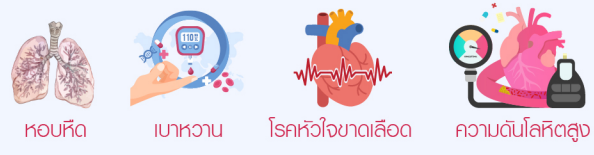




## ขณะอยู่ในสถานที่กักกัน (กรณีผู้เดินทางที่มาจากต่างประเทศ)



**1** ควรแจ้งปัญหาสุขภาพให้เจ้าพนักงานควบคุมโรครับทราบ กรณีผู้เดินทางที่มีโรคประจำตัว



เช่น โรคหัวใจ หอบหืด บาดแผล หรือ ความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมไม่ได้ดี เมื่อต้องกักตัวอยู่ในห้องพักคนเดียว เพื่อวางแผนเตรียมความช่วยเหลือได้ทันต่อทั้งที่

**2** ปฏิบัติตามข้อกำหนด ของสถานที่กักกันอย่างเคร่งครัด



เข้ารับการกักกันตัวให้ครบถ้วน ตามระยะเวลาที่กำหนด



งดพบปะญาติ จนกว่าจะพ้นระยะกักกัน



ล้างมือด้วยน้ำสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์ 70% ขึ้นไป ทุกครั้งหลังไอ จาม ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ



ไม่บ้วนน้ำลาย เสมหะ สสิ่งน้ำมูกลงบนพื้น



ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายด้วยตนเอง ภายในห้องพัก และรายงานอุณหภูมิพร้อมอาการมายังเจ้าหน้าที่ตามช่องทางที่กำหนด



ไม่ออกนอกสถานที่ที่กำหนดไว้



สังเกตอาการผิดปกติของตนเอง หากมีอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก การรับรสชาติผิดปกติ ครั่นเนื้อครั่นตัว หรืออาการผิดปกติอื่น ๆ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทันที



ไม่ดื่มสุรา หรือเสพยาของมึนเมา ในสถานที่กักกัน

**3** เมื่ออยู่ในสถานที่กักกันจะต้องตรวจหาเชื้อโควิด 19

โดยวิธี RT-PCR ตามจำนวนครั้งและวันที่กำหนด



Swab



RT-PCR Machine



# คำแนะนำการเตรียมความพร้อม เพื่อการป้องกันควบคุม โรคโควิด 19 สำหรับผู้เดินทางในประเทศไทย



จัดทำโดย กลุ่มโรคติดต่อระหว่างประเทศ กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค



### ข้อกำหนด

ตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 ซึ่งเกี่ยวข้องกับการอนุญาตให้บุคคล 11 ประเทศ เดินทางเข้ามาในราชอาณาจักร ประกอบด้วยมาตรการจัดแบ่งพื้นที่ตามสถานการณ์การระบาดในประเทศไทย เป็นพื้นที่ควบคุมสูงสุดและเข้มงวด พื้นที่ควบคุม พื้นที่เฝ้าระวังสูง และพื้นที่เฝ้าระวัง ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และให้การเดินทางบรรลุตามวัตถุประสงค์ปลอดโรค และปลอดภัย ผู้เดินทางที่มาจากต่างประเทศ และผู้ที่อยู่ในประเทศไทย ซึ่งมีความจำเป็นต้องเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้



# Welcome to THAILAND

## หลังจากออกจากสถานที่กักกัน และเดินทางท่องเที่ยวในประเทศไทย



### 1 ตรวจสอบสถานการณ์ในจังหวัดที่จะเดินทางไป หรือจังหวัดที่เดินทางผ่าน

เนื่องจากมีมาตรการที่แตกต่างกัน ตามระดับของพื้นที่สถานการณ์ เช่น (ข้อมูล ณ 18 กุมภาพันธ์ 2564)

- พื้นที่ควบคุมสูงสุดและเข้มงวด
- พื้นที่ควบคุม
- พื้นที่เฝ้าระวังสูง
- พื้นที่เฝ้าระวัง

สามารถติดตามสถานการณ์ และศึกษา รายละเอียดมาตรการแต่ละพื้นที่ได้จากเฟซบุ๊ก "ศูนย์ข้อมูล COVID-19" ของศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.)



ด้วยความปรารถนาดี จากกลุ่มโรคติดต่อระหว่างประเทศ กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

### 2 จัดหรือชะลอการเดินทางข้ามเขตพื้นที่จังหวัด เว้นแต่กรณีมีเหตุจำเป็น



### 3 เตรียมความพร้อม

ด้านเวลาการเดินทางให้ยืดหยุ่น จัดเตรียมอุปกรณ์ในการป้องกันตนเอง ส่วนบุคคลให้เพียงพอตลอดการเดินทางท่องเที่ยว และเตรียมวิธีการสื่อสารกับหน่วยงานสาธารณสุขและครอบครัว ในกรณีฉุกเฉิน

โทรสายด่วน 1669  
สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

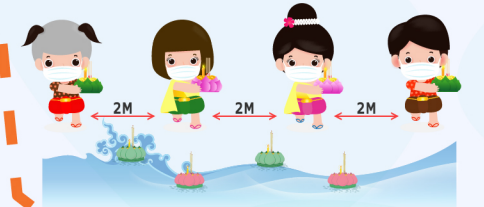


### 4 ควรปฏิบัติตามคำแนะนำในการป้องกันโรคโควิด 19 อย่างเต็มความสามารถตามคำแนะนำ ต่อไปนี้

#### 1) ปฏิบัติตามมาตรการส่วนบุคคล D-M-H-T-T ได้แก่

##### DISTANCING (D)

เว้นระยะระหว่างกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น



##### MASK WEARING (M)

สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา เมื่อออกจากที่พักหรือขณะอยู่ร่วมกับผู้อื่น



##### HAND WASHING (H)

เป็นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์ 70% ขึ้นไป ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังการเข้าห้องน้ำ และหลังจากการไอจาม



##### TESTING (T)

ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย และตรวจหาเชื้อโควิด 19 (เฉพาะกรณี)



##### THAI CHA NA (T)

ใช้แอปพลิเคชันไทยชนะ



#### 2) เลือกใช้บริการที่ผ่านการรับรองมาตรฐาน ของสถานประกอบการที่ปลอดภัย (SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION: SHA)

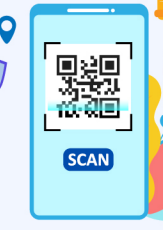


จากแหล่งท่องเที่ยว ภัตตาคาร ร้านอาหาร โรงแรมที่พัก ห้างสรรพสินค้า และศูนย์การค้า หรือรถสาธารณะ:



#### 3) ให้สแกน QR CODE ไทยชนะ หรือลงทะเบียน การเข้าออกสถานที่ตามจุดที่กำหนด

เมื่อเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ ในชุมชน เพื่อประโยชน์ในการ ติดตามผู้สัมผัส กรณีมีผู้ติดเชื้อในพื้นที่ดังกล่าว รวมถึง ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสถานที่นั้น



#### 4) หมั่นสังเกตอาการตนเองระหว่างการเดินทางท่องเที่ยว

หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้รีบไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งอาการเจ็บป่วยและประวัติการเดินทางโดยละเอียด

