



## แนวทางการบริหารจัดการ

### พื้นที่กักกันโรคแห่งรัฐ (State Quarantine) แบบบูรณาการ

กระทรวงสาธารณสุข

3 มิถุนายน 2563

ตามข้อสั่งการ ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา 19 เมื่อวันที่ 2 เมษายน 2563 ที่กำหนดให้ผู้เดินทางมาจากต่างประเทศทุกคน ต้องได้รับการตรวจคัดกรอง แยกกัก หรือ กักกันเพื่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคจากผู้เดินทางซึ่งมาจากท้องที่ หรือเมืองท่านอกราชอาณาจักร กรณีโรคโคโรนา 19 โดยมีมาตรการและแนวทางการดำเนินการที่สำคัญ ดังนี้

#### 1. การดำเนินการ ณ ท้องที่นอกราชอาณาจักร (ประเทศต้นทาง)

##### 1.1. มาตรการก่อนการเดินทางเข้ามาในราชอาณาจักร

1.1.1. ผู้เดินทางที่มีสัญชาติไทย ต้องมีเอกสารหลักฐานประกอบการเดินทางเข้ามาในราชอาณาจักร ดังนี้

(1) ใบรับรองแพทย์ที่ยืนยันว่าผู้เดินทางมีสุขภาพเหมาะสมต่อการเดินทาง (Fit to Fly Health Certificate/Fit to Travel Health Certificate) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้เดินทางมีสุขภาพดี ไม่มีโรคประจำตัว หรือมีโรคประจำตัวแต่โรคประจำตัวนั้นจะไม่กำเริบระหว่างเดินทาง หรือไม่มีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยระหว่างเดินทาง

(2) หนังสือรับรองการเดินทางกลับประเทศไทยจากสถานทูตไทยหรือสถานกงสุลไทยในประเทศที่ผู้เดินทางพำนักอยู่

1.1.2 ผู้เดินทางที่ไม่มีสัญชาติไทย ต้องเป็นบุคคลซึ่งได้รับการยกเว้นหรือผ่อนผันให้สามารถเดินทางเข้ามาในราชอาณาจักร ตามข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2558 และต้องมีเอกสารหลักฐานประกอบการเดินทางเข้ามาในราชอาณาจักร ดังนี้

(1) ใบรับรองแพทย์ที่ยืนยันว่าผู้เดินทางมีสุขภาพเหมาะสมต่อการเดินทาง (Fit to Fly Health Certificate/Fit to Travel Health Certificate) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้เดินทางมีสุขภาพดี ไม่มีโรคประจำตัว หรือมีโรคประจำตัวแต่โรคประจำตัวนั้นจะไม่กำเริบระหว่างเดินทาง หรือไม่มีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยระหว่างเดินทาง

(2) ใบรับรองแพทย์ที่ยืนยันว่าผู้เดินทางดังกล่าวไม่มีเชื้อโรคโควิด 19 (Medical certificate with a laboratory result indicating that COVID-19 is not detected) ที่แพทย์ออกให้โดยมีระยะเวลาไม่เกิน 72 ชั่วโมงก่อนการเดินทาง โดยให้เริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2563 เวลา 00.00 น. ของประเทศไทย เป็นต้นไป

(3) กรมธรรม์ประกันภัยที่แสดงการคุ้มครองการดูแลสุขภาพหรือรักษาพยาบาลในประเทศไทย ซึ่งครอบคลุมถึงโรคโควิด 19 ตลอดระยะเวลาที่ผู้เดินทางพำนักอยู่ในประเทศไทย

(4) หลักฐานที่แสดงว่าผู้เดินทางมีที่พำนักในประเทศไทยซึ่งมีหลักแหล่งที่ชัดเจนสามารถติดตามตัวผู้เดินทางดังกล่าวได้สายการบินที่จำหน่ายตั๋วโดยสาร ควรชี้แจงมาตรการที่จะดำเนินการในแผ่นดินไทย เน้นย้ำเรื่องผู้เดินทางทุกคน จะถูกกักกันตัวในพื้นที่กักกันโรคแห่งรัฐ (State Quarantine)

1.1.3 การซื้อตั๋วโดยสาร ทั้งในกรณีที่เป็น Commercial flight และกรณีที่เป็น Charter flight สายการบินต้องส่งข้อมูลจำนวนผู้เดินทางให้กับด่านควบคุมโรคระหว่างประเทศ กรมควบคุมโรคล่วงหน้า เพื่อให้มีการเตรียมการให้เหมาะสมกับจำนวนพื้นที่ State Quarantine ที่เตรียมไว้ในประเทศไทย

1.1.4 สายการบินต้องชี้แจงแนวทางการปฏิบัติตัว ก่อนเดินทางให้ผู้โดยสารที่จะเดินทางเข้ามาในประเทศไทยให้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

## 1.2. มาตรการตรวจคัดกรอง (Exit screening) และการดำเนินการบนพาดระหว่างเดินทาง

1.2.1 แจ้งมาตรการของประเทศไทยให้ผู้เดินทางทราบว่าเมื่อผู้เดินทางเข้ามาในราชอาณาจักรแล้ว ต้องปฏิบัติตามมาตรการตรวจคัดกรองและมาตรการป้องกันหรือควบคุมโรคตามที่ทางราชการกำหนดอย่างเคร่งครัด โดยต้องถูกกักกันตามกฎหมายว่าด้วยโรคติดต่อ เป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 14 วันตามที่เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อหรือเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศกำหนด

1.2.2 ตรวจคัดกรองผู้โดยสารขาออก (Exit screening) โดยพิจารณาจากอาการไข้ (อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.3 องศาเซลเซียส ขึ้นไป) ร่วมกับมีอาการไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย อย่างหนึ่งอย่างใด

1.2.3 หากผู้เดินทางไม่สามารถแสดงเอกสารหลักฐาน ตามข้อ 1.1 ได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ หรือมีอาการตามข้อ 1.2.2 ต้องปฏิเสธหรือไม่ยินยอมให้เดินทางเข้าสู่ประเทศไทย

### 1.2.4 การดำเนินการบนพาดระหว่างเดินทาง

- 1) ลดการสัมผัสระหว่างพนักงานต้อนรับกับผู้โดยสาร และระหว่างผู้โดยสารกับผู้โดยสาร ให้มากที่สุด เช่น จัดให้เดินทางกันอย่างน้อย 1 เมตร
- 2) จัดให้ผู้โดยสารนั่งห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร (หากสามารถจัดได้)
- 3) แนะนำให้ทุกคนใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย
- 4) ให้พนักงานบนเครื่องบินแนะนำผู้เดินทางกรอกเอกสารตามแบบ ต. 8 ให้ครบถ้วนและตามความเป็นจริง

- 5) หากระหว่างการเดินทาง พบผู้มีอาการป่วยหรือผู้มีเหตุอันควรสงสัยว่าป่วย เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือหอบเหนื่อย ให้บุคคลดังกล่าวใส่หน้ากากอนามัย และให้นั่งแยกจากผู้อื่นให้มากที่สุด อย่างน้อย 2 เมตรขึ้นไป
- 6) ดำเนินการอื่นใดตามมาตรฐานหรือตามข้อกำหนดการการบินพลเรือนระหว่างประเทศ (International Civil Aviation Organization: ICAO) กำหนด

## 2. การดำเนินการภายในราชอาณาจักร

### 2.1. มาตรการตรวจคัดกรอง (Entry screening) ณ ช่องทางเข้าออกระหว่างประเทศ

2.1.1. ตรวจคัดกรองอาการ (Entry Screening) ที่ประตูทางออก ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ หรือแนวทางที่กรมควบคุมโรคกำหนดโดยเคร่งครัด

2.1.2. ให้ผู้เดินทางทุกคนสแกน QR Code เพื่อดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน AOT หรือใช้วิธีการอื่นใด เพื่อให้สามารถใช้ระบบรายงานตัวและติดตามอาการ ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด จนครบระยะเวลาตามที่เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ หรือเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่ดำเนินการ

2.1.3. ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ตรวจสอบแบบ ต.8 ก่อนอนุญาตให้ออกจากบริเวณจุดคัดกรองอาการ

2.1.4. ให้จำแนกผู้เดินทางเป็น 2 กลุ่ม โดยให้ดำเนินการดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้เดินทางที่มีอาการเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (Patient under Investigation: PUI) ตามที่กรมควบคุมโรคกำหนด ซึ่งเข้าข่ายเป็นผู้ที่เป็นหรือมีเหตุอันควรสงสัยว่าเป็นโรคโควิด 19 ให้ส่งตัวบุคคลดังกล่าวไปยังสถานพยาบาลที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด เพื่อเข้ารับการตรวจ รักษา รับการชันสูตรทางการแพทย์ และแยกกัก ตามสมควรแก่กรณี

กลุ่มที่ 2 ผู้เดินทางที่ยังไม่มีอาการเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (Patient under Investigation: PUI) ตามที่กรมควบคุมโรคกำหนด ให้ดำเนินการตาม 2.1.5 ต่อไป

2.1.5 ในกรณีที่เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ หรือผู้มีอำนาจตามกฎหมายว่าด้วยคนเข้าเมืองหรือกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องพิจารณาแล้วเห็นว่า สมควรให้ผู้เดินทางกลุ่มที่ 2 เดินทางเข้ามาในราชอาณาจักรได้ ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อหรือเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศพิจารณาดำเนินการหรือออกคำสั่งให้กักกันบุคคลดังกล่าวไว้ ณ สถานที่หรือพื้นที่ที่ทางราชการกำหนด เป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 14 วันจนกว่าจะพ้นระยะติดต่อของโรคหรือสิ้นสุดเหตุอันควรสงสัย โดยห้ามบุคคลดังกล่าวออกจากสถานที่หรือพื้นที่ที่กำหนดเด็ดขาด เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อหรือจากผู้มีอำนาจตามกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง และตลอด

ระยะเวลาที่บุคคลดังกล่าวถูกกักกัน ต้องปฏิบัติตามคำสั่งหรือคำแนะนำของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อหรือของผู้มีอำนาจตามกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องโดยเคร่งครัด ทั้งนี้ ให้มีการเฝ้าระวังมิให้บุคคลดังกล่าวออกจากสถานที่หรือพื้นที่ที่กำหนดและติดตามอาการอย่างใกล้ชิด กรณีที่มีเหตุจำเป็น เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อหรือผู้มีอำนาจตามกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องอาจพิจารณาออกหนังสือรับรองให้แก่บุคคลที่เข้ารับการกักกันจนครบกำหนดระยะเวลาแล้ว เพื่อแสดงตัวต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องหรือกรณีจำเป็นต้องเดินทางข้ามเขตพื้นที่จังหวัดได้ตามสมควรแก่กรณี

## 2.2 มาตรการกักกันตัวผู้เดินทางจากต่างประเทศ

2.2.1 การกำหนดสถานที่หรือพื้นที่เพื่อกักกันผู้เดินทางและการนำตัวผู้เดินทางจากช่องทางเข้าออก ระหว่างประเทศไปยังสถานที่หรือพื้นที่ดังกล่าว ให้เป็นการดำเนินการร่วมกันโดยกระทรวงกลาโหม กระทรวงมหาดไทย กระทรวงคมนาคม กระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2.2.2 ผู้เดินทางจากต่างประเทศทุกคนจะถูกกักกันตัวเพื่อสังเกตอาการ ณ พื้นที่กักกันโรคแห่งรัฐ (State Quarantine) เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 14 วัน ถัดจากวันที่เดินทางถึงประเทศไทย

2.2.3 ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อหรือผู้ที่ได้รับมอบหมายจากเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ เช่น เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และการสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นผู้ตรวจสอบและติดตามอาการของผู้เดินทางโดยให้มีการบันทึกข้อมูลในระบบรายงานตัวและติดตามอาการบุคคลดังกล่าวทุกวัน และกำกับดูแลให้บุคคลดังกล่าวปฏิบัติตามคำสั่งหรือคำแนะนำของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อโดยเคร่งครัด

2.2.4 ผู้เดินทางจากต่างประเทศทุกคน จะต้องถูกเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการการ เพื่อหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 ประมาณวันที่ 3 – 5 (เร็วที่สุดไม่ควรเกิน 5 วันแรก) และครั้งที่ 2 โดยคำแนะนำของทีมสอบสวนโรคในพื้นที่นั้น ๆ หรือเมื่อมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือหอบเหนื่อย อย่างหนึ่งอย่างใด การเก็บส่งตรวจให้ปฏิบัติตามแนวทางการเฝ้าระวังและสอบสวนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่เป็นปัจจุบัน (ภาคผนวก ก.)

2.2.5 กรณีพบผู้ไม่ปฏิบัติตามหรือฝ่าฝืนกฎหมาย ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อพิจารณาดำเนินการตามอำนาจหน้าที่ที่บัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ตามสมควรแก่กรณี ตลอดจนให้พิจารณานำมาตรการหรือกฎหมายที่เกี่ยวข้องมาใช้ดำเนินการเพื่อมิให้มีการแพร่ของโรคโควิด 19 เกิดขึ้นในพื้นที่ โดยให้คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดหรือคณะกรรมการโรคติดต่อกรุงเทพมหานครสนับสนุน ส่งเสริม และติดตามการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อให้บังคับใช้กฎหมายอย่างเคร่งครัด

3. ในกรณีที่พบปัญหาอุปสรรคหรือมีข้อขัดข้องอย่างยิ่งในการดำเนินการ หรือพิจารณาแล้วเห็นว่า หากดำเนินการอย่างหนึ่งอย่างใดไปแล้ว จะก่อหรืออาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อประโยชน์สาธารณะ หรือความปลอดภัยสาธารณะ ให้เสนอเรื่องต่อปลัดกระทรวงสาธารณสุข หรืออธิบดีกรมควบคุมโรคซึ่งเป็นเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อที่มีอำนาจทั่วราชอาณาจักร เป็นผู้พิจารณาใช้ดุลพินิจในการดำเนินการหรือออกคำสั่งใด ๆ ตามสมควรแก่กรณีต่อไป

4. ในกรณีที่มีมาตรการ หลักเกณฑ์ วิธีการ หรือแนวทางที่คณะรัฐมนตรี นายกรัฐมนตรี ศูนย์บริหารสถานการณ์ โควิด - 19 หรือที่กระทรวงสาธารณสุขได้สั่งการหรือกำหนดในเรื่องใดไว้เป็นการเฉพาะ ให้ปฏิบัติตามหรือ ดำเนินการตามมาตรการ หลักเกณฑ์ วิธีการ หรือแนวทางนั้น

เรียน : \_\_\_\_\_

เรื่อง : รายงานผลการประเมินและเตรียมความพร้อม ภารกิจ State Quarantine

จากข้อสั่งการ ให้กรมควบคุมโรค กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และหน่วยงานสังกัดกระทรวงกลาโหม ร่วมกันเสาะหาและพัฒนาให้เกิดพื้นที่ควบคุมแห่งรัฐ (State Quarantine) เพื่อรองรับคนไทย ที่กลับจาก ต่างประเทศภายใต้สถานการณ์ของโรคระบาดโควิด 19

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้เข้าทำการประเมินและดำเนินการเตรียมการโรงแรม เพื่อใช้ในการภารกิจนี้ รายละเอียดดังนี้

โรงแรม \_\_\_\_\_ ใบอนุญาตเลขที่ \_\_\_\_\_ หรือ

○ ผู้ประกอบการโรงแรม ทำการประเมินตนเอง โดยคู่มือประเมินตนเองที่จัดทำโดยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ผ่าน

ไม่ผ่าน

○ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ พร้อมทีมวิศวกร เข้าประเมินเมื่อวันที่ \_\_\_\_\_

ผ่าน

ไม่ผ่าน

○ กรมควบคุมโรคและสำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม เข้าประเมินความเป็นไปได้ ในการปฏิบัติตาม SOP การดำเนินการ state quarantine พร้อมกับพิจารณา Gap analysis ในวันที่ \_\_\_\_\_

○ กรมควบคุมโรค โดยทีม ICN สถาบันบำราศนราดูร เข้าให้ความรู้พร้อมฝึกฝนทักษะที่จำเป็น สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้ประกอบการโรงแรม ในวันที่ \_\_\_\_\_ (นัดหมาย)

โครงการ พื้นที่ควบคุมโรคแห่งรัฐ (State Quarantine) แบบทางเลือก \_\_\_\_\_

ใบอนุญาตเลขที่ \_\_\_\_\_ โดยมีโรงพยาบาล \_\_\_\_\_ เป็นผู้ปฏิบัติร่วม

ภายหลังกระบวนการในการเตรียมความพร้อมข้างต้น สรุปว่าโรงแรม \_\_\_\_\_

สามารถให้การรองรับเป็น State Quarantine ได้โดยมีศักยภาพจำนวน \_\_\_\_\_ ห้อง

และพร้อมเริ่มดำเนินการภายใน 24 ชั่วโมง เมื่อได้รับการประสาน หรือ วันที่ \_\_\_\_\_

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

( \_\_\_\_\_ )

ผู้รับผิดชอบการเตรียมความพร้อม

วันที่ \_\_\_\_\_

**แนวทางการดำเนินการและการบริหารจัดการพื้นที่กักกันโรคแห่งรัฐ**  
(State Quarantine)

**1 องค์ประกอบ**

- 1) ห้องนอน แบ่งเป็นทางเลือกดังนี้
  - i. ห้องพักเดี่ยว (1 คนต่อห้อง) มีห้องน้ำในตัว เช่น ห้องพักโรงแรม ห้องพักคอนโดมิเนียม ห้องพักหน่วยงานสถาบัน
  - ii. ห้องพักคู่ (1-2 คนต่อห้อง) มีห้องน้ำในตัว
  - iii. ภายในห้อง มีระบบระบายอากาศที่เพียงพอ พื้นไม่ควรเป็นพรม และระบบปรับอากาศ ควรเป็นเครื่องปรับอากาศแบบแยกห้อง
- 2) ห้องน้ำ รูปแบบห้องน้ำแยกในตัวห้องนอน
- 3) ครู หรือ พื้นที่ประกอบอาหารหรือแจกจ่ายอาหาร
- 4) พื้นที่ในการจัดการขยะ
- 5) พื้นที่เหมาะสมกับการรักษาความปลอดภัย
- 6) พื้นที่ปฐมพยาบาล
- 7) พื้นที่ธุรการ และการประชุม

**2 การมอบหมายความรับผิดชอบในการจัดตั้ง และดำเนินการพื้นที่กักกันโรคแห่งรัฐ รายละเอียดดังตารางใน (ภาคผนวก ข.)**

**3 แนวการลงทะเบียนเพื่อรับกุญแจ เข้าที่พัก**

- 1) การจัดพื้นที่สำหรับการลงทะเบียน ให้เหมาะสมและปลอดภัย ควรจัดให้พื้นที่แยกออกจากส่วนปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่
- 2) เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ใส่ถุงมือและหน้ากากเพื่อป้องกันเชื้อโรค
- 3) เส้นทางเดินจากที่จอดรถ มายังพื้นที่ลงทะเบียน และไปขึ้นลิฟท์ ควรจัดให้เป็นเส้นทางที่สั้นและปนเปื้อนน้อยที่สุดที่จะทำได้เหมาะสม

**4 การจัดแบ่งภารกิจ เพื่อการจัดการในบริเวณสถานที่ควบคุม**

- 1) กำหนดผู้บัญชาการเหตุการณ์ในพื้นที่ส่วนหน้า ในแต่ละ State Quarantine
- 2) ภารกิจด้านอำนวยความสะดวกและธุรการ

- i. ขอบเขตรับผิดชอบ การลงทะเบียน การสื่อสาร องค์กรประกอบการใช้ชีวิตต่าง ๆ การดูแลด้านอาหาร อุปโภคและบริโภค รวมถึงการออกธูการ พัสตและการบัญชี (ถ้ามี)
- ii. แนวทางการปฏิบัติ ตาม (ภาคผนวก ค.)
  - 1. ทำการลงทะเบียนเพื่อเข้าพัก ตามกระบวนการของทางโรงแรม ที่มีการปรับแก้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และมีความปลอดภัยต่อการควบคุมการติดต่อ
  - 2. ทำการลงทะเบียน ผู้เข้าพักใน State Quarantine ไปยังหน่วยงานกรมควบคุมโรค โดยผ่านช่องทางตาม link :

### 3) การกักการรักษาความปลอดภัย

- i. ขอบเขต การจัดตั้งเวรยาม ในการรักษาความปลอดภัย และดูแลความสงบเรียบร้อยตลอดการปฏิบัติของ Quarantine site ทั้งบริเวณโดยรอบ และภายในที่พักในกรณีที่เป็น
- ii. แนวทางการปฏิบัติ ดูแลความสงบเรียบร้อย ทั้งบริเวณพื้นที่โดยรอบในทุกขั้นตอนการเข้าพักของผู้เดินทาง ด้วยการกำกับให้มีแนวป้องกัน การตรวจตรา และเฝ้าระวังสถานการณ์โดยรอบโรงแรม ให้อยู่ในความเรียบร้อยตลอด 24 ชั่วโมง

### 4) การกิจด้านการควบคุมและป้องกันโรคที่อาจติดต่อได้ รับผิดชอบ

- i. ขอบเขตความรับผิดชอบ การคัดกรอง ตลอดจนการตรวจสอบอาการประจำวันตามนิยาม PUI การให้คำแนะนำด้านการป้องกันการติดเชื้อเพื่อสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ ในพื้นที่ควบคุม รวมทั้งการจัดหาอุปกรณ์ป้องกันตนเองสำหรับเจ้าหน้าที่และอุปกรณ์ในการตรวจยืนยัน (Swab)
- ii. แนวทางการปฏิบัติ
  - 1. การตรวจเพื่อคัดกรองอาการที่แสดงว่าเป็นผู้ป่วยที่สงสัยการติดเชื้อ ก่อนที่จะเข้าพักในพื้นที่ควบคุมที่รัฐจัดไว้ให้ จะมีขึ้นในวันแรก ที่ผู้เดินทางเข้าถึงพื้นที่ควบคุมนั้น ๆ
  - 2. การตรวจคัดกรองประจำวัน ดำเนินการในทุก ๆ วันด้วยการวัดอุณหภูมิร่างกาย และซักถามอาการประจำวันถึงความผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจตรวจพบ
  - 3. การเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจครั้งที่ 1 ส่งตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้เข้าพักทุกรายประมาณวันที่ 3 ถึงวันที่ 5 (โดยอย่างรวดเร็วที่สุดไม่ควรเกิน 5 วันแรก) หลังจากเข้าพักโดยผู้ดำเนินการเก็บตัวอย่างเป็นผู้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ของสถานที่กักกันนั้น ๆ ตั้งอยู่และส่งตรวจตามแนวทางการสอบสวนโรค



และนำส่งสิ่งส่งตรวจไปยังห้องปฏิบัติการที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์รับรองในพื้นที่ เหมือนการเก็บตัวอย่างผู้สัมผัสตามปกติในพื้นที่

4. การเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจครั้งที่ 2 เพื่อส่งตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามคำแนะนำของทีมสอบสวนโรคในพื้นที่ และรอรับผลการตรวจหาเชื้อ หากกรณีผลเป็นลบ จะได้รับอนุญาตให้กลับภูมิลำเนาได้

iii. หลักเกณฑ์ในการดำเนินการ

1. ผู้เดินทางจากต่างประเทศทุกคน จะต้องได้รับการเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อค้นหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 2 ครั้งในระหว่างเข้าพักในพื้นที่ควบคุมภาครัฐก่อนจะได้รับการอนุญาตให้กลับบ้าน หรือ
2. ในกรณีที่ ผู้เดินทางที่อยู่ในพื้นที่ควบคุม มีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือ หอบเหนื่อย อย่างหนึ่งอย่างใด แจ้งให้หน่วยปฐมพยาบาลที่ประจำสถานที่ กักกันนั้น ๆ ประเมินอาการทันที
3. หากหน่วยปฐมพยาบาลประเมินอาการแล้วพบว่า
  - 1) ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงและคาดว่าจำเป็นต้องได้รับการรักษาไว้ในโรงพยาบาล ให้เริ่มดำเนินการประสานเพื่อนำส่งผู้ป่วย PUI โดยประสานศูนย์บริหารจัดการเตียงในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล (ศูนย์ราชวิถี) ที่หมายเลข 066-1252226 เพื่อระบุโรงพยาบาลที่หมาย ในการนำ PUI เข้ารับการตรวจรักษา (ศูนย์ราชวิถี จะเป็นผู้ดำเนินการหาโรงพยาบาลโดยอาศัยหลักเกณฑ์การจัดแบ่งพื้นที่ในเขต กทม. และแจ้งไปยังศูนย์เอราวัณ เพื่อดำเนินการเรื่องการเคลื่อนย้ายต่อไป) หรือช่องทางอื่น ในกรณีที่เป็น State Quarantine ในจังหวัดอื่น กรณีที่ผู้ป่วยจำเป็นต้อง admit ให้ รพ.ที่หมาย แจ้งให้เจ้าหน้าที่ State Q. ต้นทางได้ทราบด้วย
  - 2) หากผู้ป่วย PUI อาการไม่รุนแรง ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เพื่อเข้าดำเนินการเก็บตัวอย่างสิ่งส่งตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ณ ที่เกิดเหตุและรอผล
    - i. หากพบเชื้อ ให้ดำเนินการส่งตัวผู้ป่วยไปรับการรักษาในโรงพยาบาล ตามแนวทางปฏิบัติเมื่อพบผู้ป่วยยืนยันในพื้นที่
    - ii. หากผลตรวจไม่พบเชื้อ ให้กักกันผู้ป่วยต่อจนครบ 14 วัน ทั้งนี้ให้ประเมินอาการผู้ป่วยเป็นระยะ หากมีอาการไม่ดีขึ้น

พิจารณาแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อดำเนินการต่อไป

#### 5) ภารกิจด้านการรักษาพยาบาล

- i. ขอบเขต การดูแลรักษาพยาบาล การเจ็บป่วยทั่วไป และการดูแลทางสภาพจิตใจ สำหรับประชาชนและเจ้าหน้าที่ภายในสถานที่ควบคุม ตลอดจนการตรวจสอบอาการประจำวันตามนิยาม PUI พร้อมทั้งการจัดหาอุปกรณ์และเวชภัณฑ์ ที่ใช้ประกอบในการรักษาพยาบาล
- ii. แนวทางการปฏิบัติ
  1. จัดให้มีห้องปฐมพยาบาลประจำโรงแรม ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติ และให้มีเจ้าหน้าที่เฝ้าเวรยาม เพื่อดูแลการเจ็บป่วยเล็กน้อยของผู้เข้าพัก
  2. การตรวจคัดกรองประจำวัน ดำเนินการในทุก ๆ วันด้วยการวัดอุณหภูมิร่างกาย และซักถามอาการประจำวันถึงความผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจตรวจพบ
  3. ในกรณีที่จำเป็น การจัดบริการปฐมพยาบาลสามารถดำเนินการในลักษณะ Tele-medicine และจัดให้มีการให้คำปรึกษาโดยแพทย์อย่างเป็นทางการเพื่อเป็นการบริหารทรัพยากรบุคคลให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด
  4. ในกรณีที่เป็นผู้เจ็บป่วยที่มีอาการรุนแรง ทีมปฐมพยาบาลตรวจและพิจารณาแล้ว ว่าจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ให้ดำเนินการแจ้ง ศูนย์เอร์ราวัน ที่หมายเลข 1669 หรือ 1646 เพื่อประสานกับระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ในลักษณะผู้ป่วยเจ็บด้วยเหตุอื่นที่มีใช้ PUI พร้อมทั้งแจ้งสถานะของผู้ป่วยให้ศูนย์เอร์ราวัน และ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้รับทราบเพื่อการเตรียมการที่เหมาะสม
  5. ในกรณีที่ผู้เข้าพักมีภาวะที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ไม่ว่าจะ เป็นภาวะเครียด กัดดัน หรือ อาการแสดงใด ๆ ทางจิตเวช สามารถประสานไปยังหน่วยงานทางจิตเวชที่หมายเลข 1323 เพื่อร้องขอการสนับสนุนได้อย่างเหมาะสม เช่น ทีม MCATT เข้าประเมินในภาพรวม หรือ เป็นส่งทีมฉุกเฉินเข้าให้การช่วยเหลือ

#### 6) ภารกิจด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยในบริเวณสถานที่ควบคุม

- i. ขอบเขต การจัดการขยะ การกำกับดูแลและให้คำแนะนำในการจัดการด้านสุขาภิบาล

- ii. แนวทางการปฏิบัติ โรงแรมจัดให้มีพื้นที่กักเก็บขยะ ที่มีขีดและปลอดภัยจากสิ่งแวดล้อม, ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของเขต หรือ กทม. เพื่อร้องขอการสนับสนุนการจัดเก็บและทำลายขยะ ในลักษณะเดียวกับคลินิกในพื้นที่ กทม. รายละเอียดดังนี้
1. มีตารางเวลาทำความสะอาดภายในห้องพัก และพื้นที่ส่วนกลางให้ชัดเจน และแจ้งให้ผู้เข้าพักทราบ
  2. ทำความสะอาดบริเวณที่มีคนเดินผ่านบ่อยๆ รวมถึงบริเวณที่มีคนสัมผัสร่วมกัน โดยใช้การเช็ดถูเป็นหลัก **ไม่แนะนำให้พ่นยาฆ่าเชื้อ** เนื่องจากการฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อแบบละอองฝอย หากทำได้ไม่ถูกวิธี รวมถึงไม่มีการใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเอง จะก่อให้เกิดความเสี่ยงติดเชื้อแก่ผู้ทำความสะอาด
  3. ในห้องพักของผู้เข้าพัก ขอให้ทำการแยกขยะด้วยตนเองภายในห้องพัก ใช้ถุงขยะ ทึบแสง ทนทานต่อสารเคมี และการรับน้ำหนัก ไม่ฉีกขาดง่าย กันน้ำได้ไม่รั่วซึม และบรรจุมูลฝอยไม่เกิน 2 ใน 3 ของความจุภาชนะ จัดหาหนัวยางเพื่อให้ผู้เข้าพักเป็นผู้พับและมัดปากถุงด้วยหนัวยางให้แน่นด้วยตนเอง ดังนี้
    - 1) ขยะที่มีโอกาสติดเชื้อใส่ในถุงขยะสีแดง อันได้แก่ กระจดาชพิษซูฝ่านามัย ซ้อนส้อม และเศษอาหารพร้อมภาชนะ
    - 2) ขยะอื่น ๆ ทั่วไปที่เป็นขยะแห้งใส่ในถุงขยะสีดำ อันได้แก่ ถุงขนม เศษกระจดาช ซองกาแฟ เป็นต้น
  4. เคลื่อนย้ายขยะทุกวันตามตารางที่กำหนด โดยใช้รถเข็นสำหรับเคลื่อนย้ายถุงขยะ และใช้เส้นทางที่กำหนดเฉพาะแยกจากเส้นทางอื่น ๆ และล้างรถเข็นหลังใช้งานทุกครั้ง
  5. สำหรับขยะถุงสีดำ แนะนำให้มีการตากไว้ในที่มีแดด เก็บที่โรงเก็บขยะเดิม (ของแต่ละโรงแรม) และดำเนินการด้วยวิธีการตามปกติ
  6. สำหรับขยะถุงสีแดง เก็บในพื้นที่แยกขยะติดเชื้อที่จัดไว้เป็นการเฉพาะ และรอการดำเนินการในลักษณะเดียวกับขยะจากสถานพยาบาล

## 5 การจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์

- 1) เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ จัดทำทะเบียนผู้เข้าพัก
- 2) แยกพื้นที่รองรับผู้เข้าพักที่ต้องกักกันตนเองออกจากบุคคลอื่นๆ โดยกำหนดตึกหรือชั้นที่พักให้ชัดเจน และต้องมีห้องน้ำส่วนตัว รวมถึงไม่ให้ผู้เข้าพักใช้พื้นที่ส่วนกลางอื่นๆ ยกเว้นขณะ

ลงทะเบียนเข้าที่พัก หรือเมื่อมีความจำเป็น และต้องมีการทำความสะอาดพื้นที่ดังกล่าวทุก 1-2 ชั่วโมง

- 3) ให้ผู้เข้าพักที่ต้องกักกันตนเองอยู่แต่ในห้องพักตลอดระยะเวลาที่เข้าพัก หากผู้เข้าพักดังกล่าวประสงค์จะออกจากที่พัก ต้องแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทราบล่วงหน้า
- 4) จัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย เช่น เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกายแบบมือถือ (Hand-Held Thermometer) หรือเครื่องวัดอุณหภูมิอินฟราเรด เป็นต้น โดยกำหนดให้มีจุดคัดกรองอุณหภูมิร่างกายแก่ผู้เข้าพักทุกวัน
- 5) กำหนดจุดเช็ดทำความสะอาดหรือทำลายเชื่อบนกระเป๋าเดินทางหรือของใช้ต่างๆ ของผู้เข้าพัก ก่อนเข้ามาในตัวอาคาร โดยเช็ดด้วยน้ำยาฟอกขาวผสมน้ำ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อ น้ำสะอาด 99 ส่วน)
- 6) จัดเตรียมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และติดตั้งเครื่องจ่ายแอลกอฮอล์เจลล้างมือไว้ในบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ประตูทางเข้าออก ล็อบบี้ โต๊ะลงทะเบียน หน้าลิฟท์ ร้านอาหาร และบันได และกระจายตามหน้าห้องพักต่างๆ เป็นต้น เพื่อให้บริการแก่ผู้เข้าพัก เจ้าหน้าที่ และพนักงาน เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อระหว่างบุคคล
- 7) ภายในห้องพัก จัดเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตัวของผู้เข้าพัก อธิบายตารางเวลาและวิธีการทำความสะอาดห้องพัก รวมถึงการใช้บริการซักรีด และการบริการอาหารของที่พัก เพื่อให้ผู้เข้าพักรับทราบแนวทางที่ที่พักกำหนด
- 8) จัดเตรียมถุงขยะในแต่ละห้อง พร้อมหนังสือรูดปากถุงให้เพียงพอ โดยให้ผู้เข้าพักพับปากถุงขยะลงและมัดปากถุงให้แน่นด้วยตนเอง กำหนดเวลาที่ให้ผู้เข้าพักนำมาวางไว้หน้าห้องในแต่ละวัน เพื่อให้พนักงานทำความสะอาดเก็บไปกำจัด
- 9) จัดเตรียมแนวทางในการสื่อสารกับเจ้าพนักงานควบคุมโรคในพื้นที่ที่รับผิดชอบ เช่น ชื่อเจ้าพนักงานควบคุมโรค เบอร์โทรติดต่อ เพื่อให้สามารถดำเนินการในกรณีดังต่อไปนี้ ได้อย่างทันท่วงที
  - i. กรณีผู้เข้าพักมีเหตุจำเป็นต้องออกจากสถานที่ก่อนกำหนด
  - ii. กรณีที่ผู้เข้าพักมีอาการป่วย หรือมีภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์
  - iii. กรณีที่ต้องส่งต่อไปที่โรงพยาบาล
  - iv. กรณีที่มีผู้เสียชีวิต
  - v. กรณีที่สงสัยมีการแพร่ระบาด หรือ พบเจ้าหน้าที่ พนักงาน หรือผู้เข้าพักอื่นๆ ที่ไม่ใช่ผู้ที่ต้องกักกันมีอาการป่วย

- 10) รายละเอียดแนวทางการดำเนินการที่พักหรือโรงแรม (ภาคผนวก ค.) และ แนวทางการทำความสะอาดฆ่าเชื้อในสถานที่ที่ไม่ใช่สถานพยาบาล (ภาคผนวก ง.) โดยอ้างอิงตามกรมควบคุมโรค

## 6 การปฏิบัติตัวของเจ้าหน้าที่และพนักงาน

- 1) ให้เจ้าหน้าที่และพนักงานบริการทุกคนสวมอุปกรณ์ป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงาน หากมีอาการป่วย ให้หยุดงานและรีบไปโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้ พร้อมแจ้งประวัติการสัมผัสบุคคลใกล้ชิดกับผู้เข้าพัก ให้แพทย์และพยาบาลทราบ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป
- 2) รมัดระวังการสัมผัสใกล้ชิดขณะปฏิบัติหน้าที่ เว้นระยะห่างในการติดต่อกับผู้เข้าพัก อย่างน้อย 1 เมตร

## 7 ระเบียบปฏิบัติการอยู่ในสถานที่กักกันเพื่อสังเกตการเริ่มป่วย (Quarantine)

- 1) การเข้าพักเพื่อควบคุมโรคเป็นระยะเวลา 14 วันโดยนับวันที่ ที่เข้าสู่แผ่นดินไทยเป็นวันที่ 0 และวันรุ่งขึ้นเป็นวันที่ 1 จนครบ 14 วันแล้วจึงกลับภูมิลำเนาได้ในวันรุ่งขึ้น
- 2) ห้าม ออกนอกสถานที่ที่กำหนดไว้ หากมีความจำเป็นให้แจ้งเจ้าหน้าที่ประสานงาน
- 3) ห้าม บ้วนน้ำลาย เสมหะ สั่งน้ำมูก ลงบนพื้น
- 4) ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายด้วยตนเองภายในห้องพัก และถ่ายรูปรายงานอุณหภูมิพร้อมอาการมายังช่องทางที่กำหนดไว้ให้ เช่น ไลน์กลุ่ม หรือช่องทางอื่น ๆ ที่จะมีการจัดตั้งให้ ณ ตอนลงทะเบียนห้อง
- 5) เมื่อมีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง เช่น ไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ โพรดโทรแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลในพื้นที่ทันที
- 6) ล้างมือด้วยน้ำสบู่หรือ Alcohol gel ทุกครั้งหลังไอ จาม ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ
- 7) ซักล้างทำความสะอาดเสื้อผ้าเองทุกวัน หรือ นำเสื้อผ้ามาใส่ถังที่จัดไว้หน้าห้องเพื่อส่งให้เจ้าหน้าที่ซักล้างต่อไป (แล้วแต่ความเหมาะสมของพื้นที่แยกกักในการบริหารจัดการ)
- 8) ทิ้งขยะมูลฝอยในถังขยะติดเชื้อที่จัดไว้ให้หน้าห้อง
- 9) โพรดทำความสะอาดภายในห้องพักด้วยตนเอง และนำขยะมูลฝอยทิ้งในถังขยะติดเชื้อที่จัดไว้ให้บริเวณหน้าห้อง (ควรมีผู้ทำความสะอาดให้เป็นส่วนรวมตามวงรอบ เช่น 2-3 วัน ครั้ง เป็นต้น)
- 10) ขอสงวนสิทธิ์ การพบญาติตลอดระยะเวลา 14 วัน การฝากของเยี่ยม ควรเป็นประเภทของใช้จำเป็นส่วนตัวเท่านั้น ขอความร่วมมือหลีกเลี่ยงการเยี่ยมด้วยของฝากประเภทอาหารและเครื่องดื่ม ด้วยเหตุว่า ผู้ที่อยู่ในระหว่างการควบคุมโรคควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ใหม่ และสะอาดเท่านั้น ซึ่งได้มีบริการไว้ให้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

- 11) การนำส่งสิ่งอุปกรณ์ หรือของฝากต่าง ๆ จะกำหนดเป็นวันละ 1 รอบเท่านั้นโดยทางเจ้าของพื้นที่จะเป็นผู้กำหนดเวลาที่เหมาะสม
- 12) ห้ามดื่มสุรา หรือเสพของมึนเมาในพื้นที่ควบคุมโรค
- 13) เมื่อผู้เข้าพักได้รับการดูแลและควบคุมโรคในสถานที่ควบคุม ครบ 14 วัน จะได้รับหนังสือรับรอง เพื่อแสดงแก่ผู้เกี่ยวข้องต่อไป (ภาคผนวก จ.)

## 8 แนวทางการปฏิบัติของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และพนักงานเจ้าหน้าที่ในกรณีและผู้สัมผัสพยายามออกจากสถานที่เฝ้าสังเกตอาการโดยไม่ได้รับอนุญาต

- 1) พยายามชี้แจงทำความเข้าใจกับผู้สัมผัสโดยเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง อธิบายถึงสาเหตุและความจำเป็น รวมทั้งความปลอดภัยทั้งต่อตนเองและบุคคลในครอบครัว
- 2) ประสานพนักงานเจ้าหน้าที่ซึ่งทำหน้าที่รักษาความปลอดภัยในพื้นที่ เพื่อสกัดกั้นผู้สัมผัสที่พยายามออกนอกพื้นที่
- 3) ชี้แจงทำความเข้าใจเรื่องกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ที่ได้มีผลบังคับใช้ในเวลานั้น ๆ
- 4) ให้พนักงานเจ้าหน้าที่ซึ่งทำหน้าที่รักษาความปลอดภัยในพื้นที่สวมอุปกรณ์ป้องกันร่างกายส่วนบุคคลให้เรียบร้อย และดำเนินการต่อผู้สัมผัสจากเขาไปหาพนักงานลำดับ เพื่อขัดขวางความพยายามออกนอกพื้นที่ของผู้สัมผัส ตามกระบวนการที่เหมาะสมของหน่วยงานด้านความมั่นคง
- 5) พยายามชี้แจงทำความเข้าใจกับผู้สัมผัสโดยเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ตามแผนการดำเนินงานการเยียวยาจิตใจ (ภาคผนวก ฉ.)

## 9 แผนการดำเนินงานการเยียวยาจิตใจ

ขั้นตอนการปฏิบัติงานของกรมสุขภาพจิต ในการดูแลจิตใจใน State Quarantine การให้การดูแลและแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ก. กลุ่มผู้เข้าพัก ข. กลุ่มเจ้าหน้าที่ให้การดูแล ซึ่งมีขั้นตอนการ ปฏิบัติดังนี้

### ก. กลุ่มผู้เข้าพัก

1. ทีมปฏิบัติการกรมสุขภาพจิต รายงานตัวกับ ผบ. เหตุการณ์ ชี้แจงภารกิจที่ได้รับมอบ
2. ทำการประเมินคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้นให้กับผู้เข้าพัก (เอกสาร ภาคผนวก ฉ.) ดังนี้  
(ผ่านผู้ดูแลกลุ่มไลน์ของโรงแรมที่รับผิดชอบประสานโดยตรงกับผู้เข้าพัก)
  - ข้อมูลค้นหากลุ่มเสี่ยง (BS4)
  - แบบประเมินความเครียด (ST-5)
  - แบบประเมินโรคซึมเศร้า (2Q)

- แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (9Q)
- แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

โดยแบ่งเป็นช่วงเวลาต่อไปนี้ วันที่ 5 ถึง วันที่ 7 หลังจากการเข้าพัก ทีมสุขภาพจิตจะให้การดูแลช่วยเหลือตามความรุนแรงของปัญหาแต่ละราย ส่วนในวันที่ 11 ถึง วันที่ 13 หลังจากเข้าพัก จะให้คำแนะนำในการเตรียมตัวที่จะกลับสู่ครอบครัว ชุมชน

3. ทีมสุขภาพจิตจัดส่งข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลจิตใจตนเองในรูปแบบของสื่อแผนพับ infographic หรือคลิปการจัดการความเครียด ในช่วงวันที่ 2 หลังเข้าพัก (ผ่านผู้ดูแลกลุ่มไลน์ของโรงแรมที่รับผิดชอบ ประสานโดยตรงกับผู้เข้าพัก)
4. ประชาสัมพันธ์ช่องทางในการสื่อสารถึงความต้องการ และการปรึกษาความเครียด ผ่านทางผู้ดูแล กลุ่มไลน์ของโรงแรม และทีมสุขภาพจิตจะเป็นผู้ให้การช่วยเหลือในแต่ละรายตามความเหมาะสม
5. จัดบริการการให้คำปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ไว้ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง กรณีผู้เข้าพัก/ เจ้าหน้าที่ที่ดูแลมีความประสงค์ขอรับคำปรึกษาทางสุขภาพจิต
6. ระหว่างการเข้าพัก หากบุคคลที่เข้าพักมีความเครียดมาก เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ฆ่าตัวตาย หรือ เป็นผู้ที่มีประวัติป่วยทางจิตเวชเดิม ที่มีอาการดังต่อไปนี้ ร้องไห้มากกว่าปกติหรือ อะอะอาละวาด ควบคุม ตนเองไม่ได้ อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ให้บุคลากรทางการแพทย์ที่เข้าเวร ทำการประเมินเบื้องต้นด้วย การพูดคุย และบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรไว้ หลังจากนั้นให้ประสาน ศูนย์ประสานงานกลาง MCATT. กรมสุขภาพจิต ที่หมายเลข 081-8605943 เพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป
7. เมื่อศูนย์ประสานงานกลาง MCATT กรมสุขภาพจิตรับทราบข้อมูล จะจัดทีมสุขภาพจิตเข้าประเมิน หากฉุกเฉินจำเป็นต้องส่งตัวผู้เข้าพักที่มีอาการทางจิต/สงสัยมีอาการทางจิตเข้ารับการประเมิน วินิจฉัยและตรวจรักษาในโรงพยาบาลจิตเวช ให้รายงาน ผบ. เหตุการณ์รับทราบ และบุคลากรทางการแพทย์ ที่เข้าเวร/ทีม MCATT ดำเนินการตามขั้นตอนส่งต่อผ่านหมายเลข 1669 ลงบันทึกให้เรียบร้อย

#### ข.บุคลากรทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานดูแลผู้เข้าพัก/เจ้าหน้าที่โรงแรมที่ปฏิบัติงาน

1. ให้ข้อมูลและการดูแลจิตใจตัวเองแก่เจ้าหน้าที่โรงแรมผู้ปฏิบัติงาน

2. ประชาสัมพันธ์ช่องทางการปรึกษา/สายด่วน ให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่  
โรงพยาบาลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่
3. ทำการประเมินบุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ เพื่อ  
สนับสนุนให้การ ดูแลจิตใจ ลดความเครียด และภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ หากพบว่า มีความ  
เสี่ยงด้านปัญหาสุขภาพจิต ทีมสุขภาพจิตจะให้คำปรึกษาเบื้องต้น หรือส่งข้อมูลการดูแลแ่  
จิตแพทย์ในทีม เพื่อให้การประเมิน วินิจฉัยย ตรวจจับรักษาต่อไป



(ภาคผนวก ก.)  
**แนวทางการเก็บสิ่งส่งตรวจจากผู้เดินทาง**  
**เมื่อเข้าพักในพื้นที่กักกันโรคแห่งรัฐ (State Quarantine)**

**การเตรียมการ**

- 1) ผู้รับผิดชอบในการดำเนินงาน รวมทั้งเก็บตัวอย่าง คือ หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ที่สถานกักกันตั้งอยู่
- 2) จัดทำคำชี้แจงสำหรับผู้เดินทางที่เข้าพักในสถานที่กักกันฯ แนบกับเอกสารอื่นๆ ที่มอบให้ผู้เดินทางตั้งแต่วันแรกที่เข้าพัก เนื้อหาควรระบุถึงเหตุผลและความจำเป็น พร้อมทั้งกระบวนการเก็บสิ่งส่งตรวจให้ผู้เดินทางฯ เข้าใจ และรับทราบว่าจะมีการเก็บสิ่งส่งตรวจจากทางเดินหายใจเพื่อตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแจ้งผู้เดินทางทราบว่าถึงแม้ผลตรวจไม่พบเชื้อก็ยังคงต้องถูกกักกันในสถานที่ที่กำหนดไว้จนครบ 14 วัน
- 3) กำหนดระยะเวลาในการเก็บสิ่งส่งตรวจการเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจครั้งที่ 1 ส่งตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้เข้าพักทุกรายประมาณวันที่ 3 – 5 หลังจากเข้าพัก (เร็วที่สุดไม่ควรเกิน 5 วันแรก) และครั้งที่ 2 โดยคำแนะนำของทีมสอบสวนโรคในพื้นที่นั้น ๆ
- 4) การเตรียมอุปกรณ์ ได้แก่
  - I. ชุดอุปกรณ์ป้องกันตนเองส่วนบุคคล (Personal Protective Equipment) ที่เหมาะสมสำหรับผู้เก็บสิ่งส่งตรวจ และ บุคคลอื่นๆที่เกี่ยวข้องตามหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ
  - II. ไม้ swab และ VTM/UTM
  - III. อุปกรณ์อื่นๆ เช่น สติกเกอร์สำหรับแปะ code หรือ ชื่อ ถุงซิปปา พาราฟิล์ม ปากกาทันน้ำ ถุงขยะ
  - IV. อุปกรณ์สำหรับนำส่งตัวอย่าง เช่น กล่องโฟม ice pack เทปกาวสำหรับปิดกล่อง
  - V. หนังสือนำส่งตัวอย่างและใบรายการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ระบุ รหัสผู้เดินทางที่ออกจากกระบบรายงานโควิด-19 กรมควบคุมโรค ชนิดตัวอย่าง วันที่เก็บ รายการตรวจ ผู้นำส่งและหมายเลขติดต่อกลับ)
  - VI. ณ วันที่ 11 เมษายน 2563 การเบิกอุปกรณ์ในการเก็บสิ่งส่งตรวจ (ไม้ swab และ VTM/UTM) ให้หน่วยงานสาธารณสุขขอเบิกมาที่สำนักงานควบคุมป้องกันโรคในพื้นที่ หรือ สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง โดย สคร.และ สป.คม. เบิกจากกลุ่มภารกิจ logistics กรมควบคุมโรค จนกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลง

#### 5) การจัดสถานที่เก็บสิ่งส่งตรวจ

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ พิจารณาเลือกสถานที่เก็บตัวอย่างภายในบริเวณสถานที่กักกันโรค โดยประเมินถึง จำนวนผู้เก็บตัวอย่าง สภาพความพร้อมของสถานที่กักกันโรค และ ความสะดวกในการบริหารจัดการ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่และผู้เดินทางที่จะรับการเก็บตัวอย่าง
- อาจกำหนดบริเวณที่โล่งในร่ม อากาศถ่ายเทสะดวก มีฉากกั้นเพื่อความเป็นส่วนตัวและอ่างล้างมือและสบู่ เพื่อให้ทำความสะอาดมือได้สะดวก และบริเวณที่เก็บตัวอย่างให้มีฉากกั้นระหว่างผู้เก็บตัวอย่างและผู้ถูกเก็บตัวอย่าง ให้เพียงแค่อลดมือไปทำหัตถการเพื่อลดการสัมผัสระหว่างผู้ทำการเก็บตัวอย่างและผู้ถูกเก็บตัวอย่าง
- หากมีความพร้อม สามารถใช้ตู้เก็บตัวอย่างความดันบวกได้

#### การเก็บและนำส่งตัวอย่างเพื่อตรวจทางห้องปฏิบัติการ และการติดตามผลการตรวจ

- 1) ให้เก็บสิ่งส่งตรวจตามแนวทางการเก็บตัวอย่าง ของกรมควบคุมโรค
- 2) นำส่งตัวอย่างไปยังห้องปฏิบัติการที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์รับรองในพื้นที่ตามแนวทางของแต่ละพื้นที่กำหนด
- 3) บันทึกข้อมูลผู้เดินทางฯ ที่ได้รับการเก็บสิ่งส่งตรวจในระบบรายงานโควิด-19 ของกรมควบคุมโรค โดยจะมีรหัสสำหรับผู้ถูกกักกันในสถานที่กักกันฯ ออกให้เพื่อใช้ส่งตัวอย่าง
- 4) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดที่เป็นที่ตั้งของสถานที่กักกันโรคฯ ออกหนังสือนำส่งสิ่งส่งตรวจไปยังห้องปฏิบัติการ โดยให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเรียกเก็บไปยังสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- 5) ติดตามผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ
- 6) หน่วยงานสาธารณสุขที่เป็นผู้เก็บตัวอย่างสามารถให้สำเนาใบรายงานผลการตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้กับผู้เดินทางได้หากมีการร้องขอ โดยต้องไม่เปิดเผยผลการตรวจของผู้ป่วยรายอื่นๆ

หมายเหตุ : การเก็บสิ่งส่งตรวจให้ปฏิบัติตามแนวทางการเฝ้าระวังและสอบสวนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019  
ที่เป็นปัจจุบัน

## (ภาคผนวก ข.)

## ตารางสรุปการมอบหมายงานและความรับผิดชอบ ภายในบริเวณ Quarantine site

Task	State Quarantine	POC (ระบุ บุคคล พร้อมหมายเลขติดต่อ)
▪ ผู้บัญชาการณ ส่วนหน้า ณ State Q.	รับมอบหมายจาก กระทรวงกลาโหม	
▪ ภารกิจ 1 ด้านอำนวยความสะดวกและธุรการ	โรงแรม ร่วมกับ หน่วยงานกลาโหม	
การลงทะเบียน และธุรการ		
การสื่อสารภายในพื้นที่ควบคุม		
ดูแลองค์ประกอบการใช้ชีวิต		
ด้านอาหาร น้ำอุปโภคและบริโภค		
ด้านพัสดุและการบัญชี (ถ้ามี)		
▪ ภารกิจ 2 การรักษาความปลอดภัย	กองทัพ / หน่วยงานความมั่นคง	
▪ ภารกิจ 3 ด้านการควบคุมและป้องกันโรค	สำนักงานมัย กทม. / สปคม. / ส.คร. / สสจ.	
การคัดกรอง/การตรวจสอบอาการประจำวัน	(ขึ้นกับข้อตกลงของพื้นที่)	
การตรวจยืนยัน		
▪ ภารกิจ 4 ด้านการรักษาพยาบาล และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	หน่วยแพทย์ทหาร / สธ. ในพื้นที่ (อาจขึ้นกับข้อตกลงในพื้นที่)	
การดูแลรักษาพยาบาล เจ็บป่วยทั่วไป		
การคัดกรอง/การตรวจสอบอาการประจำวัน	(ขึ้นกับข้อตกลงของพื้นที่)	
การประสานโรงพยาบาลตั้งรับในพื้นที่		
▪ การประสานรพ.ที่หมาย ในเขตกทม. และปริมณฑล	ศูนย์จัดการเตียงในเขต กทม. (ศูนย์ราชวิถี)	
▪ การประสานการเคลื่อนย้ายนำส่ง	1669 หรือหน่วยงาน สสจ.	
▪ ภารกิจ 5 ด้านการจัดการสิ่งแฉดล้อม	กรุงเทพมหานคร / หน่วยงานท้องถิ่นในแต่ละจังหวัด	
การจัดการขยะ/น้ำเสีย		
การจัดการแมลง		
▪ ภารกิจที่ 6 ด้านสุขภาพจิต	กรุงเทพมหานคร /สธ. ในพื้นที่	

## ภาคผนวก ค.

## แนวทางการดำเนินงานของพนักงานโรงแรม ณ พื้นที่แยกกักโรคที่กำหนดโดยรัฐบาล (State Quarantine)

กิจกรรม	ขั้นตอนการปฏิบัติ	อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)/ อุปกรณ์	ผู้ปฏิบัติ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลงทะเบียน</li> <li>- รับกุญแจ</li> <li>- สื่อสารแนวทางการปฏิบัติตัว (ในรูปแบบเอกสารวีดิทัศน์ในไลน์แอด)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การลงทะเบียนและเก็บเอกสารหลักฐานของผู้เข้าพัก พนักงานจะทำการถ่ายภาพพาสปอร์ตและบัตรประชาชน โดยเอกสารการลงทะเบียนจะมีการแจกให้ตั้งแต่ตอนอยู่ที่สนามบิน</li> <li>- พนักงานทำการแจกกุญแจให้กับผู้เข้าพัก พร้อมทั้งแจกเอกสารชี้แจงแนวทางการปฏิบัติตัวขณะกักกันโรค</li> <li>- ทำการแปะป้ายคิวอาร์โค้ดไลน์กลุ่ม เพื่อให้ผู้เข้าพักแอดไลน์กลุ่ม เพื่อใช้เป็นช่องทางสำหรับการสื่อสารของโรงแรมและผู้เข้าพัก</li> <li>- แนะนำให้ลูกค้าใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่มีผู้อื่นอยู่ด้วย ยกเว้นเวลารับประทานอาหาร หรือเวลานอนพัก โดยต้องเว้นระยะห่างกับผู้ร่วมพัก อย่างน้อย 1 เมตร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- น້ายาล้างมือ</li> <li>- หน้ากากอนามัย</li> </ul>	พนักงานต้อนรับ
<p>แจกอาหารให้กับผู้เข้าพักทั้งอาหารเช้าอาหารกลางวันอาหารเย็น ของใช้จำเป็นที่ผู้เข้าพัก รวมถึงให้บริการอาหาร ของใช้สำหรับผู้เข้าพักส่งทางออนไลน์ รวมทั้งของที่ญาตินำมาฝากไว้</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดโต๊ะวางไว้หน้าห้อง โดยที่พนักงานจะนำอาหารหรือของใช้ที่จัดเป็นชุดไปวางไว้ในห้องก่อนแล้ว ตั้งแต่มีการประสานว่าจะรับลูกค้า</li> <li>- ในทุกวันจะมีเวลาในการนำอาหารไปวางไว้หน้าห้องแต่ละห้อง เมื่อวางครบแล้วพนักงานจะทำการโทรศัพท์ไปแจ้งไปยังผู้เข้าพักทราบ รวมถึงกรณีมีของฝาก หรือมีการสั่งของก็จะทำในลักษณะเดียวกัน</li> <li>- หลังจากมีการรับอาหารหรือสิ่งของเสร็จแล้วพนักงานต้องทำความสะอาดโต๊ะ หรือพื้นที่</li> </ul>	<p>หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยสำหรับผู้เข้าพัก</p>	พนักงานโรงแรม

กิจกรรม	ขั้นตอนการปฏิบัติ	อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)/ อุปกรณ์	ผู้ปฏิบัติ
	บริการด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือ 70% Alcohol		
พนักงานจัด ทำอาหาร/จัดเตรียม อาหารให้กับผู้เข้าพัก ให้ดำเนินการโดย คำนึงถึงหลัก สุขาภิบาลอาหาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดให้มีภาชนะใส่อาหารสำหรับใช้ครั้งเดียวทิ้ง</li> <li>- ให้ผู้เข้าพักรับประทานอาหารภายในห้อง</li> <li>โรงแรมไม่จัดพื้นที่ห้องอาหาร ห้องออกกำลังกาย และสระว่ายน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกค้า มีการรวมกลุ่มกัน</li> <li>- ภายในห้องพักควรจัดให้มีเครื่องทำน้ำร้อน เพื่อใช้สำหรับการชงเครื่องดื่มร้อน เช่น ชา กาแฟ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หมวกคลุมผม</li> <li>- ผ้ากันเปื้อน</li> <li>- ถุงมือ (ถ้ามี)</li> </ul> <p>*คำนึงถึงหลักสุขาภิบาลอาหาร</p>	พนักงานทำอาหาร
ทำความสะอาด ภายในห้องพัก	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ชุดผ้าปูที่นอนปลอกหมอนทาง โรงแรมจะมีการเตรียมไว้ภายในห้องจำนวน 1 ชุด เพื่อให้ผู้เข้าพักทำการเปลี่ยนเอง โดยจะมีการสื่อสารก่อนการเข้าพัก (จัดทำวีดิทัศน์ เรื่องคำแนะนำต่างๆ การเปลี่ยนที่นอนให้ผู้เข้าพักชม)</li> <li>- กรณีที่แม่บ้านเข้าไปทำความสะอาดภายในห้องพัก ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>1) แม่บ้านสวมอุปกรณ์ป้องกันตนเอง</li> <li>2) แม่บ้านเปิดประตูหน้าต่าง</li> <li>3) กดชักโครกโดยการปิดฝาชักโครก ก่อนหลังจากนั้นเทน้ำยาล้างห้องน้ำพร้อมทั้ง <b>เปิดพัดลมระบายอากาศ</b></li> <li>4) เช็ดทำความสะอาดบริเวณตู้ โต๊ะ ตู้เย็น หรืออุปกรณ์ต่างๆที่มีภายในห้องด้วย 70% Alcohol</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หน้ากากอนามัย</li> <li>- หมวกคลุมผม (กรณีผมยาว)</li> <li>- เสื้อพลาสติกกันน้ำ</li> <li>- ถุงมือ</li> <li>- น้ำยาทำความสะอาดคือน้ำยาฟอกขาว สัดส่วน 5,000 ppm</li> <li>- ถุงขยะ</li> <li>- เครื่องนอนชุดใหม่</li> <li>- set ประจำห้องชุดใหม่</li> </ul>	แม่บ้าน <b>หมายเหตุ</b> ควรมีการประสานกับบริษัทจัดเก็บขยะให้ทราบเวลาที่จะมารับขยะ ซึ่งจะถือว่าเป็นมูลฝอยติดเชื้อ

กิจกรรม	ขั้นตอนการปฏิบัติ	อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)/ อุปกรณ์	ผู้ปฏิบัติ
	<p>5) เก็บผ้าปูที่นอน โดยทำม้วนออกห่างจากตัวเอง ไม่ควรสะบัดผ้าปูที่นอน เพราะจะทำให้เกิดการฟุ้งกระจายของเชื้อโรคและฝุ่น</p> <p>6) ใส่ผ้าลงในถังเพื่อนำส่งไปยังบริษัทที่รับทำความสะอาด โดยการทำความสะอาดผ้าใช้น้ำยาซักผ้าและจะต้องผ่านอุณหภูมิอย่างน้อย 71 องศาเซลเซียสนาน 25 นาที</p> <p>7) <b>ปิดพัดลมดูดอากาศ</b>และทำความสะอาดห้องน้ำ</p> <p>8) แม่บ้านเก็บขยะปิดปากถุงโดยการม้วนออกจากตัว ขยะประเภทถุงพลาสติก กล่องอาหาร เป็นต้น ให้ใส่ไว้ในขยะทั่วไป หากเป็นหน้ากากอนามัย หรือทิชชูที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย หรือสารคัดหลั่ง ให้ใส่ในถุงสีแดงเป็นขยะติดเชื้อ</p> <p>9) กรณีที่ต้องมีช่างหรือแม่บ้านเข้าไปให้บริการภายในห้องพักซึ่งมีผู้เข้าพักอยู่ ให้เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์โทรแจ้งลูกค้าทราบ และพยายามแยกตัวให้ห่างออกจากกันมากที่สุดเท่าที่จะทำได้</p>		
ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศภายในห้อง	<p>- เปลี่ยนไส้กรองเครื่องปรับอากาศ โดยมีขั้นตอนดังนี้</p> <p>1) ช่างแอร์แกะไส้กรองออกเริ่มจากด้านในก่อน หลังจากแกะออกให้แผ่นกรองอยู่ในลักษณะแนวตั้ง</p> <p>2) จุ่มลงในกะละมังที่มีน้ำผสมผงซักฟอกทำความสะอาดไส้กรองใต้น้ำ</p>	<p>- หน้ากากอนามัย</p> <p>- ถุงมือ</p> <p>- Coverall</p> <p>- แวนตา/Face shield</p> <p>- อ่างใส่น้ำผสมผงซักฟอก</p>	<p>ช่างแอร์</p> <p><b>หมายเหตุ</b> กรณีที่ลูกค้าถูกแยกไปโรงพยาบาลเนื่องจากเข้าข่ายเฝ้าระวังโรค COVID-19 ให้เว้นการเข้าพักห้องนี้ไป</p>

กิจกรรม	ขั้นตอนการปฏิบัติ	อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)/ อุปกรณ์	ผู้ปฏิบัติ
	3) นำแผ่นกรองที่ทำความสะอาดเสร็จแล้ว นำไปผึ่งแดดให้แห้ง		ก่อนจนกว่าจะทำ ความสะอาดเสร็จใน อีก 1 วันต่อมา
ทำหน้าที่รักษาความ ปลอดภัยให้กับผู้เข้า พัก และอำนวยความสะดวก สะดวกเกี่ยวกับ การจราจร เป็นต้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ดูแลเรื่องความปลอดภัยของลูกค้ำ ไม่มีกิจไม่ ควรเข้าไปบนอาคารที่พักของลูกค้ำ</li> <li>- กรณีที่ต้องขึ้นอาคารพักต้องล้างมือและ ตรวจสอบการสวมหน้ากากอนามัยให้ถูกต้อง</li> </ul>	หน้ากากอนามัย	พนักงานรักษา ความปลอดภัย
จุดให้บริการสำหรับ บุคลากรทาง การแพทย์และ สาธารณสุข	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จุดสำหรับรับรายงานอุณหภูมิร่างกาย รายงานอาการของผู้เข้าพัก หรือโรงแรม สามารถให้ผู้เข้าพักรายงานข้อมูลผ่านระบบ ออนไลน์ได้</li> <li>- ให้บริการทางการแพทย์สำหรับการเก็บ ตัวอย่างและการตรวจโรคทั่วไป</li> <li>- หลีกเลี่ยงกิจกรรมการดูแลที่ทำให้เกิดละออง ฝอยขนาดเล็ก (aerosol procedure)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- น้้ายาล้างมือ</li> <li>- หน้ากากอนามัย/N95</li> <li>- Isolation gown</li> <li>- แว่นตา</li> <li>- Face Shield</li> <li>- หมวกคลุมผม</li> </ul>	บุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข

## ภาคผนวก ง.

**แนวทางการทำความสะอาดฆ่าเชื้อในสถานที่ที่ไม่ใช่สถานพยาบาล**  
**โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019**

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
27 กุมภาพันธ์ 2563

**1. สารทำความสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อ**

เนื่องจากเชื้อไวรัสสามารถอยู่บนพื้นผิวของวัตถุต่าง ๆ เป็นเวลา 1 - 3 วัน พื้นผิวที่อาจสัมผัสปนเปื้อนเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงต้องได้รับการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ โดยใช้ น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีประสิทธิภาพในการทำลายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่หาได้ง่ายตามท้องตลาด ดังนี้

- 1) น้ำยาฟอกขาวสามารถใช้สำหรับทำความสะอาดพื้นผิวได้ โดยผสมในอัตราส่วนดังนี้
  - a. พื้นผิวทั่วไป ใช้ น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 99 ส่วน (ความเข้มข้น 0.05% หรือเท่ากับ 500 ppm)
  - b. พื้นผิวที่มีน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ สารคัดหลั่งของผู้ป่วย เช่น ห้องสุขา โถส้วม ใช้ น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 9 ส่วน (ความเข้มข้น 0.5%) ราวทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที
- 2) สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ สามารถใช้ 70% แอลกอฮอล์ทำความสะอาดได้
- 3) สิ่งแวดล้อมที่เป็นวัสดุผ้า ที่อาจปนเปื้อนด้วยเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น เสื้อผ้า ผ้า màn ผ้าปูที่นอน ควรทำความสะอาดก่อนนำกลับมาใช้ใหม่ โดยใช้ น้ำที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียสและผงซักฟอกในครีวเรือนได้

**2. แนวทางการทำความสะอาดสำหรับพื้นที่สัมผัสเชื้อ COVID-19 ในสถานที่ที่ไม่ใช่สถานพยาบาล**

- 1) ควรปิดกั้นบริเวณพื้นที่หรือพื้นผิว ที่ปนเปื้อนเชื้อก่อนดำเนินการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ เพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องสัมผัสกับเชื้อ
- 2) ควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) ที่เหมาะสม ขณะทำความสะอาดพื้นที่หรือพื้นผิว ที่ปนเปื้อนเชื้อ ระหว่างทำความสะอาด หากถุงมือชำรุดเสียหายมีรอยร้าว ให้ถอดถุงมือออก และสวมถุงมือคู่มือใหม่ทันที ควรกำจัดและทิ้ง PPE แบบใช้แล้วทิ้งหลังจากทำความสะอาดเสร็จสิ้น ในกรณีที่ใช้แว่นตา Goggles ควรทำการฆ่าเชื้อหลังการใช้แต่ละครั้ง และควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำที่หลังจากถอด PPE
- 3) เลือกใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดที่มีด้ามจับ เพื่อสัมผัสโดยตรงกับพื้นผิวให้น้อยที่สุด
- 4) เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อการระบายอากาศ เมื่อใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาว
- 5) ทำความสะอาดพื้นด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้
- 6) เช็ดทำความสะอาด บริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ (เช่น ปุ่มกด, ราวจับ, ลูกบิดประตู, ที่วางแขน, พนักพิงที่นั่ง, โต๊ะ, รีโมท, คีย์บอร์ด, สวิตช์ไฟ, ฯลฯ ) เปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท



- 7) ทำความสะอาดห้องน้ำ รวมถึงสุขภัณฑ์ และพื้นผิวในห้องน้ำโดยการราดน้ำยาฟอกขาวทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที แล้วล้างทำความสะอาดพื้นอีกครั้งด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาล้างห้องน้ำตามปกติ
- 8) เช็ดพื้นผิวทั้งหมดที่อาจปนเปื้อนด้วยน้ำยาฟอกขาว หรือ 70% แอลกอฮอล์ ตามความเหมาะสมของวัสดุ
- 9) ซักทำความสะอาด ผ้า màn / ผ้าห่ม กรณีที่ซักด้วยน้ำร้อน ใช้ผงซักฟอกในน้ำที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที
- 10) ทิ้งอุปกรณ์ทำความสะอาดที่ทำจากผ้าและวัสดุดูดซับ เช่น ผ้าถูพื้น ผ้าเช็ด หลังจากทำความสะอาดและฆ่าเชื้อในแต่ละพื้นที่ โดยสวมถุงมือ และนำอุปกรณ์ทิ้งใส่ถุงขยะติดเชื้อ รัดปากถุงให้มิดชิด
- 11) ทำการฆ่าเชื้ออุปกรณ์ทำความสะอาดที่ต้องนำกลับมาใช้ใหม่ โดยการแช่ในน้ำยาฟอกขาว
- 12) ทำความสะอาดถังดูดฝุ่น โดยแช่ในน้ำยาฟอกขาวหรือล้างในน้ำร้อน
- 13) การทำความสะอาดพื้นผิว ให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ ไม่ควรพ่นด้วยสเปรย์เนื่องจากการสร้างละอองทำให้เสมหะ น้ำมูก น้ำลายที่ตกอยู่บนพื้นผิวฟุ้งกระจายขึ้นมาได้ ควรหลีกเลี่ยงการสร้างละอองในระหว่างการทำความสะอาด ควรใช้วิธีการเช็ดอย่างต่อเนื่องเมื่อทำความสะอาดพื้นหรือพื้นผิวในแนวนอนแทน
- 14) เมื่อทำความสะอาดเรียบร้อยแล้ว หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ในวันถัดไปเป็นเวลา 1 วัน
- 15) ทำการกำจัดขยะติดเชื้ออย่างถูกต้องและเหมาะสม

### 3. อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) สำหรับผู้ที่ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค

1. ควรสวมถุงมือชนิดใช้แล้วทิ้ง ชุดกันเปื้อนแขนยาวพลาสติกชนิดใช้แล้วทิ้ง แวนตากันลม หรือเครื่องป้องกันใบหน้า และหน้ากากอนามัยทางการแพทย์
2. ขณะทำความสะอาด หลีกเลี่ยงการสัมผัส ดวงตา จมูก และปาก
3. ควรถอดถุงมือและทิ้งทันที หากชำรุดเสียหายมีรอยร้าว และสวมถุงมือคู่มือใหม่
4. ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำทันทีหลังจากถอด PPE แต่ละชิ้นออกหลังจากทำความสะอาด

#### เอกสารอ้างอิง

- <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/coronavirus-SARS-CoV-2-guidance-environmental-cleaning-non-healthcare-facilities.pdf>
- <https://www.nea.gov.sg/our-services/public-cleanliness/environmental-cleaning-guidelines/guidelines-for-environmental-cleaning-and-disinfection>

ภาคผนวก จ.



ตัวอย่างหนังสือรับรอง  
เพื่อแสดงตัวกรณีจำเป็นต้องเดินทาง  
ข้ามเขตพื้นที่จังหวัด

เขียนที่.....  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อรับรองว่า (ชื่อ-สกุล).....  
เลขบัตรประจำตัวประชาชน/เลขที่หนังสือเดินทาง.....  
อายุ.....ปี สัญชาติ.....อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ซอย.....  
ถนน.....แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....  
มีความจำเป็นต้องเดินทางจากเขตพื้นที่จังหวัด.....ไปยังเขตพื้นที่จังหวัด.....

เนื่องจาก  ครบกำหนดระยะเวลาที่เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อได้สั่งให้บุคคลดังกล่าวถูกแยกกัก/กักกัน/  
คุมไว้สังเกต และมีความประสงค์จะกลับไปยังภูมิลำเนา/ที่พักอาศัยเป็นการประจำของตน  
 เหตุจำเป็นอื่น ๆ ระบุ.....

ซึ่งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ/พนักงานเจ้าหน้าที่/เจ้าหน้าที่ได้พิจารณาความจำเป็นข้างต้น และได้มีการตรวจ  
อาการ/สุขภาพของบุคคลดังกล่าวเบื้องต้นแล้ว ไม่พบว่ามีอาการป่วยและผลการตรวจหาเชื้อก่อโรค COVID ระบุ  
ว่าไม่พบเชื้อ จึงเห็นควรอนุญาตให้เดินทางได้

จนท.ที่ได้รับมอบหมายจาก กท./สังกัดสสท./สังกัดมท. เช่น  
นายอำเภอ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน/สังกัดราชการส่วนท้องถิ่น  
เช่น ข้าราชการในสังกัด อบต. เทศบาล ผู้อำนวยการเขต

ลงชื่อ .....  
(.....)  
ตำแหน่ง .....

จพต.สังกัด สธ. เช่น จนท.รพ.สต. รพ.  
ชุมชน/ศูนย์/ทั่วไป สสอ. สสจ. สคร. สปคม.

ลงชื่อ .....  
(.....)  
ตำแหน่ง .....

- เงื่อนไข ๑. หนังสือรับรองฉบับนี้ให้ไว้เพื่อใช้แสดงต่อพนักงานเจ้าหน้าที่/เจ้าหน้าที่ตามมาตรการดูแลความสงบเรียบร้อย ณ ด้าน  
ตรวจหรือจุดตรวจตามถนน เส้นทางคมนาคม สถานีขนส่งหรือสถานีโดยสาร กรณีการเดินทางข้ามเขตพื้นที่จังหวัด  
เท่านั้น  
๒. ให้บุคคลดังกล่าวสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เดินทาง  
๓. เมื่อเดินทางไปถึงเขตพื้นที่จังหวัดที่เป็นจุดหมายปลายทางแล้ว บุคคลดังกล่าวต้องปฏิบัติตามมาตรการตรวจคัดกรอง  
มาตรการป้องกันโรค หรือมาตรการใด ๆ ที่จังหวัดนั้นกำหนด



ตัวอย่างหนังสือรับรอง  
เพื่อแสดงตัวต่อนายจ้าง/ผู้ที่เกี่ยวข้อง

เขียนที่.....  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อรับรองว่า (ชื่อ-สกุล).....  
เลขบัตรประจำตัวประชาชน/เลขที่หนังสือเดินทาง.....อายุ  
.....ปี สัญชาติ.....อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ซอย..... ถนน  
.....แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....  
ซึ่งเป็นผู้ได้รับคำสั่งจากเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อให้ถูก  แยกกัก  กักกัน  คุมไว้สังเกต  
ตามคำสั่งเลขที่.....ลงวันที่.....  
ตั้งแต่วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .... ถึงวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....  
รวมเป็นระยะเวลา ..... วัน

บัดนี้ ครบตามระยะเวลาที่เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อกำหนดแล้ว และได้ตรวจอาการ/สุขภาพของบุคคล  
ดังกล่าวเบื้องต้นแล้ว พบว่าไม่มีอาการป่วย และผลการตรวจหาเชื้อก่อโรคCOVID ระบุว่าไม่พบเชื้อ จึงสามารถ  
ประกอบอาชีพ ร่วมกิจกรรม หรือปฏิบัติภารกิจได้ตามปกติต่อไป

จนท.ที่ได้รับมอบหมายจาก กท./สังกัดสศช./สังกัดมท. เช่น  
นายอำเภอ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน/สังกัดราชการส่วนท้องถิ่น  
เช่น ข้าราชการในสังกัด อบต. เทศบาล ผู้อำนวยการเขต

ลงชื่อ .....  
(.....)

ตำแหน่ง .....

จพต.สังกัด สธ. เช่น จนท.รพ.สต. รพ.  
ชุมชน/ศูนย์/ทั่วไป สสอ. สสจ. **สคร. สปคม.**

ลงชื่อ .....  
(.....)

ตำแหน่ง .....

### เงื่อนไข

- หนังสือรับรองฉบับนี้ให้ไว้เพื่อใช้แสดงตัวต่อนายจ้าง/ผู้ที่เกี่ยวข้องว่าบุคคลดังกล่าวได้ปฏิบัติตาม คำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อที่ให้อยู่ ณ สถานที่ที่กำหนดจนครบกำหนดระยะเวลาแล้วเท่านั้น

๒. หนังสือรับรองฉบับนี้ไม่สามารถนำไปใช้เพื่อยืนยันว่าคุณคลดังกล่าวไม่ติดเชื้อหรือไม่มีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโรคโควิด ๑๙ หรือเพื่อการอื่นใด หลังจากที่บุคคลดังกล่าวมีได้อยู่ภายใต้บังคับตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อแล้ว

**หมายเหตุ :** การออกหนังสือรับรองให้แก่บุคคลที่ปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อที่ให้ถูกแยกกักกัน หรือคุมไว้สังเกตจนครบกำหนดระยะเวลาเพื่อแสดงตัวต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องหรือกรณีจำเป็นต้องเดินทางข้ามเขตพื้นที่จังหวัดสามารถดาวน์โหลดไฟล์หนังสือได้ตามลิงค์ที่แนบมาพร้อมนี้

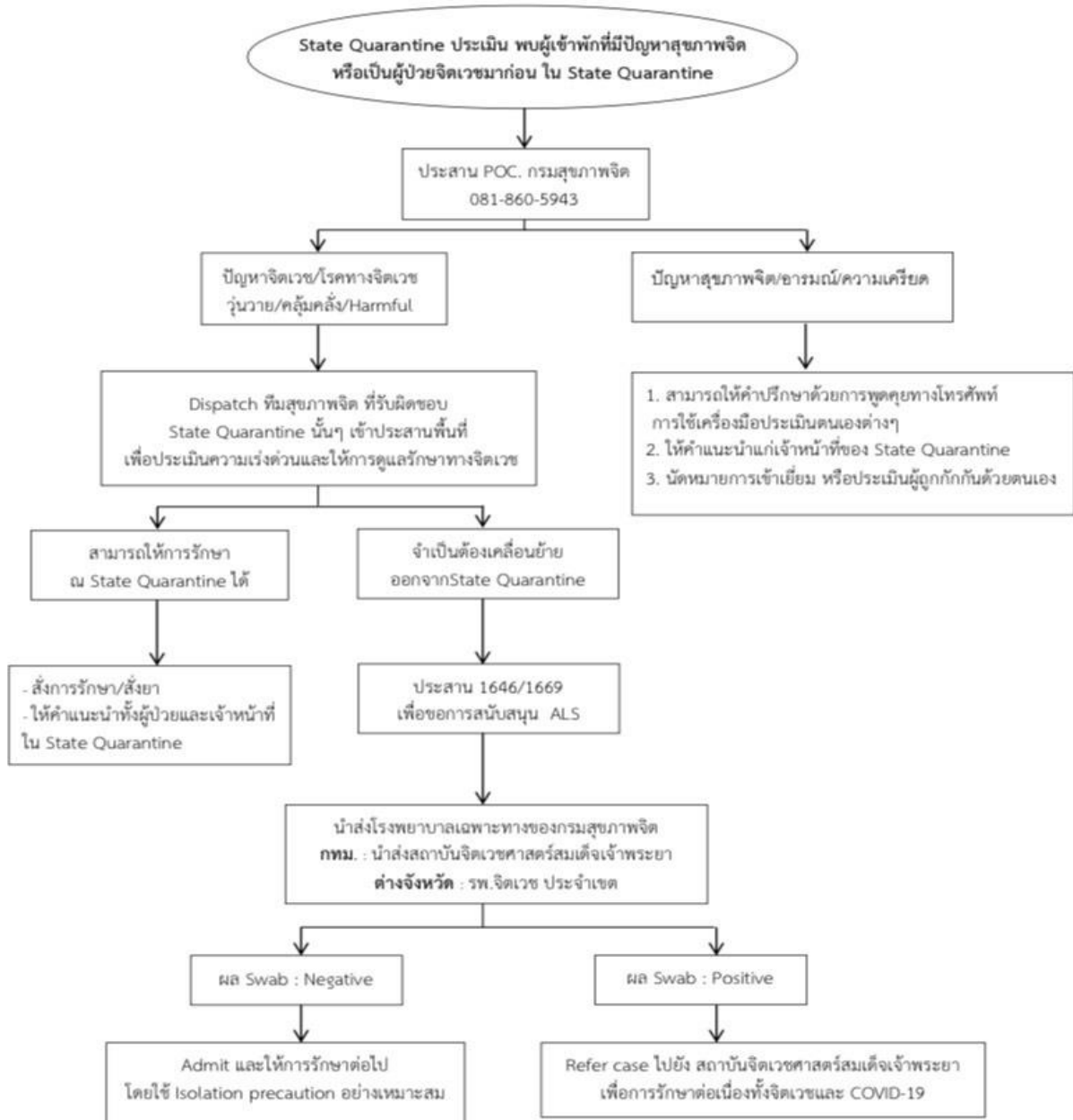
<https://drive.google.com/drive/folders/1zufz514kx7gFOZm6kXe0MgZ7kLTLkyuh?usp=sharing>



ภาคผนวก ฉ.



แผนผังภารกิจสุขภาพจิต/จิตเวช ใน State Quarantine



## ภาคผนวก ข.

สื่อ	รายละเอียด	Website/วันส่ง
5 ต.ดูแลใจกักตัวอย่างไรไม่เครียด (กรมสุขภาพจิต)( 1.30 นาที)	รายละเอียดแนวทางการดูแลจิตใจ 5 ข้อ 	โพลตเป็นคลิปส่งเข้ากลุ่ม วันที่ 13 เมย. 63
แผ่นพับการดูแลจิตใจตนเอง ของผู้ให้การช่วยเหลือ (กรมสุขภาพจิต)	แนวทางและความเข้าใจในการดูแลตนเอง	ส่งให้เจ้าหน้าที่ 13 เมย.63
แผ่นพับการดูแลจิตใจ ในสถานการณ์วิกฤต โควิด 19 (ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13)	แนวทางในการดูแลจิตใจตนเอง	ส่งให้เจ้าหน้าที่ 14 เมย.63 เพื่อพิจารณาส่งเข้ากลุ่ม
5 ร.ดูแลใจสู้ไวรัสโควิด 19 (กรมสุขภาพจิต)(1.30นาที)	รายละเอียดแนวทางการจัดการอารมณ์ 5 ข้อ 	โพลตเป็นคลิปส่งเข้าในกลุ่ม วันที่ 15 เมย. 63
Infographic 3 ขั้นตอน ผิดสมมติคลาย เครียดและลดโรค		ส่งเข้าไปในกลุ่ม 16 เมย.63
สังคมไทยไปต่อได้ถ้าคนไทยใจไม่ป่วย (กรมสุขภาพจิต, โรซ่า) (1.30 นาที)	เนื้อหาเป็นการสร้างกำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อให้ ทุกคนผ่านวิกฤตนี้ไปได้ 	<a href="https://www.facebook.com/THAIDMH/videos/3570436999690306/?t=9">https://www.facebook.com/THAIDMH/videos/3570436999690306/?t=9</a> โพลตเป็นคลิปส่งเข้ากลุ่ม วันที่ 17 เมย. 63

<p>Inforgraphic แยกตัวสิ่งเกดอาการที่บ้าน อย่างไรให้มีความสุข</p>		<p>ส่งเข้าไปในกลุ่ม 18 เมย.63</p>
<p>Inforgraphic อืด อืด สู้</p>		<p>ส่งให้คุณโต 18 เมย. 63</p>
<p>หายใจคล้ายเคียด สสส.(5 นาที)</p>	<p>การฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลาย</p> 	<p>โหลดเป็นคลิปส่งเข้าไปในกลุ่ม วันที่ 19 เมย. 63</p>
<p>Inforgraphic การดูแลใจตัวเองเมื่อต้อง ทำงานที่บ้าน</p>		<p>ส่งเข้ากลุ่มวันที่ 20 เมย.63</p>
<p>ฝึกสมาธิคลายเครียดและลดโรค (กรมสุขภาพจิต) 2 นาที</p>	<p>3 ขั้นตอนการฝึกสมาธิ</p> 	<p>โหลดเป็นคลิปส่งเข้าไปในกลุ่ม วันที่ 21 เมย. 63</p>

Infographic 5 วิธีดูแลใจคนทำงาน		ส่งให้คุณโต 21 เมย.63
6 วิธีคลายเครียดก่อนนอน ( 2.30 นาที)	<p>ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบ SKT</p> 	โหลดเป็นคลิปส่งเข้าในกลุ่ม วันที่ 22 เมย. 63
Infographic 5 ต.ดูแลใจกักตัวอย่างไร... ไม่เครียด		ส่งเข้ากลุ่มวันที่ 23 เมย. 63
เทคนิคฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ศิริราช)(15 นาที)	คลิปเสียงขั้นตอนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	โหลดเป็นคลิปส่งเข้าในกลุ่ม วันที่ 24 เมย. 63
Infographic 5 ร. ดูแลใจสู้โควิด 19		ส่งเข้ากลุ่มวันที่ 25 เมย. 63
เทคนิคดนตรีบำบัด (ศิริราช)(10 นาที)	คลิปเสียงการฝึกจิตภาพประกอบเสียงเพื่อผ่อนคลาย	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZDd1gbSKNml&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR0moPh4YvBs5CLHc5TVmNP7Zewq-CFZ87J0UZ=3nHeJlr3E1tYuGvXOci8">https://www.youtube.com/watch?v=ZDd1gbSKNml&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR0moPh4YvBs5CLHc5TVmNP7Zewq-CFZ87J0UZ=3nHeJlr3E1tYuGvXOci8</a> โหลดเป็นคลิปส่งเข้าในกลุ่ม วันที่ 26 เมย. 63



แบบประเมิน

Link :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdgKHx4kQhdXVBN8jKRPHUod03ETPCVKPtI281J4bAk2tnAg/viewform>

QR code:



## ภาคผนวก ข.

ช่วงเตรียมตัวกลับบ้าน หลายคนอาจรู้สึกว้าวุ่นใจขึ้น สถานการณ์คลี่คลาย แต่บางคนอาจจะยังรู้สึกกังวลใจว่าตนเองยังมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอยู่หรือไม่ และเป็นไปได้ที่ประสบการณ์ระหว่างการเฝ้าระวังโรค อาจมีเหตุการณ์และหรือเกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ปะปนมาด้วย เช่น รู้สึกหงุดหงิด เศร้า กังวล กลัว ฯลฯ ต่อจากนี้ สิ่งที่เราจะพบเจอเวลาที่ออกจากสถานที่พักเพื่อเฝ้าระวังโรค ส่วนใหญ่ จะเป็นความดีใจระหว่างญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง แต่มีจำนวนน้อยที่อาจจะถูกล้อเลียน แบ่งแยกกีดกัน เนื่องจากความกังวลของคนรอบข้างที่ยังระแวงสงสัยว่าคุณอาจมีการปนเปื้อนเชื้อโรค โปรดมั่นใจในข้อมูลของทางกระทรวงสาธารณสุข และมาตรการการเฝ้าระวังอย่างมีมาตรฐานในช่วงเวลาในสถานที่แห่งนั้น

สิ่งที่ดีที่สุดในตอนนี้เป็น คือ ศึกษาเกี่ยวกับโรค COVID 19 นี้ อย่างถูกต้องและจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ โรค ไวรัส นั้น เพื่อจะได้เล่ากับญาติและคนรอบข้างว่า ท่านได้ ผ่านระยะฟักตัวของเชื้อมานานพอแล้วและมั่นใจได้ว่าไม่มีเชื้อนี้อยู่ในร่างกาย

ถ้ามีความเครียด จะรับมืออย่างไรกับความเครียด หลังจากที่เกิดเหตุการณ์ไม่ปกตินี้ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ วิธีการที่จะช่วยผ่อนคลายจากความตึงเครียด ได้แก่

- กลับไปใช้ชีวิตตามปกติเท่าที่จะทำได้ให้เหมือนเดิมมากที่สุด
- ปรับความคิดให้เป็นไปทางบวก ฝึกกำลังใจ ถือเสียว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นความท้าทายความเข้มแข็งของจิตใจ
- การแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกกับบุคคลรอบข้างที่รับฟังทุกข์สุขกัน
- หากิจกรรมผ่อนคลายหรือกิจกรรมขึ้นชอบที่จะช่วยไม่ให้หมกมุ่นครุ่นคิดถึงเรื่องที่ผ่านมา เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง เล่นดนตรี ออกกำลังกาย งานอดิเรก ปลูกต้นไม้ การฝึกปฏิบัติจิตใจให้สงบ ด้วยการสวดมนต์ ทำสมาธิ กิจกรรมทางศาสนา การฝึกการหายใจ ให้ผ่อนคลาย การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ถ้าคุณพบว่าตัวคุณมีอาการเครียดที่รุนแรง ระบายชีวิตประจำวัน เช่น นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่ายมาก ความอยากอาหารเปลี่ยน ไม่สามารถจัดการชีวิตประจำวันได้ หรือมีการใช้สุราหรือยาเสพติดมากขึ้น กรุณาติดต่อบุคลากรทางการแพทย์ หรือโทรศัพท์ขอคำปรึกษาที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323

### การปรับตัวกับปฏิริยากับคนรอบข้างที่อาจล้อเลียน แบ่งแยก

การผ่านประสบการณ์การเฝ้าระวังโรคอาจนำมาสู่การกลั่นแกล้งในเชิงรังเกียจ ถึงแม้ท่านโดนกลั่นแกล้งแบ่งแยก ไม่ว่าจะในรูปแบบใดก็ตาม สิ่งที่จะช่วยให้เราก้าวผ่านสถานการณ์นั้นไปได้ คือ การไม่ตอบโต้โดยการใช้ความรุนแรง แต่ต้องไม่ยอมที่จะให้เกิดเหตุการณ์ลักษณะนี้ซ้ำ ด้วยการหาวิธีจัดการกับปัญหา ได้แก่

- บอกให้ “เขา” หยุดพฤติกรรมกลั่นแกล้ง ควรบอกเขาถึงผลกระทบของความรู้สึกของเราจากพฤติกรรมของเขา

- เพิกเฉย ผู้ที่ชอบกลั่นแกล้ง ล้อเลียนผู้อื่นมักจะมีวัตถุประสงค์ให้เรามีปฏิกิริยาตอบโต้บางอย่าง หากเราไม่ใส่ใจกับสิ่งที่พวกเขาพูดหรือทำ พวกเขาอาจลด หรือหยุดพฤติกรรมนั้น
- เสริมความมั่นใจในตัวเอง เติมความมั่นใจให้ตนเองว่ามีความอดทนผ่านระยะเวลาในสถานกักกันโรค ผ่านการตรวจสอบจนแน่ใจว่าไม่มีเชื้อโรคอย่างแน่นอน ความมั่นใจในตัวเองจะทำให้เรามีท่าทีแสดงออกถึงความมั่นคงในตัวเอง ทำให้มีโอกาสน้อยที่จะตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้ง
- อย่าตอบโต้ด้วยกำลังเด็ดขาด เพราะจะยิ่งทำให้เกิดปัญหาและความรุนแรงมากขึ้น