

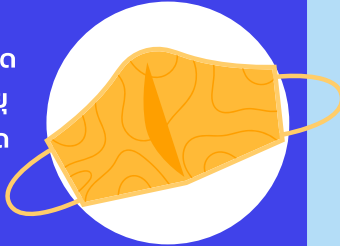
อุปกรณ์สำคัญ ลดความเสี่ยงติดโควิด 19 ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้านหรือที่สาธารณะ



- ยังคงมีความจำเป็นต่อการลดความเสี่ยงในการรับเชื้อและแพร่เชื้อ โดยขอความร่วมมือประชาชนสวมหน้ากากอนามัย 100%
- ในกรณีที่เข้าพื้นที่ชุมชน กรมควบคุมโรคแนะนำให้ประชาชนสวมหน้ากากอนามัยกับด้วยหน้ากากผ้า

หน้ากากอนามัย

- ควรเปลี่ยนใหม่ทุกวัน ชักทำความสะอาด ไม่ลืมว่าหน้ากากผ้าที่ใช้อยู่ นั้น มีอายุการใช้งาน เพราะหากเกินที่กำหนด ประสิทธิภาพ ในการกรองสารคัดหลั่ง อาจจะน้อยลงไปด้วย



หน้ากากผ้า



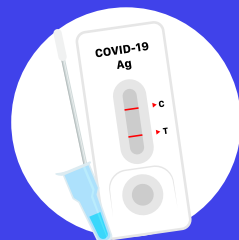
- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยเจลแอลกอฮอล์ ความเข้มข้นไม่น้อยกว่า 70% (หรือใช้น้ำและสบู่)

เจลแอลกอฮอล์

- สามารถยับยั้งการเจ็บป่วยรุนแรงและการเสียชีวิตได้ดี แม้ไม่สามารถหยุดยั้งการติดเชื่อได้ 100% แต่ลดอัตราการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นได้



วัคซีนป้องกันโรคโควิด 19



- ประชาชนสามารถรู้ผลตรวจได้ด้วยตนเอง ใช้ในการคัดกรองเบื้องต้น
- รู้ผลเร็ว คัดแยกกลุ่มเสี่ยงไว้ เข้าสู่การรักษาได้ทันที

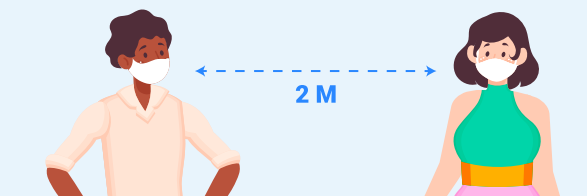
ชุดตรวจแอนติเจนด้วยตนเอง (Antigen Test Kit : ATK)

“อยู่ที่บ้าน ที่ทำงาน โรงเรียนอย่างไร ปลอดภัย โรคโควิด 19”

- **หลักการ Universal Prevention** หรือ การป้องกันโรคส่วนบุคคลขั้นสูงสุด เป็นการป้องกันตัวเองในทุกที่ตลอดเวลา ทั้งบุคลากรทางการแพทย์ และประชาชนทั่วไปเป็นแนวปฏิบัติที่จะช่วยกันลดการแพร่ระบาดในวงกว้างนี้ได้เพื่อนำไปสู่การเปิดประเทศ และขับเคลื่อนเศรษฐกิจต่อไป



- แม้จะฉีดวัคซีนแล้วทุกคนยังควรต้องปฏิบัติตาม **มาตรการ D-M-H-T-T-A** อย่างต่อเนื่อง เพราะยังพบการป่วยได้ แต่จะช่วยป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเสียชีวิต หากป้องกันจะได้ไม่เป็นพาหะนำเชื้อไปสู่คนอื่น



- ปฏิบัติการเชิงรุก สร้างเกราะที่แข็งแกร่งด้วยกลไก **“ตรวจไว ติดตาม ักกตัว” (Test Trace Isolate: T-T-I)**
ตรวจไว (Test) : ทดสอบหาเชื้อว่าใครติดโรคโควิด 19 บ้าง
ติดตาม (Trace) : ค้นหาผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงติด โรคโควิด 19 ให้เร็วและครบทุกคน
แยกตัว (Isolate) : ผู้ป่วยโควิด 19 “กลุ่มสีเขียว” ให้เข้าระบบการรักษาที่บ้าน (Home Isolation) หากเป็นกลุ่มสีเหลืองและแดง ให้เข้ารับการรักษาดังที่โรงพยาบาลทันที

ทำอะไร ? เพื่อลดความเสี่ยงติดโรคโควิด 19 ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน โรงเรียน

ปลอดภัย ... เมื่ออยู่ที่บ้าน



แม้การอยู่บ้านจะมีความเสี่ยงต่ำที่จะติดโรคโควิด 19 แต่คนในบ้านอาจนำเชื้อ SARS-CoV-2 หรือโรคโควิด 19 เข้าสู่บุคคลในครอบครัวได้ ดังนั้น การใช้ชีวิตอยู่บ้านให้ปลอดภัยห่างไกลโรคโควิด 19 มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. ระบายอากาศให้ถ่ายเทอยู่เสมอ เช่น เปิดพัดลมดูดอากาศ, เปิดหน้าต่างและประตู, เปิดพัดลมหันออกด้านนอก เพื่อป้องกันเชื้อไวรัสสะสมภายในห้อง
2. หมั่นเช็ดทำความสะอาดของใช้ร่วมกัน
3. ไม่กินข้าวร่วมโต๊ะ/ไม่ทำกิจกรรมร่วมกัน
4. ไม่ใช้ห้องน้ำร่วมกัน ถ้าจำเป็นให้เว้นระยะเวลาห่างประมาณ 15 นาที

ข้อพึงระวัง

- หลีกเลี่ยงการวางพัดลมในลักษณะที่อาจทำให้อากาศที่ปนเปื้อนไหลไปยังบุคคลอื่นโดยตรง การติดตั้งพัดลมดูดอากาศเป็นสิ่งสำคัญให้พัดลมดูดอากาศทำงานอยู่เสมอ
- เพิ่มพัดลมดูดอากาศ หรือเปลี่ยนพัดลมตั้งพื้นเป็นพัดลมดูดอากาศ โดยหันพัดลมออกด้านนอก เพื่อให้มีการถ่ายเทอากาศซึ่งเป็นการป้องกันการติดเชื้อที่ดีที่สุดสำหรับพื้นที่ในร่ม
- งดใช้พัดลมเป่าน เพราะจะทำให้อากาศหมุนวนอยู่ในห้องซึ่งอาจจะทำให้เชื้อไวรัสกระจายมากขึ้น

เพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่นและห่างไกลโรคโควิด 19
ควรปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. การระบายอากาศในที่ทำงาน
 - กรณีที่ทำงานไม่มีแอร์ ให้เปิดประตูหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเทและเปิดพัดลมหมุนบนหลังคา (ถ้ามี)
 - กรณีที่ทำงานใช้แอร์ที่ไม่มีระบบหมุนเวียนอากาศให้แง้มหน้าต่างและประตูไว้ในขณะที่เปิดแอร์เพื่อให้อากาศถ่ายเท, เปิดพัดลมดูดอากาศ เพื่อให้อากาศในห้องหมุนเวียน
2. ที่ทำงานต้องมีการคัดกรองหรือแจ้งหากพบว่าตนเองมีอาการป่วยหรือมีคนที่ครอบครัว และพิจารณาให้หยุดทันที จนกว่าได้รับการตรวจโรคโควิด 19
3. ทำความสะอาดของใช้ร่วมกันบ่อย ๆ
4. งดการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การนั่งประชุมในห้องกินข้าวร่วมกัน
5. จำกัดจำนวนคนเข้าทำงานในออฟฟิศ
6. งดพูดคุยเวลาใช้ลิฟท์ หลีกเลี่ยงการกอดลิฟท์ด้วย นิ้วมือโดยตรงให้ใช้ศอกกดแทน

ทั้งนี้ การทำให้อากาศในห้องทำงานมีการถ่ายเทอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดการสะสมของเชื้อไวรัสที่กระจายอยู่ในอากาศและลดโอกาสเสี่ยงในการแพร่กระจายของโรคระบบทางเดินหายใจด้วย

ปลอดภัย ... เมื่ออยู่ทำงาน



ปลอดภัย ... เมื่ออยู่โรงเรียน

อยู่ที่โรงเรียนอย่างไร ? ปลอดภัย “โรคโควิด 19”



นอกจากสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เว้นระยะห่าง และล้างมือบ่อย ๆ แล้ว การใช้ชีวิตในโรงเรียนช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ยังมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. ระบายอากาศในห้องเรียนให้ถ่ายเท หากเป็นห้องแอร์ให้แง้มหน้าต่างและประตู
2. โรงเรียนต้องมีการคัดกรองหรือแจ้งหากพบว่าตนเองมีอาการป่วย และพิจารณาให้หยุดเรียนทันที จนกว่าได้รับการตรวจโรคโควิด 19
3. หยุดพักการเรียนในห้องทุก 1 ชั่วโมง เพื่อลดความเสี่ยง
4. เช็ดทำความสะอาดโต๊ะเรียนเสมอ/ทำความสะอาดห้องน้ำสม่ำเสมอ
5. งดการเรียนที่ต้องใช้อุปกรณ์ร่วมกัน เช่น คอมพิวเตอร์ เครื่องดนตรี อุปกรณ์กีฬา
6. ลดจำนวนผู้เรียนให้ไม่หนาแน่น และสลับเวลากินข้าวเที่ยง

ทั้งนี้ การทำให้อากาศในห้องเรียนมีการถ่ายเทอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดการสะสมของเชื้อไวรัสที่กระจายอยู่ในอากาศ และลดโอกาสเสี่ยงในการแพร่กระจายของโรคโควิด 19

หน้ากากอนามัย/ชุดตรวจ ATK ทิ้งอย่างไร ไม่แพร่เชื้อ



- ทิ้งหน้ากากอนามัย/ชุดตรวจ ATK ลงในถุงขยะสีแดง (หากไม่สามารถใช้ถุงขยะทั่วไปได้)
- มัดปากถุงให้แน่นสนิท จัดพ่นแอลกอฮอล์หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ เน้นบริเวณปากถุง
- นำถุงขยะใส่ถุงขยะสีแดงอีกชั้น (หากไม่สามารถใช้ถุงขยะทั่วไปได้) แล้วจัดพ่นแอลกอฮอล์หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ เน้นบริเวณปากถุง และติดข้อความว่า “ขยะติดเชื้อ”
- นำถุงขยะไปทิ้งลงถังขยะสีแดง หรือจุดบริการขยะอันตรายที่พื้นที่กำหนดไว้



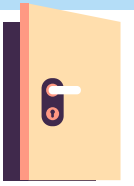


ร่วมกันทำป้องกันได้



คำแนะนำสำหรับประชาชน

- เลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัด
- สวมหน้ากาก 100%
- ล้างมือบ่อย ๆ หลังหยิบจับหรือสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ เช่น ลูกบิด ปุ่มเปิดแอร์ ปุ่มกดลิฟต์ เสาตมเมล์
- รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล ห่างจากผู้อื่นระยะ 1-2 เมตร
- เลี่ยงการทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- เมื่อกลับมาถึงบ้านควรรีบทำความสะอาดร่างกายให้สะอาด และเปลี่ยนชุด
- ผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 ให้ติดต่อขอรับบริการโดยเร็ว
- สังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ สามารถใช้ชุดตรวจ ATK ตรวจด้วยตนเอง หรือปรึกษาแพทย์



คำแนะนำสำหรับสถานที่ทำงาน/สถานศึกษา

- คัดกรองอุณหภูมิพนักงาน/อาจารย์/นักเรียน ก่อนเข้างาน/เข้าเรียน
- สุ่มพนักงาน/อาจารย์/นักเรียน เพื่อรับการตรวจคัดกรองด้วยชุดตรวจ ATK หรือเมื่อมีอาการป่วยให้รับการตรวจทันที
- จัดจุดบริการน้ำยาฆ่าเชื้อ/เจลแอลกอฮอล์ตามจุดต่าง ๆ อย่างเพียงพอ
- จัดให้มีการทำความสะอาดจุดสัมผัสร่วมระหว่างวัน เช่น ห้องน้ำ ประตู่
- ลดความแออัด เพิ่มพื้นที่ระหว่างบุคคล จัดให้มี Work From Home/ลดจำนวนนักเรียน
- สนับสนุนให้พนักงาน/อาจารย์/นักเรียน รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19
- สนับสนุนสถานที่ทานอาหารอย่างเหมาะสม
- ถ้าตรวจพบผู้ติดเชื้อยืนยันโรคโควิดในสถานที่ทำงาน/สถานศึกษา ให้ค้นหากลุ่มผู้สัมผัสเสี่ยงสูง-ต่ำ ตามแนวทางกรมควบคุมโรคเพื่อตรวจ-กักตัว-รับการรักษาต่อไป



คำแนะนำสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- หากพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อน ควรรีบดำเนินการสอบสวนและควบคุมโรค ถ้ามีการระบาดในวงกว้างให้พิจารณาปิดสถานที่ดังกล่าว และแจ้งกักตัวผู้ติดเชื้อทุกรายให้ครบ 14 วัน
- หน่วยงานในพื้นที่ มีการเฝ้าระวังในกลุ่มเสี่ยงต่าง ๆ ทั้ง 11 กลุ่มเสี่ยง ตามแนวทางการเฝ้าระวังของกรมควบคุมโรค



สายด่วนกรมควบคุมโรค
1422



DDC WATCH
ACCESS ONLINE QR CODE

ที่ปรึกษา
บรรณาธิการ
ออกแบบ
พิมพ์
จัดทำโดย

โอกาส การยักวินพงศ์ จักรรัฐ พิกยาวงศ์อานนท์
บริมาตร ศักดิ์ศิริสัมพันธ์ อธิฐา รังผึ้ง ดนยา สุเวทเวทิน
ขวัญรัตน์ พันธุ์พุกภัย
อิเล็คทรอนิกส์ไฟล์
กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ชั้น 3 อาคาร 10 ตึกกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
ตึกตลาดนัดชัย อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2590 3805