สมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน (ส.อ.ป.)
Occupational Health and Safety at Work Association (OHSWA)

# คู่มือการจัดการ COVID-19 สำหรับสถานประกอบกิจการ

# คู่มือการจัดการ COVID-19 สำหรับสถานประกอบกิจการ

จัดทำโดย: สมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน (ส.อ.ป.)

# คำนำ

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรค COVID–19 เป็นเรื่องที่ไม่มีใครคาดคิดมาก่อนว่าจะเกิดการระบาดในวงกว้างไปทั่วโลก ส่งผลให้มีการเสียชีวิตนับแสนคน และมีผลกระทบอย่างมหาศาลต่อเศรษฐกิจทั้งในระดับครอบครัว ประเทศ และโลก

อย่างไรก็ตาม เรื่องการป้องกันและควบคุมการได้รับเชื้อไวรัสนี้ ก็ไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ยิ่งเป็นการดำเนินการในระดับสถานประกอบกิจการด้วยแล้ว ถือว่าอยู่ในขอบเขตที่สามารถทำได้ไม่ยาก เพราะองค์ความรู้ในเรื่องการป้องกันและควบคุมไม่ได้อาศัยเทคโนโลยีขั้นสูงแต่อย่างใด ความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบันสามารถที่จะป้องกันให้ลูกจ้างปลอดภัยจากการรับสัมผัสได้อย่างแน่นอน เพียงแต่ต้องอาศัยความร่วมมืออย่างจริงจังของนายจ้าง ผู้บริหาร หัวหน้างาน และลูกจ้างที่จะปฏิบัติตามมาตรการที่ได้มีการเสนอแนะไว้ในคู่มือนี้

***คู่มือการจัดการ COVID–19 สำหรับสถานประกอบกิจการ*** ที่ทุกท่านเห็นอยู่นี้ ถือเป็นความภาคภูมิใจของสมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน (ส.อ.ป.) ที่จะให้บริการวิชาการแก่สังคม โดยเฉพาะสถานประกอบกิจการประเภทต่าง ๆ ทั่วประเทศ ให้ได้มีแหล่งความรู้ใกล้ตัวที่จะนำไปประยุกต์เพื่อทำให้ผู้ทำงานในสถานประกอบกิจการนั้น ๆ ปลอดภัยจากภัยของเชื้อไวรัสนี้ ทั้งนี้ด้วยความร่วมมือจากผู้เขียนที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งส.อ.ป.ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

คู่มือที่จัดทำขึ้นนี้ มุ่งเน้นให้เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับวิชาชีพ และผู้ที่รับผิดชอบในเรื่องนี้ ได้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการกำหนดมาตรการป้องกันและควบคุมไม่ให้ลูกจ้างเกิดการติดเชื้อหรือได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ไปจนถึงแนวทางที่ควรดำเนินการเมื่อพบว่ามีผู้ติดเชื้อไวรัสนี้ขึ้นในสถานประกอบกิจการ

เนื้อหาที่นำเสนอในแต่ละหัวข้อ มีลักษณะเป็นเอกเทศของหัวข้อนั้น ๆ ผู้ที่ต้องการศึกษาหรือต้องการทำในเรื่องใด ก็สามารถศึกษาหัวข้อนั้น ๆ ได้ทันที ไม่จำเป็นที่จะต้องศึกษาหรืออ่านไปทีละหัวข้อ อย่างไรก็ตามหัวข้อต่าง ๆ เหล่านี้ก็มีความเกี่ยวโยง สัมพันธ์กัน เริ่มตั้งแต่การป้องกันก่อนเกิดการติดเชื้อ ไปจนถึงว่าเมื่อติดเชื้อแล้วจะต้องทำอะไรและอย่างไร

ในโอกาสนี้ ส.อ.ป.ขอขอบคุณแหล่งข้อมูลต่าง ๆ และสถานประกอบกิจการต่าง ๆ ที่ผู้เขียนได้นำภาพต่าง ๆ มาเผยแพร่ในแต่ละหัวข้อ นับเป็นเรื่องที่น่ายินดีที่ทุกหน่วยงานได้ร่วมกันทำกิจกรรมดี ๆ เพื่อสังคม โดยเฉพาะในภาวะที่เผชิญกับปัญหาจากไวรัสนี้

**รองศาสตราจารย์สราวุธ สุธรรมาสา**
นายกสมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน (ส.อ.ป.)
13 เมษายน 2563

# คณะกรรมการอำนวยการจัดทำคู่มือ

| | | |
|---|---|---|
| 1. | รศ.สราวุธ สุธรรมาสา | นายกสมาคมส.อ.ป. |
| 2. | นายกฤษฎา ประเสริฐสุโข | บริษัท เอ็นพีซี เซฟตี้ แอนด์ เอ็นไวรอนเมนทอล เซอร์วิส จำกัด |
| 3. | นายธวัชชัย ชินวิเศษวงศ์ | บริษัท 3 เอ็ม ประเทศไทย จำกัด |
| 4. | ผศ.ดร.ไชยนันต์ แท่งทอง | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5. | นายวรากร เดชะ | บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) |
| 6. | นายวีริศ จิรไชยภาส | บริษัท เอสซีจี ซิเมนต์-ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง จำกัด |
| 7. | นางสาวทิพวรรณ อังศิริ | บริษัท อุตสาหกรรมทำเครื่องแก้วไทย จำกัด (มหาชน) |
| 8. | นายชลาธิป อินทรมารุต | บริษัท อาร์ทิเลีย คอร์เนอร์สโตน จำกัด |
| 9. | นายธีระพงษ์ รักษาสังข์ | บริษัท เอ็นเอส บลูสโคป โค๊ดเต็ด โปรดักส์ จำกัด |
| 10. | นางสาวมาริสา พูลพลบ | บริษัท เซฟตี้ แปซิฟิก (ประเทศไทย) จำกัด |
| 11. | นายสิทธิ์ระพี ช้างหมื่นไวย | บริษัท ซีพีเอฟ ประเทศไทย จำกัด (มหาชน) |
| 12. | นายวิทยา ธาตุบุรมย์ | บริษัท ยูนิไลฟ์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด |
| 13. | ผศ.สมชาย พรชัยวิวัฒน์ | คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าฯ พระนครเหนือ |
| 14. | นายคณาธิศ เกิดคล้าย | ที่ปรึกษาและวิทยากรอิสระ |
| 15. | นางสาวอรอนงค์ เกตุจำนงค์ | บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) |
| 16. | คุณนันท์นภัส สาระโภค | บริษัท 3 เอ็ม ประเทศไทย จำกัด |

ออกแบบปก/รูปเล่ม: นายสมพร มีเครือ

# คณะผู้เขียนและเรียบเรียงคู่มือ

| | |
|---|---|
| นายวีริศ จิรไชยภาส | บริษัท เอสซีจี ซิเมนต์-ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง จำกัด |
| นายชลาธิป อินทรมารุต | บริษัท อาร์ทิเลีย คอร์เนอร์สโตน จำกัด |
| นางสาวทิพวรรณ อังศิริ | บริษัท อุตสาหกรรมทำเครื่องแก้วไทย จำกัด (มหาชน) |
| นางสาวณัฐนิชา ทองอ่วม | ที่ปรึกษาและวิทยากรอิสระ |
| นายสิงหนาท เมตตาคุณ | บริษัท เอ็นพีซี เซฟตี้ แอนด์ เอ็นไวรอนเมนทอล เซอร์วิส จำกัด |
| นายชูศิลป์ นกเด่น | บริษัท เอ็นพีซี เซฟตี้ แอนด์ เอ็นไวรอนเมนทอล เซอร์วิส จำกัด |
| นางสาวดวงนภา จันทิมา | บริษัท เอ็นพีซี เซฟตี้ แอนด์ เอ็นไวรอนเมนทอล เซอร์วิส จำกัด |
| นายณัฐธัญ ละอองทอง | บริษัท เอ็นพีซี เซฟตี้ แอนด์ เอ็นไวรอนเมนทอล เซอร์วิส จำกัด |
| นายเทพพร เจริญรอย | บริษัท เอ็นพีซี เซฟตี้ แอนด์ เอ็นไวรอนเมนทอล เซอร์วิส จำกัด |
| นางสาวพรทิพย์ สารเชื้อ | บริษัท เอ็นพีซี เซฟตี้ แอนด์ เอ็นไวรอนเมนทอล เซอร์วิส จำกัด |
| นางทิพรดา ประสิทธิแพทย์ | บริษัท เอ็นพีซี เซฟตี้ แอนด์ เอ็นไวรอนเมนทอล เซอร์วิส จำกัด |
| นายวัฒนา พรหมลาย | บริษัท เอ็นพีซี เซฟตี้ แอนด์ เอ็นไวรอนเมนทอล เซอร์วิส จำกัด |
| นางจุฑารัตน์ ไชยมงคล | บริษัท เอ็นพีซี เซฟตี้ แอนด์ เอ็นไวรอนเมนทอล เซอร์วิส จำกัด |
| นางสาวพัสราพร ไพรวัลย์ | ทีมงาน safety free zone |
| นายสุรสิทธิ์ พลศิลป์ | ทีมงาน safety free zone |

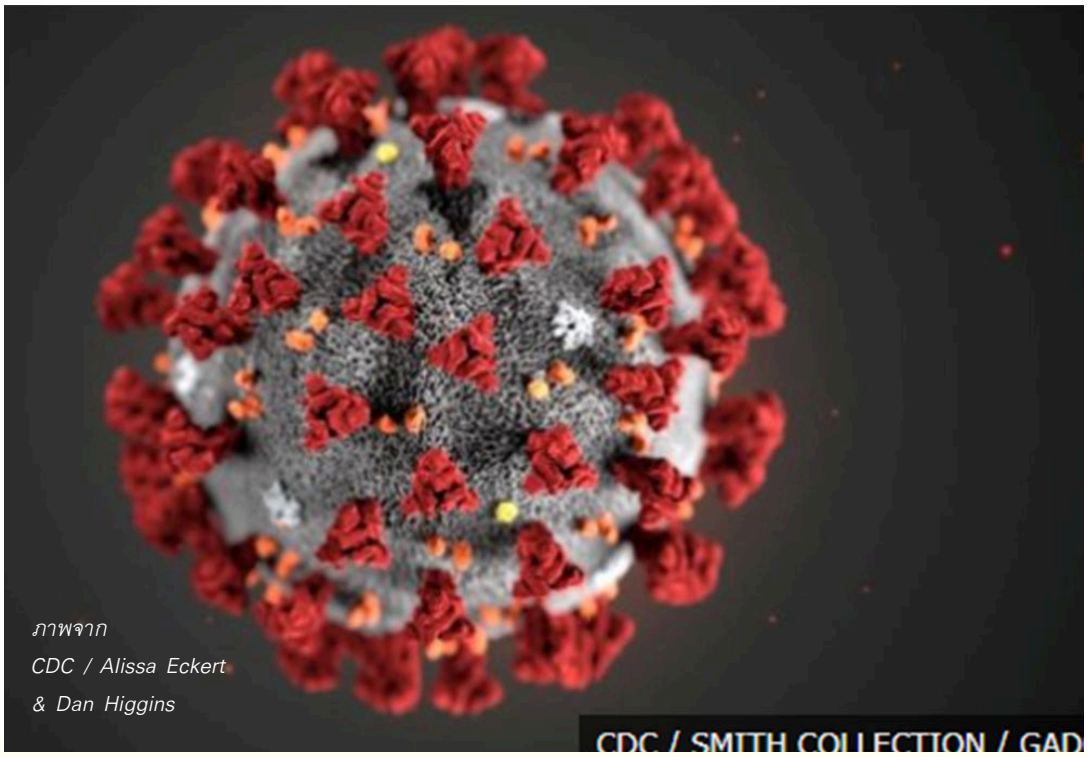
# สารบัญ


1. ความรู้ทั่วไป ..... 7
2. เส้นทางที่เชื้อไวรัสโควิด-19 เข้าสู่ร่างกาย ..... 9
3. บทบาทนายจ้างและผู้บริหาร หัวหน้างาน และลูกจ้าง ..... 10
4. บทบาทเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับวิชาชีพ ..... 13
5. การประเมินสุขภาพตนเอง ..... 17
6. การสื่อสารความเสี่ยงกับลูกจ้าง ..... 19
7. การจัดการลูกจ้างก่อนเข้าสถานที่ทำงาน ..... 22
8. การจัดการลูกจ้างระหว่างการทำงาน ..... 22
9. การจัดการลูกจ้างภายหลังการเลิกงาน ..... 23
10. การจัดสถานที่ทำงานเพื่อการป้องกันการรับสัมผัส เชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ..... 24
11. การจัดสถานที่รับประทานอาหารเพื่อการป้องกันการรับสัมผัสเชื้อ ..... 28
12. การดำเนินการ กรณีพบว่ามีการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ หรือ พนักงานติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ..... 33
13. แหล่งข้อมูลและช่วยเหลือด้านสุขภาพกรณีมีปัญหาเกี่ยวกับ COVID-19 ..... 37
14. เอกสารอ้างอิง ..... 38
15. ภาคผนวก ..... 38

# ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ COVID-19

## 1. ความรู้ทั่วไป

โรคโควิด-19 คือ โรคที่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ซึ่งพบเป็นครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน มีชื่อว่า โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19) ซึ่งความหมาย **"CO"** มาจากคำว่า Corona, **"VI"** มาจาก Virus, และ **"D"** มาจาก Disease โดยก่อนหน้านี้ เรียกโรคดังกล่าวว่า **"โรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019"** หรือ **"2019-nCoV"** ต่อมาองค์การอนามัยโลกประกาศชื่อที่เป็นทางการสำหรับใช้เรียกโรค ทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ว่า "โควิด-ไนน์ทีน" (Covid-19) เมื่อ 11 กุมภาพันธ์ 2563




*ภาพจาก CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins*

โรคโควิด-19 จัดอยู่ในตระกูลของเชื้อไวรัสโคโรนาซึ่งประกอบด้วยเชื้อไวรัสโคโรนาหลายชนิดที่ก่อโรคในคนได้ตั้งแต่โรคหวัดธรรมดา เช่น Coronavirus OC43 HKU1 และ 229E เป็นชนิดก่อโรคหวัด (Common cold) แต่อาจก่อโรคทางเดินหายใจส่วนล่างรุนแรงได้ในกลุ่มผู้ป่วยเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ ส่วนไวรัส Coronavirus NL63 เป็นเชื้อที่ก่อโรคหลอดลมฝอยอักเสบ (Bronchiolitis) ในเด็ก จนถึงไวรัสที่สามารถก่อโรคทางเดินหายใจรุนแรง เช่น เชื้อไวรัสโคโรนาที่ก่อโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (Middle East Respiratory Syndrome: MERS-CoV) หรือ เชื้อไวรัสโคโรนาที่ก่อโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (Severe Acute Respiratory Syndrome: SARS)

ผู้ที่ติดเชื้อไวรัส โควิด-19 ประมาณร้อยละ 80 ไม่มีอาการและอาการแสดงใด ๆ สำหรับผู้ที่ติดเชื้อจะแสดงอาการเริ่มแรก คือ มีไข้ ปวดเมื่อย ครั่นเนื้อครั่นตัว ไอแห้งๆ บางครั้งมีเสมหะ ถ้าอาการรุนแรง จะมีไข้สูงขึ้น การหายใจจะมีอาการเหนื่อยหอบ หรือหายใจลำบากเนื่องจากปอดอักเสบ

## ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากโรคโควิด-19

1) **ผลกระทบต่อสุขภาพ** ปัญหาจากการติดเชื้อไวรัสนี้ ทำให้เกิดผู้ป่วยจำนวนมาก ข้อมูลล่าสุดจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ณ วันที่ 13 เมษายน 2563 พบว่ามีจำนวนผู้ป่วยทั้งสิ้นประมาณ 1,699,595 คน และจำนวนผู้เสียชีวิต 106,138 คน

2) **ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ** เนื่องจากการแพร่กระจายสามารถผ่านจากคนสู่คน มีการติดเชื้อเกิดขึ้นในระยะเวลาที่รวดเร็วมาก ทำให้หลาย ๆ ประเทศ ต้องใช้มาตรการที่เข้มข้น เช่น การกักตัวผู้ที่ติดเชื้อไวรัสนี้หรือสงสัยว่าอาจมีโอกาสติดเชื้อ เป็นระยะเวลา 14 วัน การห้ามเดินทางออกจากพื้นที่ การปิดสถานที่ที่มีคนจำนวนมากมาร่วมกิจกรรม เช่นสวนสาธารณะ ห้างสรรพสินค้า ร้านอาหาร บริษัท ห้างร้าน และพ่อค้าแม่ค้าจำนวนมากไม่สามารถทำธุรกิจได้ ส่งผลกระทบวงกว้างต่อเศรษฐกิจของประเทศนั้น ๆ และต่อเศรษฐกิจโลก

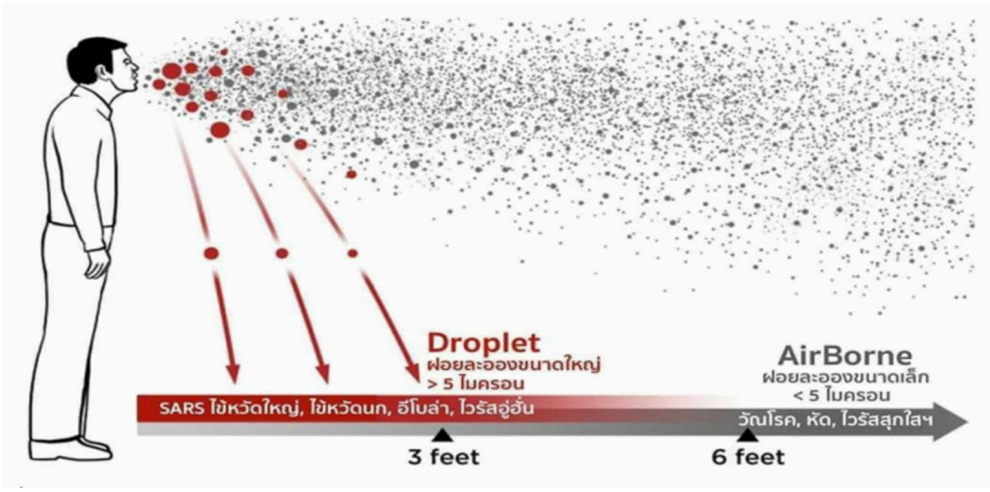
3) **ผลกระทบต่อสถานประกอบกิจการ** เมื่อพิจารณาในระดับสถานประกอบกิจการ พบว่าผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น เช่น ผลิตภาพการผลิตที่ลดลงเนื่องจากจำนวนลูกจ้างที่ลดลง หรือเนื่องจากต้องเปลี่ยนวิธีการทำงานเป็น Work from Home และการลดกำลังการผลิตเนื่องมาจากยอดการสั่งซื้อที่ลดลงเป็นจำนวนมาก รวมถึงการจัดงบประมาณเพื่อการจัดสถานที่ทำงาน สถานที่พักผ่อน โรงอาหารให้เอื้อต่อการป้องกันการแพร่กระจายและการรับสัมผัสกับเชื้อไวรัส ฯลฯ

# 2. เส้นทางที่เชื้อไวรัสโควิด-19 เข้าสู่ร่างกาย

ถึงแม้ว่าในขณะที่จัดทำคู่มือการจัดการ COVID-19 สำหรับสถานประกอบกิจการ มีข่าวจากบางหน่วยงานของต่างประเทศว่าการติดเชื้อ COVID-19 นี้ อาจติดต่อได้ในลักษณะ Airborne คือไวรัสนี้แพร่กระจายในอากาศ และคนหายใจเข้าสู่ร่างกายได้ก็ตาม แต่ในขณะนี้องค์การอนามัยโลก (WHO) และศูนย์ควบคุมโรคแห่งสหรัฐอเมริกา (CDC) ยังคงยืนยันว่าการได้รับเชื้อดังกล่าวเข้าสู่ร่างกายนั้น ยังไม่เกิดขึ้นในเส้นทางการเป็น Airborne คือการหายใจไวรัสในอากาศเข้าสู่ร่างกาย ยกเว้นกรณีของบุคลากรทางการแพทย์ที่ใช้อุปกรณ์ทำให้เกิดละอองเท่านั้น

**1 เส้นทางจากการสัมผัสโดยตรงกับฝอยละออง (Droplet) ของผู้ติดเชื้อ (Direct Droplet Transmission)**

เส้นทางนี้ เกิดขึ้นจากการที่ตัวเราไปอยู่ใกล้ชิด (ในระยะน้อยกว่า 2 เมตร) กับผู้ป่วย หรือผู้ที่มีเชื้อโควิด-19 เมื่อคนเหล่านี้ไอ จาม ออกมา ก็จะมีฝอยละอองประมาณ 3,000 หยดต่อการไอหรือจาม 1 ครั้ง ก็ทำให้เราที่อยู่ใกล้ได้รับฝอยละอองเข้าสู่ร่างกายทางจมูก เช่นนี้เรียกเป็นการสัมผัสหรือได้รับโดยตรง จนทำให้เกิดการสัมผัสเชื้อขึ้น นอกจากนี้ฝอยละอองดังกล่าว ก็อาจไปติดกับมือ ผิวหน้า แขน หรือติดกับพื้นโต๊ เก้าอี้ ฯลฯ ทำให้หากมือเราไปสัมผัสตามที่ถึงกล่าว แล้วมาเช็ดหน้า เช็ดตา เช็ดปาก ก็จะมีโอกาสที่ร่างกายจะได้รับเชื้อนี้เข้าสู่ร่างกายได้ เรียกการได้รับแบบนี้ว่าการได้รับโดยอ้อม (อ่านข้อ 2 ต่อไป)




**2. เส้นทางการสัมผัสเชื้อแบบทางอ้อม (Indirect Transmission)**

เส้นทางนี้เกิดขึ้นจากการสัมผัสกับฝอยละอองสารคัดหลั่งจากผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่เกาะอยู่ตามวัสดุที่เป็นจุดสัมผัสบ่อย ๆ โดยเฉพาะสถานที่สาธารณะ รถโดยสารสาธารณะ เช่น ประตู ลูกบิด โต๊ะ เก้าอี้ ราวบันได ลิฟท์ พื้น เสื้อผ้า และร่างกาย เช่น การสัมผัสมือ หยอกล้อ สัมผัสตัวซึ่งกันและกัน

*การสัมผัส*

*การกอด*

*การอยู่ในที่แออัด*

# 3. บทบาทนายจ้างและผู้บริหาร หัวหน้างาน และลูกจ้าง

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของบทบาทของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการ COVID-19 ภายในสถานประกอบกิจการ

## 1. บทบาทนายจ้าง

บทบาทที่สำคัญและชัดเจนมากของนายจ้าง คือ

- การประกาศนโยบาย แนวทาง และมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัส COVID-19 ของสถานประกอบกิจการ
- การกำหนดนโยบายการทำงานที่บ้าน และนโยบายการลาเนื่องจากการถูกกักตัวด้วยเหตุการสัมผัสผู้ป่วย/ผู้สงสัยติดเชื้อ
- ให้ความร่วมมือกับภาครัฐ ตามมาตรการที่ภาครัฐกำหนด
- ดูแลสวัสดิการของลูกจ้าง มาตรการการรักษา เยียวยา และลดผลกระทบเพื่อไม่ให้ลูกจ้างได้รับผลกระทบทั้งชีวิต ร่างกาย จิตใจ และสังคมในการทำงาน
- พิจารณาการจัดทำแผนประคองกิจการ (Business Continuity Plan; BCP) เพื่อเตรียมความพร้อม

## 2. บทบาทของผู้บริหาร เช่น ผู้จัดการฝ่ายหรือแผนกต่างๆ

- เป็นผู้นำด้านสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี ได้แก่ การล้างมืออย่างถูกวิธี การสวมหน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้า การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร การทำความสะอาดพื้นที่การทำงานของตนเอง เป็นต้น
- การกำหนดแนวทางการทำงานที่บ้าน และแนวทางการลาเนื่องจากการถูกกักตัวด้วยเหตุการสัมผัสผู้ป่วย/ผู้สงสัยติดเชื้อ

◆ นำแนวทางและมาตรการต่าง ๆ ที่นายจ้างกำหนดมาสื่อสารกับผู้ใต้บังคับบัญชาให้ชัดเจน เข้าใจ และทั่วถึง

◆ ประเมินความเสี่ยงภายในหน่วยงานหรือแผนกที่รับผิดชอบร่วมกับหัวหน้างาน เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับวิชาชีพ หรือแพทย์/พยาบาล (หากมี) ว่าแผนกของตนเองมีโอกาสได้รับเชื้อจากช่องทางใดได้บ้าง และดำเนินการแก้ไขหรือป้องกันให้ช่องทางเหล่านั้นไม่สามารถแพร่กระจายเชื้อมายังผู้ปฏิบัติงานได้ตามหลักการควบคุมอันตราย ได้แก่

**2.1 การจัดการทางหลักวิศวกรรม** เช่น

✤ ระบายอากาศให้ความดันภายในห้องเป็นลบ (Negative Pressure)

✤ ติดตั้งเครื่องปรับอากาศชนิดที่มี HEPA Filter เพื่อลดปริมาณเชื้อโรคขนาดเล็กในอากาศ

✤ ล้างกรองเครื่องปรับอากาศเพื่อให้ได้มีอากาศหมุนเวียนที่สะอาดมากขึ้น

**2.2 การจัดการทางบริหารจัดการ** เช่น

✤ พิจารณา Work from Home ในส่วนงานที่สามารถทำงานที่บ้านได้

✤ วางแผนการผลิตใหม่(ถ้าทำได้) หรือต่อรองกับลูกค้าขอลดรอบการส่งสินค้า พิจารณาลดจำนวนคน ลดจำนวนแผนกที่ต้องมาทำงาน ลดระยะเวลาในการทำงาน สลับคนมาทำงาน หรือหยุดกิจการชั่วคราว 14-21 วัน ในช่วงที่เชื้อระบาดรุนแรง

✤ วางแผนการจัดระยะห่างระหว่างบุคคล (Social Distancing) สำหรับภายในแผนกและบุคคลภายนอกแผนกที่ต้องเข้ามาภายในพื้นที่

✤ วางแผนและกำหนดให้ทุกคนทำความสะอาดพื้นที่ภายในแผนก

**2.3 การจัดการที่ตัวบุคคล** เช่น

✤ บังคับให้ล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล

✤ สวมหน้ากากอนามัย / หน้ากากผ้า ตลอดเวลาที่ทำงาน

## 3. บทบาทของหัวหน้างาน หรือผู้ควบคุมงาน

◆ เป็นผู้นำด้านสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี ได้แก่ การล้างมืออย่างถูกวิธี การสวมหน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้า การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร การทำความสะอาดพื้นที่การทำงานของตนเอง เป็นต้น

◆ สอนสุขอนามัยส่วนบุคคลแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา

◆ ร่วมกับผู้บริหารประเมินความเสี่ยง และดำเนินการควบคุม ลดความเสี่ยงตามที่วางแผนไว้

◆ หลีกเลี่ยงการออกคำสั่งให้ลูกจ้างเดินทางไปปฏิบัติงานในพื้นที่ที่มีการระบาดหรือมีความเสี่ยงที่จะเกิดการระบาด ตามประกาศของบริษัท แต่กรณีที่มีความจำเป็นให้หัวหน้างานร่วมกับหน่วยงานบุคคลพิจารณาอย่างรอบคอบและระมัดระวัง ในการอนุมัติให้พนักงานเดินทางไปปฏิบัติงานในพื้นที่ดังกล่าวนั้น

◆ ให้หัวหน้างานพิจารณาความเสี่ยงของพนักงานและครอบครัวก่อนอนุมัติการลาหยุดพักผ่อนประจำปี โดยเฉพาะการลาเพื่อเดินทางไปหรือเดินทางผ่าน (Transit) ประเทศหรือพื้นที่ที่มีการระบาดหรือมีความเสี่ยงที่จะเกิดการระบาด ตามที่บริษัท หรือหน่วยงานรัฐประกาศให้ทราบ หากลูกจ้างฝ่าฝืนโดยการไม่แจ้งการเดินทาง หรือ ให้ข้อมูลอันเป็นเท็จ บริษัทถือว่า เป็นการกระทำที่ผิดวินัยร้ายแรง และจะพิจารณาดำเนินการตามข้อบังคับการทำงาน และข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องของบริษัทต่อไป

◆ หัวหน้างานเมื่อทราบ ต้องดำเนินการให้พนักงานผู้ที่อยู่ในกลุ่มที่อยู่ใกล้ชิดกับลูกจ้างหรือบุคคลที่สงสัยว่าจะติดเชื้อท่านนั้น ได้แก่ ผู้ที่ทำงานด้วยกัน ผู้ที่มีการพูดคุย ผู้ที่รับประทานอาหารร่วมกัน สังเกตอาการของตน สวมใส่หน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือ หากมีอาการไข้ ให้รีบพบแพทย์และแจ้งหน่วยงานบุคคลและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและอาชีวอนามัยได้รับทราบ ขณะเดียวกันให้ติดตามข่าวของพนักงานหรือบุคคลที่สงสัยว่าจะติดเชื้อ หากพบว่าพนักงานหรือบุคคลที่สงสัยว่าจะติดเชื้อมีอาการป่วยให้ลูกจ้างกลุ่มนี้ขออนุญาตหัวหน้างาน เพื่อ Work from Home ตามแนวทางที่บริษัท ประกาศให้ทราบ

◆ หัวหน้างาน ติดตามข่าวของลูกจ้างในการดูแลตนเองหรือบุคคลที่สงสัยว่าจะติดเชื้อ หากพบว่าลูกจ้างหรือบุคคลที่สงสัยว่าจะติดเชื้อ มีอาการป่วย เช่น มีไข้ 37.5 องศาเซลเซียส ไอ เจ็บคอ ให้สั่งงดเข้ามาปฏิบัติงานในเขตพื้นที่ของบริษัท เป็นการชั่วคราวและให้แจ้งหน่วยงานบุคคลทันที เพื่อเข้าสู่มาตรการป้องกันและควบคุมไวรัสโคโรนา 2019 ต่อไป

◆ กำกับ ควบคุม ดูแล ให้ผู้ใต้บังคับบัญชาปฏิบัติตามแนวทางและมาตรการที่ผู้บริหารและบริษัทกำหนด โดยเฉพาะเรื่องการสวมหน้ากากอนามัย การไม่ใช้มือที่ยังไม่ได้ทำความสะอาดมาสัมผัสใบหน้า ดวงตา ปาก จมูก และการล้างมือบ่อย ๆ

◆ รายงานผู้บังคับบัญชา หรือผู้ได้รับมอบหมาย กรณีสงสัยว่าพนักงานอาจติดเชื้อไวรัส COVID-19

### 4. บทบาทของพนักงาน

- รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล ล้างมืออย่างถูกวิธี สวมหน้ากากอนามัย / หน้ากากผ้า เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร และทำความสะอาดพื้นที่การทำงานของตนเอง
- ให้ความร่วมมือ และปฏิบัติตามที่ผู้บังคับบัญชาหรือบริษัทกำหนด
- ไม่นำตนเองไปพื้นที่เสี่ยงที่มีการแพร่ระบาดเช่น การเข้าร่วมประชุมสัมมนา กิจกรรมบันเทิง สันทนาการ ผับ บาร์ ตลาด งานประเพณีต่างๆ เป็นต้น
- ห้ามใช้ภาชนะร่วมกัน เช่น ดื่มน้ำแก้วเดียวกัน ช้อนคันเดียวกัน ช้อนกลาง เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือคลุกคลีกับบุคคลอื่น เช่น การจับมือ การโอบกอด เป็นต้น
- เน้นดูแลรักษาความสะอาดส่วนบุคคล เช่น ล้างมือบ่อยๆ หรือหลังจากการหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ เป็นต้น
- เมื่อกลับถึงที่พักอาศัย อาบน้ำชำระล้างร่างกายก่อน และแยกเสื้อผ้าซักทันที หลังจากกลับมาจากพื้นที่ที่มีความเสี่ยง
- ลูกจ้างต้องระบุเหตุผลและความจำเป็นการเดินทางไปต่างประเทศ ประเทศที่ไปและผ่าน (Transit) และสถานที่พักช่วงที่ขอลาหยุดให้หัวหน้างานหรือหน่วยงานบุคคลรับทราบล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วันทำการ
- สังเกตอาการของตัวเอง หากทราบว่าตนเองมีความเสี่ยง เช่น มีไข้ 37.5 องศาเซลเซียส ไอ เจ็บคอ ให้รีบพบแพทย์ และแจ้งหัวหน้างาน หรือหน่วยงานบุคคลทันที เพื่อเข้าสู่มาตรการป้องกันและควบคุม COVID-19 ต่อไป
  - ไม่ปกปิดข้อมูลแก่บริษัท หากไปพื้นที่เสี่ยงที่มีการแพร่ระบาด หรือสัมผัสกลุ่มเสี่ยงคนที่ติดเชื้อ
  - ยอมรับกฎ กติกา ปฏิบัติตามแนวทางและมาตรการตามที่บริษัทกำหนดอย่างเคร่งครัด

## 4. บทบาทเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับวิชาชีพ

ตามกฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2549 ได้กำหนดให้เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับวิชาชีพ มีหน้าที่ในการวิเคราะห์แผนงาน โครงการ รวมทั้งข้อเสนอแนะของหน่วยงานต่าง ๆ

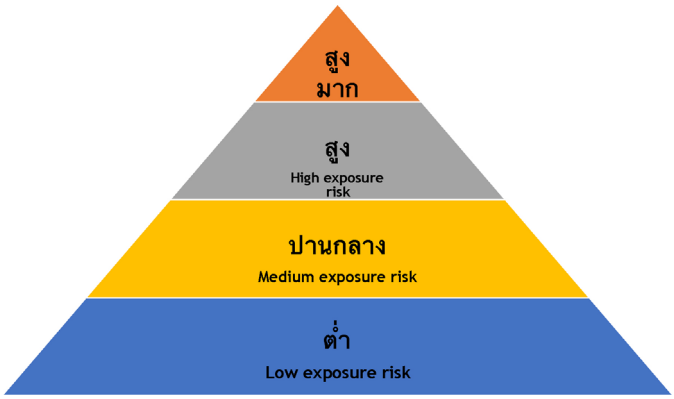
นอกจากนี้ยังกำหนดให้ทำการเสนอแนะมาตรการความปลอดภัยในการทำงานต่อนายจ้าง การวิเคราะห์งานเพื่อชี้บ่งอันตราย รวมทั้งกำหนดมาตรการป้องกันหรือขั้นตอนการทำงานอย่างปลอดภัย ในสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยในขณะนี้เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับวิชาชีพจึงเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการจัดทำแผนป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับองค์กรเพื่อนำเสนอต่อนายจ้าง โดยประกอบด้วยแนวทางดังนี้

## 1. การชี้บ่งอันตราย ประเมินกลุ่ม Low-Medium-High Risk

จะต้องพิจารณาระดับของความเสี่ยงของพนักงานที่ปฏิบัติงานอยู่ในองค์กรทุกคน โดยมีแนวทางการพิจารณาดังนี้

1. **พนักงานจะได้รับสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากที่ไหน อย่างไร ภายในสถานประกอบกิจการ**
   - พื้นที่สาธารณะ ลูกค้า เพื่อนร่วมงาน
   - ผู้ป่วยหรือพนักงานที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ
2. **พนักงานได้รับสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากที่บ้านและชุมชน**
3. **ความเสี่ยงที่เกิดจากลักษณะส่วนบุคคล** เช่น ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคเรื้อรัง ผู้ตั้งครรภ์ เป็นต้น

ทั้งนี้การแบ่งระดับความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถแบ่งเป็น 4 ระดับดังนี้




1. **ความเสี่ยงระดับสูงมาก (Very High Exposure Risk)** ได้แก่ กลุ่มที่มีการสัมผัสที่ทราบชัดเจนหรือสงสัยว่าได้รับการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากแหล่งแพร่เชื้อโดยตรงจากการให้การรักษาทางการแพทย์ พนักงานกลุ่มนี้ได้แก่ พนักงานด้านการแพทย์ เช่น หมอ พยาบาล เป็นต้น

2. **ความเสี่ยงระดับสูง (High Exposure Risk)** ได้แก่ กลุ่มที่มีการสัมผัสที่ทราบชัดเจนหรือสงสัยว่าได้รับการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากแหล่งแพร่เชื้อโดยตรง พนักงานกลุ่มนี้ได้แก่ พนักงานด้านการแพทย์ เช่น หมอ พยาบาล *ที่เข้าไปในสนับสนุนการรักษาในห้องผู้ป่วย* เป็นต้น

3. **ความเสี่ยงระดับปานกลาง (Medium Exposure Risk)** ได้แก่ พนักงานที่มีโอกาสสัมผัสกับบุคคลที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในระยะห่างไม่เกิน 2 เมตร เช่น การสัมผัสกับลูกค้าหรือเพื่อนร่วมงานที่เดินทางมาจากต่างประเทศ เป็นต้น หรือมีโอกาสได้รับเชื้อจากการทำงานในพื้นที่แออัด หรือมีพนักงานเป็นจำนวนมาก เช่น ในสำนักงาน ในไลน์การผลิต เป็นต้น

4. **ความเสี่ยงต่ำ (Lower Exposure Risk)** ได้แก่ พนักงานที่ไม่ได้มีการสัมผัสกับบุคคลที่ป่วย หรือผู้ที่สงสัยว่าป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

## 2. การจัดทำแผนป้องกันและตอบสนองต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

แผนป้องกันและตอบสนองต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับระดับของความเสี่ยงของพนักงานที่ปฏิบัติงานอยู่ในองค์กรทุกคน โดยมีแนวทางการพิจารณาดังนี้

1. **จัดทำมาตรการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เบื้องต้น** การป้องกันการติดเชื้อของพนักงานโดยมุ่งเน้นที่มาตรการป้องกันที่เหมาะสม โดยการนำระบบการสร้างสุขอนามัยที่ดีและวิธีการควบคุม ซึ่งประกอบด้วย

1.1 ส่งเสริมให้มีการล้างมืออย่างสม่ำเสมอ และจัดเตรียมสถานที่ล้างมือสำหรับพนักงาน ลูกค้า และผู้เยี่ยมชม หากไม่สามารถจัดเตรียมที่ล้างมือได้ให้จัดหาเจลล้างมือแอลกอฮอล์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70%

1.2 ส่งเสริมให้พนักงานอยู่ที่บ้านหากพบว่า ป่วย, มีไข้

1.3 ส่งเสริมวิธีปฏิบัติกรณีที่ไอหรือจามอย่างถูกต้อง

1.4 จัดเตรียมกระดาษชำระและถังขยะที่เพียงพอสำหรับพนักงาน ลูกค้า และผู้เยี่ยมชม

1.5 เสนอผู้บริหารในการกำหนดนโยบายการทำงานผ่านระบบสื่อสารทาง (Telecommuting) เพื่อเพิ่มระยะห่างระหว่างพนักงานซึ่งจะทำให้เกิดความปลอดภัยจากการติดเชื้อ

1.6 ประชาสัมพันธ์ให้พนักงานงดใช้อุปกรณ์สำนักงานร่วมกัน เช่น โทรศัพท์ โต๊ะ หรือ เครื่องมืออื่น ๆ ของพนักงานคนอื่น ซึ่งง่ายต่อการได้รับเชื้อ

1.7 การทำความสะอาดพื้นที่ทำงาน พื้นผิวสัมผัสต่างๆ อุปกรณ์ในการทำงานอย่างสม่ำเสมอ

**2. นำเสนอนโยบายและขั้นตอนปฏิบัติในการชี้บ่งและแยกตัวบุคคลที่ป่วย**

2.1 ทำการชี้บ่งและแยกตัวผู้ที่มีความเสี่ยงจากการสัมผัสเชื้อทันที

2.2 ให้ความรู้แก่พนักงานเพื่อเฝ้าระวังตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

2.3 จัดทำระบบการรายงานการเฝ้าระวังการเจ็บป่วยของพนักงาน

2.4 จำกัดการติดเชื้อโดยให้พนักงานที่มีอาการป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สวมใส่หน้ากากอนามัย และให้แยกตัวเองอยู่ในที่พักอาศัยของตน

2.5 ปกป้องพนักงานจากการสัมผัสกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้หลักวิศวกรรม การบริหารจัดการ และอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล โดยรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร

## 3. การสื่อสารเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1. ให้พนักงานที่ป่วยพักอยู่ที่บ้านและไม่ให้ผู้อื่นสัมผัสใกล้ชิด
2. พนักงานทราบถึงแนวปฏิบัติที่ชัดเจนในการปฏิบัติตนที่บ้านในกรณีที่ป่วย
3. มีนโยบายที่อนุญาตให้พนักงานดูแลผู้ป่วยที่เป็นบุคคลในครอบครัวได้ในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
4. ทำการสื่อสารเพื่อให้มั่นใจว่าพนักงานทราบแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนในช่วงที่เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

## 4. การควบคุมสถานที่ปฏิบัติงาน

**1. การควบคุมทางวิศวกรรม (Engineering Controls)**

- การติดตั้งระบบ Air Filter
- การเพิ่มการระบายอากาศในสถานที่ทำงาน
- การติดตั้งม่านกั้นต่างๆ เพื่อป้องกันละอองจากการไอและจาม

- มีระบบ Drive-through สำหรับลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการ
- การจัดห้องที่มีแรงดันเป็นลบ (Negative pressure ventilation) สำหรับห้องเพื่อใช้ในการแยกตัวพนักงาน

**2. การบริหารจัดการ (Administrative Controls)**

- การส่งเสริมให้พนักงานที่ป่วยอยู่ที่บ้าน
- ลดการสัมผัสระหว่างพนักงาน ลูกค้า โดยเปลี่ยนเป็นการประชุมทางไกลแทน
- ลดการทำงานของคนในองค์กรโดยจัดตารางการทำงานใหม่
- จัดทำแผนการสื่อสารในกรณีฉุกเฉินจากโรคระบาด
- จัดอบรมให้ความรู้แก่พนักงานเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
- ส่งเสริมสุขอนามัยส่วนบุคคล โดยเน้นการล้างมือบ่อย ๆ

**3. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล (Personal Protective Equipment :PPE)**

- การเลือกอุปกรณ์ PPE จะต้องขึ้นอยู่กับอันตรายที่พนักงานได้รับสัมผัส
- สามารถใส่ได้กระชับและมีการทดสอบความกระชับอย่างสม่ำเสมอ
- มีการตรวจสอบและบำรุงรักษา

## 5. การประเมินสุขภาพตนเอง

สำหรับผู้ที่สงสัยว่าตนเองติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือไม่ สามารถประเมินสุขภาพตนเอง โดยการตอบแบบคัดกรองตนเอง เพื่อประเมินระดับความเสี่ยงของการติดเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 หรือไม่ โดยการตอบ ใช่ หรือ ไม่ใช่ ในคำถามต่อไปนี้

**ในช่วง 14 วันก่อนหน้า ท่านมีประวัติเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือไม่ ดังนี้**

1. ท่านเดินทางหรืออยู่อาศัยในพื้นที่ที่มีรายงานการระบาดต่อเนื่องของโควิด-19 ใน 14 วันที่ผ่านมา (พื้นที่ที่มีรายงานการระบาดต่อเนื่องของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้แก่ สาธารณรัฐประชาชนจีน ฮ่องกง มาเก๊า เกาหลีใต้ อิตาลี อิหร่าน ฝรั่งเศส สเปน สหรัฐอเมริกา สวิตเซอร์แลนด์ นอร์เวย์ ญี่ปุ่น เดนมาร์ก เนเธอร์แลนด์ สวีเดน อังกฤษ เยอรมนี ออสเตรีย เบลเยียม มาเลเซีย แคนาดา โปรตุเกส บราซิล เช็กเกีย อิสราเอล ออสเตรเลีย เกาะไอร์แลนด์ ปากีสถาน ตุรกี ชิลี ลักเซมเบิร์ก เอกวาดอร์ กรีซ ฟินแลนด์ ฯลฯ และจังหวัดต่าง ๆ ที่รัฐบาลประกาศ)

- (ใช่/ไม่ใช่)

2. ท่านเป็นผู้ที่ประกอบอาชีพที่สัมผัสใกล้ชิดกับนักท่องเที่ยวต่างชาติสัมผัสใกล้ชิด หมายถึง ได้สนทนากันในระยะน้อยกว่า 1 เมตร และนานมากกว่า 5 นาที หรือถูกไอ/จามใส่ โดยไม่มีการป้องกันเช่นใส่หน้ากากอนามัย

- (ใช่/ไม่ใช่)

3. มีประวัติใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ป่วยเข้าข่ายหรือยืนยันโรค

- (ใช่/ไม่ใช่)

4. มีผู้ที่อยู่อาศัยร่วมบ้านเดินทางกลับมาจากพื้นที่ที่มีรายงานการระบาดของโรค (พื้นที่ระบาดระบุไว้ด้านบน)

- (ใช่/ไม่ใช่)

5. เป็นบุคลากรทางการแพทย์หรือสาธารณสุข ที่สัมผัสกับผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวน

- (ใช่/ไม่ใช่)

6. มีไข้สูง 37.5 องศา ขึ้นไป หรือรู้สึกว่ามีไข้ หรือไม่

- (ใช่/ไม่ใช่)

7. ท่านมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ไอ
- มีน้ำมูก
- เจ็บคอ
- หายใจลำบาก หอบเหนื่อย
- (ใช่/ไม่ใช่)

8. ในสถานที่ ที่ท่านไปประจำ คนที่สนิทใกล้ชิดกับท่าน มีอาการ ไข้ ไอ น้ำมูก เสมหะ มากกว่า 5 คน พร้อมๆ กัน ในช่วงเวลาภายใน 1 สัปดาห์หรือไม่

- (ใช่/ไม่ใช่)

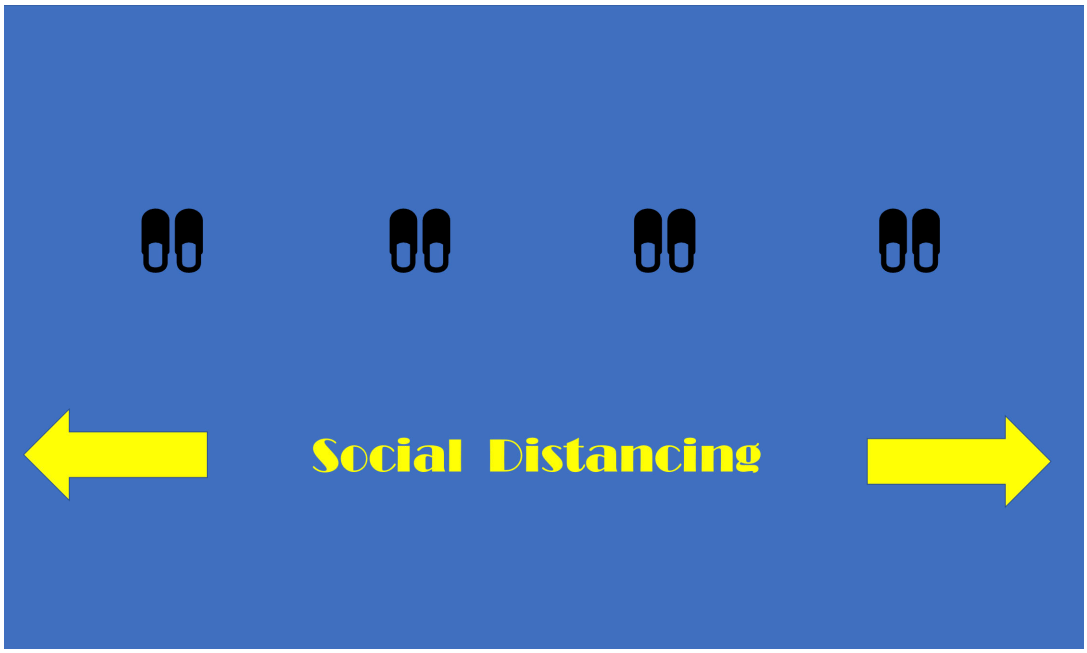
หากมีคำตอบว่า “ใช่” ก็หมายถึงว่ามีความเสี่ยงที่ต้องปรึกษากับผู้รับผิดชอบด้านสุขภาพในสถานประกอบกิจการต่อไป

# 6. การสื่อสารความเสี่ยงกับลูกจ้าง

## 1. Social Distancing

คำว่า Social Distancing หมายถึง การเว้นระยะห่างจากคนอื่นๆ รวมไปถึงคนในครอบครัว และลดกิจกรรมทางสังคมในพื้นที่สาธารณะที่มีผู้คนจำนวนมาก เพื่อลดการแพร่กระจายของโรคติดต่อต่างๆ โดยเฉพาะโรคในระบบทางเดินหายใจ โดยแยกตัวเองอยู่ภายในบ้านหรือที่พักในระยะเวลาหนึ่ง เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น

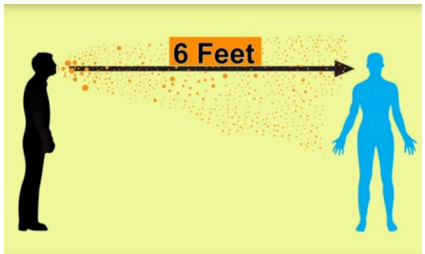
นอกจากนี้ ในช่วงที่มีการระบาดของโรคใด ๆ ก็ควรทิ้งระยะห่างทางสังคมในการอยู่ร่วมกันในพื้นที่ที่มีผู้คนหนาแน่น เช่น โรงเรียน ระบบขนส่งสาธารณะ บริษัทขนาดใหญ่ งานอีเวนต์ หรือพื้นที่ใด ๆ ก็ตามที่มีผู้คนมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก เพราะจัดเป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการระบาดของโรคติดต่อได้



## 2. แนวทางป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยหลักการ Social Distancing

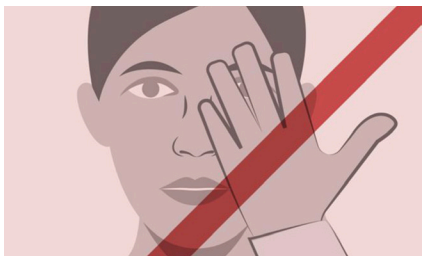
◆ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ

◆ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ที่ปลอดภัยคือ 6 ฟุต หรือ 2 เมตร (อย่างน้อยที่สุด 1 เมตร) เพราะเป็นระยะปลอดภัยที่ฝอยละอองน้ำลายไม่กระเด็นถึงคู่สนทนา ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องคุยกันแบบใกล้ ๆ ก็ต้องสวมหน้ากากอนามัย




◆ ล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ โดยใช้เวลาฟอกสบู่นานไม่ต่ำกว่า 20 วินาที หรือใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ ที่มีปริมาณความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า 70% (ไม่ผสมน้ำ)

◆ งดสัมผัสตา จมูก ปาก และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋า ฯลฯ หากไม่ได้ล้างมือ กรณีมือไปสัมผัสผิวที่ไม่สะอาด หรือมีเชื้อโรคเกาะอยู่



◆ กรณีที่ต้องใช้กระดาษชำระหรือทิชชู่ขณะไอหรือจาม รวมถึงการทิ้งหน้ากากอนามัย ให้ม้วนพับแล้วใส่ในถุงขยะที่ปิดสนิท เพื่อป้องการเชื้อโรคแพร่กระจาย หลังจากนั้นล้างมือให้สะอาดทันที

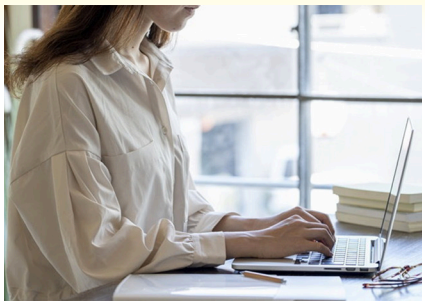
◆ หลีกเลี่ยงสถานที่ชุมชน เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ สนามกีฬา รวมไปถึงเลี่ยงกิจกรรมที่มีคนแออัด เช่น งานอีเวนต์ ประชุม สัมมนา หรืองานคอนเสิร์ต เป็นต้น

◆ ลดการประชุมกันในห้องที่มีเก้าอี้จำนวนมากเรียงติดกัน ถ้าต้องประชุมควรเว้นระยะห่างตามที่กำหนดคืออย่างน้อย 1 เมตร หรือแนะนำให้ใช้การประชุมทางไกลผ่านอินเตอร์เน็ตหรือช่องทางออนไลน์อื่น ๆ เพื่อลดความเสี่ยง

◆ สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ หากจำเป็นต้องอยู่ในพื้นที่สาธารณะ (ซึ่งไม่ควรอย่างยิ่ง) จะต้องป้องกันตัวเองอย่างรัดกุมมากที่สุด สวมหน้ากากให้คลุมปิดจมูก ปาก คาง และให้ขยับให้พอดีกับใบหน้า

◆ ระมัดระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาดและอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่ รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ที่จับบน BTS, MRT, Airport Link ที่เปิด-ปิดประตูในรถ กลอนประตูต่าง ๆ ก๊อกน้ำ ราวบันได ฯลฯ

◆ หลีกเลี่ยงการนั่งรับประทานอาหารในร้านที่มีคนจำนวนมาก แนะนำให้สั่งกลับบ้าน ถ้าต้องรับประทานที่ร้าน ควรเว้นที่นั่งให้ห่างจากบุคคลอื่น หรือทำอาหารรับประทานเองที่บ้าน เป็นอีกช่องทางหนึ่งในการดูแลตัวเองและป้องกันเชื้อจากบุคคลภายนอกครอบครัว



◆ ในสถานประกอบการหรือบางบริษัทลดการเข้างานในออฟฟิศ โดยให้ทำงานที่บ้าน Work from Home และติดต่อทำงานผ่านระบบออนไลน์

## 7. การจัดการลูกจ้างก่อนเข้าสถานที่ทำงาน

◆ นายจ้างควรจัดให้มีการคัดกรองการมาจากพื้นที่เสี่ยงของพนักงาน อาทิ ต่างประเทศ พื้นที่เสี่ยงในประเทศ (สนามมวย, โรงมหรสพ, สถานที่บริการต่าง ๆ) เป็นต้น

◆ นายจ้างควรสนับสนุนให้มีการกำหนดนโยบาย Work from Home และมีการสนับสนุนให้มีการทำงานทางไกลผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศต่าง ๆ

◆ นายจ้างควรส่งเสริมพนักงานงดหรือเลี่ยงการใช้ระบบขนส่งสาธารณะซึ่งเป็นแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย

◆ นายจ้างควรมีการจัดรถรับส่งพนักงานโดยคำนึงถึงระยะห่างระหว่างบุคคล (Social Distancing) อย่างน้อย 1 เมตร

◆ นายจ้างควรให้พนักงานมีการคัดกรองตนเอง เบื้องต้นด้วยการวัดอุณหภูมิร่างกาย (ไม่สูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส) หรือไม่มีอาการโรคก่อนขึ้นรถบริการของสถานประกอบกิจการและให้พนักงานหยุดพักผ่อนหากมีข้อบ่งชี้ว่ามีความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัส COVID-19

◆ นายจ้างควรจัดให้มีแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อบริการ และหน้ากากบริการ เมื่อใช้รถบริการของสถานประกอบกิจการ

◆ นายจ้างควรจัดการให้มีความถี่ในการทำความสะอาดรถบริการของสถานประกอบกิจการ

## 8. การจัดการลูกจ้างระหว่างการทำงาน

◆ นายจ้างควรตรวจสอบให้มี **"การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล"** หรือ **"Social Distancing"** ในระยะ 1-2 เมตร ในสถานประกอบกิจการ

◆ นายจ้างควรตรวจสอบให้มั่นใจว่าพนักงานสวมใส่หน้ากากเพื่อป้องกันฝอยละอองขนาดใหญ่ (Droplet) ไม่ว่าจะเป็นหน้ากากผ้ามัสลิน หรือหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ (Surgical Mask)

- นายจ้างควรตรวจสอบให้มั่นใจว่าพนักงานปฏิบัติตามสุขอนามัยที่ดีเพื่อป้องกันการติดเชื้อจากบุคคลสู่บุคคลในสถานที่ทำงาน พื้นที่รับประทานอาหาร และพื้นที่ที่ใช้ร่วมกันของพนักงาน

- นายจ้างควรกำหนดมาตรการให้ลูกจ้างทำความสะอาดพื้นที่ปฏิบัติงานที่รับผิดชอบ อุปกรณ์การทำงานส่วนตัว เช่น โต๊ะ โทรศัพท์ และอุปกรณ์ในการทำงานต่าง ๆ
- นายจ้างควรกำกับดูแลให้มีการรักษา 5ส ในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง

- หากลูกจ้างมีไข้ระหว่างวัน นายจ้างควรมีมาตรการในการส่งต่อพนักงานไปพักผ่อนในกรณีที่เจ็บป่วยปกติ และมีมาตรการนำพนักงานที่สงสัยว่าจะป่วยจาก COVID-19 ส่งโรงพยาบาล พร้อมทั้งควรจัดหาพื้นที่พักรอรถพยาบาลที่ปลอดภัยและไม่ทำให้เกิดการแพร่กระจายโรคได้

## 9. การจัดการลูกจ้างภายหลังการเลิกงาน

- นายจ้างควรกำหนดมาตรการให้ลูกจ้างทำความสะอาดพื้นที่ปฏิบัติงานที่รับผิดชอบหลังเลิกงาน
- นายจ้างควรจัดมาตรการด้านสุขอนามัย เช่น การถอดชุดปฏิบัติงานเพื่อทำความสะอาดเพื่อลดโอกาสในการนำเชื้อไปปนเปื้อนกับผู้อยู่อาศัยร่วมกัน
- นายจ้างควรมีขั้นตอนการทิ้งหน้ากากอนามัยให้ถูกวิธี

◆ นายจ้างควรจัดทำระบบการรายงานผลสุขภาพของพนักงาน หากมีไข้หรืออาการโรค หลังจากเลิกงานไปแล้ว และควรมีระบบการรายงานการเจ็บป่วยมายังหัวหน้างาน

◆ นายจ้างควรจัดทำระบบการรายงานการเดินทางของพนักงานกรณีเดินทางไปต่างจังหวัด หรือ การเดินทางไปพื้นที่เสี่ยง เพื่อสามารถสอบกลับได้หากพบการเจ็บป่วยหรือการติด Covid-19 ในภายหลัง

# 10. การจัดสถานที่ทำงานเพื่อการป้องกันการรับสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

## ในห้องสำนักงาน

ในกรณีที่ไม่สามารถจัดให้พนักงาน ทำงานแบบ Work From Home ได้ บริษัทควรมีการจัดการภายในสำนักงาน ดังนี้

1. ปรับระยะ หรือเว้นระยะห่างระหว่างโต๊ะทำงานของพนักงาน อย่างน้อย 1 เมตร

2. กรณีที่ไม่สามารถปรับระยะห่าง หรือเว้นระยะได้ ควรใช้ฉากกั้นเพื่อลดการแพร่กระจายและลดการสัมผัสระหว่างกัน

3. กรณีที่ต้องมีการติดต่อระหว่างบุคคล ควรมีการกำหนดระยะห่าง ไม่ให้ใกล้ชิดกันเกินไป

4. ควรใช้เจลแอลกอฮอลล้างมือทุกครั้งก่อนรับ-ส่งเอกสาร สิ่งของ จากบุคคลภายนอก

5. เน้นการใช้อุปกรณ์ แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน-ส้อม ของส่วนบุคคล ลดการใช้อุปกรณ์ร่วมกัน

6. หมั่นทำควรสะอาดพื้นที่ โต๊ะ เก้าอี้ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง หรือมากกว่า ในพื้นที่ที่มีการเข้าออกของบุคคลจำนวนมาก

7. ควรจำกัดทางเข้า-ออก ให้เป็นช่องทางเดียว ที่ประตูทางเข้า ปรับระบบจากการกดปุ่ม หรือ scan นิ้ว เป็นระบบ infrared เพื่อลดการสัมผัสกับปุ่มโดยตรง พร้อมติดตั้งเจลแอลกอฮอลล้างมือก่อนเข้าสำนักงาน

8. ลดการจับ ผลัก หรือสัมผัสประตูโดยใช้มือ ใช้วิธีการดันตัวเองแทนการผลักประตู และเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดประตูเป็นประจำ เช่น ทุก 2 ชั่วโมง เป็นต้น

9. อุปกรณ์ที่ควรเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาด ได้แก่ ราวบันได ลูกบิดและบานประตู ห้องน้ำ โต๊ะ เก้าอี้ จุดสแกนนิ้ว และตู้กดน้ำดื่มหน้างาน

10. ห้องน้ำนอกจากการติดตั้งเจลหรือน้ำยาทำความสะอาดแล้ว ควรเพิ่มการระบายอากาศ และเปิดประตูทางเข้า-ออกไว้ เพิ่มลดการสัมผัสจากการเปิดประตู

11. สำหรับการประชุม เน้นการใช้ Video Conference แทนการเข้าประชุมร่วมกันในห้องประชุม

12. กรณีต้องใช้การประชุมในห้อง ควรลดจำนวนผู้เข้าประชุม และใช้เวลาในห้องประชุม ไม่เกินครั้งละ 1.5 ชั่วโมง ผู้เข้าร่วมประชุมต้องสวมหน้ากากอนามัย และเว้นระยะการนั่งอย่างน้อย 1 เมตร และหลังเลิกประชุม ควรทำความสะอาดพื้นที่ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทุกครั้ง

## ในโรงงาน

*ตัวอย่างปุ่มกดเพื่อปลดล็อกประตู แบบสัมผัส*

*ตัวอย่างปุ่มกดเพื่อปลดล็อกประตู แบบ Infrared*

*ตัวอย่างการติดตั้งเจลแอลกอฮอล์ล้างมือบริเวณทางเข้า*

1. ให้พนักงานสวมหน้ากากผ้าตลอดเวลาที่ทำงาน และงดการพูดคุยในพื้นที่

2. กำหนดมาตรการคัดกรองด้วยการวัดอุณหภูมิก่อนเข้าโรงงานทั้งพนักงาน คู่ธุรกิจ ลูกค้าและผู้มาติดต่อโรงงานทุกคน พร้อมกำหนดให้ล้างมือด้วยสบู่เหลว น้ำยาทำความสะอาด หรือเจลแอลกอฮอล์ก่อนเข้าโรงงาน

พนักงานที่จะเข้ามาปฏิบัติงานที่สำนักงาน ต้องผ่านการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย (ด้วย Thermo / Infrared scanner) โดย

- อุณหภูมิไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส จะได้รับสติ๊กเกอร์และผ่านเข้าอาคารได้
- อุณหภูมิเกิน 37.5 องศาเซลเซียส ต้องไปพบแพทย์ที่สถานพยาบาลโดยทันที

3. จัดพื้นที่รองรับ กรณีลูกค้าหรือผู้มาติดต่อ ให้อยู่ในพื้นที่ที่กำหนดเท่านั้น

4. พนักงาน และคู่ธุรกิจ ให้ปฏิบัติงานเฉพาะพื้นที่การทำงานของตำแหน่งตนเอง ไม่ข้ามพื้นที่ทำงาน หากไม่จำเป็น

5. ทำความสะอาดอาคารสถานที่ เฟอร์นิเจอร์ เครื่องมือเครื่องใช้ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อเป็นประจำ

6. จัดเจลแอลกอฮอล์ไว้ตามจุดที่กำหนด และเตรียมสบู่เหลว น้ำยาทำความสะอาดในห้องน้ำ พร้อมกำหนดให้พนักงานทุกคนต้องทำความสะอาดมือทุกครั้งที่ออกจากห้องน้ำ

7. การจัดกิจกรรม Safety Talk หรือ Morning Talk ให้พนักงานทุกเข้าร่วมสวมใส่หน้ากากผ้าทุกคน และรักษาระยะห่าง หรือทำเป็นกิจกรรมกลุ่มย่อย ๆ แทนที่จะทำรวมเป็นกลุ่มใหญ่

8. ลดหรืองดการจัดกิจกรรมอบรม สัมมนา ที่เป็นการรวมคนจำนวนมาก เน้นการสื่อสารหรืออบรมแบบ Online แทน

9. สวมหน้ากากผ้า รักษาระยะห่างในการทำงาน ในพื้นที่ส่วนกลาง และล้างทำความสะอาดมือเป็นประจำ

10. กำหนดมาตรการสำหรับพนักงานที่ต้องมาปฏิบัติงาน

- กำหนดพนักงานผลิตเป็นชุด งดการสลับกะข้ามชุด หากคนขาด ให้คนในชุดบริหารจัดการแทน
- ก่อนรับส่งกะให้ทำความสะอาดพื้นที่ และอุปกรณ์ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
- การรับส่งกะให้ส่งข้อมูลทางไลน์ และให้ชุดเก่าออกจากพื้นที่ทุกคนก่อนที่ชุดใหม่จะเข้าทำงาน
- ห้ามพนักงานควงกะ ย้ายกะโดยไม่ได้รับอนุญาต
- พิจารณาจัดคนที่เครื่องหยุดเป็นชุด 4 หรือชุด 5 ของเครื่องที่เดิน เพื่อเป็นกำลังเสริม ทดแทนกรณีฉุกเฉิน
- พิจารณาแยกพื้นที่จุดที่ปฏิบัติงานร่วมกัน เช่น ย้ายพนักงานห้องควบคุมไปหน้าเครื่องแทน หรือแยกเส้นทางการเข้า-ออก เพื่อลดความเสี่ยงการสัมผัส

## ในลิฟท์ที่คนโดยสาร

1. แบ่งพื้นที่ภายในลิฟท์ โดยกำหนดจำนวนผู้โดยสารให้ชัดเจน เพื่อลดความแออัด

2. ใช้แผ่นพลาสติกใส ปิดทับบริเวณปุ่มกดลิฟท์ เพื่อลดการสัมผัสกับนิ้วมือโดยตรง และช่วยให้ทำความสะอาดพื้นผิวของปุ่มกด ได้ง่ายขึ้น

3. ผู้โดยสารต้องสวมใส่หน้ากากผ้าตลอดเวลา และงดการพูดคุยกันในลิฟท์

4. ใช้อุปกรณ์อื่นกดลิฟท์ แทนการใช้นิ้วมือกดที่ปุ่มลิฟท์โดยตรง เช่น ใช้มุมบัตรพนักงานกด

5. เพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดลิฟท์ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ โดยเฉพาะในชั่วโมงเร่งด่วน ที่อาจต้องทำความสะอาดทุก ๆ 30 นาที

*การปิดคลุมปุ่มกดลิฟท์ด้วยแผ่นพลาสติก ช่วยให้ทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น*

*ตัวอย่างมาตรการและการสื่อสารให้กับผู้โดยสารลิฟท์*

# 11. การจัดสถานที่รับประทานอาหารเพื่อการป้องกันการรับสัมผัสเชื้อ

## สุขวิทยาของผู้ประกอบอาหาร

### การอบรมให้ความรู้แก่ผู้ประกอบอาหาร

- การใส่ - ถอด หน้ากากและการล้างมือที่ถูกต้อง
- การทำความสะอาด จัดเตรียมวัตถุดิบ ภาชนะ และอุปกรณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้อง ปฏิบัติตามมาตรฐานที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด
  - กฎกระทรวง สุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561
  - ประกาศกระทรวงสาธารณสุข หลักเกณฑ์การอบรมผู้ประกอบกิจการและผู้สัมผัสอาหาร พ.ศ. 2561
  - ประกาศกระทรวงสาธารณสุข อุณหภูมิในการเก็บรักษาอาหารสด พ.ศ. 2561

### การกำกับดูแลผู้สัมผัสอาหาร

ผู้สัมผัสอาหาร ได้แก่ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหารตั้งแต่กระบวนการเตรียม ประกอบ ปรุง จำหน่าย และเสิร์ฟอาหาร รวมถึงการล้างและเก็บภาชนะอุปกรณ์

- ก่อนที่จะมีการปรุงอาหาร ควรตรวจสอบผู้สัมผัสอาหาร หากพบผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที
- ในขณะปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน หน้ากากผ้า และถุงมือและมีการปฏิบัติตนตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
- ไม่สัมผัสอาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์โดยตรง และล้างมือหลังการสัมผัสเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกครั้ง แยกภาชนะ อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร เช่น เขียง มีด ระหว่างอาหารสุกและอาหารดิบ สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ควรปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 30 นาที
- สำหรับอาหารปรุงสำเร็จ ให้มีการปกปิดอาหาร และอุ่นอาหารทุกๆ 2 ชั่วโมง ใช้อุปกรณ์ สำหรับหยิบจับหรือตักอาหาร เช่น ช้อน ที่คีบ ฯลฯ ระมัดระวังไม่ให้ส่วนของด้ามจับตก หล่น หรือสัมผัสกับอาหาร เพราะอาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้
- ผู้ปรุงที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์และที่เสิร์ฟอาหาร ให้สวมผ้ากันเปื้อน ถุงมือ หน้ากากตลอดเวลา เพื่อป้องกันตนเองและไอ จาม ปนเปื้อนอาหาร

◆ ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ และ สบู่ ตั้งแต่เริ่มเข้าทำงาน ก่อนการเตรียมอาหาร ระหว่างและหลังปรุง อาหารเสร็จ หลังจับเงิน ขยะหรือเศษอาหาร หลังสูบบุหรี่ หลังทำความสะอาด และหลังเข้าห้องสุขา

◆ ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน

## การควบคุมเกี่ยวกับสุขลักษณะอาคารและอุปกรณ์เครื่องใช้ที่มีอยู่ในสถานที่รับประทานอาหาร

### การทำความสะอาดห้องพักรับประทานอาหาร

◆ ห้องพักรับประทานอาหารควรทำความสะอาดอาคารและบริเวณโดยรอบอย่างสม่ำเสมอ เช่น พื้น ผนัง ประตู เป็นต้น

◆ ดูแลสถานที่ปรุงประกอบอาหารบริเวณพื้นโต๊ะ ที่นั่งบริเวณที่รับประทานอาหารให้สะอาด โดยทำความสะอาดด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด ฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) เข้มข้น 1000 ส่วนในล้านส่วน โดยใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร) ตามจุดหรือบริเวณที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ที่ใช้รับประทานอาหาร ทุกครั้งเมื่อมีการเปลี่ยนผู้มาใช้บริการ

◆ ล้างภาชนะอุปกรณ์ให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหารด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาดโดยแช่ ภาชนะในน้ำร้อน 80 องศาเป็นเวลา 30 วินาที หรือแช่โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) เข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน (ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ในอัตราส่วนครึ่งช้อนชาต่อน้ำ 1 ลิตร) 1 นาที แล้ว ล้างน้ำให้สะอาด อบหรือผึ่งให้แห้งก่อนใช้ใส่อาหาร ห้ามใช้ผ้าเช็ด

◆ ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง เช่น ที่จับสายฉีดชำระ ที่รองนั่ง โถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะ ที่เปิดก๊อกอ่างลางมือ และกลอนประตูหรือลูกบิด เป็นต้น รวมทั้งทำความสะอาดก๊อกน้ำที่ใช้ภายในสถานที่ปรุงประกอบอาหาร โดยใช้น้ำยาทำความสะอาดและล้างด้วยน้ำให้สะอาด

◆ ห้องพักรับประทานอาหารต้องมีระบบระบายอากาศและควรมีการถ่ายเทอากาศในอาคารที่เหมาะสม และทำความสะอาดระบบระบายอากาศและถ่ายเทอากาศอย่างสม่ำเสมอ

◆ กรณีที่มีเครื่องอบทำความสะอาดภาชนะ และเครื่องอบช้อนฆ่าเชื้อ UV หมั่นตรวจสอบบำรุงรักษาเป็นประจำสม่ำเสมอ

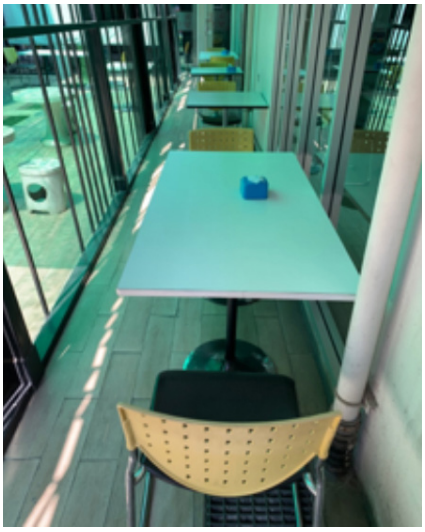
## การจัดสถานที่นั่งสำหรับการรับประทานอาหาร

การใช้มาตรการ Social distancing ในการจัดสถานที่นั่งรับประทานอาหาร เพื่อเป็นการลดความแออัด โดยมีหลักในการจัดดังนี้

### การจัดสถานที่ที่เน้นมาตรการ Social distancing

มาตรการ Social Distancing ตามข้อมูลจากศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคของสหรัฐฯ หรือ CDC คำว่า Social Distancing หมายถึง การหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนอยู่หนาแน่น การหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีคนจำนวนมากมารวมตัวกัน และการรักษาระยะห่างจากผู้อื่นประมาณ 2 เมตร นอกจากนั้น เรายังต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสทางกายภาพ เพราะอาจเป็นการนำเชื้อมาสู่ตนเอง หรืออาจเป็นการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น ควรจัดโต๊ะและเก้าอี้ ให้เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 1- 2 เมตร เพราะเป็นระยะปลอดภัย ที่ฝอยละอองน้ำลายไม่กระเด็นถึงกัน และถ้ามือเราสัมผัสละออง เชื้อโรคที่อยู่ตามโต๊ะ สิ่งของ แล้วเผลอมาสัมผัสบริเวณใบหน้า โดยเฉพาะปาก จมูก ตา ก็เป็นสาเหตุทำให้ติดเชื้อโควิด-19 ได้

- ควรทำสัญลักษณ์แสดงระยะห่างต่างๆ เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้โดยง่าย
- สื่อสารให้พนักงานเข้าใจสัญลักษณ์และให้เกิดความตระหนักในการควบคุมระยะห่าง
- ตรวจสอบการใช้งานตามข้อกำหนด เพื่อให้มั่นใจว่าพนักงานมีความเข้าใจและปฏิบัติได้



*รูปภาพแสดงระยะห่างที่ปลอดภัย*

*การเว้นระยะห่างที่ปลอดภัย 1.50 เมตร พร้อมทั้งสื่อสารให้พนักงานเข้าใจ*

*การตรวจสอบการใช้งานของพนักงาน ตามข้อกำหนด*

## การบริหารช่วงเวลาของการรับประทานอาหาร

จากมาตรการของ Social Distancing จะทำให้ปริมาณพื้นที่นั่งในการรับประทานอาหารลดน้อยลงไปมาก ซึ่งจะกระทบต่อการใช้งาน ดังนั้น ต้องมีมาตรการจัดสรรเวลาพักควบคู่ไปด้วย

- จัดให้มีช่วงเวลาพักในแต่หน่วยงานให้มีเวลาพักที่ต่างกัน ให้เกิดการเหลื่อมเวลาพัก
- เพิ่มช่วงเวลาพัก เช่น เดิม พักเวลา 12.00 - 13.00 น. อาจเปลี่ยนเป็น 11.30 - 12.30 น. และ 12.30 - 13.30 น. เพื่อให้มีที่นั่งเพียงพอต่อการใช้งาน
- ลดเวลาในการใช้พื้นที่ เพื่อให้เกิดการหมุนเวียนการใช้ที่นั่งให้พอเพียง

## การจัดเครื่องอำนวยความสะดวกของการใช้ห้องรับประทานอาหาร

### จัดให้มีที่ล้างมือ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าสู่พื้นที่ห้องรับประทานอาหาร

- จัดให้มีอ่างล้างมือและสบู่ พร้อมแนะนำวิธีการล้างมือที่ถูกต้องก่อนเข้าพื้นที่ห้องอาหาร

- จัดทำเสียงตามสายเตือนก่อนเข้าห้องอาหาร

### คำแนะนำสำหรับผู้ที่มาใช้บริการโรงอาหาร หรือ ห้องพักรับประทานอาหาร

- หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้งดใช้บริการ
- หลีกเลี่ยง การรับประทานอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์ หรือเครื่องในสัตว์ที่ปรุงไม่สุก
- ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำและสบู่ ก่อนรับประทานอาหารและก่อนออกจากห้องสุขาทุกครั้ง
- พนักงานต้องไม่ทานอาหารร่วมกัน ไม่ใช้ภาชนะส่วนตัวเช่น แก้ว ช้อน ร่วมกัน

หมายเหตุ แนะนำให้พนักงานนำช้อนส่วนตัวมาเอง

# 12. การดำเนินการ กรณีพบว่ามีการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ หรือ พนักงานติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

## กรณีที่ได้รับแจ้งว่า พนักงานมีการสัมผัสผู้ติดเชื้อ

ผู้สัมผัส หมายถึง ผู้ที่มีกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วยยืนยันหรือผู้ป่วยเข้าข่าย โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

- ผู้สัมผัสที่อาจเป็นแหล่งโรค ได้แก่ ผู้สัมผัสผู้ป่วยในช่วง 14 วันก่อนเริ่มป่วย
- ผู้สัมผัสที่อาจรับเชื้อจากผู้ป่วย ได้แก่ ผู้สัมผัสผู้ป่วยนับแต่วันเริ่มป่วย ในกลุ่มนี้ยังแบ่งเป็นผู้สัมผัสความเสี่ยงสูง และผู้ที่สัมผัสความเสี่ยงต่ำ

ผู้สัมผัสความเสี่ยงสูง หมายถึง ผู้สัมผัสที่มีโอกาสสูงในการรับหรือแพร่เชื้อจากผู้ป่วย ประกอบด้วย

- ผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือมีการพูดคุยกับผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร นานกว่า 5 นาที หรือถูกไอจามรดจากผู้ป่วยโดยไม่มีการป้องกัน เช่น ไม่สวมหน้ากากอนามัย
- ผู้ที่อยู่ในบริเวณที่ปิด ไม่มีการถ่ายเทอากาศ เช่น ในรถปรับอากาศ ห้องปรับอากาศ ร่วมกับผู้ป่วย และอยู่ห่างจากผู้ป่วยไม่เกิน 1 เมตร นานกว่า 15 นาที โดยไม่มีการป้องกัน

เมื่อสำรวจแล้วพบว่าพนักงานเข้าเกณฑ์เป็นผู้สัมผัสควรหยุดงาน และอยู่บ้าน สังเกตอาการ 14 วัน หลังสัมผัสแหล่งโรค หรือผู้ป่วย ปฏิบัติตาม คำแนะนำการแยกสังเกตอาการที่บ้าน (Home Quarantine) ในภาคผนวก

ผู้สัมผัสความเสี่ยงต่ำ หมายถึง ผู้สัมผัสที่มีโอกาสต่ำในการรับหรือแพร่เชื้อผู้ป่วย ได้แก่ ผู้สัมผัสที่ไม่เข้าเกณฑ์ผู้สัมผัสความเสี่ยงสูงดังกล่าว ให้ดำเนินชีวิตตามปกติ แต่หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่ที่มีคนจำนวนมาก สังเกตอาการตนเอง (Self monitoring) เป็นเวลา 14 วันหลังจากวันที่สัมผัสผู้ป่วยยืนยันครั้งสุดท้าย หากมีไข้หรืออาการของระบบทางเดินหายใจให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที เพื่อเก็บสิ่งส่งตรวจ ติดตามอาการและวัดไข้ตามแนวทางผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงสูง

## กรณีที่ได้รับแจ้งว่า พนักงานป่วยเป็น COVID-19

ในกรณีที่สถานประกอบกิจการพบหรือได้รับแจ้งจากพนักงานในสถานประกอบกิจการป่วยเป็นโรคโควิด-19 ให้ปฏิบัติตาม ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการแจ้งในกรณีที่มีโรคติดต่ออันตรายโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง หรือโรคระบาดเกิดขึ้น พ.ศ. 2560 โดยมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

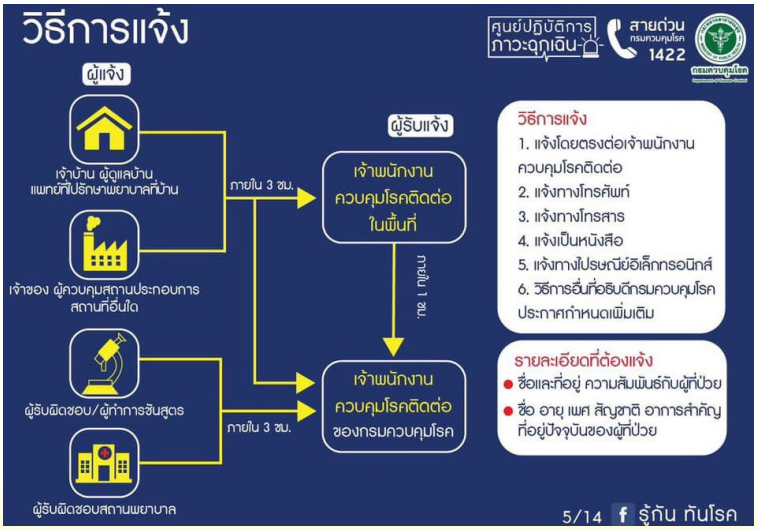
◆ การแจ้งต่อเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ สังกัดกรมควบคุมโรค หรือเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ สังกัดหน่วยงานอื่น ๆ ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ภายใน 3 ชั่วโมง นับแต่พบผู้ที่เป็นหรือผู้ที่มีเหตุอันควรสงสัยว่าเป็นโรคโควิด-19 (อ้างอิงตามหนังสือเวียน ที่ สธ 0410.7/ว220 เรื่องการแจ้งข้อมูลต่อพนักงานควบคุมโรคติดต่อ ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 กรณีโรคโควิด-19)

◆ การแจ้งข้อมูล สถานประกอบกิจการควรมีการแต่งตั้งผู้ที่ได้รับมอบหมายในการแจ้งให้ชัดเจน ว่าเป็นหน้าที่ของใคร หน่วยงานใด เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการปฏิบัติงาน ซึ่งอาจจะมอบหมายให้ เจ้าหน้าที่พยาบาลของสถานประกอบกิจการ หรือ เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล แล้วแต่สถานประกอบกิจการพิจารณาตามความเหมาะสม โดยแจ้งตามวิธีการดังต่อไปนี้

- แจ้งโดยตรงต่อเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ
- แจ้งทางโทรศัพท์ เช่น สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422
- แจ้งทางโทรสาร
- แจ้งทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์
- วิธีการอื่นใดที่อธิบดีกรมควบคุมโรคกำหนดเพิ่มเติม

หลักเกณฑ์การแจ้งนอกเหนือจากที่ระบุข้างต้น ให้ปฏิบัติตาม ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการแจ้งในกรณีที่มีโรคติดต่ออันตราย โรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง หรือ โรคระบาดเกิดขึ้น พ.ศ. 2560 สำหรับรายละเอียดที่ต้องแจ้ง ได้แก่

- ให้แจ้งชื่อ ที่อยู่ และสถานที่ทำงานของตน
- ความสัมพันธ์กับผู้ที่เป็นหรือมีเหตุอันควรสงสัยว่าเป็นโรคโควิด-19
- ชื่อ อายุ เพศ สัญชาติ ที่อยู่ปัจจุบัน และอาการสำคัญของผู้ที่เป็นหรือมีเหตุอันควรสงสัยว่าเป็นโรคโควิด-19



◆ เมื่อพบผู้ป่วยเข้าข่าย (Probable) หรือผู้ป่วยยืนยัน (Confirmed) โรคโควิด-19 จะต้องมีการติดตามผู้สัมผัสใกล้ชิดเพื่อประเมินอาการและตรวจจับผู้ป่วยรายใหม่ให้ได้อย่างรวดเร็ว การติดตามผู้สัมผัสสามารถดำเนินการโดยเจ้าหน้าที่พยาบาลของสถานประกอบการ (ถ้ามี) หรือบุคลากรที่มีความรู้ หรือ

✤ ข้อมูลประวัติสัมผัสในกรณีของผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่ระบาด ขอให้เพิ่มการซักประวัติการสัมผัสผู้ป่วย ประวัติการสัมผัสสัตว์และการเข้าโรงพยาบาลในระหว่างที่อยู่ในพื้นที่ระบาดด้วย

✤ ในกรณีของผู้ที่ไม่มีประวัติเดินทางมาจากพื้นที่ระบาด ให้เพิ่มการซักประวัติการไปโรงพยาบาล (หรือทำงานที่เกี่ยวข้องกับโรงพยาบาลหรือคลินิกที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ) ในช่วง 14 วันก่อนป่วย

✤ ส่วนประวัติสัมผัสอื่น ๆ เช่น การคลุกคลีใกล้ชิดผู้ป่วยรายอื่น ๆ ให้บรรยายอย่างละเอียด ตามวิธีการสอบสวนโรคทั่วไป (ได้แก่ ลักษณะของการมีกิจกรรมร่วมกับผู้ป่วย ระยะเวลาของการมีกิจกรรมร่วมกันในแต่ละครั้ง ความถี่ของการพบ/ทำกิจกรรม ในช่วง 14 วันก่อนป่วย)

นำข้อมูลมา จัดทำ Timeline ในช่วง 14 วัน เพื่อ การติดตามผู้สัมผัสใกล้ชิดตามระดับความเสี่ยง

◆ นำข้อมูลบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยมาจัดมาตรการป้องกันและควบคุม โดยจัดแสดงสถานะของแต่ละบุคคล พร้อมให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนของพนักงานแต่ละกลุ่ม

| สถานะ | | | คำแนะนำ |
|---|---|---|---|
| Tier 0 | | ผู้ป่วยตรวจยืนยัน COVID-19 | - เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและปฏิบัติตามคำแนะนำของกรมควบคุมโรค |
| Tier 1 | | ผู้ต้องสงสัยมีอาการไข้ (>37.5 C) ไอ จาม หอบเหนื่อยและมีประวัติเดินทางพื้นที่กลุ่มเสี่ยง | - ส่งต่อเพื่อทำการตรวจการติดเชื้อ COVID-19<br>- Work at home 14 วัน<br>- รายงานตัวกับผู้บังคับบัญชา หรือ ผู้ที่ได้รับมอบหมาย เช่น พยาบาลประจำบริษัทฯ |
| Tier 2 | | ผู้สัมผัสใกล้ชิดคนที่อยู่ใกล้ชิดกับ Tier 0 หรือ Tier 1 แต่ยังไม่มีอาการป่วย | - Work at home 14 วัน<br>- สังเกตอาการที่บ้าน ป้องกันโอกาสแพร่เชื้อ |

| สถานะ | | | คำแนะนำ |
|---|---|---|---|
| Tier 3.1 | | ผู้ต้องเฝ้าระวังคนที่เดินทางจากพื้นที่เสี่ยงหรือพื้นที่ระบาด แต่ไม่มีอาการไข้ ไอ หายใจเหนื่อย | - Work at home 14 วัน<br>- สังเกตอาการที่บ้าน ป้องกันโอกาสแพร่เชื้อ |
| Tier 3.1 | | ผู้ใกล้ชิดกลุ่มเฝ้าระวังคนที่อยู่ใกล้กันกับ Tier 3.1 หรือคนที่มีไข้ >37.5 C | - ทำงานได้ตามปกติ สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1 เมตร<br>- ติดตามอาการคนกลุ่ม Tier 3.1 ต่อเนื่อง 14 วัน หากพบว่าคนกลุ่มนี้ป่วย ต้องรายงานผู้บังคับบัญชาทันที<br>- กรณีมีไข้ไปพบแพทย์ทันที |
| Tier 4 | | กลุ่มผู้ที่อยู่ในพื้นที่มีรายงาน ว่ามีผู้ติดเชื้อ แต่ ไม่ได้พักอาศัยในอาคารชุดเดียวกันหรือคลุกคลีกัน พิจารณารายกรณี ตามลักษณะของสภาพแวดล้อมของสถานที่นั้น ๆ ผลประเมินความเสี่ยงต่ำ ให้มาทำงานได้ปกติทำการเก็บรายชื่อ ทำข้อมูล | |

- สอบสวนผู้สัมผัสทุกกลุ่ม เพื่อประเมินความเสี่ยง แนะนำการปฏิบัติตนให้แก่พนักงานแต่ละกลุ่ม
- ปิดกั้นพื้นที่ที่พนักงานผู้ป่วยปฏิบัติงาน ห้ามเข้าโดยไม่ได้รับอนุญาต
- ทำความสะอาดฆ่าเชื้อ ปฏิบัติตามแนวทางการทำความสะอาดฆ่าเชื้อในสถานที่ที่ไม่ใช่สถานพยาบาลโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ตามเอกสารในภาคผนวก
- สำหรับพนักงานที่ติดเชื้อ และนอนรักษาอยู่ที่สถานพยาบาล สถานประกอบกิจการมอบหมายให้เจ้าหน้าที่พยาบาล (ถ้ามี) หรือ เจ้าหน้าที่บุคคล หรืออาจมอบหมายให้เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย หมั่นโทรซักถามอาการ ตลอดจนความช่วยเหลืออื่น ๆ ที่ต้องการเป็นระยะ ๆ
- เมื่อพนักงานรักษาหายเป็นปกติแล้ว ก่อนจะอนุญาตให้พนักงานที่เคยติดเชื้อ COVID-19 กลับเข้ามาปฏิบัติงาน พนักงานนำจะต้องนำใบรับรองแพทย์มายืนยัน และให้แพทย์อาชีวเวชศาสตร์ ประเมิน Fit to work ก่อนเริ่มงาน

# 13. แหล่งข้อมูลและช่วยเหลือด้านสุขภาพกรณีมีปัญหาเกี่ยวกับ COVID-19

- **กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข** โทรศัพท์สายด่วน 1422

  Website https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php

  ให้ข้อมูลของสถานการณ์รายชื่อประเทศหรือเมืองที่มีการระบาดที่เป็นปัจจุบัน รวมถึงแนวทางการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคที่ประเทศไทยดำเนินการ

- **กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข** โทรศัพท์0-2590-4000

  Websitehttps://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index

  ให้ข้อมูล สื่อประชาสัมพันธ์ ด้านการดูแลสุขอนามัยทั้งส่วนบุคคลและสาธารณะ

- **สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด กระทรวงสาธารณสุข**

  ดูเบอร์โทรแต่ละจังหวัดได้ที่

  https://www.moph.go.th/index.php/link_department

  เน้นให้ข้อมูลของกรมควบคุมโรค สถานการณ์ของจังหวัด

  กฎหมาย/ข้อบังคับของจังหวัด และคำแนะนำต่างๆ

- **กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข** โทรศัพท์สายด่วน 1323

  ให้คำปรึกษาสุขภาพจิต คลายความเครียด

- **สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.)** โทรศัพท์สายด่วน 1669

  กรณีอุบัติเหตุ หรือเจ็บป่วยฉุกเฉิน เช่น ไข้สูง เหนื่อยหอบมาก

- **สำนักงานประกันสังคม**

  โทรศัพท์สายด่วน 1506 Hot Line คลายกังวล

  ให้ข้อมูลเรื่องสิทธิต่างๆของนายจ้างและลูกจ้าง

  Websitehttps://www.sso.go.th

# 14. เอกสารอ้างอิง


- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.2020. *คู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแลด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)*
- สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.2019. *คู่มือการจัดทำแผนประคองกิจการภายในองค์กร (Business Continuity Plan ; BCP) เพื่อเตรียมความพร้อม : กรณีการระบาดของโรคติดต่ออุบัติใหม่*
- สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.2562. *เอกสารการสอนเอกสารการสอนชุดวิชาวิทยาการระบาดและการควบคุมโรค* สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นนทบุรี
- Occupational Safety and Health Administration. U.S. Department of Labor. *Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19* สืบค้นคืนวันที่ 5 March 2020
- World Health Organization. *Getting your workplace ready for COVID-19* สืบค้นคืนวันที่ 3 March 2020


# 15. ภาคผนวก

## คำแนะนำการแยกสังเกตอาการที่บ้าน (Home Quarantine)

ผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ควรแยกเพื่อสังเกตอาการที่บ้านเป็นระยะเวลา 14 วัน (ระยะฟักตัวของเชื้อโรค) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค โดยแบ่งเป็นกรณีอยู่บ้านคนเดียว กรณีอยู่ในบ้านร่วมกับครอบครัว/พักร่วมกับผู้อื่น และกรณีอยู่ในอาคารชุด (หอพัก คอนโดมิเนียม อพาร์ตเมนท์) ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

- **การเตรียมความพร้อมด้านสถานที่พัก และอุปกรณ์เครื่องใช้**
  - มีการแยกห้องนอนและห้องน้ำของผู้ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยงออกจากสมาชิกอื่น ทั้งนี้ห้องพักควรมีลักษณะโปร่ง มีอากาศถ่ายเทดี มีแสงแดดเข้าถึงได้
  - มีการแยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ) รวมทั้งให้แยกทำความสะอาด
  - มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อสำหรับผู้ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง เช่น หน้ากากอนามัย สบู่ เจลแอลกอฮอล์

- มีอุปกรณ์สำหรับทำความสะอาด เช่น ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด ถุงมือ น้ำยาทำความสะอาด สารฟอกขาว ถุงขยะ

- การปฏิบัติตัวของผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ระหว่างการแยกสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัยเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

## ก. กรณีอยู่บ้านคนเดียว

1. วัดอุณหภูมิกายทุกวัน หากพบว่ามีไข้ อุณหภูมิ > 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

2. ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งที่ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งหรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วย เจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที

3. แยกรับประทานอาหาร หากมีผู้จัดอาหาร หรือสั่งอาหารจากแหล่งอื่น ให้กำหนดจุดรับอาหารเพื่อป้องกันการสัมผัสใกล้ชิด

4. กรณีจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตรหรือ 1-2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด

5. ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป

- ขยะทั่วไป เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป

- ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู เป็นต้น

ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อโดยราดด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งรวมกับขยะทั่วไป ภายหลังจัดการขยะให้ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

6. ทำความสะอาด โถส้วม อ่างล้างมือ หลังใช้งาน

7. งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

## ข. กรณีต้องอยู่บ้านร่วมกับครอบครัว/พักร่วมกับผู้อื่น

ข้อปฏิบัติตัวสำหรับผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง

1. วัดอุณหภูมิกายทุกวัน หากพบว่ามีไข้ อุณหภูมิ > 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจเช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อหรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

2. ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งที่ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งหรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วย เจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที

3. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ และควรอยู่ห่างจากคนอื่นๆ ไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร หรือ 1-2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด

4. ให้แยกห้องนอน ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น (เสื้อผ้า ผ้าเช็ดหน้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชามช้อ น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ โทรศัพท์) รวมทั้งให้แยกทำความสะอาด

5. จัดให้มีน้ำดื่มแยกเฉพาะ แยกการรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนในครอบครัว ให้ตักแบ่งอาหารมารับประทานต่างหาก และเก็บล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างจาน ผึ่งให้แห้งและตากแดด

6. ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป

- ขยะทั่วไป (เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น) ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป

- ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู เป็นต้น ใน แต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อโดยราดด้วย น้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งรวมกับขยะทั่วไป ภายหลังจัดการขยะ ให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

7. ให้แยกการใช้ห้องส้วมกับคนในครอบครัว หากแยกไม่ได้ ควรใช้ห้องส้วมเป็นคนสุดท้าย และให้ทำความสะอาดทันทีหลังใช้ส้วม ทั้งนี้ ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกดชักโครกเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

8. กรณีจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือน้ำและสบู่ทันที

9. งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

## ค. การปฏิบัติตัวของคนในครอบครัว

1. ให้ทุกคนในบ้านดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% หลีกเลี่ยงจุดเสี่ยง และดูแลสุขภาพตนเอง

2. ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน (เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ) ไม่ดื่มน้ำและไม่รับประทานอาหารสำรับเดียวกับผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง และแยกทำความสะอาด

3. เก็บรวบรวมขยะมูลฝอยทั้งหมดใส่ถุง ปิดปากถุงให้มิดชิด แล้วใส่ลงถังเพื่อให้ อปท. เก็บขนนำไปกำจัดต่อไป

4. กรณีใช้ส้วมร่วมกัน ให้ระมัดระวังจุดเสี่ยงสำคัญที่มีการสัมผัสร่วมกัน เช่น บริเวณโถส้วมอ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ลูกบิดประตู และล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง

5. บุคคลในครอบครัวหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่กลับมาจากพื้นที่ระบาด โดยเฉพาะผู้สูงอายุผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ ควรอยู่ห่างกัน ไม่น้อยกว่า 1-2 เมตรหรือ 1-2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด หากจำเป็นให้ใช้หน้ากาก

6. เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย

7. คนในครอบครัวสามารถไปทำงาน เรียนหนังสือ ได้ตามปกติ แต่ทั้งนี้อาจต้องให้ข้อมูลกับสถานที่ทำงาน สถานศึกษา ตามเงื่อนไขที่สถานที่เหล่านั้นกำหนด

## ง. กรณีอาศัยในอาคารชุด (หอพัก คอนโดมิเนียม อพาร์ตเมนท์)

มีคำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ดังนี้

1. วัดอุณหภูมิกายทุกวัน หากพบว่ามีไข้ อุณหภูมิ > 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจเช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อยให้ไปให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวหรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

2. ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งที่ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือ ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และ ทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที

3. หากมีผู้จัดอาหาร หรือสั่งอาหารจากแหล่งอื่น ให้กำหนดจุดรับอาหารเพื่อป้องกันการสัมผัสใกล้ชิด เช่น แจ้งผู้ดูแลอาคารชุดเป็นกรณีพิเศษเพื่อมาส่งที่จุดรับอาหาร

4. ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป ขยะทั่วไป (เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น) ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป

- ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู เป็นต้น ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อโดยราดด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งรวมกับขยะทั่วไป ภายหลังจัดการขยะให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

5. ทำความสะอาดโถส้วม อ่างล้างมือ หลังใช้งาน

6. หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ส่วนกลางร่วมกับผู้อื่น เช่น ล้อบบี้ ลิฟท์ กรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้หน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร หรือใช้เวลาให้สั้นที่สุด หรือเลี่ยงเวลาที่มีผู้ใช้หนาแน่น รวมทั้งงดใช้บริการสันทนาการร่วม เช่น สระว่ายน้ำ ห้องออกกำลังกาย

7. งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

สมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน

ส. อ. ป.