



## มาตรการสำหรับการแยกเพื่อสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย (Self-Quarantine at Home) กรณีนักเรียน นักศึกษา ที่เดินทางกลับจากพื้นที่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กระทรวงสาธารณสุข

4 มีนาคม 2563

### 1. การเตรียมความพร้อมของสถานศึกษาก่อนนักเรียนเดินทางกลับ

#### 1.1 สถานศึกษากำหนดสถานที่เพื่อแยกสังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน

- สามารถแยกห้องนอน ห้องน้ำของผู้ป่วยและบุคคลอื่นๆ
- มีอากาศที่ถ่ายเทดี
- มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อทั้งของผู้เดินทางกลับและผู้ที่พักอาศัยร่วมอาคาร เช่น หน้ากากอนามัย สบู่ เจล แอลกอฮอล์ ถุงมือ
- สามารถติดต่อกับโรงพยาบาลได้ดี และเดินทางมาโรงพยาบาลได้สะดวกด้วยพาหนะส่วนบุคคลหรือพาหนะของสถานศึกษา
- มีระบบทำความสะอาดและเก็บขยะ หากมีเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดหอพักนักศึกษาหรือเจ้าหน้าที่ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด เช่น แม่บ้านในหอพัก ควรใส่ชุดป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แว่นตากันลม ถุงมือยาว รองเท้าบูท และผ้ากันเปื้อนพลาสติก

1.2 หากสถานศึกษาจัดที่พักให้ผู้เดินทางกลับ ก่อนเข้าพักต้องมีการคัดกรองอาการ โดยใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิทางผิวหนังแบบมือถือ (Hand held thermometer)

1.3 หากสถานศึกษาไม่สามารถจัดหาสถานที่ได้จำเป็นต้องแยกสังเกตอาการของผู้เดินทางกลับที่บ้าน ต้องชี้แจงผู้เดินทางกลับและครอบครัวถึงความจำเป็นในการแยกสังเกตอาการ พร้อมทั้งให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวและหมายเลขโทรศัพท์ผู้ประสานงาน

1.4 กำหนดผู้ประสานงานของสถานศึกษาในการติดต่อกับนักศึกษาที่เดินทางกลับมาและหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ โดยวางระบบติดตามอาการร่วมกัน

1.5 เตรียมความพร้อมหลักสูตรการเรียนที่บ้านสำหรับผู้เดินทางกลับ หรือระบบการเรียนขดเซยหากนักศึกษาต้องขาดเรียนระหว่างแยกสังเกตอาการ

### 2 ข้อปฏิบัติของผู้เดินทางกลับจากพื้นที่ระบาดทางเครื่องบิน

- ให้ความร่วมมือกับระบบการคัดกรองผู้เดินทางเพื่อควบคุมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ
  - หากมีอาการไข้ หรือ อาการไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ให้แจ้งให้เจ้าหน้าที่ที่ด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศทราบทันที

- กรณีวัดอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5°C จะได้รับการแยกตัวมาตรวจซ้ำ หากยังมีไข้จะส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษาตามระบบ

### 3 ข้อปฏิบัติของผู้เดินทางกลับจากพื้นที่ระบาดระหว่างสังเกตอาการที่บ้าน/ที่พักเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น ๆ

- ให้หยุดการเข้าเรียน เข้าร่วมกิจกรรมของสถานศึกษาที่มีการรวมคนจำนวนมาก
- นอนแยกห้องกับบุคคลอื่นในบ้าน ไม่ออกไปนอกบ้าน ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันเดินทางกลับจากพื้นที่ระบาด
- รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น เช่น แยกสถานที่ หรือ รับประทานอาหารต่างเวลากับผู้อื่น
- ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 60%
- สวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่น ๆ ในบ้านประมาณ 1-2 เมตรหรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ
- การทิ้งหน้ากากอนามัยใส่ถุงพลาสติกปิดสนิทก่อนทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
- ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือ ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และ ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที

### 4 วิธีการสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัยและแนวทางปฏิบัติเมื่อมีอาการป่วย

- ให้ผู้เดินทางกลับ วัดไข้ทุกวันเช้าและเย็น และสังเกตอาการระบบทางเดินหายใจ
  - 1) อาการไข้ ได้แก่
    - วัดอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือ
    - มีอาการสงสัยว่ามีไข้ ได้แก่ ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว หนาวสั่น
  - 2) อาการระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ไอ น้ำมูกเจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก
- หากพบอาการป่วยข้อใดข้อหนึ่ง ให้รีบโทรศัพท์แจ้งผู้ประสานงานของสถานศึกษา หรือหมายเลขโทรศัพท์ของหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ หรือหมายเลขโทรศัพท์ตามบัตรสังเกตอาการ (health beware card) โดยแจ้งอาการและประวัติการเดินทาง
- หากเดินทางมาโรงพยาบาลโดยรถยนต์ส่วนตัว ให้เปิดหน้าต่างรถยนต์ไว้เสมอ และแจ้งอาการและประวัติการเดินทางที่เจ้าหน้าที่คัดกรองของโรงพยาบาล

## 5 ข้อปฏิบัติของผู้อยู่อาศัยร่วมบ้าน และการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมในบ้าน

- ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ โดยใช้สบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
- ฝ้าระวางอาคารเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน หลังสัมผัสผู้ป่วย
- นอนแยกห้องกับผู้เดินทางกลับ รวมถึงแยกใช้ห้องน้ำและพื้นที่ส่วนกลางในบ้าน
- ไม่รับประทานอาหารร่วมกันกับผู้เดินทางกลับ ให้แยกโต๊ะ หรือรับประทานอาหารคนละเวลา
- ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้เดินทางกลับ
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดในระยะ 1 เมตร
- ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้เดินทางกลับพัก เช่น เตียง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบ ๆ ตัวของผู้ป่วย รวมถึงห้องน้ำด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน) หากผู้เดินทางกลับสามารถทำความสะอาดพื้นที่ของตนได้ ให้ทำความสะอาดเอง
- ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 °C

## 6 ข้อปฏิบัติของหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

- อนุญาตให้พนักงานที่เป็นผู้ปกครองลาเพื่อดูแลผู้ถูกแยกสังเกตอาการที่เป็นเด็ก โดยอาจขอหลักฐานจากสถานศึกษาเพื่อประกอบการพิจารณาอนุญาต

ภาพตัวอย่าง การจัดจุดคัดกรองอาการป่วยของนักศึกษาและเจ้าหน้าที่ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ที่พบการระบาด



1. กำหนดพื้นที่คัดกรอง บริเวณก่อนเข้าหอพัก หรือ อาคาร ควรเป็นพื้นที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
2. มีป้ายบอกให้ชัดเจน
3. จัดเตรียมอุปกรณ์ ได้แก่ เครื่องวัดอุณหภูมิแบบมือถือ (Handheld thermometer), ถุงมือ, 70% แอลกอฮอล์สำหรับเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและเครื่องวัดอุณหภูมิ, หน้ากากอนามัยสำหรับผู้คัดกรองและผู้ที่มีอาการป่วยให้สวมหน้ากากอนามัยทันที

