์ การป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อโรค และกำกับดูแลให้ผู้ปฏิบัติงานปฏิบัติตามอย่าง เคร่งครัด

๑.๑๓ มีมาตรการติดตามข้อมูลของผู้ปฏิบัติงาน เช่น การใช้แอปพลิเคชันตามที่ทางราชการกำหนด หรือ ใช้มาตรการควบคุมการเข้าออกสถานที่ด้วยการบันทึกข้อมูล

๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติงาน

๒.๑ สังเกตอาการของตนเอง หากพบว่า มีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่าง หนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที

๒.๒ หลีกเลี่ยงไปในพื้นที่เสี่ยง หรือสถานที่ที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อ

๒.๓ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย อุปกรณ์ป้องกันตนเองเพิ่มเติมสำหรับผู้ปฏิบัติงาน เช่น ถุงมือ แผ่นใสครอบหน้า (Face shield) ตลอดเวลาขณะปฏิบัติงาน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับลักษณะงานที่ทำ

๒.๔ หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ หรือหลังจากหยิบจับสิ่งของหรือจุดที่มีการ สัมผัสร่วมกัน ก่อนรับประทานอาหาร ภายหลังใช้ส้วม หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล เมื่อกลับถึงบ้านควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

๒.๕ ขณะปฏิบัติงานและระหว่างพักควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร งดหรือเลี่ยงการ พุด ตะโกน โดยเฉพาะการปฏิบัติงานในพื้นที่แคบ หรือมีการระบายอากาศไม่ดี

๒.๖ ไม่ควรรับประทานอาหารในพื้นที่ปฏิบัติงาน

๒.๗ ไม่ใช้อุปกรณ์หรือสิ่งของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ จาน ช้อน ผ้าเช็ดมือ ชุดปฏิบัติงาน เป็นต้น

๒.๘ พนักงานทำความสะอาด พนักงานเก็บรวบรวมขยะต้องป้องกันตนเอง โดยสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมถุงมือ ผ้ามั่นเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ใช้ที่คีบด้ามยาวเก็บขยะใส่ถุงมัดปากถุง ให้มิดชิดนำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงาน ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

๒.๙ ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานประกอบกิจการอย่างเคร่งครัด

๑๐. แนวทางปฏิบัติสำหรับ ตลาดสด ตลาดนัด ตลาดน้ำ ตลาดค้าปลีก/ส่ง

จากสถานการณ์ที่พบผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด ๑๙) ซึ่งเกี่ยวข้องกับกิจการค้าอาหารสด และอาหารทะเลในตลาด ทำให้ผู้บริโภคมีความกังวลต่อการแพร่ระบาดของโควิด ๑๙ เนื่องจากตลาดเป็นสถานที่ที่ประชาชนจากหลากหลายพื้นที่มาจับจ่ายซื้อสินค้ากัน และลักษณะของตลาด อาจไม่สามารถปฏิบัติตามมาตรการได้ทุกด้าน ทั้งด้านจำนวนคน การรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล รวมทั้งพฤติกรรมของคน จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการแพร่ระบาดของโควิด ๑๙ ได้ กรมอนามัยจึงกำหนดแนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าของตลาด ผู้ค้า ผู้สัมผัสอาหาร และผู้ปฏิบัติงาน และ ผู้ซื้อ/ผู้บริโภค ดังนี้

๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าของหรือผู้จัดการตลาด

๑.๑ กำหนดให้มีทางเข้า-ออก ที่ชัดเจน และมีการคัดกรองพนักงาน เจ้าหน้าที่ และผู้รับบริการ พร้อมทำสัญลักษณ์ให้กับผู้ที่ผ่านการคัดกรอง หากพบว่ามีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แนะนำไปพบแพทย์ทันที

๑.๒ มีมาตรการให้ผู้ค้าและผู้ให้บริการต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ใช้บริการ

๑.๓ มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล แผงค้า โต๊ะและที่นั่งรับประทานอาหาร การเลือกซื้อสินค้า และชำระเงิน อย่างน้อย ๑ เมตร รวมถึงกำหนดมาตรการเพื่อลดความแออัด เช่น กำหนดจำนวนคนต่อพื้นที่ กำหนดระยะเวลาที่ใช้บริการ ไม่จัดกิจกรรมหรือให้บริการที่ทำให้เกิดการรวมกลุ่มของผู้คน เป็นต้น

๑.๔ จัดให้มีที่ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ให้บริการแก่ผู้ค้าและผู้ซื้ออย่างเพียงพอ

๑.๕ จัดให้มีการทำความสะอาด บริเวณพื้นตลาด แผงจำหน่ายอาหารสดหรือแผงชำแหละเนื้อสัตว์สด ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อเป็นประจำทุกวัน และทำความสะอาดตลาดตามหลักการสุขาภิบาล อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

๑.๖ จัดให้มีการทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วมที่ให้บริการในตลาด โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง เช่น ที่จับสายฉีดชำระ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะ ก๊อกน้ำ ที่เปิดก๊อกอ่างล้างมือ กลอนหรือลูกบิดประตู เป็นต้น

๑.๗ จัดให้มีภาชนะรองรับขยะที่มีฝาปิดไว้ภายในบริเวณตลาด และเก็บรวบรวมขยะไว้ยังที่พักขยะรวมของตลาดทุกวัน และส่งไปกำจัดอย่างถูกต้อง

๑.๘ จัดสภาพแวดล้อมในตลาด เพื่อความสะดวกผู้ซื้อและลดระยะเวลาใช้บริการตลาด เช่น จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม จัดทำผังแสดงโซนการจำหน่ายสินค้า จัดทำป้ายราคาสินค้า เป็นต้น

๑.๙ สื่อสารและประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้ในการป้องกันโรคติดเชื้อโควิดตามช่องทางต่าง ๆ และสื่อสารเน้นย้ำประชาสัมพันธ์ให้ผู้ประกอบกิจการเจ้าของร้าน/แผงในตลาด รวมถึงผู้ช่วยขายทั้งชาวไทยและแรงงานต่างด้าว ให้สังเกตอาการตนเอง หรือถ้าได้เดินทางไป หรือเกี่ยวข้องกับแหล่งที่เกิดการระบาด แนะนำให้ไปตรวจคัดกรอง COVID-๑๙ โดยเร็วที่สุด

๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ค้า ผู้สัมผัสอาหาร และผู้ปฏิบัติงานในตลาด

๒.๑ สังเกตตนเอง หากพบว่ามีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แนะนำไปพบแพทย์ทันที

๒.๒ ต้องสวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาขณะปฏิบัติการ ถ้าน้ำกากเปียกขึ้นหรือสกปรกควรเปลี่ยนใหม่ทันทีและล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังปฏิบัติงาน หลังออกจากห้องส้วม และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก

๒.๓ มีมาตรการป้องกันการปนเปื้อนสู่อาหาร เช่น อาหารปรุงสำเร็จมีการปกปิดอาหารมิดชิด ใช้อุปกรณ์สำหรับการหยิบจับหรือตักอาหาร/ ไม่วางอาหารทุกประเภทบนพื้นโดยตรง ป้องกันไม่ให้ผู้ซื้อใช้มือเลือกหรือสัมผัสอาหารประเภทเนื้อสัตว์สด/อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภคโดยตรง ผู้สัมผัสอาหารต้องสวมใส่ผ้ากันเปื้อน สวมหมวกหรืออุปกรณ์ปกปิดเส้นผมในขณะที่ปฏิบัติงาน ใช้ภาชนะบรรจุอาหารที่เหมาะสมตามประเภทอาหาร เป็นต้น

๒.๔ ลดการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ซื้อ เช่น การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร แสดงป้ายราคาสินค้า มีอุปกรณ์หรือถาดสำหรับรับเงิน จัดทำระบบชำระเงินออนไลน์ เป็นต้น

๒.๕ ผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะและทำความสะอาด ต้องสวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด และล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังปฏิบัติงาน เมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวันให้อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ซื้อ/ผู้บริโภค

๓.๑ หากพบว่ามีการใช้หรือวัตถุดิบหมักได้ ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แนะนำไปพบแพทย์ทันที

๓.๒ สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ใช้บริการ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังการใช้บริการตลาด

๓.๓ ผู้บริโภคควรวางแผนในการเลือกซื้อสินค้า เพื่อความรวดเร็วในการเลือกซื้อสินค้า และลดระยะเวลาที่อยู่ภายในตลาด

๓.๔ ควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สดใหม่ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารดิบหรือกึ่งสุกกึ่งดิบ

๓.๕ กรณีเตรียมปรุงอาหารทะเลหรือเนื้อสัตว์ดิบ ก่อนนำไปปรุงประกอบอาหาร ควรสวมถุงมือยางสำหรับสัมผัสอาหาร และใช้น้ำสะอาดล้างภาชนะข้างนอกที่ห่อหุ้ม และล้างอาหารทะเล/เนื้อสัตว์ดิบให้สะอาด เมื่อนำมาปรุงประกอบต้องปรุงให้สุกที่อุณหภูมิมากกว่า ๗๐ องศาเซลเซียส นาน ๕ นาที ขึ้นไป

๓.๖ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร และวางแผนในการซื้อสินค้า เพื่อความรวดเร็วและลดระยะเวลาที่ใช้บริการตลาด

๓.๗ นำถุง/ถุงผ้าส่วนตัวไปใส่สินค้าเพื่อลดการสัมผัสกับผู้ขาย

๑๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับร้านค้าปลีก/ส่ง (มินิมาร์ท/ร้านสะดวกซื้อ/ซูเปอร์มาเก็ต/ร้านขายของชำ/ร้านค้าส่ง)

ร้านค้าปลีก/ส่ง เช่น มินิมาร์ท/ร้านสะดวกซื้อ/ซูเปอร์มาเก็ต/ร้านขายของชำ/ร้านค้าส่ง เป็นสถานที่จำหน่ายสินค้าอุปโภค บริโภค ทั้งอาหารสด อาหารแห้ง อาหารที่อยู่ในภาชนะบรรจุปิดสนิท อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค และเครื่องดื่ม ที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่เปิดบริการทุกวันและบางแห่งให้บริการตลอด ๒๔ ชั่วโมง ภายในตัวร้านมีการจัดวางสินค้าให้เลือกซื้อหลากหลายชนิด จึงทำให้มีผู้บริโภคเข้าไปใช้บริการเป็นจำนวนมาก บางร้านเป็นสถานที่ปิด มีการใช้เครื่องปรับอากาศ และตั้งอยู่ในชุมชน จึงมีความเสี่ยงในการแพร่กระจายของไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - ๑๙) ได้ จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบกิจการ

๑.๑ กำหนดให้มีทางเข้า-ออก ที่ชัดเจน และมีการคัดกรองพนักงาน เจ้าหน้าที่ และผู้รับบริการ พร้อมทำสัญลักษณ์ให้กับผู้ที่ผ่านการคัดกรอง หากพบว่ามีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แนะนำไปพบแพทย์ทันที

๑.๒ มีมาตรการให้ผู้ค้าและผู้ให้บริการต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ใช้บริการ

๑.๓ มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เช่น มีการกำหนดจุดระหว่างพนักงาน และผู้บริโภคที่เข้ามาซื้ออาหาร ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร

๑.๔ จัดให้มีที่ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ให้บริการแก่ผู้ใช้บริการอย่างเพียงพอ

๑.๕ กรณีมีการให้บริการอาหาร เช่น บริการอุ่นอาหาร บริการชงเครื่องดื่ม เป็นต้น ควรทำความสะอาดตู้สำหรับอุ่นอาหารทุกวันและทำความสะอาด บริเวณพื้นของสถานที่ปรุง-ประกอบ/จำหน่ายอาหาร พื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรืออาจใช้น้ำยาฆ่าเชื้อก่อนและหลังการให้บริการทุกครั้ง หากจัดบริการห้องน้ำ ห้องส้วม ให้เน้นบริเวณจุดเสี่ยง เช่น ที่จับสายฉีดชำระ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะ ก๊อกน้ำ ที่เปิดก๊อกอ่างล้างมือ กลอนหรือลูกบิดประตู เป็นต้น

๑.๖ กรณีมีแผนจำหน่าย อาหารทะเลสด/เนื้อสด ต้องจัดให้มีถุงมือ และอุปกรณ์สำหรับหยิบจับอาหาร ให้แก่ผู้บริโภค

๑.๗ บริเวณเคาน์เตอร์ชำระเงิน ควรทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้งหรือทุกรอบที่เปลี่ยนพนักงาน และอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐ % โดยสเปรย์หรือหยดแอลกอฮอล์ลงบนผ้าสะอาดพอหมาดๆ เช็ดไปในทิศทางเดียวกัน จนทั่วพื้นที่ที่ต้องการ

๑.๘ กำหนดมาตรการเพื่อลดความแออัด เช่น กำหนดจำนวนคนต่อพื้นที่ กำหนดระยะเวลาที่ใช้บริการ นั่งรับประทานอาหาร ไม่จัดกิจกรรมหรือให้บริการที่ทำให้เกิดการรวมกลุ่มของผู้ใช้บริการ

๑.๙ จัดให้มีภาชนะรองรับขยะที่มีฝาปิดไว้ภายในบริเวณสถานที่จำหน่ายอาหาร เก็บรวบรวมขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิดก่อนส่งไปกำจัดอย่างถูกต้อง

๒. สินค้า

๑) จัดวางสินค้า ให้เป็นระเบียบ แยกเป็นหมวดหมู่ตามประเภทของสินค้า ไม่ปะปนกัน เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการเลือกซื้อสินค้าของผู้บริโภค

๒) เก็บอาหารที่ต้องแช่เย็นหรือแช่แข็ง ในอุณหภูมิที่เหมาะสม ตามประเภทของอาหารและปกปิดอาหาร เพื่อป้องกันการปนเปื้อน

- ช่องแช่แข็ง (-๑๘°C) เก็บเนื้อสัตว์สดและผลิตภัณฑ์อาหารอื่นที่ต้องการความเย็นจัด เช่น ไอศกรีม น้ำแข็ง เป็นต้น

- ช่องเย็นที่สุด (๐ - ๕°C) สำหรับอาหารที่ต้องการความเย็นแต่ไม่ต้องแช่แข็ง เช่น อาหารพร้อมปรุง น้ำสลัดอาหารปรุงสำเร็จ เป็นต้น
- ช่องเย็นธรรมดา (๕ - ๗°C) สำหรับอาหารที่ไม่ต้องการความเย็นมาก เช่น นม โยเกิร์ต น้ำผลไม้ น้ำดื่ม น้ำอัดลม เป็นต้น

๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้สัมผัสอาหาร และผู้ปฏิบัติงาน

๓.๑ หากพบว่ามีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แนะนำไปพบแพทย์ทันที

๓.๒ สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ถ้าหน้ากากเปียกชื้นหรือสกปรกควรเปลี่ยนใหม่ทันที และล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ก่อนปฏิบัติงานที่ต้องสัมผัสอาหารทุกครั้ง หลังออกจากห้องส้วม หลังสัมผัสสิ่งสกปรก

๓.๓ มีมาตรการป้องกันการปนเปื้อนสู่อาหาร เช่น กรณีเตรียมปรุงอาหารทะเลหรือเนื้อสัตว์ดิบควรสวมถุงมือสำหรับสัมผัสอาหารในการล้าง และล้างให้สะอาด เมื่อนำมาปรุงประกอบต้องปรุงให้สุกที่อุณหภูมิมากกว่า ๗๐ องศาเซลเซียส นาน ๕ นาที ขึ้นไป /อาหารปรุงสำเร็จมีการปกปิดอาหารมิดชิด จัดเก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ เซนติเมตร และต้องอุ่นอาหารให้ร้อนทุก ๒ ชั่วโมง ใช้อุปกรณ์สำหรับการหยิบจับหรือตักอาหารโดยแยกระหว่างอาหารสุก อาหารดิบ ผัก และผลไม้ ไม่วางอาหารทุกประเภทบนพื้นโดยตรง ไม่ให้ผู้ซื้อใช้มือเปล่าหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค

๓.๔ ลดการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ให้บริการ เช่น การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร /การชำระเงินแบบออนไลน์ มีอุปกรณ์สำหรับรับเงิน เป็นต้น

๓.๕ ควรทำความสะอาดตะกร้า/รถเข็นใส่สินค้า ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อ เช่น โซเดียมไฮโปคลอไรท์ หรือคลอรีนความเข้มข้น ๐.๑ % หรือแอลกอฮอล์ ๗๐ % โดยสเปรย์หรือหยดลงบนผ้าสะอาดพอหมาดๆ เช็ดไปในทิศทางเดียวกัน โดยเฉพาะบริเวณที่จับ และควรเช็ดทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน

๓.๖ ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาดและล้างภาชนะอุปกรณ์ ต้องสวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบคีบยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด และล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังปฏิบัติงาน เมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวันให้อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

๔. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ซื้อ/ผู้บริโภค

๔.๑ ผู้บริโภคควรวางแผนในการเลือกซื้อสินค้า เพื่อความรวดเร็วในการเลือกซื้อสินค้า และลดระยะเวลาที่อยู่ภายในร้านสะดวกซื้อ

๔.๒ กรณีซื้ออาหารทะเลสด หรืออาหารสดมาเพื่อปรุงประกอบอาหาร ก่อนนำไปปรุงประกอบอาหาร ควรสวมถุงมือสำหรับสัมผัสอาหาร และใช้น้ำสะอาดล้างภาชนะข้างนอกที่ห่อหุ้ม และล้างอาหารทะเล/เนื้อสัตว์ดิบให้สะอาด เมื่อนำมาปรุงประกอบต้องปรุงให้สุกที่อุณหภูมิมากกว่า ๗๐ องศาเซลเซียส นาน ๕ นาที ขึ้นไป

๔.๓ สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย หากพบว่ามีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แนะนำไปพบแพทย์ทันที

๔.๔ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังการใช้บริการ

๔.๕ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร

๑๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับร้านอาหาร

ร้านอาหาร เป็นสถานที่จำหน่ายอาหารที่เปิดให้บริการแก่ผู้คนที่เลือกซื้ออาหารสำหรับนำไปบริโภคที่บ้านหรือนั่งรับประทานภายในร้าน จึงมีความเสี่ยงจากการสัมผัสพื้นผิวสถานที่ อุปกรณ์ร่วมกัน และขณะพูดคุยระหว่างใช้บริการ กรมอนามัย จึงมีแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบกิจการ ผู้สัมผัสอาหาร หรือ ผู้ให้บริการ และผู้ซื้อ/ผู้บริโภค/ผู้ใช้บริการ ดังนี้

๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบกิจการ

๑.๑ กำหนดให้มีทางเข้า-ออก ที่ชัดเจน และมีการคัดกรองพนักงาน เจ้าหน้าที่ และผู้รับบริการ พร้อมทำสัญลักษณ์ให้กับผู้ที่ผ่านการคัดกรอง หากพบว่ามีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แนะนำไปพบแพทย์ทันที

๑.๒ มีมาตรการให้ผู้ค้าและผู้ให้บริการต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ใช้บริการ

๑.๓ มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล/แผงจำหน่ายอาหาร/โต๊ะ/ที่นั่งรับประทานอาหาร การซื้ออาหาร และการชำระเงิน อย่างน้อย ๑ เมตร

๑.๔ จัดให้มีที่ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ให้บริการแก่ผู้ให้บริการอย่างเพียงพอ

๑.๕ ทำความสะอาด บริเวณพื้นของสถานที่ปรุง-ประกอบ/จำหน่ายอาหาร โต๊ะและนั่งรับประทานอาหาร พื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรืออาจใช้น้ำยาฆ่าเชื้อก่อนและหลังการให้บริการทุกครั้ง หากจัดบริการห้องน้ำ ห้องส้วม ให้เน้นบริเวณจุดเสี่ยง เช่น ที่จับสายฉีดชำระ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะ ก๊อกน้ำ ที่เปิดก๊อกอ่างล้างมือ กลอนหรือลูกบิดประตู เป็นต้น

๑.๖ มีมาตรการป้องกันการปนเปื้อนสู่อาหาร เช่น กรณีเตรียมปรุงอาหารทะเลหรือเนื้อสัตว์ดิบ ควรสวมถุงมือยางสำหรับสัมผัสอาหารในการล้าง และล้างให้สะอาด เมื่อนำมาปรุงประกอบต้องปรุงให้สุกที่อุณหภูมิมากกว่า ๗๐ องศาเซลเซียส นาน ๕ นาที ขึ้นไป/อาหารปรุงสำเร็จมีการปกปิดอาหารมิดชิด จัดเก็บสูงจากพื้น อย่างน้อย ๖๐ เซนติเมตร และต้องอุ่นอาหารให้ร้อนทุก ๒ ชั่วโมง ใช้อุปกรณ์สำหรับการหยิบจับหรือตักอาหาร โดยแยกระหว่างอาหารสุก อาหารดิบ ผัก และผลไม้ ไม่วางอาหารทุกประเภทบนพื้นโดยตรง ไม่ให้ผู้ซื้อใช้มือเปล่าหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค

๑.๗ จัดสภาพแวดล้อมในสถานที่จำหน่ายอาหาร เช่น จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม จัดให้มีภาชนะ/อุปกรณ์สำหรับการรับประทานอาหารให้เพียงพอเป็นรายบุคคล เช่น จานอาหาร ช้อน-ส้อม แก้วน้ำ และช้อนกลาง (ประจำตัวบุคคล) จัดบริการกระดาษสำหรับเช็ดปากแบบใช้แล้วทิ้ง จัดทำระบบการสั่งซื้ออาหาร หรือจองโต๊ะนั่งรับประทานอาหารล่วงหน้า ระบบชำระเงินออนไลน์ เป็นต้น เพื่ออำนวยความสะดวกและลดการสัมผัสของผู้ใช้บริการ

๑.๘ กำหนดมาตรการเพื่อลดความแออัด เช่น กำหนดจำนวนคนต่อพื้นที่ กำหนดระยะเวลาที่ใช้บริการนั่งรับประทานอาหาร ไม่จัดกิจกรรมหรือให้บริการที่ทำให้เกิดการรวมกลุ่มของผู้ใช้บริการ

๑.๙ จัดให้มีภาชนะรองรับขยะที่มีฝาปิดไว้ภายในบริเวณสถานที่จำหน่ายอาหาร เก็บรวบรวมขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิดก่อนส่งไปกำจัดอย่างถูกต้อง

๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้สัมผัสอาหาร และผู้ปฏิบัติงาน

๒.๑ สังเกตตนเอง หากพบว่ามีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แนะนำไปพบแพทย์ทันที

๒.๒ สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ถ้าหน้ากากเปียกชื้นหรือสกปรกควรเปลี่ยนใหม่ทันที และล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ก่อนปฏิบัติงานที่ต้องสัมผัสอาหารทุกครั้ง หลังออกจากห้องส้วม หลังสัมผัสสิ่งสกปรก

๒.๓ กรณีเตรียมปรุงอาหารทะเลหรือเนื้อสัตว์ดิบ ก่อนนำไปปรุงประกอบอาหาร ควรสวมถุงมือยางสำหรับสัมผัสอาหาร และใช้น้ำสะอาดล้างภาชนะข้างนอกที่ห่อหุ้ม และล้างอาหารทะเล/เนื้อสัตว์ดิบให้สะอาด เมื่อนำมาปรุงประกอบต้องปรุงให้สุกที่อุณหภูมิมากกว่า ๗๐ องศาเซลเซียส นาน ๕ นาที ขึ้นไป/อาหารปรุงสำเร็จ มีการปกปิดอาหารมิดชิด จัดเก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ เซนติเมตร และต้องอุ่นอาหารให้ร้อนทุก ๒ ชั่วโมง ใช้อุปกรณ์สำหรับการหยิบจับหรือตักอาหารโดยแยกระหว่างอาหารสุก อาหารดิบ ผัก และผลไม้ไม่ว่าอาหารทุกประเภทบนพื้นโดยตรง ไม่ให้ผู้ซื้อใช้มือเปล่าหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค

๒.๔ ลดการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ให้บริการ เช่น การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร มีระบบการสั่งซื้ออาหาร/จองโต๊ะนั่งรับประทานอาหารล่วงหน้า/การชำระเงินแบบออนไลน์ มีอุปกรณ์สำหรับรับเงินเป็นต้น

๒.๕ ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาดและล้างภาชนะอุปกรณ์ ต้องสวมถุงมือยาง ผ້าอ่างกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด และล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังปฏิบัติงาน เมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวันให้อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ซื้อ/ผู้บริโภค

๓.๑ สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย หากพบว่ามีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แนะนำไปพบแพทย์ทันที

๓.๒ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังการใช้บริการทุกครั้ง

๓.๓ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร

๓.๔ ควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สดใหม่ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารอาหารดิบหรือกึ่งสุกกึ่งดิบ

๓.๕ วางแผนหรือเลือกรูปแบบการซื้ออาหาร เช่น จัดเตรียมเมนูอาหาร การสั่งจองอาหารล่วงหน้า การเลือกซื้ออาหารและใช้บริการจัดส่งอาหารผ่านระบบออนไลน์ เพื่อความรวดเร็วและลดการสัมผัสกับสถานที่จำหน่ายอาหาร/ผู้สัมผัสอาหาร/ผู้ให้บริการ

๑๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับหอพัก แพลต อพาร์ทเมนต์

หอพัก แพลต อพาร์ทเมนต์ เป็นสถานที่พักอาศัยสำหรับบุคคลจากพื้นที่ต่าง ๆ มาอาศัยอยู่รวมกัน ซึ่งมีหลากหลายกลุ่มอายุ กลุ่มอาชีพ และบางห้องพักอาจมีการอาศัยอยู่ร่วมกันตั้งแต่ ๒ คน ขึ้นไป จึงมีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อโรคได้ง่ายและรวดเร็ว โดยการสัมผัสสิ่งของ อุปกรณ์ และพื้นที่ส่วนกลางที่ต้องใช้ร่วมกันได้ เช่น ลิฟท์ ราวบันได เป็นต้น จึงมีคำแนะนำด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค สำหรับผู้ประกอบการกิจการหรือเจ้าของหอพัก แพลต อพาร์ทเมนต์ และผู้เช่า/ผู้พักอาศัย ดังนี้

๑. คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการกิจการหรือเจ้าของหอพัก

๑.๑ กำหนดเส้นทางเข้า-ออกให้ชัดเจน ให้มีการลงทะเบียนบุคคลภายนอกที่จะเข้าอาคารหอพักทุกราย และมีการคัดกรองพนักงาน ผู้พักอาศัยในหอพักและผู้มาติดต่อ หากพบว่ามีอาการไข้ หรือ วัดอุณหภูมิได้ ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แนะนำไปพบแพทย์ทันที

๑.๒ จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ ไว้ในบริเวณต่าง ๆ เช่น บริเวณหน้าประตูทางเข้าออกอาคาร หน้าลิฟท์ พื้นที่นั่งรอส่วนกลาง เป็นต้น

๑.๓ กำหนดให้พนักงาน ผู้พักอาศัยในหอพักและผู้มาติดต่อปฏิบัติตามมาตรการในการป้องกันตนเอง ประกอบด้วย ให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ขณะอยู่ในพื้นที่ส่วนกลางของหอพัก ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลไม่น้อยกว่า ๑ เมตร และลดความแออัดในบริเวณต่าง ๆ เช่น จำกัดจำนวนคนในการใช้ลิฟท์ เป็นต้น พร้อมกำกับ ดูแลการจัดกิจกรรมสังสรรค์ หรือทำกิจกรรมกลุ่มใด ๆ ที่มีคนรวมกันจำนวนมาก ให้ปฏิบัติตามมาตรการของหอพักเพื่อลดความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโรค

๑.๔ จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม โดยตรวจสอบประสิทธิภาพและทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศส่วนกลางให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ สำหรับบริเวณที่มีคนอยู่รวมกัน ให้เปิดประตูหน้าต่างเป็นระยะ เพื่อช่วยในการระบายอากาศ

๑.๕ ทำความสะอาด ในพื้นที่หรือจุดที่มีการสัมผัสร่วม อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หรือเพิ่มความถี่ในช่วงที่มีคนจำนวนมาก ทั้งนี้ ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% เช่น เคาน์เตอร์ ราวบันได ที่จับประตู ลูกบิด ลิฟท์ จุดประชาสัมพันธ์ โต๊ะ ที่นั่ง ปุ่มกดรายการ ฝาปิดเครื่องซักผ้าหยอดเหรียญ ฝาช่องรับสินค้าตู้จำหน่ายสินค้าอัตโนมัติ ตู้เครื่องดื่มหยอดเหรียญ เป็นต้น

สำหรับบริเวณอื่น ๆ ทำความสะอาดเป็นประจำอย่างน้อยวันละครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐%

๑.๖ ดูแลความสะอาดของห้องน้ำ ห้องส่วนกลาง โดยเน้นทำความสะอาดบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ และพื้นห้องส้วมด้วยน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑% และให้เปิดพัดลมระบายอากาศตลอดเวลาที่มีคนใช้ห้องส้วมและระหว่างทำความสะอาด

๑.๗ จัดให้มีภาชนะรองรับขยะประเภทต่าง ๆ ที่สะอาด สภาพดี และมีฝาปิด พร้อมติดป้ายแสดงขยะประเภทต่าง ๆ กำหนดให้มีจุดรวบรวม เพื่อรอไปกำจัดอย่างถูกต้องต่อไป

๑.๘ จัดให้มีมาตรการป้องกันตนเอง สำหรับพนักงานทำความสะอาด พนักงานเก็บรวบรวมขยะ โดยสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมถุงมือ ผ่ากันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ใช้ที่คีบด้ามยาวเก็บขยะใส่ถุงมัดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หลังจาก

เสร็จสิ้นการปฏิบัติงาน ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

๒. คำแนะนำสำหรับผู้พักอาศัย

๒.๑ ประเมินหรือสังเกตอาการของตนเอง หากพบว่า มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือมีอาการท้องเสียร่วมด้วย หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส หรือเดินทางไป-กลับจากพื้นที่เสี่ยง ให้ไปพบแพทย์ทันที หากมีการเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง ให้กักตัวเองเพื่อสังเกตอาการตามระยะเวลาที่ราชการกำหนด

๒.๒ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ๑-๒ เมตร หลีกเลี่ยงการพูดคุยในระยะใกล้ชิด และไม่ใช่สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว ช้อน จาน ชาม แก้วน้ำ เป็นต้น ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือด้วยเจลแอลกอฮอล์อย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และดูแลสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว

๒.๓ ดูแลห้องพักให้สะอาด เปิดประตู หน้าต่างห้องพักเพื่อระบายอากาศ หากมีการใช้เครื่องปรับอากาศ ให้มีเปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศบ้าง และทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ คัดแยกขยะ รวบรวมใส่ถุง มัดปากถุงให้แน่น และนำไปทิ้งตามจุดหรือบริเวณที่หอพักกำหนด เพื่อนำไปกำจัดอย่างถูกต้อง

๒.๔ ระวังหรือลดการสัมผัสหรือการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกร่วมกับผู้อื่น เช่น ลิฟท์ เครื่องซักผ้า หยอดเหรียญ ตู้น้ำดื่มหยอดเหรียญ เป็นต้น

๒.๕ ไม่จัดกิจกรรมสังสรรค์ภายในห้องพัก หรือทำกิจกรรมกลุ่มใด ๆ ภายในห้องพักที่จะมีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโรค

๒.๖ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพักอย่างเคร่งครัด

๑๔. แนวทางปฏิบัติสำหรับร้านเสริมสวย แต่งผมหรือตัดผม สำหรับบุรุษหรือสตรี

ร้านเสริมสวย แต่งผมหรือตัดผม สำหรับบุรุษหรือสตรี เป็นสถานที่ซึ่งให้บริการประชาชนในการตัดผม แต่งผม เสริมสวย แต่งเล็บ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าว อาจมีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรค จากการสัมผัสใกล้ชิดระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ การสัมผัสสิ่งของ เครื่องใช้ อุปกรณ์ ลักษณะบริการ รวมทั้งระยะเวลา จึงมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าของร้านหรือผู้ประกอบการ

๑.๑ ให้มีระบบการคัดกรองพนักงานและผู้ให้บริการ หากพบว่ามีอาการไข้ หรือ วัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แจ้งงดให้บริการและแนะนำไปพบแพทย์ทันที

๑.๒ ให้พนักงาน ผู้ให้บริการและผู้มาติดต่อในร้าน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และเสื่อคลุมที่สะอาดทุกครั้งที่ใช้บริการ และอาจจัดให้มีอุปกรณ์เพิ่มเติม เช่น ถุงมือ แผ่นใสครอบหน้า (Face shield) เป็นต้น

๑.๓ ให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้บริการลูกค้าในบริเวณพื้นที่ให้บริการ และจัดอีกส่วนหนึ่งเฉพาะสำหรับพนักงานอย่างเพียงพอ

๑.๔ จำกัดจำนวนผู้ให้บริการไม่ให้แออัด กำหนดระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร และลดระยะเวลาในการเข้าใช้บริการ ให้มีการจ้องคว่ำหน้า รวมทั้งลดการสัมผัส สำหรับเก้าอี้ให้บริการลูกค้าควรจัดระยะห่างอย่างน้อย ๑ เมตร หรือมีแผ่นพลาสติกหรือแผ่นอะคริลิกใสกั้นระหว่างเก้าอี้ที่ใช้บริการ กรณีอยู่ในพื้นที่ควบคุมสูงสุดและพื้นที่ควบคุม ต้องจัดระยะห่างเก้าอี้ให้บริการลูกค้าอย่างน้อย ๑.๕ เมตร และไม่ให้นั่งรอภายในร้าน

๑.๕ ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์ พื้นที่และบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกัน ดังนี้

- ล้างภาชนะอุปกรณ์ เครื่องมือ หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาด ภายหลังมีผู้มาใช้บริการทุกครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาด และฆ่าเชื้อด้วยสารฆ่าเชื้อที่เหมาะสมกับชนิดของอุปกรณ์ เช่น โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% หรือนึ่ง/ต้ม/อบด้วยความร้อนที่อุณหภูมิอย่างน้อย ๗๐ องศาเซลเซียส

- เครื่องใช้ เช่น ผ้าเช็ดผม ผ้ายางพลาสติก ผ้าคลุมตัว ให้ใช้กับผู้ให้บริการต่อคนเพียงครั้งเดียว และใช้เสร็จแล้วให้ทำความสะอาดทุกครั้ง สำหรับวัสดุ อุปกรณ์ที่สัมผัสผิวหนังและสารคัดหลั่งของผู้ให้บริการ เช่น มิโดโกน ถุงมือ ให้ใช้ครั้งเดียวทิ้ง

- ทำความสะอาดภายในร้านอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง โดยเฉพาะบริเวณที่เป็นจุดเสี่ยง เช่น จุดชำระค่าบริการ เก้าอี้ตัดผม เติียงสระผม ที่นั่งรอรับบริการ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐%

- ทำความสะอาดห้องส้วม อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่กรณีมีผู้ให้บริการมากขึ้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ๐.๑% โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ และสายฉีดน้ำชำระ ทั้งนี้ ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

๑.๖ จัดให้มีถังขยะที่มีฝาปิดไว้ในสถานที่อย่างเพียงพอ และเก็บรวบรวมขยะเพื่อส่งไปกำจัดอย่างถูกต้อง โดยคัดแยกขยะ ดังนี้

- ขยะทั่วไป ให้ใส่ถุง และมัดปากถุงให้แน่น รวบรวมนำไปกำจัดอย่างถูกสุขลักษณะ

- ขยะประเภทของมีคม ให้ใช้ครั้งเดียวทิ้ง เช่น ใบมีดโกน ก่อนทิ้งให้มีการฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ๐.๕% หรือโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑% และแอลกอฮอล์ ๗๐% ให้ทิ้งในกล่องที่มีฝาปิดมิดชิด รวบรวมและนำไปกำจัดอย่างถูกสุขลักษณะ

๑.๗ จัดให้มีการระบายอากาศอย่างเหมาะสม และอาจเปิดประตู หน้าต่าง เป็นระยะ กรณีที่ใช้เครื่องปรับอากาศ ให้ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ

๑.๘ จัดให้มีทางเข้าออกที่ชัดเจน และให้มีการลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ โดยใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน

๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับพนักงานหรือผู้ให้บริการ

๒.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้หยุดงาน และไปพบแพทย์ทันที

๒.๒ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย แผ่นใสครอบหน้า (Face Shield) สวมถุงมือยางขณะสระผมและเสิร์ฟเครื่องดื่มที่สะอาดทุกครั้งให้บริการ

๒.๓ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังให้บริการลูกค้าแต่ละราย และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๒.๔ ขณะปฏิบัติงานต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร งดหรือเลี่ยงการพูดคุยเกินความจำเป็นขณะให้บริการ และห้ามรับประทานอาหารในพื้นที่ให้บริการ

๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ใช้บริการ

๓.๑ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อไปใช้บริการ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าและออกจากร้านหรือหลังจากหยิบจับสิ่งของ หรือจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน สำหรับผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ ควรนัดหมายล่วงหน้าและหลีกเลี่ยงช่วงเวลาที่มีคนจำนวนมาก

๓.๒ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้งดเข้าใช้บริการและพบแพทย์ทันที หากเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงให้งดใช้บริการ

๑๕. แนวทางปฏิบัติสำหรับร้านเกม ร้านอินเทอร์เน็ต ร้านคอมพิวเตอร์

ร้านเกม ร้านอินเทอร์เน็ต ร้านคอมพิวเตอร์ มีทั้งที่เปิดเป็นร้านเฉพาะ หรือเปิดให้บริการภายในห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า เป็นสถานที่ที่มีกิจกรรมที่ทำให้มีการรวมตัวกันของผู้ใช้บริการกลุ่มเด็กหรือวัยรุ่น ลักษณะของร้านส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นห้องปรับอากาศ และมีการใช้อุปกรณ์ภายในร้านร่วมกัน เช่น คอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด เมาส์ เครื่องเล่นเกม ชุดหูฟัง (Headset) เป็นต้น จึงอาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค ทั้งจากการสัมผัสระหว่างบุคคล หรือจากการสัมผัสอุปกรณ์ต่าง ๆ ภายในร้าน รวมถึงการระบายอากาศที่ไม่เหมาะสม กรมอนามัย จึงมีคำแนะนำแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ให้บริการและผู้มาใช้บริการร้านเกม ร้านอินเทอร์เน็ต ร้านคอมพิวเตอร์ ดังนี้

๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ให้บริการ

๑.๑ มีระบบการคัดกรองพนักงานและผู้ให้บริการ หากพบว่ามีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แจ้งคิให้บริการ แนะนำให้ไปพบแพทย์

๑.๒ ผู้ให้บริการต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และอาจมีอุปกรณ์ป้องกันตนเองเพิ่มเติม เช่น ถุงมือ แผ่นใสครอบหน้า (Face shield) เป็นต้น

๑.๓ จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ไว้บริการในบริเวณต่าง ๆ อย่างเพียงพอ เช่น ประตูทางเข้าออก เคาน์เตอร์ชำระเงิน ภายในบริเวณร้าน เป็นต้น

๑.๔ จำกัดจำนวนผู้เข้าใช้บริการไม่ให้แออัด และกำหนดให้มีระยะห่างที่เหมาะสม โดยจัดระยะห่างระหว่างโต๊ะคอมพิวเตอร์ เครื่องเล่นเกม หรืออุปกรณ์อื่นใดในการให้บริการ อย่างน้อย ๑ เมตร

๑.๕ จำกัดระยะเวลาการใช้บริการไม่เกิน ๒ ชั่วโมงต่อครั้ง และมีมาตรการลดการสัมผัส เช่น การจองคิว หรือนัดล่วงหน้า การจ่ายเงินแบบออนไลน์

๑.๖ ทำความสะอาดพื้นที่โดยรอบและบริเวณภายในร้าน พื้นผิวสัมผัส อุปกรณ์ที่มีการสัมผัสร่วมกัน

- พื้นที่โดยรอบ พื้นผิวสัมผัส อุปกรณ์ เครื่องใช้ ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดและ อาจฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ๗๐% โดยเฉพาะบริเวณที่มีคนใช้ร่วมกันจำนวนมากหรือจุดเสี่ยงที่มีการสัมผัสร่วมกัน เช่น ที่จับประตู เคาน์เตอร์ชำระเงิน โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น

- อุปกรณ์ในการให้บริการ เช่น คอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด เมาส์ เครื่องเล่นเกม ชุดหูฟัง ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ๗๐% โดยต้องทำความสะอาดทุกครั้งหลังจากมีการใช้บริการเสร็จในแต่ละราย

- ห้องน้ำ ห้องส้วม ทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่ในการทำทำความสะอาดหากมีผู้ใช้บริการมากขึ้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยสารฆ่าเชื้อโรคบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ และพื้นห้องส้วม ทั้งนี้ ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

๑.๗ ทำการคลุมคีย์บอร์ด เมาส์ หรืออุปกรณ์อื่นใดที่อาจมีการสัมผัสร่วมกัน ในช่วงที่ไม่มีผู้ใช้บริการคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์นั้น ๆ

๑.๘ จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอยู่เสมอ และเปิดประตูเป็นระยะ เพื่อระบายอากาศ

๑.๙ หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ และหลังการสัมผัส หยิบจับสิ่งของ หรือจุดที่มีการสัมผัสร่วม หลังเข้าห้องน้ำ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๑.๑๐ งดหรือเลี่ยงการพูดคุยเกินความจำเป็นขณะให้บริการ และห้ามรับประทานอาหารในพื้นที่ให้บริการ

๑.๑๑ จัดให้มีถังขยะที่มีฝาปิดไว้บริเวณภายในสถานที่อย่างเพียงพอ และเก็บรวบรวมขยะเพื่อส่งไปกำจัดอย่างถูกต้อง

๑.๑๒ ชี้แจงให้ผู้ใช้บริการ ทราบขั้นตอนวิธีปฏิบัติในการเข้าใช้บริการสถานที่ และให้คำแนะนำสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อโรคให้กับพนักงานและผู้ให้บริการ ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๑.๑๓ มีมาตรการติดตามข้อมูลของผู้มาใช้บริการ เช่น การใช้แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามที่ทางราชการกำหนด หรือใช้มาตรการควบคุมการเข้าออกสถานที่ด้วยการบันทึกข้อมูล

๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ให้บริการ

๒.๑ ประเมินหรือสังเกตอาการตนเอง หากพบว่า มีไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับมีอาการไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก ใดๆ อย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้งดไปใช้บริการ และพบแพทย์ทันที

๒.๒ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เข้าใช้บริการ

๒.๓ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าและออกจากสถานที่ หลังจากหยิบจับสิ่งของ หรือจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน หลังเข้าห้องน้ำ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๒.๔ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร และหลีกเลี่ยงการพูดคุยโดยไม่จำเป็น

๒.๕ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของร้านอย่างเคร่งครัด

๑๖. แนวทางปฏิบัติสำหรับแหล่งท่องเที่ยว หรือสถานที่ท่องเที่ยว

แหล่งท่องเที่ยวที่เป็นสถานที่ทางธรรมชาติ เป็นแหล่งพักผ่อนหย่อนใจ มีลักษณะเปิดโล่ง เจ้าของหรือผู้ดูแลสถานที่ อาจจัดมีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เล่นน้ำ เครื่องเล่นทางน้ำ เป็นต้น นั่งหรือนอนพักบริเวณที่จัดให้ อาจทำให้มีการรวมตัวของกลุ่มคนจำนวนมาก และมีการใช้พื้นที่ หรือสัมผัสสิ่งของร่วมกัน และมีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรค จึงมีแนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าของสถานที่ให้บริการ ผู้ควบคุมกำกับดูแล พนักงาน ผู้ให้บริการ และนักท่องเที่ยว ดังนี้

๑. แนวทางสำหรับเจ้าของสถานที่ หรือผู้ควบคุม

๑.๑ กำหนดให้มีทางเข้า-ออก ที่ชัดเจน และมีการคัดกรองพนักงาน เจ้าหน้าที่ และนักท่องเที่ยว พร้อมทำสัญลักษณ์ให้กับผู้ที่ผ่านการคัดกรอง หากพบว่ามีการใช้หรือวัตถุอันตรายได้ ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก ใดๆ อย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แจ้งงดการเข้าร่วมกิจกรรม และแนะนำไปพบแพทย์

๑.๒ มีมาตรการให้พนักงานและนักท่องเที่ยวทุกคน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่ใช้บริการในแหล่งท่องเที่ยว

๑.๓ จัดให้มีสัญลักษณ์เว้นระยะห่างที่ชัดเจน และกำกับดูแลให้ทุกคนปฏิบัติตามการเว้นระยะห่าง ระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ เมตร

๑.๔ จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่ และเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้บริการบริเวณต่าง ๆ อย่างเพียงพอ

๑.๕ ทำความสะอาดบริเวณสถานที่ พื้นที่ส่วนกลาง และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่ให้บริการนักท่องเที่ยว อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้งและอาจเพิ่มความถี่หากมีผู้ใช้บริการมากขึ้น โดยเน้นพื้นที่และอุปกรณ์ที่มีการใช้บริการร่วมกัน เช่น ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว ห้องน้ำ ห้องส้วม เครื่องเล่น ลิฟต์ ประตูล้อเลื่อน ราวจับ ที่นั่งพักผ่อน เป็นต้น

๑.๖ ดูแลให้มีจำนวนนักท่องเที่ยวที่ใช้บริการในแต่ละพื้นที่อย่างเหมาะสม มีให้แออัด โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับศักยภาพของพื้นที่/กิจกรรมแต่ละประเภท (นักท่องเที่ยว ๑ คน ต่อพื้นที่ ๔ ตารางเมตร ต่อบรรยากาศ/ช่วงเวลา)

๑.๗ กำหนดแนวทางการปฏิบัติตัวสำหรับนักท่องเที่ยว พนักงาน และจัดให้มีการประชาสัมพันธ์ และรณรงค์ให้ความรู้แก่นักท่องเที่ยว เช่น ข้อห้าม ข้อควรปฏิบัติสำหรับนักท่องเที่ยว วิธีการล้างมือ การปิดฝาชักโครกก่อนกดชำระสิ่งปฏิกูล เป็นต้น เพื่อการป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อโรคให้กับพนักงานบริการและนักท่องเที่ยวปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๑.๘ กรณี เป็นพื้นที่ปิด ต้องจัดให้มีการระบายอากาศที่ดี หากใช้เครื่องปรับอากาศ ต้องมีการพักเพื่อระบายอากาศบ้าง รวมทั้งทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศสม่ำเสมอ

๑.๙ ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วมด้วยน้ำยาทำความสะอาดให้สะอาดอยู่เสมอ หรืออย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่ในการทำทำความสะอาดมากขึ้น และอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยสารฆ่าเชื้อโรคบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ ลูกบิดประตูล้อเลื่อน ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ ทั้งนี้ ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

๑.๑๐ จัดให้มีถังขยะสภาพดีและมีฝาปิดไว้บริเวณแหล่งท่องเที่ยวอย่างเพียงพอ คัดแยกขยะอย่างน้อยเป็นขยะทั่วไปและขยะรีไซเคิล เก็บรวบรวมไว้ยังที่พักขยะ เพื่อนำไปกำจัดอย่างถูกต้องทุกวัน

๑.๑๑ แนะนำให้ใช้เทคโนโลยีในการสนับสนุนการทำงาน เช่น การใช้เอกสารอิเล็กทรอนิกส์เพื่อแนะนำแหล่งท่องเที่ยวผ่าน QR Code การจำหน่ายบัตรและชำระเงินทางอิเล็กทรอนิกส์ (e-Payment) เป็นต้น

๑.๑๒ มีมาตรการติดตามข้อมูลของผู้มาใช้บริการ เช่น การใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน

๒. แนวทางสำหรับพนักงาน/ผู้ให้บริการ

๒.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากพบว่าไอหรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย หรือเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และไปพบแพทย์ทันที

๒.๒ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร

๒.๓ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ บ่อย ๆ และก่อนและหลังให้บริการ

๒.๔ พนักงานที่ปฏิบัติงานในจุดเสี่ยง เช่น พนักงานทำความสะอาด เก็บรวบรวมขยะ ต้องป้องกันตนเองโดยสวมถุงมือ รองเท้า หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ปฏิบัติงาน ต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีหลังปฏิบัติงาน

๓. แนวทางสำหรับนักท่องเที่ยว/ผู้ให้บริการ

๓.๑ สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากพบว่าไอหรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่งและอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้งดใช้บริการแหล่งท่องเที่ยวและไปพบแพทย์

๓.๒ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ละเว้นการเปิดหน้ากากโดยไม่จำเป็น และเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ เมตร

๓.๓ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ให้สะอาดอยู่เสมอ และก่อนเข้าและออกจากสถานที่ หรือหลังจากสัมผัสพื้นผิวที่มีการสัมผัสร่วมกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น เมื่อกลับถึงบ้านควรเปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที

๓.๔ ปฏิบัติตามมาตรการของสถานที่อย่างเคร่งครัด

คำถามที่พบบ่อย

ช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

รวบรวมข้อมูล วันที่ ๑-๖ มกราคม ๒๕๖๔

หมวด: มาตรการป้องกันโควิด ๑๙

ประเด็นคำถาม: เมื่อต้องเฝ้าสังเกตอาการ ๑๔ วัน ที่บ้านควรปฏิบัติตนอย่างไร

คำตอบ:

- ให้สังเกตอาการตนเอง หากมีไข้เกิน ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่งและอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้พบแพทย์
- แยกห้องนอน แยกของใช้ส่วนตัว (แก้วน้ำ จาน ช้อน ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ ฯลฯ) และแยกทำความสะอาด แยกห้องน้ำ กรณีแยกไม่ได้ ควรใช้ห้องส้วมเป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดทันที ปิดฝาชักโครกทุกครั้งก่อนกดเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล หากต้องพบผู้อื่น ให้สวมหน้ากากอนามัย และทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วใส่ถุงก่อนทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด แล้วทำความสะอาดมือทันที
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับคนในครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- งดกิจกรรมนอกบ้านจนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนด

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๔ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: มาตรการป้องกันส่วนบุคคลในพื้นที่ควบคุมสูงสุดกับพื้นที่ควบคุมต่างกันอย่างไร

คำตอบ:

ตามที่หลายพื้นที่ได้ประกาศพื้นที่ควบคุมสูงสุด ซึ่งหมายถึง พื้นที่ที่มีผู้ติดเชื้อจำนวนมากและมีมากกว่า ๑ พื้นที่ นั้น และการประกาศนั้นอาจประกาศทั้งจังหวัด หรือบางอำเภอ หรือพื้นที่เฉพาะ การประกาศเช่นนี้จะทำให้พื้นที่ติดกันจะกลายเป็นพื้นที่ควบคุม ทั้งนี้โดยเป็นไปตามมาตรการที่ศบค.ได้ประกาศไว้ว่าพื้นที่ควบคุมหมายถึงพื้นที่ติดกับพื้นที่ควบคุมสูงสุด หรือพื้นที่ที่มีผู้ติดเชื้อ เกินกว่า ๑๐ รายและมีแนวโน้มผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้น

สำหรับมาตรการส่วนบุคคลในการป้องกันโรคนั้น ไม่ได้แตกต่างกัน เว้นแต่พื้นที่ควบคุมสูงสุดให้ติดตั้งแอปพลิเคชัน หมอชนะเพิ่มเติมด้วย โดย ศบค.ได้กำหนดให้

- สวมหน้ากากอนามัย ๑๐๐ %
- เน้นการทำความสะอาด มือ สถานที่หรืออุปกรณ์ที่สัมผัสบ่อย ๆ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก
- ติดตั้งแอปพลิเคชันไทยชนะและสแกนอยู่เสมอ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๓

ประเด็นคำถาม: การทำความสะอาดมือสามารถป้องกันโควิดได้อย่างไร

คำตอบ: เนื่องจากเชื้อโควิดสามารถแพร่ได้โดยการไอ จาม การพูด การตะโกน ทำให้เกิดละอองฝอยของน้ำลาย โดยเฉพาะการไอจามหากใช้มือปิดปาก และนำมือมาจับที่พื้นผิวอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกัน หากมีคนมาใช้อุปกรณ์ต่อและใช้มือจับจุก ปาก ตา ก็อาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ ดังนั้น ภายหลังไอจาม ควรล้างมือให้สะอาด

วิธีทำความสะอาดมือที่ดีที่สุดคือ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ให้น้ำสบู่ทั่วทุกซอกมุม นานอย่างน้อย ๒๐ วินาที แล้วล้างน้ำออก ทั้งนี้ สบู่จะมีกลไกในการทำลายเชื้อไวรัสโดยการทำลายไขมันที่เปลือกของเชื้อไวรัสและยังทำลายการยึดโยงส่วนประกอบสำคัญของไวรัส ทำให้ไวรัสแตกตัวออกจนไม่สามารถแพร่เชื้อได้ และภายหลังล้างด้วยสบู่ เรายังล้างด้วยน้ำสะอาด ก็จะทำให้ไวรัสที่ยังอาจหลงเหลืออยู่ไหลไปกับน้ำด้วย แต่หากไม่สะดวก ที่จะใช้น้ำและสบู่ ให้ล้างด้วยเจลแอลกอฮอล์ก็ได้ โดยเจลแอลกอฮอล์ลงในฝ่ามือขนาดพอประมาณ ให้น้ำมือ ทั้งไว้ให้แห้ง ทั้งนี้ เจลแอลกอฮอล์ควรมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ๗๐% ขึ้นไป แต่หากมือมีคราบสกปรก เช่น มีคราบเศษอาหาร เปื้อนคราบสกปรก รวมทั้งหลังจากใช้ส้วมควรล้างด้วยน้ำและสบู่ จะดีกว่าล้างด้วยเจลแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ ยังควรล้างมือ ก่อนรับประทานอาหาร ภายหลังจับสิ่งสกปรก

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๓

ประเด็นคำถาม: การทำความสะอาดสถานที่หรืออุปกรณ์ที่สัมผัสร่วมกันบ่อย ๆ สามารถป้องกันโควิด ได้อย่างไร

คำตอบ: เนื่องจากเชื้อโควิดสามารถแพร่ได้โดยการไอ จาม การพูด การตะโกน ทำให้เกิดละอองฝอยของน้ำลาย หากละอองฝอยนี้ตกลงบนพื้นผิวอุปกรณ์ที่มีการใช้งานร่วมกัน หรือเกิดจากการไอจาม และใช้มือปิดปาก และนำมือมาจับที่พื้นผิวอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกัน หากมีคนมาใช้อุปกรณ์ต่อและใช้มือจับจุก ปาก ตา ก็อาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

สำหรับคนทั่วไป จึงควรระแวดระวังการสัมผัสสิ่งของโดยไม่จำเป็น ส่วนเจ้าของหรือผู้ดูแลสถานที่ก็ควรให้มีการทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการใช้งานร่วมกัน เช่น ราวบันไดเลื่อน ลูกบิดประตู ปุ่มกดลิฟท์ โดยสม่ำเสมอ อย่างน้อย วันละ ๒ ครั้ง แต่หากมีคนใช้งานจำนวนมาก อาจเพิ่มความถี่ขึ้น เป็นวันละ ๓ ครั้ง หรือทุก ๒ ชั่วโมง หรือทุกรอบการให้บริการ เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อผ่านทางสัมผัสพื้นผิวที่มีการใช้งานร่วมกัน

และเพื่อให้เกิดความปลอดภัย ภายหลังทำความสะอาดแล้ว อาจฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับพื้นผิว ซึ่งองค์การอนามัยโลกแนะนำว่ามีสารฆ่าเชื้อ ๓ ชนิดที่มีประสิทธิภาพในการทำลายเชื้อไวรัสได้ภายในเวลา ๑ นาที คือ

- เอทานอล ความเข้มข้น ๗๐-๘๐% ความเข้มข้นที่เหมาะสมที่สุดคือ เอทานอล ๗๐% เนื่องจาก ใช้แอลกอฮอล์น้อยที่สุดแต่ให้ผลในการทำลายเชื้อได้ดี มีปริมาณน้ำที่พอเหมาะจะทำให้พื้นผิวเปียกและช่วยให้แอลกอฮอล์สามารถแทรกซึมและกระจายตัวได้ดี
- ผลิตภัณฑ์ที่มีคลอรีนเป็นองค์ประกอบ มีการใช้มากอยู่ในรูปโซเดียมไฮโปคลอไรต์ โดยการฆ่าเชื้อที่พื้นผิวทั่วไป แนะนำให้ใช้ที่ความเข้มข้น ๑,๐๐๐ ส่วนในล้านส่วน (๐.๑%) สำหรับบริเวณที่มีการปนเปื้อนเลือด หรืออื่น ๆ ปริมาณมาก แนะนำให้ใช้ที่ความเข้มข้น ๕,๐๐๐ ส่วนในล้านส่วนหรือ ๐.๕% การใช้สารนี้ในการทำลายเชื้อโรค ต้องมีการทำความสะอาดพื้นผิวเพื่อขจัดสารอินทรีย์ที่พื้นผิวก่อน

- ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ มากกว่าหรือเท่ากับ ๕,๐๐๐ ส่วนในล้านส่วน (๐.๕%) ไม่เหมาะกับพื้นผิวที่เป็นโลหะและผลิตภัณฑ์ที่มีการเคลือบสี และต้องระมัดระวังการใช้งานเนื่องจากมีความเป็นกรดสูง
- การใช้สารเคมีในการฆ่าเชื้อนั้น ควรเลือกสารเคมีที่สามารถทำลายเชื้อกลุ่มเป้าหมายได้ดี ไม่ถูกทำลายได้ง่าย ต้องไม่ทำลายพื้นผิว ไม่ก่อให้เกิดความระคายเคืองกับผู้ใช้งานและมีราคาที่เหมาะสมด้วย
- (กรมอนามัย วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๓)

ประเด็นคำถาม: ทำไมจึงต้องหลีกเลี่ยงเข้าไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก

คำตอบ: เนื่องจากเชื้อโควิด ๑๙ มีการแพร่โดยตรงผ่าน น้ำมูก น้ำลายผู้ป่วย จากละอองฝอยที่เกิดจากการพูดคุยเสียงดัง การตะโกน และการติดต่อทางอ้อมผ่านพื้นผิวหรือวัตถุที่มีเชื้อไวรัสจากผู้ป่วยปนเปื้อน หากเราอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีเชื้อ ในระยะน้อยกว่า ๒ เมตร เป็นเวลานาน เช่น อยู่ร่วมห้องพูดคุยกัน หันหน้าเข้าหากัน เป็นต้น ก็อาจเป็นสาเหตุของการติดเชื้อได้ นอกจากนี้ ผู้ติดเชื้อหลายคนไม่แสดงอาการ จึงไม่ทราบว่าเขามีเชื้อหรือไม่

การที่เราเข้าไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก เราไม่ทราบว่าใครมีเชื้อบ้าง จึงควรหลีกเลี่ยงเข้าไปในสถานที่แออัดเป็นเวลานาน หากจำเป็น ให้ใช้เวลาให้น้อยที่สุด พร้อมมีการป้องกันตัวเองด้วยการใส่หน้ากากตลอดเวลา ไม่สัมผัสพื้นผิวโดยไม่จำเป็น รักษาระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๓

หมวด: จั๊ปป๊ายใช้สอย ขอปั้ง ห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า และคอมมูนิตีมอลล์

ประเด็นคำถาม: ห้างสรรพสินค้า ยังเปิดบริการตามปกติหรือไม่

คำตอบ: ห้างสรรพสินค้ายังเปิดให้บริการตามปกติ ยกเว้นบางจังหวัด เช่น กรุงเทพมหานคร ที่มีประกาศให้เปิดให้บริการเพียงบางส่วน และให้ปิดบริการบางส่วนชั่วคราว ตั้งแต่วันที่ ๒ มกราคม ๒๕๖๔ เป็นต้นไป ได้แก่

- สวนน้ำ สวนสนุก สนามเด็กเล่น เครื่องเล่นสำหรับเด็ก
 - สถานที่เล่นตุ๊กตา ร้านเกม และร้านอินเทอร์เน็ต
 - ศูนย์พระเครื่อง
 - สถานที่เสริมความงาม สถานที่สักหรือเจาะผิวหนัง
 - สถานที่ออกกำลังกาย ฟิตเนส
 - สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ สปา และร้านนวดแผนไทย
 - โรงเรียน/สถาบันกวดวิชา
- ประชาชนสามารถติดตามความคืบหน้าได้จากประกาศของแต่ละจังหวัดผ่านทางเว็บไซต์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนั้น ๆ หรือจากเว็บไซต์ของแต่ละจังหวัด
- ห้างสรรพสินค้าในกรุงเทพมหานครมีการปรับเปลี่ยนระยะเวลาปิดเป็นเวลา ๒๑.๐๐ น.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๔ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: หากจะไปห้างควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อให้ปลอดภัยจาก COVID-๑๙

คำตอบ:

- ๑) สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ไปใช้บริการ และพบแพทย์ทันที
- ๒) ใช้บริการเท่าที่จำเป็นและควรใช้เวลาให้น้อยที่สุด วางแผนการซื้อสินค้าหรือใช้บริการภายในห้างสรรพสินค้าฯ ล่วงหน้า และหากเป็นไปได้ผู้สูงอายุที่ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรหลีกเลี่ยงการไปใช้บริการ
- ๓) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ภายในห้างสรรพสินค้าฯ
- ๔) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร และหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับผู้ให้บริการเกินจำเป็น
- ๕) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ ก่อนและหลังใช้บริการ หรือหลังจากสัมผัสหยิบจับสินค้า สิ่งของ เครื่องใช้ เมื่อกลับถึงบ้าน ควรเปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๔ มกราคม ๒๕๖๔

หมวด: กิจกรรมด้านออกกำลังกาย การใช้บริการสระว่ายน้ำให้ปลอดภัยจาก COVID-๑๙

ประเด็นคำถาม: สระว่ายน้ำ ยังเปิดบริการตามปกติหรือไม่

คำตอบ: สระว่ายน้ำ ยังเปิดให้บริการตามปกติ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๓ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-๑๙ การใช้บริการสระว่ายน้ำมีโอกาสติดเชื้อได้หรือไม่

คำตอบ: สระว่ายน้ำที่ได้มาตรฐานจะมีคลอรีนซึ่งมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อไวรัส และทำให้ประสิทธิภาพในการแพร่เชื้อลดลง แต่ถ้าไปว่ายน้ำสระเดียวกันกับคนติดเชื้อ และไปอยู่ใกล้ตอนที่ไอหรือจาม ก็อาจมีโอกาสติดเชื้อได้

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๕ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: หากจะไปใช้บริการสระว่ายน้ำควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อให้ปลอดภัยจาก COVID-๑๙

คำตอบ:

- ๑) สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย จดไปใช้บริการ และพบแพทย์ทันที
- ๒) ใช้บริการเท่าที่จำเป็น ลดการสัมผัส โดยการจูงตัวล่วงหน้า
- ๓) สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าก่อนและหลังใช้บริการว่ายน้ำ

- ๔) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร หลีกเลี่ยงการพูดคุยกับผู้ให้บริการเกินจำเป็น และลดการพูดคุยขณะอยู่ในสระว่ายน้ำ ว่ายน้ำตามเลนที่กำหนด ไม่ว่ายน้ำในลักษณะรวมกลุ่ม เว้นระยะห่างระหว่างกันขณะอยู่ในสระว่ายน้ำ ไม่บัวน้ำลาย สัมผัสในน้ำ ระหว่างการว่ายน้ำ และไม่รวมกลุ่มกันบริเวณขอบสระและบริเวณโดยรอบ
- ๕) อาบน้ำชำระร่างกายก่อนลงสระว่ายน้ำทุกครั้ง และเมื่อว่ายน้ำเสร็จควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
- ๖) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังใช้บริการ หรือหลังจากหยิบจับสิ่งของหรือจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- ๗) ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรหลีกเลี่ยงการใช้บริการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๕ มกราคม ๒๕๖๔

หมวด: กิจกรรมด้านบันเทิง การใช้บริการโรงภาพยนตร์เพื่อให้อยู่รอดปลอดภัยจาก COVID-๑๙ การขนส่งสาธารณะ

ประเด็นคำถาม: โรงภาพยนตร์ ยังเปิดบริการตามปกติหรือไม่

คำตอบ: โรงภาพยนตร์ ยังเปิดให้บริการตามปกติ แต่ต้องผู้ประกอบการต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ อย่างเคร่งครัด

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๓ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: ประชาชนควรปฏิบัติตัวอย่างใดในการไปใช้บริการโรงภาพยนตร์

คำตอบ:

- ๑) สังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย งดไปใช้บริการ และพบแพทย์ทันที
- ๒) ใช้บริการเท่าที่จำเป็น ลดการสัมผัส โดยการจองตั๋วและจ่ายเงินแบบออนไลน์ การตรวจบัตรโดยการสแกน
- ๓) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ชมภาพยนตร์
- ๔) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร และหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับผู้ให้บริการเกินจำเป็น
- ๕) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าและออกจากโรงภาพยนตร์ หรือหลังจากหยิบจับสิ่งของหรือจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น เมื่อกลับถึงบ้านควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
- ๖) ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรหลีกเลี่ยงการใช้บริการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๓ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: สามารถรับประทานป๊อปคอร์นและเครื่องดื่มขณะชมภาพยนตร์ได้หรือไม่

คำตอบ: สามารถรับประทานป๊อปคอร์นและเครื่องดื่มขณะชมภาพยนตร์ได้ แต่เมื่อรับประทานเสร็จแล้วให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๓ มกราคม ๒๕๖๔

หมวด: การเดินทางขนส่งสาธารณะ

ประเด็นคำถาม: ปฏิบัติตนอย่างไร เมื่อต้องใช้บริการรถขนส่งสาธารณะ

คำตอบ:

- หากมีอาการเป็นไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือมีอาการท้องเสียร่วมด้วย หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส หรือได้อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการก่อนหน้านี้ หลีกเลี่ยงการเดินทางด้วยรถสาธารณะ
- หากมีอาการปกติ ควรหลีกเลี่ยงในช่วงเวลาเร่งด่วน เลือกใช้บริการรถที่มีมาตรการทำความสะอาดอุปกรณ์ พื้นที่และบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกัน สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาการเดินทาง เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร หลีกเลี่ยงการพูดคุยโดยไม่จำเป็น ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนโดยสาร รถไฟ เรือ ก่อนและหลังใช้บริการ หรือหลังจากสัมผัสสิ่งของ เครื่องใช้ เมื่อกลับถึงบ้านควรเปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๕ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: เมื่อทราบว่ารถโดยสารสาธารณะที่ใช้เดินทางเป็นประจำ มีข่าวว่าพบผู้ติดเชื้อ

จะต้องปฏิบัติตนอย่างไร

คำตอบ: ไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้หลายชั่วโมงถึงหลายวัน แต่หากมีการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่มีโอกาสสัมผัสบ่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ และตัวเราเองสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสตา ปาก จมูก บริเวณใบหน้า จะป้องกันโรคได้

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๕ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: เมื่อต้องเดินทาง โดยรถสาธารณะที่มีผู้โดยสารแออัด ไม่สามารถทำตามมาตรการจำกัดจำนวนคน จนไม่มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลได้ ต้องทำอย่างไร

คำตอบ: ระหว่างที่โดยสารให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาการเดินทาง หลีกเลี่ยงการพูดคุยโดยไม่จำเป็น ใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๕ มกราคม ๒๕๖๔

หมวด: การจัดประชุม สัมมนา ศูนย์แสดงสินค้า ศูนย์การประชุม สถานที่จัดนิทรรศการ

ประเด็นคำถาม : สามารถจัดประชุม จัดสัมมนา จัดงาน ในโรงแรมได้หรือไม่

คำตอบ: สามารถจัดประชุม สัมมนาในโรงแรมหรือศูนย์ประชุมได้ ทั้งนี้จำนวนคนที่อนุญาตให้จัดประชุมเป็นไปตามที่ออกประกาศเป็นการเฉพาะในแต่ละพื้นที่ หากพื้นที่ใดไม่มีข้อกำหนด ให้พิจารณาลดจำนวนคนและลดขนาดงานให้เล็กลงกว่าปกติ หากเป็นการรวมตัวจำนวนมาก ควรปรึกษา

คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด โดยให้พิจารณาลดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมลง มีมาตรการลดความหนาแน่นของผู้ร่วมกิจกรรม และกำกับดูแลให้เป็นไปตาม มาตรการที่ได้วางแผนไว้สำหรับการจัดงานในพื้นที่ควบคุมสูงสุด ต้องได้รับอนุญาตจากพนักงานเจ้าหน้าที่ในเขตหรือจังหวัดที่จัดงานเสียก่อน และต้องทำตามมาตรการอย่างเคร่งครัด

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๕ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: วิธีปฏิบัติตนในการเข้าร่วมประชุม สัมมนา งานแสดงสินค้า งานนิทรรศการ

คำตอบ: ให้สังเกตอาการตนเอง หากมีไข้เกิน ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่งและอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้งดการเข้าร่วมประชุม และพบแพทย์ทันที หากมีอาการดังกล่าว ในการเข้าร่วมประชุม สัมมนา ชมสินค้าหรือนิทรรศการให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร ระหว่างร่วมกิจกรรม ชมสินค้า หรือการชำระสินค้า หลีกเลี่ยงการเข้าไปในจุดที่มีการรวมกลุ่ม งดการรวมกลุ่ม และลดการพูดคุยเสียงดัง ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ ก่อนและหลังใช้บริการ หรือหลังจากสัมผัสจุดสัมผัสร่วมหรือสิ่งของ เครื่องใช้ เมื่อกลับถึงบ้านควรเปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่อย่างเคร่งครัด

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๕ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: สามารถจัดแสดงสินค้า ในห้างสรรพสินค้า หรือศูนย์ประชุม ได้หรือไม่

คำตอบ: สามารถดำเนินการได้ ตามเวลาปกติของสถานที่นั้น ๆ ภายใต้การดำเนินการมาตรการป้องกันโรคที่ทางราชการกำหนดอย่างเคร่งครัด และเป็นไปตามประกาศและมาตรการจากคณะกรรมการโรคติดต่อของจังหวัดนั้น ๆ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๕ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: แผนการจัดแสดงสินค้าที่มีการกำหนดไว้เดิม สามารถดำเนินการต่อได้หรือไม่

คำตอบ: สามารถดำเนินการได้ โดยให้พิจารณาลดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมลง และมีมาตรการลดความหนาแน่นของผู้ร่วมกิจกรรม สามารถปรับรูปแบบการเข้าชม โดยการลงทะเบียนล่วงหน้า และกำกับดูแลให้เป็นไปตามมาตรการการป้องกันโรคที่ทางราชการกำหนด และเป็นไปตามประกาศและมาตรการจากคณะกรรมการโรคติดต่อของจังหวัดนั้น ๆ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๕ มกราคม ๒๕๖๔

หมวด: สุขอนามัยของอาหารกับโควิด ๑๙

ประเด็นคำถาม: คนทำอาหารควรทำตัวอย่างไรไม่ให้แพร่เชื้อโควิด ๑๙

คำตอบ: คนทำอาหารหรือแม่ครัว/พ่อครัว ควรล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำหรือใช้เจลแอลกอฮอล์สม่ำเสมอ โดยเฉพาะก่อนเตรียมอาหาร ภายหลังเตรียมอาหารหรือจับสิ่งสกปรก ใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ปรุงประกอบอาหาร ไม่ไอจามรดอาหาร ดูแลบริเวณที่ทำอาหารสะอาดและช่วงนี้ควรเน้นอาหารปรุงสุก

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๑ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: เชื้อโควิดสามารถติดกันทางอาหารได้หรือไม่

คำตอบ: ยังไม่มีหลักฐานแสดงว่าในขั้นตอนการปรุง ประกอบอาหาร สามารถแพร่เชื้อโควิด ๑๙ แต่มีความเป็นไปได้ที่คนจะติดโควิด ๑๙ จากการสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุ เช่น อาหาร หรือภาชนะบรรจุอาหาร และ เชื้อโควิดเป็นเชื้อไวรัส ไม่สามารถเพิ่มจำนวนได้ในอาหาร การขยายตัวเพิ่มจำนวนนั้นต้องอยู่ในคนหรือสัตว์เท่านั้น แต่เพื่อการป้องกัน ต้องมีการทำความสะอาดสถานที่ปรุง ประกอบ หรือจัดอาหาร อย่างสม่ำเสมอ ให้ผู้สัมผัสอาหารล้างมือบ่อย ๆ ไม่ไอ จามรดอาหาร แต่ในขั้นตอนของการรับประทานอาหาร อาจมีการติดต่อผ่านทางสภาพแวดล้อม เช่น กรณีผู้ติดเชื้อรับประทานอาหารในห้องปรับอากาศเป็นเวลานาน ก็มีโอกาสแพร่เชื้อได้

สำหรับร้านอาหาร กำชับให้พนักงานทุกคนมีการคัดกรองอาการทุกวัน ใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ให้บริการ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ บ่อย ๆ และดูแลสถานที่ให้ปลอดภัย ลดความเสี่ยงจากการแพร่เชื้อ โดยการทำทำความสะอาดสถานที่สม่ำเสมอ โดยเฉพาะบริเวณที่มีคนใช้งานร่วมกัน จัดให้มีที่ล้างมือ และจัดให้มีเจลแอลกอฮอล์ภายในร้านในจุดที่เหมาะสม ไม่วางเจลแอลกอฮอล์ไว้ใกล้เตาไฟ หรือบริเวณที่มีอาหารแบบหม้อไฟ และไม่ให้อุปกรณ์หยิบจับอาหารโดยตรง และไม่เปิดเพลงเสียงดังเพื่อไม่ให้ลูกค้าหรือพนักงานต้องพูดเสียงดังหรือตะโกน

ผู้บริโภค สามารถลดการแพร่หรือรับเชื้อได้ โดยเลือกซื้อไปรับประทานที่บ้าน หากรับประทานที่ร้านให้เลือกที่โล่ง ลดระยะเวลาทานอาหารลง ใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เว้นช่วงรับประทานอาหาร ไม่ใช่ซ้อน แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น ไม่นำผู้สูงอายุไปรับประทานอาหารนอกบ้าน หากสถานที่นั้นมีคนจำนวนมาก

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๑ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: เราสามารถติดเชื้อ เมื่อไปจ่ายตลาดหรือช้อปปิ้งในซูเปอร์มาร์เก็ตได้หรือไม่

คำตอบ: จนถึงปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานยืนยันว่ามีการแพร่เชื้อผ่านทางอาหาร รวมทั้งการแพร่เชื้อผ่านทางสัมผัสอาหาร ภาชนะบรรจุอาหารหรือถุงช้อปปิ้ง เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากการไปตลาด หรือ ช้อปปิ้ง แนะนำให้ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ ภายหลังซื้อของหรือจับภาชนะบรรจุอาหาร รวมทั้งก่อนเตรียมอาหาร และก่อนรับประทานอาหาร

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๑ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: มีวิธีการทำปรุงประกอบอาหารอย่างไรให้ปลอดภัยจากเชื้อโควิด

คำตอบ: ควรใช้ความร้อนในการปรุงอาหารให้สุก ซึ่งจะทำให้เราปลอดภัยทั้งจากเชื้อโควิดและโรคที่ติดต่อทางอาหารอื่น ๆ ด้วย เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนาถูกทำลายได้ง่ายด้วยความร้อน กรมอนามัยแนะนำให้ปรุงอาหารให้สุก ใช้อุณหภูมิอย่างน้อย ๗๐ องศาเซลเซียส นาน ๕ นาที

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๑ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: เชื้อโควิด สามารถติดกันทางอาหารที่ซื้อจากร้าน การรับประทานอาหารที่ร้านได้หรือไม่

คำตอบ: ยังไม่มีหลักฐานยืนยันว่ามีการแพร่เชื้อโควิด ๑๙ ผ่านทางผู้สัมผัสอาหารที่ติดเชื้อโควิด ๑๙ แต่เพื่อทำให้เกิดความมั่นใจสำหรับผู้บริโภค ผู้ที่มีอาการป่วย ควรหยุดงาน ไม่เตรียมอาหารหรือ

เสิร์ฟอาหาร ผู้สัมผัสอาหารควรมีสุขอนามัยที่ดี ไม่หยิบจับอาหารโดยใช้มือเปล่า ควรใช้อุปกรณ์ช่วยหยิบ จับอาหาร ล้างมือทั้งก่อน ระหว่างและภายหลังเตรียมอาหาร และภายหลังจับอาหารดิบ ภายหลังใช้ส้อม จับส้อมเสิร์ฟ หลังจากไอจาม และภายหลังจับใบหน้าตัวเองและผู้อื่น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๑ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: เชื้อโควิด สามารถติดกันทางอาหารประเภทผักสด ผลไม้ ได้หรือไม่

คำตอบ: ยังไม่มีหลักฐานยืนยันว่ามีการแพร่เชื้อโควิด ๑๙ ผ่านทางการรับประทานอาหารผัก ผลไม้ แต่เพื่อป้องกันเชื้อโรค ผู้บริโภคควรล้าง ทำความสะอาดผัก ผลไม้ ก่อนรับประทานเสียก่อน และเพื่อป้องกันการติดเชื้อข้ามกันโดย การจัดวางอาหาร ให้แยกผักผลไม้ออกจากวัตถุดิบอื่น ๆ และเมื่อไปซื้อผักผลไม้ ให้วางแผนการซื้อเพื่อความสะดวกรวดเร็ว และใช้มือสัมผัสสินค้าให้น้อยที่สุด และให้จับเฉพาะผัก ผลไม้ที่ต้องการซื้อเท่านั้น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๑ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: อาหารทะเลกินได้หรือไม่

คำตอบ: จากสถานการณ์ที่มีการระบาดของโควิดในพื้นที่ตลาดกลางอาหารทะเล ทำให้หลายพื้นที่มีคำสั่งปิดบริเวณจำหน่ายอาหารทะเล และประชาชนมีความกังวลว่าอาหารทะเล โดยเฉพาะกุ้งนั้น รับประทานได้หรือไม่ กรมอนามัยขอชี้แจงว่ารับประทานได้ หากปรุงให้สุก อย่างน้อยให้ใช้ความร้อนที่ ๗๐ องศา นาน ๕ นาที เช่น อาหารประเภทต้มยำที่น้ำเดือด อุณหภูมิสูงเกิน ๗๐ องศาแน่นอน ปลาทอด ที่ใช้ไฟร้อนจัด ทอดจนปลาสุกหากซื้ออาหารทะเลสด ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดก่อน ปรุงให้ร้อนจัด จะสามารถฆ่าเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคท้องเสียได้ด้วย มิใช่เพียงทำลายไวรัสโควิด ๑๙

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๓

หมวด: ผู้สูงอายุ

ประเด็นคำถาม : บุคคลใดบ้างที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดโรคโควิด 19 หรือเมื่อเป็นแล้วจะมีการรุนแรงขึ้น

คำตอบ :

๑. กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ ได้แก่ กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ควบคุม หรือเพิกถอนทางกลับจากพื้นที่ควบคุม/พื้นที่เสี่ยง บุคคลที่สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ
๒. กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้ออาจมีอาการที่รุนแรง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ๗๐ ปีขึ้นไป ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคปอด เด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๖ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: แนะนำวิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างไรให้ปลอดภัย COVID-19

คำตอบ: ดูแลรักษาความสะอาดร่างกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ สะอาด แยกสำรับ และหากรับประทานอาหารร่วมกันให้ใช้ ช้อนกลางส่วนตัว และแยกของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำดื่ม ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการบริหารกายด้วยท่าต่างๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ดูแลส่งเสริมสุขภาพจิตโดยวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น

ดูรายการทีวี ฟังเพลง ร้องเพลง อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ สวดมนต์ ปลูกต้นไม้ ดอกไม้ ทำสวน หรือการฝึกหายใจคลายเครียด เป็นต้น และใช้ดุลพินิจในการรับข้อมูลข่าวสาร การออกนอกบ้าน หรือเดินทางไปบริเวณที่มีคนหนาแน่น พื้นที่เสี่ยง พื้นที่ควบคุม และไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หากจำเป็นต้องออกจากบ้าน ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า โดยใช้เวลาน้อยที่สุดรักษาระยะห่างจากบุคคลอื่น ๑ - ๒ เมตร หลีกเลี่ยงการ สวมกอด การอุ้ม หรือพูดคุยในระยะใกล้ชิดกับบุคคลอื่น และเปลี่ยนมาใช้ในการติดต่อสื่อสารกับ ผู้อื่นโดยใช้เทคโนโลยีหรือใช้วิธีการอื่น ๆ เช่น Line, Facebook หรือการโทรศัพท์พูดคุย เป็นต้น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๖ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: แนะนำวิธีดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวอย่างไรดี

คำตอบ: หากผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และอื่น ๆ ควรจัดเตรียมยารักษาโรคประจำตัวของผู้สูงอายุไว้ให้เพียงพออย่างน้อย ๓ เดือน ภายใต้ดุลพินิจของแพทย์ ในกรณีสงสัยให้ปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ใกล้ บ้าน หมอครอบครัวหรือ อสม. เป็นต้น หรือปรึกษาผ่านระบบออนไลน์ แล้วให้ญาติผู้ดูแล รับยาแทนหรือมีบริการจัดส่งทางไปรษณีย์มาที่บ้าน (เพื่อลดการเดินทางของผู้สูงอายุ) กรณีที่ต้องไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาพยาบาลต่อเนื่อง ควรมีการป้องกันตนเองด้วยการสวม หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย หากมีการสัมผัสสิ่งสกปรกหรืออุปกรณ์ที่มีการใช้งานร่วมกัน ต้องล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วย แอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้ง และเมื่อเดินทางกลับถึงบ้านหรือที่พัก ต้องมีการทำความสะอาด ร่างกาย อาบน้ำสระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที แล้วค่อยทำกิจกรรมอื่น ๆ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๖ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: เราจะดูแลสุขภาพจิตใจผู้สูงอายุให้เข้มแข็งในช่วงระบาดของ COVID-19 ได้อย่างไร

คำตอบ: ดูแลสุขภาพกายให้ดี ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกาย ออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น ยืดเส้น ทำสมาธิ กินอาหารสุขภาพ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังควรลดหรือพักการติดตามข่าว COVID-19 ลงบ้าง เพราะการรับรู้ข่าวสารทำให้ จิตใจหดหู่ เลือกทำกิจกรรมที่ชื่นชอบและกิจกรรมที่สามารถทำได้ตามหลักการ Social Distancing ติดต่อกับเพื่อนฝูง ญาติมิตรอยู่เสมอผ่านระบบสื่อสาร หาเพื่อนที่ไว้วางใจได้แล้วเล่าให้ เขาฟังว่า ท่านมีความกังวลและรู้สึกอย่างไร จะช่วยให้คลายความกังวลลงได้

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๖ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: สำหรับครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ เด็ก และคนที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ควรปฏิบัติตัวกัน อย่อย่างไรในช่วงที่มีโควิด 19 ระบาด

คำตอบ:

- ให้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์และวิธีการปฏิบัติตัวจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือ แอลกอฮอล์เจล ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก งดการกอด การอุ้ม หรือสัมผัสผู้สูงอายุ และเด็ก อายุต่ำกว่า ๕ ปี และเผื่อระวังและสังเกตอาการตนเอง หากพบว่าตนเอง หรือบุคคลใน

ครอบคร้วมีมีอาการป่วย เช่น มีไข้ ร่วมกับมีอาการไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หรือมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้ไปพบแพทย์ทันที

- หมั่นทำความสะอาดที่พักอาศัย อุปกรณ์ ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก น้ำผสมน้ำยาฟอกขาว น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์หรือ แอลกอฮอล์ ๗๐% ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย
- ควรจัดสำหรับแยกเฉพาะผู้สูงอายุ จัดให้มีและใช้ช้อนกลางส่วนตัว และแยกของใช้ส่วนตัว
- กรณีจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างจากบุคคลอื่น ไม่น้อยกว่า ๑ - ๒ เมตร
- กำหนดจุดทิ้งขยะติดเชื้อ และระมัดระวังการเก็บขยะติดเชื้อ เช่น ทิชชูที่ผ่านการใช้แล้วอาจปนเปื้อนสารคัดหลั่ง ก่อนทิ้งขยะติดเชื้อควรใส่ถุงปิดให้มิดชิด และล้างมือทำความสะอาดทุกครั้ง
- สมาชิกที่ทำงานนอกบ้าน เมื่อกลับถึงบ้านควรเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำสระผมทุกครั้ง ก่อนพบปะสมาชิกท่านอื่น และควรแยกรองเท้าที่ใส่ไปทำงานไว้นอกบ้านไม่รวมกับสมาชิกท่านอื่น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๖ มกราคม ๒๕๖๔

หมวด: กิจกรรมด้านออกกำลังกาย

ประเด็นคำถาม: ระหว่างออกกำลังกาย จะป้องกันการติดโควิด-19 ได้อย่างไร

คำตอบ: การออกกำลังกายในช่วงที่มีการระบาดของ COVID-1๙ สามารถป้องกันได้ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า จมูก ตา ปาก โดยไม่จำเป็น และทำความสะอาดมือด้วยน้ำสบู่ หรือแอลกอฮอล์ก่อนสัมผัสบริเวณใบหน้าทุกครั้ง
- ทำความสะอาดมือ เครื่องมือและอุปกรณ์เป็นประจำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดที่มีฤทธิ์กำจัดเชื้อ เช่น น้ำสบู่ แอลกอฮอล์ เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ต้องสัมผัสใกล้ชิด หรืออยู่ในที่มีคนหนาแน่น และออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๖ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: ช่วงกักตัวที่บ้านสามารถออกกำลังกายอย่างไร ให้เหมาะสม

คำตอบ: ช่วงกักตัวที่บ้านสามารถออกกำลังกายที่บ้านสามารถทำได้ตามความเหมาะสมของสถานที่ โดยคำนึงถึงด้านต่าง ๆ ดังนี้

- ออกกำลังกาย ๓-๕ ครั้งต่อสัปดาห์ หรือประมาณ วันเว้นวัน ในแต่ละครั้งควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย ๑๐ นาทีขึ้นไป ได้จนถึง ๓๐ นาที หรืออาจมากกว่านั้นได้หากมีความชำนาญหรือคุ้นชินแล้ว
- ออกแรงหนักระดับที่ร่างกายรับได้ โดยสังเกตจากอาการขณะออกกำลังกาย สำคัญคือไม่ควรกลั้นหายใจขณะออกแรง และควรเพิ่มระดับความท้าทายอย่างค่อยเป็นค่อยไป
- ออกกำลังกายผสมผสานกันระหว่าง การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ การออกกำลังกายแบบแรงต้าน และ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๖ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: อยากออกกำลังกายระหว่างที่มีการเฝ้าระวังหรือกักตัวที่บ้าน มีรูปแบบใดแนะนำบ้าง

คำตอบ: หากอยู่ในช่วงเฝ้าระวังหรือกักตัวที่บ้าน สามารถออกกำลังกายได้ในพื้นที่จำกัด หากอยู่ร่วมกับผู้อื่นหรืออยู่คอนโด ขอให้ใช้สถานที่ออกกำลังกายของส่วนรวม แต่หากอยู่คนเดียวสามารถเลือกออกกำลังกายได้ตามความเหมาะสม กรมอนามัย มีคำแนะนำ ดังนี้

การออกกำลังกายที่บ้านเน้นความเหมาะสมตามบริบท ทั้งผู้ออกกำลังกายเอง อุปกรณ์ สถานที่ หากไม่มีอุปกรณ์ หรือพื้นที่ อาจเลือกชนิดการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก เช่น การเดินเร็วรอบบ้าน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก โยคะ หรืออาจจะใช้สิ่งของทดแทน เช่น การยกน้ำหนักโดยใช้ขวดน้ำแทน เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีช่องทางในการรับสื่อหลายช่องทาง เช่น YouTube วิดีโอตัวอย่างการออกกำลังกาย ซึ่งทำตามได้ทันที ตามความเหมาะสม บางชนิดเป็นรูปแบบของเกมที่สามารถโต้ตอบกับผู้ออกกำลังกายตามความเหมาะสมได้

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๖ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: การเล่นเกม การทำงานบ้านถือเป็นการออกกำลังกายไหม

คำตอบ: แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบันคือ การมีกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหว ก็ได้ประโยชน์ หมายรวมถึง การทำงานบ้าน การเดิน เป็นต้น แต่ขอให้ได้ถึงระดับที่เหนื่อยพอดูเป็นประโยชน์ ใดๆ ได้ รวมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑๕๐ นาที โดยดูตามความเหมาะสมของบริบท ตัวผู้ออกกำลังกายเอง สถานที่ อุปกรณ์ ถ้าเป็นเกมที่มีการออกแรง เคลื่อนไหวร่างกายจนเหนื่อย ก็ได้ประโยชน์เช่นกัน เช่น Ringfit adventure (Nintendo switch) Kinect sports (xbox๓๖๐) Just dance (PlayStation ๔) เป็นต้น ก็สามารถทำได้

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ๖ มกราคม ๒๕๖๔

หมวด: มาตรการป้องกันโควิด 19

ประเด็นคำถาม: หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าใช้แล้ว ต้องทำอย่างไร

คำตอบ: วิธีจัดการหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว มี ๔ ขั้นตอนง่าย ๆ ดังนี้

๑. การถอดหน้ากากอนามัย ให้จับสายรัดและถอดหน้ากากอนามัยจากด้านหลังพับหน้ากาอนามัยส่วนที่สัมผัสกับใบหน้าเข้าด้านใน เพื่อป้องกันสารคัดหลั่งจากน้ำมูก หรือน้ำลายแพร่กระจาย ทั้งนี้ พยายามให้มือสัมผัสหน้ากาก น้อยที่สุด
๒. ม้วนหน้ากากอนามัยใช้แล้ว ใส่ถุงที่ปิดสนิทก่อนทิ้งหรือทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดที่ใกล้ที่สุดทันที
๓. แยกทิ้งหน้ากากอนามัยออกจากขยะมูลฝอยประเภทอื่น ๆ กรณีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดให้มีที่ทิ้งหน้ากากไว้เป็นการเฉพาะ ก็ให้ทิ้งในภาชนะนั้น
๔. ล้างมือทุกครั้งด้วยน้ำสบู่หรือเจลล้างมือหลังทิ้งหน้ากากอนามัย

**** ทั้งนี้** หากเป็นผู้ที่ไม่มีอาการป่วยหรือไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ สามารถใช้หน้ากากผ้า แทนหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ได้ โดยให้ซักทำความสะอาดด้วยน้ำยาซักผ้าเด็ก หรือสบู่อ่อน หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ และตากแดดให้แห้งสนิท ก่อนนำมาใช้ใหม่ เพื่อเป็นการลดปริมาณขยะหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๔

หมวด: เสริมสวย เสริมความงาม

ประเด็นคำถาม: ใช้บริการร้านเสริมสวยอย่างไร ปลอดภัยโควิด 19

คำตอบ: สำหรับผู้ให้บริการ

๑. จัดให้มีสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ไว้บริการลูกค้า
๒. จัดเก้าอี้ให้มีระยะห่างอย่างน้อย ๑ เมตร
๓. ควรมีระบบนัดหมายเพื่อลดระยะเวลาคอยภายในร้าน
๔. หากใช้เครื่องปรับอากาศ ให้ปิดเป็นระยะ และเปิดประตูระบายอากาศบ้าง
๕. ให้พนักงานสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ให้บริการ
๖. ไม่รับประทานอาหารภายในบริเวณที่จัดบริการ

สำหรับลูกค้า

๑. ควรนัดหมายล่วงหน้า และใช้บริการเท่าที่จำเป็น เพื่อไม่ใช้เวลาเนิ่นนานเกินไป
๒. ให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ถอดหน้ากากเมื่อจำเป็นจริง ๆ
๓. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าและออกจากร้านหรือหลังจากหยิบจับสิ่งของ หรือสัมผัสจุดที่มีการสัมผัสร่วมกับผู้อื่น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๔

หมวด: การดูแลความสะอาด ส้วมสาธารณะ

ประเด็นคำถาม: ใช้ห้องส้วมสาธารณะควรปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้ปลอดภัยจากโควิด 19

คำตอบ: เว้นระยะห่างในขณะรอใช้ส้วมสาธารณะ ๑-๒ เมตร ไม่ขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมแบบนั่งราบ เพราะจะทำให้โถหรือขอบโถแตกหรือหัก หรืออาจพลาดตกลงมาจนเกิดการบาดเจ็บได้ ก่อนใช้ส้วมทุกครั้งให้เช็ดก่อนนั่งลงบนโถส้วม ไม่ทิ้งวัสดุใด ๆ ลงในโถส้วม และล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด ทุกครั้งหลังใช้ส้วม หากใช้ส้วมแบบนั่งราบ ควรปิดฝาโถส้วมก่อนกดชักโครกทุกครั้งเพื่อป้องกันการฟุ้งกระจายของเชื้อโรค

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: จุดเสี่ยงที่ควรระวังขณะใช้บริการส้วมสาธารณะมีอะไรบ้าง

คำตอบ: จุดเสี่ยงคือบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกัน ได้แก่ ลูกบิด/กลอนประตู ที่รองนั่งส้วม ที่ก้นน้ำของโถส้วม/โถปัสสาวะ ก๊อกน้ำ ที่จับสายฉีดชำระ ดังนั้น หลังการใช้ส้วม และการสัมผัสจุดเสี่ยงต่าง ๆ จึงต้องล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: จะมั่นใจได้อย่างไร ว่าสิ่งแวดล้อมที่เข้าไปใช้บริการมีความสะอาดและปลอดภัย

คำตอบ: เมื่อจำเป็นต้องใช้สิ่งแวดล้อม ต้องมีการสัมผัสจุดสัมผัสร่วม ควรสัมผัสจุดสัมผัสร่วมให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อต้องใช้ส้วมนั่งราบควรเช็ดทำความสะอาดก่อนนั่ง สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา และล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลังใช้ส้วมหรือการสัมผัสจุดเสี่ยงหรือจุดที่สัมผัสร่วมกัน โดยใช้เวลาอยู่ในห้องส้วมให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: การทำความสะอาดหลังขับถ่ายแบบเปียกกับแบบแห้ง แบบไหนจะเกิดการปนเปื้อน

มากกว่ากัน เช่น กรณีห้องน้ำแห้งไม่มีสายฉีดชำระมีเพียงกระดาษชำระในการทำความสะอาด

คำตอบ: การทำความสะอาดหลังขับถ่ายทั้งแบบเปียกกับแบบแห้ง กระดาษชำระที่ใช้ควรทิ้งลงในโถส้วม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำความสะอาดแบบแห้ง ซึ่งมีการปนเปื้อนมาก ทั้งนี้ เพื่อลดความเสี่ยงและป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคให้มากที่สุด และต้องล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลังใช้ส้วม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๔

หมวด: กิจกรรมด้านบันเทิง ผับ บาร์

ประเด็นคำถาม: สถานบันเทิง ผับ บาร์ ยังเปิดบริการตามปกติหรือไม่

คำตอบ:

- สถานบันเทิง ผับ บาร์ ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และจังหวัดที่ถูกกำหนดเป็นพื้นที่ควบคุมสูงสุด ปิดให้บริการ เนื่องจากศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ กระทรวงมหาดไทย มีหนังสือสั่งการให้ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร และผู้ว่าราชการจังหวัดที่ถูกกำหนดให้เป็น “พื้นที่ควบคุมสูงสุด” พิจารณาสั่งปิดสถานบริการ หรือสถานประกอบการที่มีลักษณะคล้ายสถานบริการ ผับ บาร์ คาราโอเกะ หรือสถานที่อื่นใดที่เสี่ยงต่อการแพร่โรค
- ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร สถานบันเทิง ผับ บาร์ สามารถปรับเป็นร้านอาหารได้ แต่ต้องไม่มีการเต้น รำวง ไม่มีพนักงานปรนนิบัติลูกค้า และไม่มีพนักงานร้องเพลงร่วมกับลูกค้า
- สถานบันเทิง ผับ บาร์ ในพื้นที่อื่นที่ไม่ได้ถูกกำหนดเป็น “พื้นที่ควบคุมสูงสุด สามารถเปิดบริการได้ตามปกติ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับข้อสั่งการของผู้ว่าราชการจังหวัดนั้น ๆ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๔

ประเด็นคำถาม: หากจะไปสถานบันเทิง ผับ บาร์ ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อให้ปลอดภัยจาก COVID-19

คำตอบ:

- สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับมีอาการไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย หรือมีประวัติเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง ให้งดไปใช้บริการ และพบแพทย์ทันที

- ไปใช้บริการเท่าที่จำเป็น ลดการสัมผัส จ่ายเงินแบบออนไลน์ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ เมตร สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการสัมผัส ใกล้ชิด การเต้นรำ การพูดคุย ตะโกนเสียงดัง หรือร้องเพลง ไม่ใช่สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ช้อน ไม่ดื่มแก้วเดียวกัน ไม่สูบบุหรี่รวมเดียวกัน เป็นต้น
 - ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าและออกจากสถานบันเทิง หลังจากหยิบจับสิ่งของหรือจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน หลังเข้าห้องน้ำ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น เมื่อกลับถึงบ้านควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
 - สำหรับคนกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ไม่ควรไปใช้บริการ
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๔

หมายเหตุ: สามารถติดตามข้อมูลได้ที่ เว็บไซต์กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

<https://anamai.moph.go.th/th>

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

นายแพทย์สุวรรณชัย	วัฒนา ยิ่งเจริญชัย	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์คณัย	ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์บัญชา	คำของ	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์สราวุธ	บุญสุข	รองอธิบดีกรมอนามัย

คณะผู้จัดทำ

นางสาวสิริวรรณ	จันทนจุลกะ	รักษาการ นักวิชาการสาธารณสุขทรงคุณวุฒิ (ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม)
นายสมชาย	ตู้แก้ว	ผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นายสมศักดิ์	ศิริวันรังสรรค์	ผู้อำนวยการสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
นางนภพรรณ	นันทพงษ์	ผู้อำนวยการกองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นายแพทย์กิตติ	ลาภสมบัติศิริ	ผู้อำนวยการสำนักอนามัยผู้สูงอายุ
นางณิรุษ	อาภาจรัส	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นางอุทัยวรรณ	บุตรแพ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นางสาวชไมพร	เป็นสุข	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นางพรพรรณ	บุญปลีก	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นางสาววราภรณ์	บุญภักดี	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นายชัยเลิศ	กิ่งแก้วเจริญชัย	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
นางสาวณัฐธิดา	ทองเจริญ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
นางสาวพินิตา	เจริญสุข	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นางสาววาสนา	ลุนสำโรง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นายปราโมทย์	เสพสุข	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นางสาวละมัย	ชัยงาม	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นายคุณุตม์	ทองพันซัง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
นางวิมล	บ้านพวน	รักษาการ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ สำนักส่งเสริมสุขภาพ
นางสาวจุฑาภัก	เจนจิตร	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

