

# คู่มือ

มาตรการและแนวทางในการดูแล  
ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

ในสถานการณ์การระบาดของ  
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019  
(COVID-19)



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



คู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแล  
ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม  
ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อ  
**ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)**



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

**คู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแลด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานการณ์  
การระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนา 2019 (COVID 19)**

วันที่ผลิต : เมษายน 2563

พิมพ์ครั้งที่ : 1

จำนวนพิมพ์ : 5000 เล่ม

ผู้จัดทำ : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ISBN : 978-616-11-42544



# คำนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019) หรือ COVID-19 มีการระบาดในวงกว้าง โดยเมื่อวันที่ 30 มกราคม 2563 องค์การอนามัยโลกได้ประเมินสถานการณ์และประกาศให้โรค COVID-19 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern) โดยแนะนำให้ทุกประเทศเร่งรัดการเฝ้าระวังและป้องกันความเสี่ยงจากเชื้อ COVID-19 สำหรับประเทศไทยมีแนวโน้มพบผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน ดังนั้น เพื่อลดความเสี่ยงของประชาชนทุกคนต่อการสัมผัสเชื้อโรค และป้องกันไม่ให้ประชาชนได้รับผลกระทบต่อสุขภาพ ต้องให้ความสำคัญตั้งแต่การรักษาสุขภาพส่วนบุคคลของประชาชน โดยเฉพาะในประชาชนกลุ่มเสี่ยง ทั้งผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว และการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างถูกสุขลักษณะ และเหมาะสมในทุกพื้นที่ โดยเฉพาะพื้นที่สาธารณะ

ดังนั้น การจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม กรณีสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นภารกิจหลักเชิงยุทธศาสตร์ที่สำคัญของกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย จึงได้จัดทำคู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแลด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID 19) ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานในภารกิจด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยแบ่งเป็นการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับสถานที่ราชการ สถานที่ทำงานเอกชน สถานประกอบกิจการตามกฎหมายว่าด้วยการสาธารณสุขและกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งที่พักอาศัย การขนส่งสาธารณะ โดยเน้นการควบคุมเกี่ยวกับสุขลักษณะ การทำความสะอาดจุดเสี่ยงพื้นที่ส่วนรวม การจัดการส้วม การจัดการขยะมูลฝอย การระบายอากาศ และมีคำแนะนำแก่ผู้เกี่ยวข้อง ผู้ปฏิบัติงาน และผู้ใช้บริการ รวมทั้งคำแนะนำในการปฏิบัติตนด้านสุขภาพส่วนบุคคลสำหรับประชาชน ทั้งนี้ เนื้อหาในคู่มือฯ ฉบับนี้ จะมีการปรับปรุงแก้ไขเป็นระยะ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในระยะต่อไป

# สารบัญ

## คำนำ

## สารบัญ

## บทนำ

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| 1.ความสำคัญ           | 7 |
| 2.องค์ประกอบของคู่มือ | 8 |

## ส่วนที่ 1 กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

- |  |    |
|--|----|
| - ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดห้องรักษาผู้ป่วยติดเชื้อร้ายแรง พ.ศ.2563  | 10 |
| - ประกาศกรมอนามัย เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ และมาตรการการป้องกันความเสี่ยงจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) สำหรับสถานที่ราชการ สถานที่ทำงานเอกชน และสถานประกอบกิจการ พ.ศ. 2563 | 12 |
| - ประกาศกรมอนามัย เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ และมาตรการป้องกันความเสี่ยงจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) สำหรับผู้ให้บริการ การขนส่งสาธารณะ พ.ศ. 2563                           | 14 |

## ส่วนที่ 2 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับสถานที่ สาธารณะในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัส โคโรนา 2019 (COVID-19)

- |   |    |
|---|----|
| 2.1 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย   | 17 |
| 2.2 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับโรงเรียน  | 21 |
| 2.3 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับโรงแรมรสป   | 25 |
| 2.4 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับระบบขนส่งสาธารณะ<br>ภายในประเทศ   | 28 |
| 2.5 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับศาสนสถาน (วัด โบสถ์<br>มัสยิด ศาลเจ้า และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอื่น ๆ) | 33 |
| 2.6 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับศาสนสถาน กรณี มัสยิด  | 36 |
| 2.7 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับศาสนสถาน (คริสตจักร<br>โบสถ์ และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา)                | 40 |
| 2.8 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับพุทธศาสนสถาน  | 43 |
| 2.9 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับร้านอาหาร   | 46 |

2.10	คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับรถเร่จำหน่ายอาหาร	48
2.11	คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับโรงอาหารในหน่วยงาน	52
2.12	คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับร้านสะดวกซื้อ (ซูเปอร์มาร์เก็ต/มินิมาร์ท/ร้านขายของชำ)	54
2.13	คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับตลาดสด	57
2.14	คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับการจัดบริการอาหาร ในรูปแบบเดลิเวอรี่ (Delivery)	59
2.15	คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับห้างสรรพสินค้า หรือศูนย์การค้า	62
2.16	คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับเรือนจำ	64
2.17	คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับอาคารสาธารณะ และสถานประกอบการ	66
2.18	คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับคอนโดมิเนียมและอาคารที่พักอาศัย	69

### ส่วนที่ 3 คำแนะนำกรณีกิจกรรมรวมตัว

3.1	คำแนะนำการแยกสังเกตอาการที่บ้าน (Home Quarantine)	72
3.2	คำแนะนำการจัดโรงงาน	77
3.3	คำแนะนำการเข้าร่วมงานฉาบฉวยผู้เสียชีวิต	79

### ส่วนที่ 4 คำแนะนำในการปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล สำหรับประชาชน

4.1	คำแนะนำการปฏิบัติด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล	83
4.2	คำแนะนำในการปฏิบัติตน “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”	84
4.3	คำแนะนำวิธีกำจัดหน้ากากอนามัยใช้แล้ว	85
4.4	คำแนะนำในการป้องกันตนเองจากโรค COVID-19 สำหรับผู้ปฏิบัติงานดูแลรักษาความสะอาด	86

### ส่วนที่ 5 การจัดการอื่น ๆ

5.1	คำแนะนำการจัดการมูลฝอย สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	89
5.2	คำแนะนำการใช้หน้ากากป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)	93
5.3	คำแนะนำในการทำความสะอาด ทำลายและฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	97

### ตัวอย่างแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019



ဟဟဟ

# บทนำ

## 1. ความสำคัญ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เริ่มมีการระบาดตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 เป็นต้นมา โดยเริ่มที่มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน และแพร่ระบาดไปหลายประเทศทั่วโลก ซึ่งปัจจุบันมีผู้ป่วยยืนยันมากกว่า 955,130 ราย และเสียชีวิต 48,571 ราย (ข้อมูล ณ วันที่ 2 เมษายน 2563) โดยติดต่อผ่านทางไอ จาม การสัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่งของคนหรือสัตว์ที่อาจเป็นแหล่งรังโรค โดยองค์การอนามัยโลกได้ประเมินสถานการณ์ และเห็นว่าการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วจนน่ากังวล ในวันที่ 30 มกราคม 2563 องค์การอนามัยโลก จึงได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern) และแนะนำทุกประเทศให้เร่งรัดการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค

สำหรับประเทศไทยมีแนวโน้มพบผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน ดังนั้น เพื่อลดความเสี่ยงของประชาชนทุกคนต่อการสัมผัสเชื้อโรค และป้องกันไม่ให้ประชาชนได้รับผลกระทบต่อสุขภาพ การจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างถูกสุขลักษณะและเหมาะสมในสถานที่ต่าง ๆ และการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลของประชาชน โดยเฉพาะในประชาชนกลุ่มเสี่ยงจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

**การจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม** จะให้ความสำคัญกับการจัดการเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งผ่านช่องทางต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ซึ่งในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานที่สาธารณะ เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีการรวมตัวของคนจำนวนมาก มีจุดสัมผัสร่วมที่อาจจะทำให้เกิดการแพร่ระบาดของเชื้อโรคได้ง่าย โดยเน้นการควบคุมเกี่ยวกับสุขลักษณะ การทำความสะอาดจุดเสี่ยง พื้นที่ส่วนรวม การจัดการส้วม การจัดการขยะมูลฝอย การระบายอากาศ และสุขอนามัยส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติงาน และผู้ใช้บริการ โดยสถานที่สาธารณะที่สำคัญ ได้แก่ สถานที่ราชการ สถานที่ทำงานเอกชน สถานประกอบการกิจการตามกฎหมายว่าด้วยการสาธารณสุขและกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง การขนส่งสาธารณะ และที่พักอาศัยของประชาชน

นอกจากนี้ มาตรการด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล (Personal Hygiene) ซึ่งหมายถึง บุคคลแต่ละคนจะต้องดูแลร่างกายของตนเองให้สะอาดตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ตลอดจนดูแลสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวให้สะอาด นับเป็นมาตรการที่สำคัญอย่างยิ่งที่แต่ละบุคคลต้องดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากเชื้อโรค ด้วยการรักษาความสะอาดของมือและร่างกาย มาตรการนี้นับว่าเป็นเกราะในการป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคไปสู่คนอื่นที่ง่าย ทำได้ทุกคนและมีประสิทธิภาพมากที่สุด



## 2. องค์ประกอบของคู่มือ

คู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแลด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้เป็นแนวทางการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานที่ต่าง ๆ โดยอ้างอิงจากหลักวิชาการขององค์การอนามัยโลก หน่วยงานด้านสาธารณสุขในประเทศต่าง ๆ และบทบาทภารกิจด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมของบุคลากรสาธารณสุข ประกอบด้วย

- 1) ส่วนที่ 1 กฎหมายที่เกี่ยวข้อง
- 2) ส่วนที่ 2 คำแนะนำในการดำเนินงานด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

(1) 18 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับสถานที่สาธารณะ ได้แก่ อาคารสาธารณะ คอนโดมิเนียม การขนส่งสาธารณะ ศาสนสถาน โรงเรียนศูนย์เด็กเล็ก ร้านอาหาร ตลาดสด เรือนจำ โรงมหรสพ สถานประกอบการ

(2) คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้ที่ยกสิ่งเกะตองการที่บ้านและสถานที่ที่ราชการจัดไว้

- 3) ส่วนที่ 3 คำแนะนำในการปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล สำหรับประชาชน
- 4) คำแนะนำในการทำความสะอาด ทำลายและฆ่าเชื้อโรค ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
- 5) แหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ เพื่อการสืบค้นเพิ่มเติม

# ส่วนที่ 1

---

## กฎหมายที่เกี่ยวข้อง



ประกาศกระทรวงสาธารณสุข  
เรื่อง กำหนดห้องรักษาผู้ป่วยติดเชื้อร้ายแรง พ.ศ. ๒๕๖๓

เพื่อให้การปฏิบัติการตามกฎหมายกระทรวงว่าด้วยการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ. ๒๕๔๕ สามารถดำเนินการไปได้โดยถูกต้องเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

อาศัยอำนาจตามความในบทนิยาม คำว่า “ห้องรักษาผู้ป่วยติดเชื้อร้ายแรง” ของข้อ ๓ แห่งกฎกระทรวงว่าด้วยการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ. ๒๕๔๕ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขจึงออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ประกาศนี้เรียกว่า “ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดห้องรักษาผู้ป่วยติดเชื้อร้ายแรง พ.ศ. ๒๕๖๓”

ข้อ ๒ ประกาศนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

ข้อ ๓ ให้ยกเลิก

(๑) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดลักษณะของห้องรักษาผู้ป่วยติดเชื้อร้ายแรง ลงวันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

(๒) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง เพิ่มเติมบัญชีรายชื่อโรคติดเชื้อร้ายแรง ลงวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๗

ข้อ ๔ ให้ห้องรักษาผู้ป่วยซึ่งเป็นโรคดังต่อไปนี้ เป็นห้องรักษาผู้ป่วยติดเชื้อร้ายแรง

(๑) โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (หรือโรคซาร์ – Severe Acute Respiratory Syndrome)

(๒) ไข้หวัดใหญ่ (Influenza) ซึ่งรวมถึงโรคไข้หวัดใหญ่ที่ติดต่อมาจากสัตว์

(๓) เริม (Herpes Simplex)

(ก) เริมทั้งตัว (Disseminated Herpes Simplex)

(ข) เริมในเด็กแรกเกิด (Neonatal Herpes Simplex)

(๔) ไข้สุกใส (Chickenpox หรือ Varicella)

(๕) งูสวัดแพร่กระจาย (Disseminated Herpes Zoster)

(๖) ไข้หัด (Measles)

(๗) ไข้หัดเยอรมัน (German measles หรือ Rubella)

(๘) ไข้กาฬหลังแอ่น (Meningococcal meningitis)

(๙) ไอกรน (Pertussis)

(๑๐) คอตีบ (Diphtheria)

(๑๑) วัณโรคปอด ระยะติดต่อ (Pulmonary tuberculosis)

(๑๒) หลอดลมฝอยอักเสบ (Bronchiolitis)

(๑๓) อูจจาระร่วงเฉียบพลันจากการติดเชื้อ เช่น อหิวาตกโรค (Cholera)

(๑๔) โรคตับอักเสบ (Hepatitis)

(๑๕) ไข้สมองอักเสบ (Encephalitis)

- (๑๖) เยื่อหุ้มสมองอักเสบ (Meningitis)
  - (๑๗) โรคพิษสุนัขบ้า (Rabies)
  - (๑๘) โรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า (Ebola virus disease – EVD)
  - (๑๙) โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19)
  - (๒๐) โรคตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย ซึ่งออกตามกฎหมายว่าด้วยโรคติดต่อ
- ข้อ ๕ ลักษณะและประเภทของห้องรักษาผู้ป่วยติดเชื้อร้ายแรง ตามข้อ ๔ ต้องเป็นห้องแยก เฉพาะสำหรับรักษาผู้ป่วยด้วยโรคติดเชื้อร้ายแรงที่ติดต่อง่าย โรคที่มีอัตราป่วยตายสูง หรือรักษายาก

ประกาศ ณ วันที่ ๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

(นายสาธิต ปิตุเตชะ)

รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ปฏิบัติราชการแทน  
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข



## ประกาศกรมอนามัย

เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ และมาตรการการป้องกันความเสี่ยงจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID- 19)) สำหรับสถานที่ราชการ สถานที่ทำงานเอกชน และสถานประกอบการกิจการ

พ.ศ. ๒๕๖๓

โดยที่เป็นการสมควรกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และมาตรการป้องกันความเสี่ยงจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อประโยชน์ในการป้องกัน ลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของเชื้อ ลดโอกาสการรับสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และให้ผู้มีหน้าที่สามารถดำเนินการอย่างถูกสุขลักษณะ มีประสิทธิภาพ และเหมาะสม รวมทั้งเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในการใช้อาคารและการประกอบกิจการนี้ด้วย

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๒ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๓๔ อธิบดีกรมอนามัย จึงออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ประกาศนี้เรียกว่า “ประกาศกรมอนามัย เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ และมาตรการการป้องกันความเสี่ยงจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID- 19)) สำหรับสถานที่ราชการ สถานที่ทำงานเอกชน และสถานประกอบการ กิจการ พ.ศ. ๒๕๖๓”

ข้อ ๒ ในประกาศนี้

“สถานที่ราชการ” หมายความว่า สถานที่ตั้งอันเป็นที่ปฏิบัติงานของราชการหรือข้าราชการตามปกติ หรือสถานที่ซึ่งใช้สำหรับปฏิบัติราชการตามปกติ

“สถานที่ทำงานเอกชน” หมายความว่า สถานที่ตั้งอันเป็นที่ปฏิบัติงานของเอกชน

“สถานประกอบการ” หมายความว่า กิจการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๘ นอกเหนือ ข้อ ๓ ของ ๙ กิจการที่เกี่ยวกับการบริการ (๑) (๒) (๓) (๔) (๕) (๖) (๗) (๘) (๙) (๑๐) (๑๑) (๑๒) (๑๓) (๑๔) (๑๕) (๑๖) (๑๗) (๑๘) (๑๙) (๒๐)

ข้อ ๓ หัวหน้าส่วนราชการ เจ้าของหรือผู้ครอบครองอาคารหรือผู้ประกอบกิจการ ควรพึงปฏิบัติ ดังนี้

(๑) การควบคุมเกี่ยวกับสุขลักษณะอาคารและอุปกรณ์เครื่องใช้ที่มีอยู่ในอาคาร

(ก) ทำความสะอาดอาคารและบริเวณโดยรอบอย่างสม่ำเสมอ เช่น พื้น ผนัง ประตู เป็นต้น

(ข) ทำความสะอาดจุดหรือบริเวณที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับ

หรือราวบันได จุดประชาสัมพันธ์ จุดชำระเงิน สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ รีโมท โทรศัพท์ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

(ค) มีระบบการระบายอากาศและถ่ายเทอากาศภายในอาคารที่เหมาะสม และทำความสะอาดระบบระบายอากาศและถ่ายเทอากาศอย่างสม่ำเสมอ

(ง) กรณีสถานที่ทำงานหรือสถานประกอบการ มีการจำหน่ายอาหารหรือโรงอาหาร ต้องทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ เช่น โต๊ะอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุง ประกอบอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหาร รวมถึงอุปกรณ์ทำความสะอาดอื่นด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

(จ) การทำความสะอาดบริเวณที่อาจมีการปนเปื้อนหรือบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ ซึ่งอาจเป็นแหล่งที่มีการแพร่กระจายเชื้อโรค ได้แก่ โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอน หรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

(๒) การจัดอุปกรณ์ทำความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

(ก) จัดเตรียมแอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือไว้ในบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง เช่น จุดประชาสัมพันธ์ ห้องอาหาร ห้องออกกำลังกาย ประตูทางเข้าออก หรือหน้าลิฟท์ เป็นต้น

(ข) บริเวณอ่างล้างมือและห้องสุขาต้องสะอาด และจัดให้มีสบู่ล้างมืออย่างเพียงพอ

(ค) จัดเตรียมอุปกรณ์และน้ำยาทำความสะอาดอาคารอุปกรณ์ สิ่งของเครื่องใช้ เช่น น้ำยาทำความสะอาดพื้น น้ำยาล้างห้องน้ำ และเหล็กคีบด้ามยาวสำหรับเก็บมูลฝอย เป็นต้น

(๓) การป้องกันสำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน

(ก) ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการรับสัมผัส เช่น พนักงานต้อนรับ ประชาสัมพันธ์ พนักงานยกกระเป๋า ลูกค้าสัมพันธ์ รวมถึงพนักงานทำความสะอาด เป็นต้น ต้องมีการป้องกันตนเอง โดยอาจใช้หน้ากากผ้า ทำความสะอาดมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และพนักงานทำความสะอาดต้องสวมถุงมือขณะปฏิบัติงาน

(ข) หากผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อย หอบ ให้หยุดปฏิบัติงานและเข้ารับการรักษาด่วนในสถานบริการสาธารณสุข

(ค) พนักงานเก็บมูลฝอยที่ปนเปื้อนเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย เช่น กระดาษเช็ดปาก กระดาษชำระ ในห้องส้วมต้องมีการป้องกันตนเอง โดยใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากากอนามัย ถุงมือยางและใช้เหล็กคีบด้ามยาวเก็บมูลฝอยใส่ถุงบรรจุมูลฝอยปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่หักมูลฝอยและล้างมือหลังปฏิบัติงานทุกครั้ง

(๔) การให้ความรู้ คำแนะนำ และสื่อสารประชาสัมพันธ์

เจ้าของหรือผู้ครอบครองอาคารหรือผู้ประกอบการ ควรจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ หรือช่องทางให้ความรู้ในการป้องกันและการลดความเสี่ยงการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID- 19)) ให้กับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานและผู้บริการ เช่น วิธีการสังเกตผู้สงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID- 19)) คำแนะนำการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

ประกาศ ณ วันที่ ๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓



(นางพรรณพิมล วิปลากร)

อธิบดีกรมอนามัย



ประกาศกรมอนามัย

เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ และมาตรการป้องกันความเสี่ยงจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID- 19)) สำหรับผู้ให้บริการ การขนส่งสาธารณะ  
พ.ศ. ๒๕๖๓

โดยที่เป็นการสมควรกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และมาตรการป้องกันความเสี่ยงจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อประโยชน์ในการป้องกัน ลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของเชื้อ ลดโอกาสการรับสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๒ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ.๒๕๓๔ อธิบดีกรมอนามัยจึงออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ประกาศนี้เรียกว่า “ประกาศกรมอนามัย เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ และมาตรการป้องกันความเสี่ยงจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID- 19)) สำหรับผู้ให้บริการ การขนส่งสาธารณะ พ.ศ. ๒๕๖๓”

ข้อ ๒ ในประกาศนี้

การขนส่งสาธารณะ หมายถึง บริการคมนาคมขนส่งผู้โดยสารทั้งภาครัฐและเอกชนทั้งทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ เช่น รถโดยสาร รถร่วมบริการ รถแท็กซี่ รถไฟฟ้า รถไฟ เรือโดยสาร เครื่องบิน หรือพาหนะอื่น ๆ ที่มีลักษณะการให้บริการที่คล้ายคลึงกัน

สถานีขนส่งผู้โดยสาร หมายถึง สถานที่รับ ส่งผู้โดยสาร หรือสถานที่พักสำหรับผู้โดยสาร เพื่อรอใช้บริการขนส่งสาธารณะ โดยหมายความรวมถึงท่ารถ สถานีรถไฟ ท่าเรือ ท่าอากาศยาน

ข้อ ๓ ผู้ให้บริการหรือผู้ประกอบการควรปฏิบัติ ดังนี้

(๑) การควบคุมเกี่ยวกับสุขลักษณะ

(ก) ดูแลอาคารสถานที่ โดยทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะบริเวณที่เป็นจุดเสี่ยง ที่มีผู้โดยสารใช้ร่วมกัน ให้เพิ่มความถี่ทำความสะอาดอย่างน้อย ทุก ๒ ชั่วโมง เช่น เคาน์เตอร์จำหน่ายตั๋วโดยสาร ปุ่มกดตู้จำหน่ายตั๋ว ปุ่มกดตู้จำหน่ายเครื่องดื่ม มือจับประตู ลูกบิดประตู ราวบันได เป็นต้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาด

(ข) การจำหน่ายอาหารในบริเวณสถานีขนส่งสาธารณะ ต้องดำเนินการให้ถูกต้อง ดังนี้

๑) ผู้จำหน่ายอาหารต้องป้องกันตนเอง และป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดก่อนหยิบหรือจับอาหาร ขณะปฏิบัติงาน หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน และพบแพทย์ทันที

๒) จัดบริการอาหารโดยเน้นการป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น มีการปกปิดอาหาร ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหาร จัดให้มีภาชนะ อุปกรณ์รับประทานอาหาร แก้วน้ำให้เพียงพอในการรับประทาน เป็นรายบุคคล

๓) ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น โต๊ะอาหารด้วยน้ำยาทำความสะอาดทุกครั้ง หลังมีผู้มาใช้บริการ รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ

(ค) จัดเตรียมแอลกอฮอล์เจล เพื่อให้บริการแก่ผู้โดยสารรวมถึงพนักงานในพื้นที่ส่วนกลาง และอุปกรณ์ที่มีการใช้งานร่วมกัน เช่น บริเวณทางเข้าอาคารผู้โดยสาร อุปกรณ์จำหน่ายตั๋ว รววจับ รวบบันไดเลื่อน ปุ่มกดลิฟต์ เป็นต้น

(ง) ทำความสะอาดบริเวณที่อาจมีการปนเปื้อนหรือบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ ซึ่งอาจเป็นแหล่งที่มีการแพร่กระจายเชื้อโรค ได้แก่ โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด

(๒) ด้านยานพาหนะและผู้ปฏิบัติงาน

(ก) ทำความสะอาดโดยใช้น้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด ในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย เช่น รววจับบริเวณประตู ที่จับเหนือหัวผู้โดยสาร เบาะนั่งและพนักพิงทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ที่พักแขน ภาชนะวางอาหาร ปุ่มปรับระดับเบาะ ที่จับประตูห้องน้ำ เป็นต้น

(ข) กรณีที่มีห้องน้ำให้บริการบนพาหนะ ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมือ และกระดาษเช็ดมือในห้องน้ำให้เพียงพอ

(ค) กรณีที่มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกอื่น ๆ เช่น ผ้าห่ม ปลอกหมอน เป็นต้น ต้องเปลี่ยนหรืออบที่ให้บริการและนำไปซักให้สะอาด

(ง) กรณีที่เป็นรถโดยสารสาธารณะ ก่อนและหลังการให้บริการควรมีการเปิดหน้าต่างเพื่อการถ่ายเทหรือระบายอากาศในรถ

(จ) ผู้ปฏิบัติงานต้องดูแลสุขภาพลักษณะส่วนบุคคลอย่างเคร่งครัด มีการป้องกันตนเอง โดยล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หากมีอาการ เช่น ไข้ ไอ จาม เหนื่อยหอบ ให้หยุดงานและไปพบแพทย์

ประกาศ ณ วันที่ ๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓



(นางพรรณพิมล วัลลภกร)

อธิบดีกรมอนามัย



## ส่วนที่ 2

---

**คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม  
สำหรับสถานที่สาธารณะ  
ในสถานการณ์การระบาดของ  
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)**

## 2.1 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

**สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย**เป็นสถานที่ซึ่งมีเด็ก ครูหรือผู้ดูแลเด็ก ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงาน จำนวนมากอยู่รวมกัน ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้นควรมีการดูแลเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณพื้นที่ต่าง ๆ ของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย รวมทั้งให้คำแนะนำแก่ผู้บริหาร เจ้าของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ครูหรือผู้ดูแลเด็ก ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงาน ร่วมกันดำเนินการเพื่อป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงในการสัมผัสโรค ดังนี้

### 1. คำแนะนำสำหรับผู้บริหาร เจ้าของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

1) แจ้งผู้ปกครองที่บุตรหลาน มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน รวมทั้งขอความร่วมมือกรณีที่มีคนในครอบครัวป่วย ด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2) จัดให้มีการคัดกรองเด็กบริเวณทางเข้าสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ด้วยการดูจากอาการในเบื้องต้นหรือใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้าสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และหากพบว่ามียุติป่วย หรือมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้ผู้ปกครองพาไปพบแพทย์

3) กรณีที่มีครู เจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงานในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ผู้ปกครอง เด็กเล็ก กลับจากพื้นที่เสี่ยงในระยะเวลาไม่เกิน 14 วัน เข้ามาในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ควรพิจารณาปิดสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยตามความเหมาะสม เพื่อทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ ของเล่น อาคารสถานที่ ทั้งภายในและภายนอกอาคารทันที

4) จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่และยานพาหนะ ดังนี้

(1) บริเวณที่ใช้บริการร่วมกัน ได้แก่ ห้องเรียน สถานที่สำหรับรับประทานอาหาร ห้องนอน ห้องเด็กเล่นให้ทำความสะอาดด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ทั้งนี้ ให้ใช้ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น รวมทั้งให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ หากมีเครื่องปรับอากาศ ให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ

(2) ทำความสะอาดจุดสัมผัสเสี่ยงในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เช่น เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น ลูกบิดประตู ราวบันได ห้องน้ำ เป็นต้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ทั้งนี้ ให้ใช้ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น สำหรับสิ่งของ เครื่องใช้ ของเล่นที่สัมผัสกับปากเด็กให้ทำความสะอาดด้วยน้ำผสมผงซักฟอก ล้างด้วยน้ำสะอาด นำไปผึ่งแดดให้แห้ง

(3) กรณีที่มีรถรับ-ส่งเด็ก ก่อนและหลังให้บริการในแต่ละรอบ ให้เปิดหน้าต่างและประตูเพื่อถ่ายเท ระบายอากาศภายในรถออก และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย ได้แก่ ราวจับที่เปิดประตู เบาะนั่ง ที่วางแขน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป และฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% (เช่น ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ในอัตรา 1 ส่วนต่อน้ำ 49 ส่วน) หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%

5) จัดให้มีการดูแลผู้สัมผัสอาหาร สถานที่ปรุงประกอบอาหาร สถานที่รับประทานอาหาร ดังนี้

(1) หากผู้สัมผัสอาหารมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที

(2) ในขณะที่ปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ่ากันเป็นน หน้ากากผ้า และถุงมือ และมีการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาล

(3) ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำก่อนหยิบหรือจับอาหาร และหลังการใช้ส้วม ไม้ไอจามรดอาหาร

(4) ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและปากคีบหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และจัดให้มีช้อนกลางเมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน

(5) ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน

(6) จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ให้ได้รับประทาน ภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าวให้นำอาหารไปอุ่นจนเดือดและนำมาเสิร์ฟใหม่

6) จัดให้มีการดูแลห้องส้วม ดังนี้

(1) ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วมที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป

(2) ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

7) ควบคุมดูแลครู เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ดังนี้

(1) กรณีผู้ปฏิบัติงานมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

(2) ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค ต้องมีการป้องกันตนเอง และทำความสะอาดมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

(3) ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะ ปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

8) บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

## 2. คำแนะนำสำหรับครู ผู้ดูแลเด็ก

1) หากครู ผู้ดูแลเด็กมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดปฏิบัติงาน กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2) ส่งเสริมให้เด็ก ครูหรือผู้ดูแลเด็ก ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงาน ทุกคนล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลังเล่นกับเพื่อน รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

3) หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก

4) สอนเด็กไม่ให้ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น และส่งเสริมให้เด็กมีของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น

5) ดูแลให้เด็กรับประทานอาหารเช้าที่สะอาด ปรุงสุกใหม่

6) มีการให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่เจ้าหน้าที่ บุคลากร และเด็ก เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การใส่หน้ากากป้องกัน คำแนะนำในการปฏิบัติตน เป็นต้น

7) ดูแลเด็กในกรณีที่ต้องมีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

## 3. คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลาน

1) หากบุตรหลานมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกันให้หยุดเรียน กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2) ให้สมาชิกในครอบครัวล้างมือด้วยสบู่และน้ำ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และสร้างสุขนิสัยให้บุตรหลานอาบน้ำ หลังกลับจากสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และหลังเล่นกับเพื่อน

- 3) หมั่นทำความสะอาดเครื่องเล่น ของเล่น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
- 4) ไม่พาบุตรหลานไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ส่งเสริมให้บุตรหลานกินผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9 - 11 ชั่วโมง/วัน

ข้อมูล ณ วันที่ 30 มีนาคม 2563

## 2.2 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับโรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถานที่ซึ่งมีนักเรียน ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานจำนวนมากอยู่รวมกัน และมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้น ควรมีการดูแลเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณพื้นที่ต่าง ๆ รวมทั้งให้คำแนะนำแก่ผู้บริหาร เจ้าของโรงเรียน นักเรียน ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงาน ร่วมกันดำเนินการเพื่อป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงในการสัมผัสโรค ดังนี้

### 1. คำแนะนำสำหรับผู้บริหาร เจ้าของโรงเรียน

1) แจ้งผู้ปกครองที่บุตรหลานมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง และอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน รวมทั้งขอความร่วมมือกรณีที่มี คนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2) จัดให้มีการคัดกรองนักเรียนบริเวณทางเข้าโรงเรียน ด้วยการดูจากอาการในเบื้องต้นหรือใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมทั้งสัญลักษณ์นักเรียนที่ผ่านการคัดกรอง เช่น ติดสติ๊กเกอร์ตราปัม หรืออื่น ๆ ตามความเหมาะสม พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้าประตูโรงเรียน และสบู่สำหรับล้างมือตามอ่างล้างมือ หากพบว่ามึนนักเรียนป่วย หรือมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจหอบเหนื่อย ให้ครูแยกนักเรียนออกมาอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ระหว่างรอผู้ปกครองมารับกลับหรือส่งต่อ เพื่อเข้ารับการรักษา และแจ้งผู้ปกครอง เพื่อพาไปพบแพทย์

3) กรณีที่มีนักเรียน ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงานกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง ในระยะเวลาไม่เกิน 14 วัน และเข้ามาในโรงเรียน ให้ทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ อาคารสถานที่ ทั้งภายในและภายนอกอาคารทันที อาจพิจารณาปิดโรงเรียนตามความเหมาะสม

4) พิจารณาการจัดกิจกรรมในโรงเรียนตามความเหมาะสม เช่น การจัดกีฬา รับประทานอาหาร ปฐมนิเทศ ปักฉิมนิเทศ กิจกรรมเข้าค่าย กิจกรรมวันเด็ก ทักษะศึกษา เป็นต้น หากมีการรวมตัวกันของคนเกินกว่า 50 คนขึ้นไป ควรงดการจัดกิจกรรม การจัดชั้นเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร จัดให้มีมาตรการ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร หรือเลื่อนเวลาในการพักรับประทานอาหารกลางวัน

5) จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่และยานพาหนะ ดังนี้

(1) ให้ทำความสะอาดห้องและบริเวณที่มีการใช้บริการร่วมกันทุกวัน ได้แก่ ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม สนามเด็กเล่น ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา สระว่ายน้ำ ลิฟต์ ราวบันได ลูกบิดประตู โตะ แก้วน้ำ พนักพิง อุปกรณ์ดนตรี กีฬา คอมพิวเตอร์ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ทั้งนี้ ให้ใช้ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์

(2) กรณีที่มีรถ รับ-ส่ง นักเรียน ก่อนและหลังให้บริการแต่ละรอบ ให้เปิดหน้าต่างและประตู เพื่อถ่ายเทระบายอากาศภายในรถ และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย ได้แก่ ราวจับ ที่เปิดประตู เบาะนั่ง ที่วางแขน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป และฆ่าเชื้อด้วย โซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% (เช่น ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ในอัตรา 1 ส่วนต่อน้ำ 49 ส่วน) หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%

(3) ห้องที่มีการใช้งานร่วมกัน ได้แก่ ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา ให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

6) จัดให้มีการดูแลร้านอาหาร การจำหน่ายอาหาร โรงอาหาร ดังนี้

(1) หากผู้สัมผัสอาหารมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจหอบเหนื่อย ให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที

(2) ในขณะที่ปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน หน้ากากผ้า และถุงมือ และมีการปฏิบัติตามสุขลักษณะส่วนบุคคลที่ถูกต้อง

(3) ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำ ก่อน - หลัง การประกอบอาหาร หยิบหรือจับสิ่งสกปรก หลังการใช้ส้อม และไม้อ้อ จามใส่อาหาร

(4) ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทาน โดยตรง และจัดให้แยกรับประทาน

(5) ทำความสะอาดโรงอาหาร ร้านจำหน่ายอาหาร และจุดเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของ เครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน

(6) จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ให้นักเรียนรับประทาน ภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าว ให้นำอาหารไปอุ่นจนเดือดและนำมาเสิร์ฟใหม่

7) จัดให้มีการดูแลห้องส้วม ดังนี้

(1) ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป และฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% (เช่น ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ในอัตรา 1 ส่วนต่อน้ำ 49 ส่วน) หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%

(2) ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้ว ชักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

8) ควบคุมดูแลครู เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานในโรงเรียน ดังนี้

(1) กรณีผู้ปฏิบัติงานมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

(2) ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค ต้องมีการป้องกันตนเอง และทำความสะอาดมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

(3) ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

(4) บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

## 2. คำแนะนำสำหรับครู ผู้ดูแลนักเรียน

1) หากครู ผู้ดูแลนักเรียนมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจหอบเหนื่อย ให้พบแพทย์และหยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะหายดี หากกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะครบกำหนด กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2) ส่งเสริมให้นักเรียน เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานทุกคนล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลังเล่นกับเพื่อน รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

3) สอนและส่งเสริมให้นักเรียนมีของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น

4) ให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่นักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การใส่หน้ากาก คำแนะนำในการปฏิบัติตน เป็นต้น

5) ควบคุมดูแล การจัดชั้นเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร จัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร หรือเลื่อนเวลาในการรับประทานอาหารกลางวัน

6) ดูแลเด็กในกรณีที่ต้องมีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

### 3. คำแนะนำสำหรับนักเรียน

- 1) ถ้ามีอาการ ไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ หายใจหอบเหนื่อย แจ้งผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าอาการจะหายดี
- 2) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 3) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อย ๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็นและสร้างสุขนิสัยยอาบน้ำ หลังกลับจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลังกลับจากนอกบ้าน
- 4) ให้นักเรียนเลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ โดยใช้อุปกรณ์ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม
- 5) มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวเฉพาะบุคคล เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน ฯลฯ
- 6) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็น ควรสวมหน้ากาก
- 7) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9 - 11 ชั่วโมง/วัน
- 8) ปฏิบัติตามมาตรการของโรงเรียน โดยควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร เช่น การนั่งเรียน นั่งรับประทานอาหาร เล่นกับเพื่อน

### 4. คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ในการดูแลบุตรหลานที่เป็นนักเรียน

- 1) หากบุตรหลานมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจหอบเหนื่อย ให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าจะหายดี หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน 14 วัน และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- 2) ให้สมาชิกในครอบครัวล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อย ๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็นและสร้างสุขนิสัยยอาบน้ำหลังกลับจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลังกลับจากนอกบ้าน
- 3) ไม่พบุตรหลานไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็น ควรให้สวมหน้ากาก
- 4) จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ส่งเสริมให้บุตรหลานกินอาหารครบ 5 หมู่ และผักผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9 - 11 ชั่วโมง/วัน

ข้อมูล ณ วันที่ 30 มีนาคม 2563

## 2.3 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับโรงมหรสพ

โรงมหรสพ เป็นอาคารที่ใช้เป็นสถานที่สำหรับฉายภาพยนตร์ แสดงละคร แสดงดนตรี หรือการแสดงรื่นเริงอื่นใดที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดให้สาธารณชนเข้าชมการแสดงนั้น โรงมหรสพจึงเป็นสถานที่ที่มีคนจำนวนมากอยู่รวมกันหรือมีการใช้ประโยชน์ร่วมกันในช่วงระยะเวลาหนึ่ง จึงควรมีมาตรการดูแลเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณต่าง ๆ ได้แก่ อาคาร สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ สิ่งของ หรือเครื่องใช้ที่มีการใช้ร่วมกันของผู้เข้าชมและผู้ปฏิบัติงาน ดังนี้

### 1. คำแนะนำสำหรับเจ้าของ ผู้บริหาร หรือผู้จัดการโรงมหรสพ

1) ควบคุมดูแลสุขลักษณะอาคาร สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค

(1) จัดให้มีระบบการระบายอากาศภายในอาคารที่เหมาะสม และทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ

(2) เพิ่มประสิทธิภาพระบบทำความสะอาดและฆ่าเชื้อของห้องจัดแสดงมหรสพ โดยทุกรอบหลังเสร็จสิ้นการแสดง ต้องมีการทำความสะอาด โดยเฉพาะจุดเสี่ยงที่มีการใช้งานร่วมกัน เช่น เบาะที่นั่ง และที่พักแขน เป็นต้น และให้มีการดูดฝุ่นในแต่ละวันก่อนเปิดให้บริการ รวมถึงซักทำความสะอาดพรม เบาะที่นั่งทุกเดือน นอกจากนี้ ควรจัดให้มีมาตรการตรวจสอบความสะอาดของโรงมหรสพ โดยกำหนดผู้รับผิดชอบในการตรวจสอบที่ชัดเจน มีระบบรายงานและปิดแสดงให้ผู้เข้าชมทราบ

(3) ทำความสะอาดพื้นที่อื่น ๆ สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ เครื่องใช้ หรือจุดที่ใช้ร่วมกัน ซึ่งอาจเป็นแหล่งที่มีการแพร่กระจายเชื้อโรค โดยเฉพาะบริเวณจุดจำหน่ายตั๋ว ราวจับหรือราวบันได พื้นที่นั่งรอ ปุ่มกดลิฟต์ ส้วม เป็นต้น อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ทั้งนี้ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด และฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% (เช่น ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ในอัตรา 1 ส่วนต่อน้ำ 49 ส่วน) หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%

(4) ควรจัดให้มีระบบการคัดกรองเบื้องต้นโดยสังเกตผู้มีอาการโรคระบบทางเดินหายใจ ไอ จาม หรือมีน้ำมูก แนะนำงดเข้าชม

(5) บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

2) จัดให้มีอุปกรณ์ทำความสะอาดและอุปกรณ์ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

(1) จัดให้มีจุดบริการเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้ในบริเวณพื้นที่เสี่ยงหรือพื้นที่ที่ใช้ร่วมกัน เช่น จุดจำหน่ายตั๋ว จุดตรวจสอบตั๋ว ทางเข้าโรงมหรสพ ห้องส้วม หรือหน้าลิฟต์ เป็นต้น

(2) จัดให้มีอุปกรณ์และน้ำยาในการทำมาสะอาดอย่างเพียงพอ เช่น อุปกรณ์ดูดฝุ่น ผ้าหรือไม้ถูพื้นสำหรับเช็ดทำความสะอาด เหล็กคิบบด้ามยาวสำหรับเก็บขยะ ถังเก็บรวบรวมขยะ น้ำยาทำความสะอาด และสารฆ่าเชื้อโรค รวมถึงดูแลบริเวณอ่างล้างมือและห้องส้วมให้สะอาด และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

3) กรณีมีร้านอาหารหรือมีการจำหน่ายอาหาร ต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล

(1) ผู้สัมผัสอาหารมีการป้องกันตนเองและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ไม่สัมผัสอาหารโดยตรง สวมหน้ากากอนามัยขณะปฏิบัติงาน ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำ

(2) ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น โต๊ะจำหน่ายอาหาร โต๊ะรับประทานอาหาร เป็นต้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดและฆ่าเชื้อทุกครั้ง

(3) จัดบริการอาหารโดยเน้นการป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น ปกปิดอาหารด้วยภาชนะที่สะอาด

4) การให้ความรู้ คำแนะนำ และสื่อสารประชาสัมพันธ์

เจ้าของ ผู้บริหาร หรือผู้จัดการโรงแรมหรือที่พัก ควรประชาสัมพันธ์ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาช่องทางสื่อสารประชาสัมพันธ์ในการป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อ COVID-19 ให้กับผู้ปฏิบัติงาน เช่น การแนะนำสุขอนามัยส่วนบุคคล รวมถึงวิธีการสังเกตผู้สงสัยติดเชื้อ COVID-19 การล้างมือที่ถูกรวิธี การใช้หน้ากาก เป็นต้น

## 2. คำแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติงานในโรงแรมหรือที่พัก

1) ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค เช่น พนักงานตรวจตัว พนักงานขายตั๋ว พนักงานจำหน่ายอาหาร พนักงานทำความสะอาด เป็นต้น ต้องมีการป้องกันตนเองโดยการใช้หน้ากากผ้า ทำความสะอาดมือให้สะอาดบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

2) เพื่อป้องกันเชื้อโรคในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ที่อาจปนเปื้อนมากับกระดาษเช็ดปาก กระดาษชำระ ให้พนักงานทำความสะอาด พนักงานเก็บขยะมูลฝอยใช้หน้ากากผ้า สวมถุงมือยาง และใช้ปากคิบบด้ามยาวเก็บขยะมูลฝอย และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน

3) กรณีผู้ปฏิบัติงานมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงาน ให้แจ้งหัวหน้างานและพบแพทย์ทันที

4) คอยดูแลผู้เข้าพักในโรงแรมหรือที่พักให้ปฏิบัติตามมาตรการเว้นระยะห่างของโรงแรมหรือที่พัก โดยควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร

### 3. คำแนะนำสำหรับผู้เข้าชมหอสห

1) หากสงสัยว่าตนเองมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจหอบเหนื่อย หรือมีประวัติเดินทางหรือสัมผัสกับคนที่ไปพื้นที่เสี่ยง (ติดตามจากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค) ควรงดการเข้าชมหอสห เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

2) ระหว่างชมหอสห หลีกเลี่ยงการสัมผัสจุดเสี่ยงหรือสิ่งของที่อาจปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้อื่น และไม่ใช่มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีการใช้งานร่วมกัน

3) หลังเสร็จสิ้นจากการชมหอสห ให้ติดตามสังเกตอาการตนเอง หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจหอบเหนื่อย ต้องไปพบแพทย์ทันที

4) ปฏิบัติตามมาตรการของโรงมหอสห ควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร

### 4. คำแนะนำกรณีมีนักแสดง และนักดนตรี

ไม่ควรร่วมการแสดง หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจหอบเหนื่อย หรือมีประวัติเดินทางหรือสัมผัสกับคนที่ไปพื้นที่เสี่ยง (ติดตามจากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

ข้อมูล ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563

## 2.4 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับระบบขนส่งสาธารณะภายในประเทศ

ระบบขนส่งด้วยรถโดยสารสาธารณะภายในประเทศ ได้แก่ รถโดยสารประจำทาง รถทัวร์ รถตู้ รถไฟ เป็นต้น มีทั้งผู้ปฏิบัติงานในรถ (เช่น พนักงานขับรถ พนักงานเก็บค่าโดยสาร พนักงานบริการ เสิร์ฟอาหารบนรถ เป็นต้น) ผู้ใช้บริการจำนวนมากใช้บริการในการเดินทางร่วมกัน และมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้น ควรมีการป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณต่าง ๆ ในสถานีขนส่งผู้โดยสาร และยานพาหนะ จึงให้คำแนะนำ ดังนี้

### 1. คำแนะนำสำหรับผู้จัดการหรือผู้รับผิดชอบอาคารสถานีขนส่งผู้โดยสาร (หรือผู้ประกอบการรถโดยสารสาธารณะ)

1) จัดให้มีการคัดกรองผู้โดยสารและผู้ปฏิบัติงาน ด้วยการดูอาการในเบื้องต้นหรือใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมทำสัญลักษณ์ผู้ที่ผ่านการคัดกรอง เช่น ติดสติ๊กเกอร์ ตราปั้ม หรืออื่น ๆ ตามความเหมาะสม ควบคุมจำนวนผู้โดยสารไม่ให้แออัด

#### 2) อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสาร

(1) ทำความสะอาดโดยรอบบริเวณสถานีขนส่งเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะสถานที่จำหน่ายตั๋วโดยสาร เช็ดด้วยน้ำยาทำความสะอาดในบริเวณจุดหรืออุปกรณ์ที่มีผู้โดยสารใช้ร่วมกัน เช่น เคาน์เตอร์จำหน่ายตั๋วโดยสาร ปุ่มกดตู้จำหน่ายตั๋ว ปุ่มกดตู้จำหน่ายเครื่องดื่ม มือจับประตู ลูกบิดประตู ราวบันได เป็นต้น อย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง และให้ถี่มากขึ้นในช่วงเวลาที่มีผู้โดยสารแออัด

(2) บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ต้องมีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

#### 3) กรณีที่มีร้านอาหาร หรือมีการจำหน่ายอาหาร กำกับดูแล

(1) ให้สถานที่จำหน่ายอาหารสะอาด จำหน่ายอาหารแบบซ็อกกลับ จัดที่นั่งเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร หรือแบบที่เว้นที่

(2) หากผู้สัมผัสอาหารมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดงาน และพบแพทย์ทันที

(3) ดูแลให้ผู้สัมผัสอาหารปฏิบัติตัวให้ถูกสุขลักษณะ ด้วยการล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด ก่อนหยิบหรือจับอาหาร สวมหมวกคลุมผม สวมหน้ากากขณะปฏิบัติงาน ไม่ใช่มีมือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง

(4) บริการน้ำดื่มที่สะอาด ไม่ใช่แก้วน้ำร่วมกัน

(5) ปกปิดอาหารด้วยภาชนะหรือวัสดุที่สะอาด

(6) ล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาด ทำความสะอาด โต๊ะอาหาร ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทุกครั้งหลังมีผู้มาใช้บริการ และฆ่าเชื้อ โดยแช่ภาชนะในน้ำร้อน 80 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 30 วินาที หรือโซโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) เข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน (โซโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ในอัตราส่วน 1 ส่วนต่อน้ำ 599 ส่วน หรือหนึ่งช้อนชาต่อน้ำ 2 ลิตร) แล้วล้างน้ำให้สะอาด เช็ดหรือผึ่งให้แห้งก่อนใส่อาหาร

#### 4) ห้องส้วม

ดูแลความสะอาดบริเวณที่อาจมีการปนเปื้อนหรือบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด

#### 5) การจัดการขยะ

(1) จัดให้มีถังขยะที่มีฝาปิด ให้มีการเก็บรวบรวมขยะเป็นประจำ และดูแลความสะอาดบริเวณโดยรอบเป็นประจำทุกวัน

(2) สำหรับขยะที่เก็บรวบรวมได้ ให้จัดเก็บไว้ที่ที่พักขยะเพื่อรอการเก็บขนไปกำจัดต่อไป ทั้งนี้ที่พักขยะต้องสามารถป้องกันสัตว์และแมลงพาหะนำโรคได้

#### 6) ผู้ปฏิบัติงาน

(1) มอบหมายให้มีฝ่ายบุคลากรหรือผู้รับผิดชอบงานด้านบุคลากร เพื่อทำหน้าที่ติดตามข่าวสาร เผยแพร่ความรู้และคำแนะนำในการปฏิบัติตนแก่บุคลากรในองค์กร เกี่ยวกับการเกิด การติดต่อ และการป้องกันโรคอย่างถูกต้อง

(2) ผู้ปฏิบัติงาน (ผู้ขับขี และพนักงานประจำยานพาหนะ) ที่มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือ หอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

(3) ผู้ปฏิบัติงาน ต้องดูแลสุขภาพอนามัย มีการป้องกันตนเอง โดยล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และสวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาขณะปฏิบัติงาน

(4) พนักงานต้อนรับในรถ ให้ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนการสัมผัสอาหารและอุปกรณ์ต่าง ๆ และสวมถุงมือขณะเสิร์ฟอาหารและเครื่องดื่ม รวมทั้งดูแลความสะอาดของรถเข็นหรือถาดใส่อาหาร ควรสวมหน้ากากผ้าเพื่อป้องกันตนเอง

(5) ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้ใช้หน้ากากผ้า สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะ ปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน หลีกเลี่ยงการใช้

มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

7) เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงจากการสัมผัสอย่างใกล้ชิด กำหนดจุดยืนรอซื้อตั๋วโดยสาร หรือที่นั่งรอสำหรับผู้โดยสาร ให้เว้นระยะห่างกันอย่างน้อย 1 - 2 เมตร ในกรณีที่มีผู้โดยสารจำนวนมากอาจพิจารณาเพิ่มช่องจำหน่ายตั๋วโดยสาร ควบคุมไม่ให้รับผู้โดยสารเกินจำนวนที่นั่งอย่างเคร่งครัด

8) กำหนดมาตรการให้ผู้โดยสารที่มาใช้บริการ ใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย หรือหากเป็นไปได้มีจุดจำหน่ายหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ที่อาคารสถานีขนส่งหรือจุดจอดรถ

9) ในกรณีที่ผู้ประกอบการ ฯ สามารถจัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์ได้ ควรจัดเตรียมไว้สำหรับผู้ปฏิบัติงาน และสำหรับบริการแก่ผู้โดยสารเพื่อสร้างความมั่นใจในการใช้บริการ

10) ตัวยานพาหนะ

(1) ทำความสะอาดยานพาหนะทุกเที่ยวที่มีการให้บริการ เน้นการเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย เช่น ที่จับบริเวณประตู ที่พักแขน พนักพิง ราวจับ เบาะนั่ง และให้ระบายอากาศภายในรถ ถ้าเป็นไปได้ควรเปิดกระจกรถ

(2) การจัดบริการอาหารในรถ ให้เลือกผู้ประกอบการที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานด้านสุขาภิบาลอาหารและงดเสิร์ฟอาหารเสี่ยง ได้แก่ อาหารที่ไม่ผ่านความร้อน (เช่น แซนวิช สลัด เป็นต้น)

(3) ห้องส้วมในรถ ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดทุกรอบที่ให้บริการ และหากการเดินทางระยะยาว ควรเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดและเน้นในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย เช่น ที่จับประตู ที่กดชักโครก สายฉีดชำระ ก๊อกน้ำ เป็นต้น จัดให้มีสบู่สำหรับล้างมือ หรือเจลแอลกอฮอล์ และกระดาษเช็ดมือในห้องน้ำให้เพียงพอ

(4) อุปกรณ์อำนวยความสะดวกอื่น ๆ เช่น ผ้าห่ม ปลอกหมอน เป็นต้น ต้องเปลี่ยนทุกรอบที่ให้บริการ และนำไปซักให้สะอาด

## 2. คำแนะนำสำหรับผู้โดยสาร

1) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ไม่ควรเดินทาง หรือหากมีโรคประจำตัว ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

2) ผู้โดยสารจัดเตรียมหน้ากากผ้า และเจลแอลกอฮอล์ เพื่อใช้ระหว่างการเดินทาง

3) ระหว่างต่อแถวรอใช้บริการ หรือใช้บริการบนรถ ควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่น อย่างน้อย 1 - 2 เมตร และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการไอ หรือจาม และปฏิบัติตามมาตรการเว้นระยะห่างของผู้รับผิดชอบอาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารและผู้ประกอบการรถโดยสารสาธารณะ

4) หากเป็นไปได้ให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หลังจากใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

5) เมื่อกลับถึงบ้านให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ แล้วอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า ก่อนทำกิจกรรมอื่นในบ้าน

## ภาคผนวก

การทำความสะอาดแบ่งตามประเภทยานพาหนะ ดังนี้

### • รถโดยสาร ทั้งแบบปรับอากาศและไม่ปรับอากาศ

ให้ทำความสะอาดในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย เช่น ราวจับบริเวณประตู ที่จับเหนือศีรษะผู้โดยสาร เบาะนั่งและพนักพิงทั้งด้านหน้าและด้านหลัง เป็นต้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดถูกรอบที่ให้บริการ และให้ระบายอากาศภายในรถ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

### • รถทัวร์ แบบปรับอากาศ ที่มีห้องน้ำ

1) ให้ทำความสะอาดในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย (เช่น ราวจับบริเวณประตู ที่จับเหนือศีรษะผู้โดยสาร เบาะนั่งและพนักพิงทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ที่พักแขน ไฟและช่องแอร์เหนือศีรษะผู้โดยสาร เป็นต้น) และอุปกรณ์ในการให้บริการอื่น ๆ (เช่น ที่วางแก้ว ถาดรองวางอาหาร ปุ่มปรับระดับเบาะ ปุ่มกดนวดไฟฟ้า หน้าจอทีวีหลังเบาะ หูฟัง เป็นต้น) ด้วยน้ำยาทำความสะอาดถูกรอบที่ให้บริการ กรณีที่มีการเปลี่ยนผู้โดยสารระหว่างทาง ควรเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดให้มากขึ้น และให้มีการระบายอากาศภายในรถ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

2) กรณีที่มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกอื่น ๆ เช่น ผ้าห่ม ปลอกหมอน เป็นต้น ต้องเปลี่ยนถูกรอบที่ให้บริการ และนำไปซักให้สะอาด

3) สำหรับห้องน้ำในรถ ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดถูกรอบที่ให้บริการ และเน้นในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย เช่น ที่จับประตูห้องน้ำ โถส้วม ที่กดชักโครก เป็นต้น และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมือ หรือเจลแอลกอฮอล์ และกระดาษเช็ดมือในห้องน้ำให้เพียงพอ

4) กรณีที่มีการจัดบริการอาหารในรถ ให้เลือกผู้ประกอบการที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานด้านสุขาภิบาลอาหารและงดเสิร์ฟอาหารเสี่ยง ได้แก่ อาหารที่ไม่ผ่านความร้อน (เช่น แซนวิช สลัด เป็นต้น)

### • รถไฟ ที่มีห้องน้ำ

1) ให้ทำความสะอาดในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย (เช่น ราวจับบริเวณประตู ที่จับเหนือศีรษะผู้โดยสาร เบาะนั่งและพนักพิงทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ที่พักแขน เป็นต้น) และอุปกรณ์ในการให้บริการอื่น ๆ (เช่น ที่วางแก้ว ถาดรองวางอาหาร ปุ่มปรับระดับเบาะ ชั้นวางสัมภาระเหนือศีรษะ เป็นต้น) ด้วยน้ำยาทำความสะอาดถูกรอบที่ให้บริการ กรณีที่มีการเปลี่ยนผู้โดยสารระหว่างทางควรเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดให้มากขึ้น และให้มีการระบายอากาศภายในรถ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

2) กรณีที่มีตู้นอน และมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกอื่น ๆ เช่น ผ้าห่ม ปลอกหมอน เป็นต้น ต้องเปลี่ยนถูกรอบที่ให้บริการ และนำไปซักให้สะอาด

3) สำหรับห้องน้ำในรถไฟ ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดถูกรอบที่ให้บริการ และเน้นในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย เช่น ที่จับประตูห้องน้ำ โถส้วม ที่กดชักโครก เป็นต้น และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมือ หรือเจลแอลกอฮอล์ และกระดาษเช็ดมือในห้องน้ำให้เพียงพอ

4) กรณีที่มีการจัดบริการอาหารในรถไฟ ให้เลือกผู้ประกอบการที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานด้านสุขาภิบาลอาหารและงดเสิร์ฟอาหารเสี่ยง ได้แก่ อาหารที่ไม่ผ่านความร้อน (เช่น แซนวิช สลัด เป็นต้น)

#### • รถตู้

1) ให้ทำความสะอาดในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย (เช่น ที่จับเปิดประตูด้านในและด้านนอก ที่จับเหนือศีรษะผู้โดยสาร กระจกภายในรถ เบาะนั่งและพนักพิงทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ที่พักแขน ที่ปรับระดับเบาะ ช่องแอร์ คอนโซลหน้ารถ เป็นต้น) ด้วยน้ำยาทำความสะอาดถูกรอบที่ให้บริการ และให้มีการระบายอากาศภายในรถไฟ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

2) ซักทำความสะอาดจุดที่อาจมีการสะสมเชื้อโรคเป็นประจำ เช่น ผ้าม่าน

#### • รถแท็กซี่

1) ให้ทำความสะอาดในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย (เช่น ที่จับเปิดประตูด้านในและด้านนอก ที่จับเหนือศีรษะผู้โดยสาร กระจกภายในรถ เบาะนั่งและพนักพิงทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ที่พักแขน ที่ปรับระดับเบาะ คอนโซลหน้ารถ สายรัดเข็มขัดนิรภัย เป็นต้น) ด้วยน้ำยาทำความสะอาดถูกรอบที่ให้บริการ

2) ในระหว่างให้บริการสามารถลดกระจกหน้าต่างลงเล็กน้อยเพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก รวมทั้ง ก่อนและหลังให้บริการผู้โดยสารในแต่ละครั้ง ควรมีการเปิดหน้าต่างเพื่อการถ่ายเท ระบายอากาศภายในรถออก

3) ซักทำความสะอาดจุดที่อาจมีการสะสมเชื้อโรคเป็นประจำ เช่น ผ้าม่าน พรมหรือยางปูพื้นรถ

#### • รถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง

ทำความสะอาดรถมอเตอร์ไซด์ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หรือถูกรอบที่ให้บริการ โดยเน้นจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย เช่น ราวจับเบาะนั่งท้ายรถ เบาะนั่ง หมวกกันน็อก แชนด์รถมอเตอร์ไซด์ เป็นต้น ด้วยน้ำยาผสมผงซักฟอกหรือสบู่

ข้อมูล ณ วันที่ 30 มีนาคม 2563

## 2.5 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับศาสนสถาน (วัด โบสถ์ มัสยิด ศาลเจ้า และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอื่น ๆ)

ศาสนสถาน ได้แก่ วัด โบสถ์ มัสยิด ศาลเจ้า และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอื่น ๆ เป็นสถานที่ที่มีศาสนิกชน ผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา รวมทั้งมีพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี บาทหลวง อิม่ามและผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา อยู่ร่วมกันจำนวนมาก ดังนั้น จึงควรมีการดูแลและจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการดูแลและป้องกันตนเอง เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในศาสนสถาน ดังนี้

### 1. คำแนะนำสำหรับผู้รับผิดชอบศาสนสถาน

1) หากมีพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี บาทหลวง อิม่าม หรือผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา รวมทั้ง ผู้ที่อาศัยอยู่ในศาสนสถาน มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถานและไปพบแพทย์ทันที

2) มีการคัดกรองศาสนิกชนหรือผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา บริเวณทางเข้าศาสนสถาน ตามความเหมาะสม พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้าประตูศาสนสถาน และหากพบว่ามีศาสนิกชนหรือผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาป่วย หรือมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ขอความร่วมมือไม่เข้าร่วมกิจกรรมและแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

3) งดการจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน ทั้งนี้ หากมีความจำเป็นจะต้องจัดกิจกรรม ให้ผู้จัดเตรียมความพร้อมในการคัดกรองผู้เข้าร่วมกิจกรรมและมีมาตรการในการป้องกันและควบคุมโรคที่เข้มงวดสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้สวมหน้ากากผ้าทุกครั้งและปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการแพร่ระบาดของเคร่งครัด

4) จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่ ดังนี้

(1) สถานที่จัดพิธีกรรม ควรจัดให้มีการระบายอากาศที่ดี เปิดประตู หน้าต่าง หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ

(2) ให้ทำความสะอาดห้องและอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันทุกวัน เช่น ห้องประกอบพิธีกรรมทางศาสนา กุฏิวัด ศาลาการเปรียญ ห้องนอน ไม้ตีระฆัง กระจอกเข็มซี เป็นต้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป และอาจฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% (เช่น ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ในอัตรา 1 ส่วนต่อน้ำ 49 ส่วน) หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%

(3) ลดความแออัดของการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาของศาสนิกชนและผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา เช่น กระจายมุมประกอบพิธีกรรม เป็นต้น

(3) บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

5) จัดให้มีการดูแลเรื่องการปรุง ประกอบอาหาร ดังนี้

(1) หากผู้สัมผัสอาหารมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที

(2) ในขณะที่ปฏิบัติงาน ผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน หน้ากากผ้า และถุงมือ และมีการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาล

(3) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ ก่อนหยิบหรือจับอาหารและหลังการใช้ส้อม ไม้ไอ จามรดอาหาร

(4) ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และมีช้อนกลางเมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน หรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว

(5) ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุง ประกอบอาหาร โต๊ะอาหาร แก้ว ใช้น้ำยาทำความสะอาดทั่วไป รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน

6) จัดให้มีการดูแลห้องส้วม ดังนี้

(1) ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ใช้น้ำยาทำความสะอาดทั่วไป

(2) ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ใช้น้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

7) การควบคุมดูแลผู้ปฏิบัติงาน ดังนี้

(1) กรณีผู้ปฏิบัติงาน มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงาน และให้พบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

(2) ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดหรือเก็บขยะ ให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า ผ้ากันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

## 2. คำแนะนำสำหรับพระภิกษุสงฆ์ บาทหลวง อิหม่าม ผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ในการดูแลตนเอง

1) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน

- 2) ลดระยะเวลา หรือเลือกใช้สถานที่ที่มีบริเวณกว้าง ไม่แออัด ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา
- 3) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 4) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 5) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว
- 6) ลดระยะเวลาหรือเลือกใช้สถานที่ที่มีบริเวณกว้าง ไม่แออัด ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา โดยเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

### 3. คำแนะนำสำหรับผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ในการดูแลตนเอง

- 1) ถ้ามีอาการไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ ให้งดไปศาสนสถาน และงดการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน
- 2) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 3) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 4) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว
- 5) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนเป็นจำนวนมาก
- 6) ปฏิบัติตามมาตรการของศาสนสถาน โดยเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

ข้อมูล ณ วันที่ 30 มีนาคม 2563

## 2.6 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับศาสนสถาน กรณี มีสยิด

**มีสยิด** เป็นศาสนสถานของชาวมุสลิม และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งมีอิหม่ามเป็นผู้นำศาสนา และประกอบไปด้วย คอเต็บ บิหลัน รวมทั้งผู้ที่มาประกอบพิธีกรรมทางศาสนาทั้งที่เป็นประชาชนในหมู่บ้านนั้น ๆ และประชาชนที่มาจากต่างพื้นที่มาประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและอยู่รวมกันจำนวนมาก ดังนั้น จึงควรดูแลและจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการดูแลและป้องกันตนเองเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในศาสนสถาน ดังนี้

### 1. คำแนะนำสำหรับผู้ดูแลศาสนสถาน

1) หากมีผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนามีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน รวมทั้งขอความร่วมมือกรณีที่มีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2) บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

3) จัดให้มีการคัดกรองศาสนิกชน/ผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาบริเวณทางเข้าศาสนสถานตามความเหมาะสม พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้าประตูศาสนสถาน และหากพบว่าผู้ที่มีอาการ ผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาป่วย หรือมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย แนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

4) กรณีที่มีผู้ที่มีอาการ ผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาหรือประชาชนกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง ในระยะเวลาไม่เกิน 14 วัน เข้ามาในศาสนสถาน ควรพิจารณาปิดศาสนสถานตามความเหมาะสม เพื่อทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ อาคารสถานที่ ทั้งภายในและภายนอกอาคารทันที

5) หลีกเลี่ยงหรืองดการจัดกิจกรรมชุมนุมทางศาสนา กิจกรรมสาธารณกุศล การจัดค่ายอบรมเยาวชน การจัดประชุมสัมมนา หรือกิจกรรมอื่นที่มีลักษณะใกล้ชิดเดียวกัน

6) หลีกเลี่ยงการสละมด้วยการสัมผัสมือ การสวมกอด และการสัมผัสส่วม โดยให้ยกมือสละมกันเท่านั้น

7) มีการดูแลอาคาร สถานที่และยานพาหนะ ดังนี้

(1) ให้ทำความสะอาดห้องและอุปกรณ์ที่ใช้บริการร่วมกันทุกวัน ได้แก่ ห้องสำหรับประกอบพิธีกรรมทางศาสนา สถานที่ละหมาด ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป

(2) กรณีที่มีรถ รับ-ส่ง ก่อนและหลังให้บริการในแต่ละรอบ ให้เปิดหน้าต่างและประตูเพื่อถ่ายเท ระบายอากาศภายในรถ และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย ได้แก่ ราวจับที่เปิดประตูเบาะนั่ง ที่พักแขนด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป

(3) ห้องที่มีการใช้บริการร่วมกัน ได้แก่ ห้องประกอบพิธีกรรมทางศาสนา สถานที่ละหมาด ให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ ควรดการใช้เครื่องปรับอากาศ

(4) ลดความแออัดของผู้ที่มาละหมาด ผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เช่น จัดตำแหน่ง การยืนละหมาดและแถวให้ห่างกัน กระจายมุมประกอบพิธีกรรม

(5) งดใช้พรมปูพื้น พรมปูละหมาด และผ้าละหมาดร่วมกัน สำหรับปฏิบัติศาสนกิจ ควรใช้ของส่วนตัวที่นำมาจากบ้านและซักทำความสะอาดและผึ่งแดดทุกสัปดาห์

(6) ยกเลิกการใช้บ่ออาบน้ำละหมาด (กอละห์) หรืออ่างใหญ่ในรูปแบบจุ่มมือลงในบ่อน้ำ เพื่ออาบน้ำละหมาด ควรปรับเป็นระบบปิดและต่อก๊อกน้ำสำหรับอาบน้ำละหมาด หรือใช้น้ำจากระบบ น้ำประปา

8) จัดให้มีการดูแลเรื่องการปรุง ประกอบอาหาร ดังนี้

(1) หากผู้สัมผัสอาหารมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที

(2) ในขณะที่ปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ่ากันเปื้อน หน้ากากผ้า ถุงมือ และมีการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาล

(3) ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำก่อนหยิบหรือจับอาหารและหลังการใช้ส้วม ไม่ไอ จามรดอาหาร

(4) ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และจัดให้มีช้อนกลางเมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกันหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว

(5) ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุง ประกอบอาหาร โต๊ะอาหาร เก้าอี้ ด้วย น้ำยาทำความสะอาดทั่วไป รวมถึง ล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาด เป็นประจำทุกวัน

(6) กรณีมีบริการน้ำดื่ม ไม่ควรใช้แก้วน้ำใบเดียวใช้ซ้ำกัน ควรใช้แก้วกระดาษแบบใช้แล้วทิ้ง

(7) ก่อนรับประทานอาหาร ต้องล้างมือให้สะอาด งดการรับประทานอาหารแบบใส่ถาดรวม ให้แบ่งใส่ภาชนะที่ใช้เฉพาะของตนเองและงดการรับประทานอาหารแบบใช้มือป้อน ให้ใช้ช้อนที่ใช้เฉพาะของตนเอง หากรับประทานอาหารร่วมกันต้องใช้ช้อนกลางในการรับประทานหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว

9) จัดให้มีการดูแลห้องส้วม ดังนี้

(1) ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือผงซักฟอกและฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% (เช่น ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ในอัตรา 1 ส่วนต่อน้ำ 49 ส่วน) หรือเช็ดด้วย แอลกอฮอล์ 70%

(2) ซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้ว ซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

## 2. คำแนะนำสำหรับบิหม่าม คอเต็บ บิหลัน คณะกรรมการมัสดิและผู้ดูแลศาสนสถาน ในการดูแลตนเอง

- 1) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน
- 2) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 3) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอยู่ห่างจากคนอื่น 1 - 2 เมตร เพื่อหลีกเลี่ยงการกระจายของเชื้อโรค
- 4) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 5) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้ช้อน แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัวร่วมกัน และก่อนรับประทานอาหารต้องล้างมือให้สะอาด งดการรับประทานอาหารแบบใส่ถาดรวม ให้แบ่งใส่ภาชนะที่ใช้เฉพาะของตนเองและงดการรับประทานอาหารแบบใช้มือป้อน ให้ใช้ช้อนที่ใช้เฉพาะของตนเอง หากรับประทานอาหารร่วมกันต้องใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว
- 6) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง กินผัก ผลไม้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับให้เพียงพอ
- 7) การดูแลความสะอาดห้องส้วม และเก็บขยะให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้อุปกรณ์ที่คีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวันควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
- 8) หลีกเลี่ยงการสলামด้วยการสัมผัสมือ การสวมกอด และการสัมผัสแก้ม โดยให้ยกมือสলামกันเท่านั้น
- 9) บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

## 3. คำแนะนำสำหรับผู้ที่มาละหมาด/ผู้มาเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ในการดูแลตนเอง

- 1) ถ้ามีอาการไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ ให้งดไปศาสนสถานและงดการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน
- 2) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 3) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 4) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน และงดการรับประทานอาหารแบบใส่ถาดรวม ให้แบ่งใส่ภาชนะที่ใช้เฉพาะของตนเองและงดการรับประทานอาหารแบบใช้มือป้อนให้ใช้ช้อนที่ใช้เฉพาะของตนเอง และใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว

5) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการอยู่รวมกันของคนจำนวนมาก เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร เพื่อหลีกเลี่ยงการกระจายของเชื้อโรค

6) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับให้เพียงพอ 7 - 9 ชั่วโมงต่อวัน

ข้อมูล ณ วันที่ 30 มีนาคม 2563

## 2.7 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับศาสนสถาน (คริสตจักร โบสถ์ และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา)

ศาสนสถาน ได้แก่ คริสตจักร โบสถ์คริสต์ และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เป็นสถานที่ที่มีคริสต์ศาสนิกชน รวมทั้ง มีบาทหลวง และผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอยู่รวมกันจำนวนมาก ดังนั้น จึงควรดูแลและจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม รวมทั้ง การดูแลและป้องกันตนเองเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค ดังนี้

### 1. แนวทาง คำแนะนำสำหรับผู้จัดการในศาสนสถาน

1) หากมีบาทหลวง หรือผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน รวมทั้งขอความร่วมมือ กรณีที่มีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2) จัดให้มีการคัดกรองคริสต์ศาสนิกชนหรือผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา บริเวณทางเข้าศาสนสถานตามความเหมาะสม พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้าประตูศาสนสถาน และหากพบว่า มีคริสต์ศาสนิกชน หรือผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาป่วย หรือมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย แนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

3) กรณีที่มีนักบวช บาทหลวง แม่ชี ผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาหรือคริสต์ศาสนิกชนกลับมาจากพื้นที่เสี่ยงในระยะเวลาไม่เกิน 14 วัน เข้ามาในศาสนสถาน ควรพิจารณาปิดศาสนสถานตามความเหมาะสม เพื่อทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ อาคารสถานที่ทั้งภายในและภายนอกอาคารทันที

4) จัดให้มีการดูแลอาคาร สถานที่ และยานพาหนะ ดังนี้

(1) ให้ทำความสะอาดห้องและอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันทุกวัน เช่น ห้องประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ห้องสารภาพบาป ราวจับ ลูกบิดประตู เป็นต้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ทั้งนี้ ให้ใช้ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น

(2) ห้องที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น ห้องประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ห้องสารภาพบาป เป็นต้น ให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ

(3) ลดความแออัดของการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาของศาสนิกชนและผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เช่น แบ่งรอบการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา กระจายมุมประกอบพิธีกรรม เป็นต้น และจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร เพื่อหลีกเลี่ยงการกระจายของเชื้อโรค เช่น จัดที่นั่งให้ห่างกันอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

- (4) ลดระยะเวลาการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาให้สั้นที่สุด
- 5) หากจัดให้มีการปรุง ประกอบอาหารให้ดูแล ดังนี้
- (1) หากผู้สัมผัสอาหารมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที
  - (2) ในขณะที่ปฏิบัติงาน ผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน หน้ากากผ้า และถุงมือ และมีการปฏิบัติตนตามหลักสุขาภิบาล
  - (3) ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำ ก่อนหยิบหรือจับอาหารและหลังใช้ส้วมไม่ไอ จามรดอาหาร
  - (4) ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และจัดให้มีช้อนกลางเมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกันหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว
  - (5) ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุง ประกอบอาหาร โต๊ะอาหาร แก้วอีด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน
  - (6) ก่อนรับประทานอาหารต้องล้างมือให้สะอาด งดการรับประทานอาหารแบบใช้มือป้อนให้ใช้ช้อนที่ใช้เฉพาะของตนเอง หากรับประทานอาหารร่วมกันต้องใช้ช้อนกลางหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว
- 6) จัดให้มีการดูแลห้องส้วม ดังนี้
- (1) ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือผงซักฟอก และฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% (เช่น ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ในอัตรา 1 ส่วนต่อน้ำ 49 ส่วน) หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%
  - (2) ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อแล้วชักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

## 2. คำแนะนำสำหรับนักบวช บาทหลวง แม่ชี และผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในการดูแลตนเอง

- 1) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกันให้งดร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน
- 2) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 3) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก
- 4) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วมรวมทั้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 5) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้ช้อน แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ผ้าเช็ดมือร่วมกัน และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว

6) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานผัก ผลไม้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับให้เพียงพอ

7) ช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นอกจากจะงดการจุ่มน้ำเสกแล้ว การแสดงความเคารพต่อรูปพระ รูปนักบุญ ให้งดการจูบ ตะ หรือสัมผัส ขอให้แสดงความเคารพในรูปแบบอื่น เช่น การไหว้ การโค้งคำนับ เป็นต้น

### 3. คำแนะนำสำหรับผู้มาเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ในการดูแลตนเอง

1) ถ้ามีอาการไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ ให้งดไปศาสนสถาน และงดการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ในศาสนสถาน

2) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก

3) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก

4) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว

5) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก

6) งดเว้นการทักทายด้วยการสัมผัส จัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร

7) ช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นอกจากจะงดการจุ่มน้ำเสกแล้ว การแสดงความเคารพต่อรูปพระ รูปนักบุญ ให้งดการจูบ ตะหรือสัมผัส ขอให้แสดงความเคารพในรูปแบบอื่น เช่น การไหว้ การโค้งคำนับ เป็นต้น

8) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการรับประทานผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอและนอนหลับให้เพียงพอ 7 - 9 ชั่วโมงต่อวัน

ข้อมูล ณ วันที่ 30 มีนาคม.2563

## 2.8 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับพุทธศาสนสถาน

พุทธศาสนสถาน ได้แก่ วัด โบสถ์ และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เป็นสถานที่ที่มีศาสนิกชน รวมทั้งมีพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี และผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา อยู่รวมกันจำนวนมาก ดังนั้น จึงควรมีการดูแลและจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการดูแลและป้องกันตนเอง เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในพุทธศาสนสถาน ดังนี้

### 1. แนวทาง คำแนะนำสำหรับการจัดการในพุทธสถาน

1) นมัสการ นำเรียนเจ้าอาวาส หากมีพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี หรือผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา รวมทั้งผู้ที่อาศัยอยู่ในศาสนสถาน มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในพุทธศาสนสถาน และรีบพบแพทย์

2) มีการคัดกรองศาสนิกชนหรือผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา บริเวณทางเข้าพุทธศาสนสถานตามความเหมาะสม พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ไว้ที่บริเวณทางเข้าประตูศาสนสถาน และหากพบว่ามีศาสนิกชนหรือผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาป่วย หรือมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ขอความร่วมมือไม่ร่วมกิจกรรม และแนะนำให้รีบพบแพทย์ทันที

3) งดหรือเลื่อนกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีคนหมู่มาก เช่น งานปฏิบัติธรรม งานปฐกฐน งานวัด งานผูกพัทธสีมา งานประจำปี กิจกรรมบรรพชาสามเณรฤดูร้อน เป็นต้น

4) มีการดูแลอาคารสถานที่ ดังนี้

(1) สถานที่จัดพิธีกรรม ควรจัดให้มีการระบายอากาศที่ดี เปิดประตู หน้าต่าง หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ

(2) ให้ทำความสะอาดห้องและอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันทุกวัน เช่น ห้องประกอบพิธีกรรมทางศาสนา กุฏิ ห้องนอน ไม้ตีระฆัง กระจุกเชียมซี เป็นต้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดหรือผงซักฟอก และอาจฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% (เช่น ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ในอัตรา 1 ส่วนต่อน้ำ 49 ส่วน) หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%

(3) ลดความแออัดของการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาของศาสนิกชนและผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เช่น กระจายมุมประกอบพิธีกรรม เป็นต้น

5) มีการดูแลเรื่องการปรุง/ประกอบอาหาร ดังนี้

(1) หากผู้สัมผัสอาหารมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที

(2) ในขณะปฏิบัติงาน ผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ่ากันเปื้อน หน้ากากผ้า ถุงมือ และมีการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาล

(3) ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำ ก่อนหยิบหรือจับอาหารและหลังการใช้ส้วม ไม่ไอ จามรดอาหาร

(4) ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และจัดให้มีช้อนกลางเมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกันหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว

(5) ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุง/ประกอบอาหาร โต๊ะอาหาร เก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาด เป็นประจำ ทุกวัน

6) จัดให้มีการดูแลห้องส้วม ดังนี้

(1) ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป

(2) ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

7) การควบคุมดูแล ผู้ปฏิบัติงาน/จิตอาสา ดังนี้

(1) กรณีผู้ปฏิบัติงาน หรือจิตอาสา มีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงาน และให้พบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

(2) ผู้ปฏิบัติงานหรือจิตอาสาที่ดูแลความสะอาด หรือเก็บขยะ ให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ ใส่ถุงขยะและปิดปากถุงให้มิดชิดนำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

## 2. คำแนะนำสำหรับพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี และผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ในการดูแลตนเอง

1) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในพุทธศาสนสถาน

2) หลีกเลี่ยงการเดินทาง หรือเลื่อนการเดินทางไปยังประเทศหรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จนกว่าจะพ้นช่วงการแพร่ระบาดของโรค

3) ลดระยะเวลา หรือเลือกใช้สถานที่ที่มีบริเวณกว้าง ไม่แออัดในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา

- 4) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 5) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก
- 6) จัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร เพื่อหลีกเลี่ยงการกระจายของเชื้อโรค เช่น เว้นระยะห่างในการสวมหน้ากากอย่างน้อย 1 - 2 เมตร
- 7) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหารหรือก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 8) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช่จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำร่วมกันและใช้ช้อนกลาง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว
- 9) ลดระยะเวลา หรือเลือกใช้สถานที่ที่มีบริเวณกว้าง ไม่แออัด ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา โดยเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

### 3. คำแนะนำสำหรับผู้มาเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ในการดูแลตนเอง

- 1) ถ้ามีอาการไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ ให้งดไปพุทธศาสนสถาน และงดการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ในพุทธศาสนสถาน
- 2) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 3) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 4) เลือกรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช่ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว
- 5) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก
- 6) ปฏิบัติตามมาตรการของศาสนสถาน โดยควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร เพื่อหลีกเลี่ยงการกระจายของเชื้อโรค เช่น เว้นระยะห่างในการนั่งสมาธิ การฟังการสวดพระอภิธรรม อย่างน้อย 1 - 2 เมตร

ข้อมูล ณ วันที่ 30 มีนาคม 2563

## 2.9 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับร้านอาหาร

ร้านอาหาร เป็นสถานที่ที่มีคนมาจากหลากหลายพื้นที่และมีความเสี่ยงการปนเปื้อนเชื้อโรค ทั้งจากใช้ภาชนะ อุปกรณ์ เช่น จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน หรือจากการปรุงประกอบอาหาร ดังนั้น จึงมีคำแนะนำการดูแลสุขลักษณะร้านอาหาร เพื่อลดและป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค ดังนี้

### 1. คำแนะนำสำหรับเจ้าของ ผู้จัดการร้านอาหาร

- 1) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงานและรีบไปพบแพทย์ทันที
- 2) ดูแลสถานที่ปรุง ประกอบอาหาร บริเวณพื้น โต๊ะที่นั่ง บริเวณที่รับประทานอาหารให้สะอาด โดยทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือผงซักฟอก และฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% (เช่น ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ในอัตรา 1 ส่วนต่อน้ำ 50 ส่วน) หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%
- 3) ล้างภาชนะ อุปกรณ์ให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหารด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาด และแช่ในน้ำร้อน 80 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 30 วินาที หรือแช่ด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ที่มีความเข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน (ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ในอัตราส่วน ครึ่งช้อนชาต่อน้ำ 1 ลิตร) 1 นาที แล้วล้างน้ำให้สะอาด อบหรือผึ่งให้แห้งก่อนใส่อาหาร
- 4) มีที่ล้างมือพร้อมสบู่ เจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ
- 5) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง เช่น ที่จับสายฉีดชำระที่รองนั่ง โถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะ ที่เปิดก๊อก อ่างล้างมือ และกลอนประตูหรือลูกบิด เป็นต้น รวมทั้ง ทำความสะอาดก๊อกน้ำที่ใช้ภายในสถานที่ปรุงประกอบอาหาร โดยใช้น้ำยาทำความสะอาดและล้างด้วยน้ำให้สะอาด
- 6) มีการระบายอากาศที่เหมาะสม
- 7) มีบริเวณในการใช้บริการ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร ในการซื้ออาหาร
- 8) ให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกต้อง และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

**2. คำแนะนำสำหรับผู้สัมผัสอาหาร** ได้แก่ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหารตั้งแต่กระบวนการเตรียม ประกอบ ปรุง จำหน่ายและเสิร์ฟอาหาร รวมถึงการล้างและเก็บภาชนะอุปกรณ์

- 1) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งเจ้าของร้านหรือผู้จัดการ และรีบพบแพทย์ทันที

2) ไม่สัมผัสอาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์โดยตรง และล้างมือหลังการสัมผัสเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกครั้ง แยกภาชนะ อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร เช่น เขียง มีด ระหว่างอาหาร สุกและอาหารดิบ สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ควรปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 60 องศา เซลเซียส อย่างน้อย 30 นาที

3) อาหารปรุงสำเร็จ ให้มีการปกปิดอาหาร และอุ่นอาหารทุก ๆ 2 ชั่วโมง ใช้อุปกรณ์สำหรับหยิบ จับ หรือตักอาหาร เช่น ช้อน ที่คีบ ฯลฯ ระวังไม่ให้ส่วนของด้ามจับ สัมผัสกับอาหาร เพราะอาจ เกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้ และจัดให้มีช้อนกลางทุกครั้งเมื่อต้องรับประทานอาหารร่วมกันหรือใช้ ช้อนกลางส่วนตัว

4) ผู้ปรุงประกอบอาหารและผู้เสิร์ฟอาหาร ให้สวมผ้ากันเปื้อนถุงมือ และสวมหน้ากากผ้าหรือ หน้ากากกอนามัยระหว่างปฏิบัติงานตลอดเวลา เพื่อป้องกันตนเองและไอ จาม ปนเปื้อนอาหาร

5) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ ตั้งแต่เริ่มทำงาน ก่อนเตรียมอาหาร ระหว่างและหลังปรุงอาหาร เสร็จ หลังจับเงิน ขยะหรือเศษอาหาร หลังสูบบุหรี่ หลังทำความสะอาด และหลังเข้าส้วม

### 3. คำแนะนำสำหรับผู้บริโภค ผู้ใช้บริการ

- 1) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้งดใช้บริการ
- 2) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ที่ปรุงไม่สุก
- 3) ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำ ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ห้องส้วมทุกครั้ง
- 4) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร ในการซื้ออาหาร

ข้อมูล ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563

## 2.10 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับรถจำหน่ายอาหาร

รถจำหน่ายอาหาร หมายถึง ยานพาหนะทุกชนิดที่ใช้ในการขนส่งทางบกซึ่งเดินด้วยกำลังเครื่องยนต์ กำลังไฟฟ้า หรือพลังงานอื่น และหมายความรวมถึงรถฟ่วงของรถนั้นด้วย ยกเว้นรถไฟเพื่อการร่ายอาหารสด อาหารปรุงสำเร็จ อาหารบรรจุปิดสนิท และอาหารแปรรูป แบบไม่ประจำที่

ในสถานการณ์ปัจจุบันที่เน้นให้ประชาชนต้องอยู่ที่บ้าน หรือมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานแบบอยู่ที่บ้าน (Work From Home) โดยขอความร่วมมือประชาชนให้ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” ทำให้รถจำหน่ายอาหารเป็นทางเลือกของผู้บริโภคในการเข้าถึงสินค้าได้อย่างสะดวก ทั้งอาหารสด ผักผลไม้ อาหารแห้ง อาหารปรุงสำเร็จ อาหารบรรจุปิดสนิท เป็นต้น เพื่อมาปรุง ประกอบอาหารที่บ้าน โดยไม่ต้องออกมาจับจ่ายซื้อสินค้านอกบ้าน ซึ่งอาจเป็นแหล่งแพร่กระจายโรคได้ ดังนั้น จึงมีคำแนะนำการดูแลสุขลักษณะของรถจำหน่ายอาหาร เพื่อลดและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคได้ ดังนี้

### 1. ยานพาหนะและโครงสร้างของรถจำหน่ายอาหาร

1) ยานพาหนะ ที่ใช้ร่ายอาหาร มีสภาพดี แข็งแรง มีโครงสร้างที่สามารถปกปิดหรือคลุมอาหารในระหว่างการร่ายอาหาร และทำความสะอาดด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยน้ำยาที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ที่มีความเข้มข้น 1,000 ส่วนในล้านส่วน เช่น ใช้น้ำยาฟอกขาว ที่มีโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ให้ผสมในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร ทำความสะอาดพื้นผิวของโครงสร้างที่สัมผัสอาหารด้วยน้ำยาทำความสะอาดเป็นประจำภายหลังการขาย

2) โครงสร้างภายในรถ ที่ใช้จัดเก็บอาหารเพื่อจำหน่าย แข็งแรง มีสภาพดี พื้นผิวทำด้วยวัสดุที่เหมาะสมกับอาหาร เช่น สแตนเลส อลูมิเนียม เป็นต้น พื้นผิวที่สัมผัสอาหารไม่มีคราบอาหารหรือคราบสกปรก ทำความสะอาดด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยน้ำยาที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ที่มีความเข้มข้น 1,000 ส่วนในล้านส่วน เช่น ใช้น้ำยาฟอกขาว ที่มีโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ให้ผสมในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร หรือใช้แอลกอฮอล์ 70 % หยดลงบนผ้าสะอาดพอหมาด ๆ เช็ดไปในทิศทางเดียวกัน ทำความสะอาดพื้นผิวของโครงสร้างที่สัมผัสอาหารด้วยน้ำยาทำความสะอาดเป็นประจำภายหลังการขาย

3) วางแผนและกำหนดเส้นทางในการร่ายอาหาร หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่พบผู้ป่วยและมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และจุดที่อนุญาตให้จอดเพื่อจำหน่ายอาหาร โดยติดตามสถานการณ์และข้อมูลจากเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำชุมชน อสม. หรือเจ้าหน้าที่ตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมโรคติดต่อ

4) ภาชนะรองรับน้ำเสีย มีอุปกรณ์หรือภาชนะที่เหมาะสมในการเก็บน้ำเสีย มีสภาพดี ไม่รั่วซึม และไม่ปล่อยทิ้งในที่สาธารณะ และทำความสะอาดเป็นประจำ

5) ภาชนะรองรับมูลฝอย แบบใช้เท้าเหยียบมีฝาปิดมิดชิด สะอาด ไม่รั่วซึม และขนาดเพียงพอกับปริมาณขยะ

## 2. อาหาร

1) อาหารที่ใช้ในการร่ำขาย เลือกซื้อจากแหล่งได้รับการรับรองจากหน่วยงานราชการหรือแหล่งที่สามารถระบุที่มาของอาหารได้ สะอาด ปลอดภัย ควรจำหน่ายให้หมดภายใน 1 วัน

2) จัดเก็บอาหารที่ใช้ร่ำขายบนชั้นวางหรือในภาชนะสำหรับใส่อาหารภายในรถ ให้เป็นระเบียบ แยกเป็นสัดส่วนตามประเภทของอาหาร ไม่ปะปนกัน มีการปกปิด

3) อาหารสด เช่น อาหารทะเล เนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ ต้องสด สะอาด ไม่มีคราบสกปรก จัดเก็บในภาชนะเป็นสัดส่วนตามประเภทของอาหารสดและปกปิดอาหารเพื่อป้องกันการปนเปื้อน และจัดเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส ในการจำหน่ายต้องใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่มีด้ามจับ

4) อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ต้องบรรจุในภาชนะที่เหมาะสมกับอาหาร มีการปกปิดมิดชิด และก่อนเลือกซื้อต้องสอบถามข้อมูล เช่น สถานที่ผลิต วัน/เดือน/ปี เวลาที่ผลิต หลีกเลี่ยงการจำหน่ายอาหารที่เสี่ยง เช่น อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ อาหารที่ปรุงข้ามวัน

5) อาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิท ไม่หมดอายุ ได้รับการรับรองจากหน่วยงานราชการ (อย. มอก.) และภายนอกภาชนะบรรจุมีสภาพดี ไม่เป็นสนิม ไม่มีรอยบุบ

6) อาหารแห้ง อาหารแปรรูป ต้องสะอาด ไม่ขึ้นรา ไม่เหม็นอับ ไม่มีสีที่ผิดไปจากธรรมชาติ

7) ผัก และผลไม้สด ต้องสด ผิวไม่เหี่ยว สะอาด มีสีธรรมชาติ ไม่มีคราบดิน หรือสิ่งสกปรก

9) สินค้าอื่นที่ไม่ใช่อาหาร ต้องไม่จัดวางบนชั้นหรือในภาชนะเดียวกับอาหาร แยกสัดส่วนเฉพาะ ไม่จัดวางปะปนกับอาหาร

10) การจำหน่ายผลไม้ตัดแต่ง ต้องทำการล้าง การตัดแต่ง การจัดเก็บ และการจำหน่ายผลไม้ ดังนี้

1) การล้างผัก ผลไม้ ก่อนทำการตัดแต่ง ด้วยวิธีการล้างอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

(1.1) ล้างด้วยน้ำไหล โดยแช่ผลไม้ในน้ำสะอาด 15 นาที และเปิดน้ำไหลความแรงพอประมาณ ระหว่างล้างให้ใช้มือถูไปมาบนผิวใบของผัก ผลไม้ นานประมาณ 2 นาที (ลดสารเคมีตกค้างได้ 25 - 60 %)

(1.2) ล้างด้วยน้ำผสมเบกกิ้งโซดา (โซเดียมไบคาร์บอเนต) หรือผงฟู ในอัตราส่วน ครึ่งช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา 10 ลิตร แล้วนำผลไม้แช่ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง (ลดสารเคมีตกค้างได้ 90 - 95 %)

(1.3) ล้างด้วยน้ำผสมน้ำส้มสายชู เตรียมน้ำสายชูที่มีกรดน้ำส้มความเข้มข้น 5 % ของกรดน้ำส้ม ในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แล้วนำผักหรือผลไม้แช่ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง (ลดสารเคมีตกค้างได้ 60 - 84 %)

2) การตัดแต่งผัก ผลไม้ ให้ใช้เขียงและมีดหั่นผลไม้ที่มีสภาพดี ให้แยกกระหว่างอาหารสุก อาหารดิบ ผัก และผลไม้ เพื่อป้องกันการปนเปื้อน

3) การจัดเก็บผลไม้ที่ตัดแต่งพร้อมบริโภค จัดเก็บแยกตามประเภทของผัก ผลไม้ ไม่ปะปนกัน ในภาชนะที่สะอาด ไม่มีสิ่งอื่นแช่ปน มีการปกปิดป้องกันการปนเปื้อน น้ำแข็งที่ใช้ในการแช่ต้องสะอาด และได้รับการรับรองจากหน่วยงานราชการ (อย.)

4) การจำหน่าย ต้องใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามจับหรือสวมถุงมือในการหยิบจับผลไม้ที่ตัดแต่งพร้อมบริโภค

### 3. ภาชนะ อุปกรณ์

1) ภาชนะ อุปกรณ์สำหรับบรรจุอาหาร สะอาด เหมาะสมกับประเภทอาหาร ต้องแยกภาชนะ อุปกรณ์ เช่น เขียง มีด ภาชนะใส่อาหาร อุปกรณ์หยิบจับอาหาร ใช้แยกกระหว่างอาหารสุก อาหารดิบ ผัก และผลไม้ เพื่อป้องกันการปนเปื้อน

2) ล้างทำความสะอาดภาชนะ อุปกรณ์ ด้วยน้ำผสมน้ำยาทำความสะอาด ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกอย่างน้อย 2 ครั้งและฆ่าเชื้อโรคโดยแช่ภาชนะในน้ำร้อน 80 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 30 วินาที หรือแช่ในน้ำยาที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ที่มีความเข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน เช่น หากใช้น้ำยาฟอกขาว ที่มีโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ให้ผสมในอัตราส่วน ครึ่งช้อนชาต่อน้ำ 1 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 1 นาที แล้วล้างน้ำให้สะอาด อบหรือผึ่งให้แห้งก่อนใส่อาหาร

### 4. ผู้ขายและผู้ช่วยขายของ

1) ดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย สวมเสื้อมีแขน สวมผ้ากันเปื้อน สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันตนเอง จากการไอ หรือจามระหว่างการทำงานอาหาร และเพื่อลดความเสี่ยงจากการสัมผัสผู้ที่ได้รับเชื้อโรคในระหว่างจำหน่ายอาหาร

2) กรณีมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดการทำงานอาหาร และรีบพบแพทย์ทันที

3) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติงาน หลังเข้าส้วม หลังจับสิ่งสกปรก และจับเงิน โดยเฉพาะหลังการสัมผัสเนื้อสัตว์ อาหารทะเล ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และจัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์สำหรับให้ผู้ซื้อของทำความสะอาดมือก่อนการเลือกซื้อ

4) ในระหว่างการทำงานอาหาร ควรจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

## 5. ผู้บริโภค

- 1) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และไม่พูดคุย ไอ จาม ในระหว่างเลือกซื้ออาหาร
- 2) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อย ๆ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังการเลือกซื้ออาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าส้วม หลังจับสิ่งสกปรก และจับเงิน
- 3) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร ในการเลือกซื้ออาหาร
- 4) ตรวจสอบคุณภาพอาหารก่อนเลือกซื้อ เช่น กลิ่น ความสะอาด สภาพและความเหมาะสมของอาหารและภาชนะบรรจุการปกปิดมิดชิด ไม่เลอะเทอะ ไม่ฉีกขาด เป็นต้น

ข้อมูล ณ วันที่ 30 มีนาคม 2563

## 2.11 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับโรงอาหารในหน่วยงาน

โรงอาหารในหน่วยงาน จะมีผู้เข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก จึงมีความเสี่ยงที่อาจเป็นแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรคในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โรงอาหารหลายแห่งได้งดบริการให้ผู้บริโภคนั่งรับประทานอาหารภายในโรงอาหาร โดยให้บริการเฉพาะจำหน่ายอาหารกลับไปรับประทานเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อลดและป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อ จึงมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

### 1. สถานที่

- 1) จัดบริการอ่างล้างมือพร้อมสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ ไว้ในบริเวณสถานที่จำหน่ายอาหาร เพื่อให้ผู้บริโภคใช้ทำความสะอาดมือก่อนการหยิบจับอาหาร
- 2) ควรจัดให้ผู้ซื้ออาหาร มีระยะห่างกันอย่างน้อย 1 – 2 เมตร
- 3) ดูแลสถานที่ปรุงประกอบและจำหน่ายอาหารให้สะอาด
- 4) ล้างภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ปรุงประกอบอาหาร เครื่องดื่ม ให้สะอาด ตามหลักสุขาภิบาลอาหารด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาด
- 5) ควรเลือกใช้ภาชนะบรรจุอาหารประเภทใช้แล้วทิ้งที่เหมาะสมกับประเภทอาหาร

**2. คำแนะนำสำหรับผู้สัมผัสอาหาร** ได้แก่ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหารตั้งแต่กระบวนการเตรียมปรุง ประกอบ จำหน่ายและเสิร์ฟอาหาร รวมถึง การล้างและเก็บภาชนะอุปกรณ์

- 1) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดงานและรีบพบแพทย์ทันที
- 2) ไม่สัมผัสอาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์โดยตรง และล้างมือหลังการสัมผัสเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกครั้ง แยกภาชนะ อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร เช่น เขียง มีด ระหว่างอาหารสุกและอาหารดิบ สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ควรปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 30 นาที
- 3) ไม่เตรียม ปรุง ประกอบอาหาร รวมถึง การล้างและเก็บภาชนะอุปกรณ์บริเวณพื้น
- 4) จัดเมนูอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด หลีกเลี่ยงอาหารที่บูดเสียง่าย เช่น อาหารที่มีกะทิ และอาหารที่ไม่ผ่านความร้อน เช่น ซูชิ เป็นต้น
- 5) ผู้ปรุงประกอบ ผู้ตักอาหาร และผู้ให้บริการ ต้องสวมผ้ากันเปื้อน ถุงมือ หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เพื่อลดการปนเปื้อนในอาหาร และลดความเสี่ยงจากการได้รับเชื้อโรคระหว่างให้บริการ
- 6) จัดเตรียมภาชนะบรรจุอาหารแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ไม่ใช้ภาชนะโฟม

- 7) อาหารที่ปรุงเสร็จมีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร และอุ่นอาหารทุก ๆ 2 ชั่วโมง ใช้อุปกรณ์สำหรับหยิบจับ หรือตักอาหาร รมั้ดระวังไม่ให้ส่วนของด้ามจับตกหล่นหรือสัมผัสกับอาหารเพราะอาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้
- 8) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ ตั้งแต่เริ่มเข้าทำงาน ก่อนการเตรียมอาหาร ระหว่างและหลังปรุงอาหารเสร็จ หลังจับขยะ เศษอาหาร หลังทำความสะอาด หลังเข้าส้วม และจับเงิน
- 9) จัดให้มีระบบชำระเงินออนไลน์สำหรับผู้บริโภค

### 3. คำแนะนำหน่วยงาน

- 1) หน่วยงานควรจัดช่วงเวลาในการซื้อและรับประทานอาหาร เพื่อลดความแออัดในการซื้ออาหาร
- 2) แต่ละหน่วยงานจัดให้มีบริเวณรับประทานอาหารที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เช่น บริเวณระเบียง ด้านหน้าหน่วยงาน โดยจัดให้มีที่นั่งรับประทานอาหารห่างกันอย่างน้อย 1 – 2 เมตร
- 3) เจ้าหน้าที่ต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
- 4) จัดเตรียมถังขยะที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันสัตว์และแมลงนำโรค
- 5) จัดให้มีจุดล้างภาชนะโดยเฉพาะ เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่เจ้าหน้าที่

### 4. คำแนะนำสำหรับเจ้าหน้าที่

- 1) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันตนเอง และป้องกันละอองฝอยจากการไอจาม ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งในการทำให้เชื้อโรคปนเปื้อนสู่อาหารได้ รวมถึง ลดความเสี่ยงจากการได้รับเชื้อโรคระหว่างการซื้ออาหาร
- 2) ในระหว่างรอซื้ออาหาร ควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร
- 3) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ ก่อนและหลังการซื้ออาหารและก่อนรับประทานอาหาร
- 4) ควรเลือกใช้ระบบชำระเงินออนไลน์
- 5) เมื่อซื้ออาหารแล้วให้นำกลับมารับประทานในบริเวณที่หน่วยงานจัดไว้ให้ หรือบริเวณที่ส่วนตัว เช่น โต๊ะทำงาน และควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร เป็นต้น
- 6) ดูแลความสะอาดโต๊ะ อุปกรณ์ส่วนตัว และทำความสะอาดทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
- 7) มีการแยกเศษอาหารใส่ถุง และถังขยะมีฝาปิดมิดชิด

ข้อมูล ณ วันที่ 30 มีนาคม 2563

## 2.12 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับร้านสะดวกซื้อ (ซูเปอร์มาร์เก็ต/มินิมาร์ท/ร้านขายของชำ)

ร้านสะดวกซื้อ เช่น ซูเปอร์มาร์เก็ต มินิมาร์ท ร้านขายของชำ เป็นสถานที่จำหน่ายสินค้าอุปโภค บริโภค ทั้งอาหารสด อาหารแห้ง อาหารที่อยู่ในภาชนะบรรจุปิดสนิท อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค และเครื่องดื่ม ที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่เปิดบริการทุกวันและบางแห่งให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง ภายในตัวร้านมีการจัดวางสินค้าให้เลือกซื้อหลากหลายชนิด จึงทำให้มีผู้บริโภคเข้าไปใช้บริการเป็นจำนวนมาก บางร้านเป็นห้องแอร์ และตั้งอยู่ในชุมชน จึงมีความเสี่ยงในการแพร่กระจายของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ได้ จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

### 1. สถานที่

- 1) บริเวณพื้นทำความสะอาดด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยน้ำยาที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ที่มีความเข้มข้น 1,000 ส่วนในล้านส่วน เช่น ใช้น้ำยาฟอกขาว ที่มีโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ให้ผสมในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร
- 2) บริเวณเคาน์เตอร์ชำระเงิน ควรทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้งหรือถูกรอบที่เปลี่ยนพนักงาน และอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยแอลกอฮอล์ 70 % โดยสเปรย์หรือหยดแอลกอฮอล์ลงบนผ้าสะอาดพอหมาด ๆ เช็ดไปในทิศทางเดียวกัน จนทั่วบริเวณที่ต้องการ
- 3) ภายในร้านสะดวกซื้อที่มีห้องน้ำ ห้องส้วม ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปทุกวัน และเน้นบริเวณที่มีการใช้มาก เช่น ที่ร่อนนั่งโถส้วม ที่กดชักโครก ราวจับ ลูกบิดหรือกลอนประตู อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ และอาจฆ่าเชื้อให้ทั่วบริเวณด้วยผ้าเช็ดน้ำยาฟอกขาว สำหรับพื้นห้องส้วมให้ราดน้ำยาฟอกขาวทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที
- 4) จัดบริการเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือให้แก่ผู้บริโภคบริเวณทางเข้า - ออกของร้านสะดวกซื้อ
- 5) จัดให้มีภาชนะรองรับมูลฝอยที่สะอาด มีสภาพดี มีฝาปิด
- 6) จัดให้มีจุดคัดกรองพนักงาน และผู้บริโภคที่เข้าไปใช้บริการ หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้รีบพบแพทย์ทันที
- 7) มีการกำหนดจุดระหว่างพนักงาน และผู้บริโภคที่เข้ามาซื้ออาหาร ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

## 2. สินค้า

1) จัดวางสินค้า ให้เป็นระเบียบ แยกเป็นหมวดหมู่ตามประเภทของสินค้า ไม่ปะปนกัน เพื่อความสะดวก รวดเร็วในการเลือกซื้อสินค้าของผู้บริโภค

2) สินค้าประเภทอาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิท เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารบรรจุกระป๋อง เครื่องปรุงรส ต้องได้รับการรับรองจากหน่วยงานราชการ เช่น อย. โดยภาชนะบรรจุต้องมี สภาพดี ไม่เป็นสนิม ไม่มีรอยบุบ และไม่หมดอายุโดยการตรวจสอบวัน เดือน ปี ที่หมดอายุบนฉลากสินค้า

3) เก็บอาหารที่ต้องแช่เย็นหรือแช่แข็ง เป็นสัดส่วนตามประเภทของอาหารสด และปกปิดอาหาร เพื่อป้องกันการปนเปื้อน ในอุณหภูมิที่เหมาะสม

(1) ช่องแช่แข็ง (-18°C) เก็บเนื้อสัตว์สดและผลิตภัณฑ์อาหารอื่นที่ต้องการความเย็นจัด เช่น ไอศกรีม น้ำแข็ง เป็นต้น

(2) ช่องเย็นที่สุด (0 - 5°C) สำหรับอาหารที่ต้องการความเย็นแต่ไม่ต้องแช่แข็ง เช่น อาหารพร้อมปรุง น้ำสลัด อาหารปรุงสำเร็จ เป็นต้น

(3) ช่องเย็นธรรมดา (5 - 7°C) สำหรับอาหารที่ไม่ต้องการความเย็นมาก เช่น นม โยเกิร์ต น้ำผลไม้ น้ำดื่ม น้ำอัดลม เป็นต้น

4) อาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค ต้องบรรจุในภาชนะที่เหมาะสมกับอาหาร มีการปกปิดมิดชิด และมีการติดฉลากข้อมูล เช่น สถานที่ผลิต วัน/เดือน/ปี เวลาที่ผลิต หลีกเลี่ยงการจำหน่ายอาหารที่เสี่ยง เช่น อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ อาหารที่ปรุงข้ามวัน

5) อาหารแห้ง อาหารแปรรูป ต้องสะอาด ไม่ขึ้นรา ไม่เหม็นอับ ไม่มีสีที่ผิดไปจากธรรมชาติ จัดเก็บ แยกตามประเภทของอาหารแห้ง ไม่ปะปนกัน

6) ผัก และผลไม้สด ต้องสด ผิวไม่เหี่ยว สะอาด มีสีธรรมชาติ ไม่มีคราบดิน หรือสิ่งสกปรก จัดเก็บ แยกตามประเภทของผัก ผลไม้ ไม่ปะปนกัน

7) ในกรณีมีการปรุงอาหาร เครื่องดื่มเพื่อจำหน่าย

(1) บริเวณที่มีการปรุงประกอบอาหาร เครื่องดื่ม ต้องสะอาด และทำความสะอาด ด้วยน้ำและน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ และอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยแอลกอฮอล์ 70 % โดยสเปรย์ หรือหยดแอลกอฮอล์ลงบนผ้าสะอาดพอหมาด ๆ เช็ดไปในทิศทางเดียวกัน จนทั่วพื้นที่ที่ต้องการ

(2) ภาชนะบรรจุอาหาร เครื่องดื่มต้องสะอาด ปลอดภัย มีการปกปิดอาหาร และอุ่นอาหาร ทุก ๆ 2 ชั่วโมง

(3) ใช้อุปกรณ์สำหรับหยิบ จับ หรือตักอาหารแบบบริการตนเอง เช่น ช้อน ส้อม ฯลฯ ในกรณี มีการใช้อุปกรณ์สำหรับหยิบจับ หรือตักอาหาร ควรใช้เป็นอุปกรณ์ใช้ครั้งเดียวทิ้ง ให้ผู้บริโภคบริการ ตนเองแล้วนำกลับไปด้วยเมื่อเลือกอาหารเสร็จ หรือสวมถุงมือพลาสติกใช้แล้วทิ้งก่อนหยิบตักอาหาร

(4) ล้างภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ปรุงประกอบอาหาร เครื่องดื่มให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาด แล้วอาจฆ่าเชื้อโดยแช่ภาชนะในน้ำร้อน 80 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 30 วินาที หรือโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) เข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน (ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ในอัตราส่วน ครึ่งช้อนชาต่อน้ำ 1 ลิตร) แช่ทิ้งไว้ 1 นาที แล้วล้างน้ำให้สะอาด อบหรือผึ่งให้แห้งก่อนใส่อาหาร

(5) ผู้ปรุงประกอบอาหาร เครื่องดื่ม ให้สวมผ้ากันเปื้อน ถุงมือ หน้ากาก ตลอดเวลา เพื่อป้องกันตนเองและไอ จาม ปนเปื้อนอาหาร ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ และหากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือ หอบเหนื่อย ให้หยุดงานและรีบพบแพทย์ทันที

8) ควรทำความสะอาดตะแกรง รถเข็นใส่สินค้า ด้วยแอลกอฮอล์ 70 % โดยสเปรย์หรือหยด แอลกอฮอล์ลงบนผ้าสะอาดพอหมาด ๆ เช็ดไปในทิศทางเดียวกัน โดยเฉพาะบริเวณที่จับ และควรเช็ดทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน

### 3. พนักงาน

1) ดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันตนเอง และลดความเสี่ยงจากการได้รับเชื้อโรคระหว่างปฏิบัติงาน

2) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติงาน หลังเข้าส้วม หลังจับสิ่งสกปรก และจับเงิน

3) ควรรักษาระยะห่างกับผู้อื่น ในระยะ 1 - 2 เมตร เพื่อลดความเสี่ยงจากการได้รับเชื้อโรค

### 4. ผู้บริโภค/ผู้ซื้อสินค้า

1) ผู้บริโภคควรวางแผนในการเลือกซื้อสินค้า เพื่อความรวดเร็วในการเลือกซื้อสินค้า และลดระยะเวลาที่อยู่ภายในร้านสะดวกซื้อ

2) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยในระหว่างการเลือกซื้อสินค้า

3) ควรรักษาระยะห่างกับผู้อื่น ในระยะ 1 - 2 เมตร เพื่อลดความเสี่ยงจากการได้รับเชื้อโรค

4) ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อย ๆ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังการเลือกซื้ออาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าส้วม หลังจับสิ่งสกปรก และจับเงิน

5) ตรวจสอบคุณภาพอาหารก่อนเลือกซื้อ เช่น กลิ่น ความสะอาด สภาพและความเหมาะสมของอาหารและภาชนะบรรจุการปิดมิดชิด ไม่เลอะเทอะ ไม่ฉีกขาด เป็นต้น

ข้อมูล ณ วันที่ 1 เมษายน 2563

## 2.13 คำแนะนำการจัดการนำด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับตลาดสด

ตลาดสด เป็นแหล่งรวมตัวของพ่อค้า แม่ค้าและผู้ซื้อ เป็นแหล่งจำหน่ายสินค้า อาหารสด อาหารแห้งประเภทต่าง ๆ เช่น เนื้อสัตว์ดิบ ผักสด อาหารปรุงสุก เป็นต้น รวมทั้งเป็นพื้นที่สาธารณะ ที่มีคนมาจากหลากหลายพื้นที่ และมีบริเวณใช้งานร่วมกัน ดังนั้น ตลาดสดจึงอาจเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคได้ ควรมีการดูแลเพื่อลดและป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค ดังนี้

### 1. คำแนะนำสำหรับเจ้าของตลาด

#### 1. ดูแลสถานที่ให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ ดังนี้

1) ทำความสะอาดบริเวณพื้น ทางเดิน แผงจำหน่ายสินค้าอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำผงซักฟอก และฆ่าเชื้อ โดยคลอรีนที่มีความเข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน (ใช้ผงปูนคลอรีน 60% ในอัตราส่วน 1 ต่อน้ำ 5,999 เช่น 1 ช้อนชาต่อน้ำ 20 ลิตร) กรณีที่พบผู้ป่วยหรือมีความเสี่ยง ให้เพิ่มความเข้มข้นของคลอรีนเป็น 1,000 ส่วนในล้านส่วน (ใช้ผงปูนคลอรีน 60% ในอัตราส่วน 1 ต่อ 599 เช่น 2 ช้อนชาต่อน้ำ 20 ลิตร)

2) จัดให้มีที่ล้างมือ สบู่และน้ำสำหรับล้างมือ หรือเจลแอลกอฮอล์

3) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วมที่ใช้ในตลาด โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง เช่น ที่จับสายฉีดชำระ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะ ที่เปิดก๊อกอ่างล้างมือ และกลอนประตูหรือลูกบิด เป็นต้น รวมทั้งทำความสะอาดก๊อกน้ำที่ใช้ภายในตลาด โดยใช้น้ำยาทำความสะอาดและล้างด้วยน้ำให้สะอาด

4) มีการระบายอากาศที่เหมาะสม

5) มีบริเวณในการใช้บริการ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร ในการเลือกซื้อสินค้า

### 2. กำกับ ดูแลผู้จำหน่ายอาหารและสินค้า และผู้ปฏิบัติงานในตลาด ดังนี้

1) ผู้จำหน่ายอาหารและสินค้า หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดงานและรีบพบแพทย์ทันที

2) ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้ใช้หน้ากากผ้า สวมถุงมือยาง ผ่าแยกกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

3) ให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกต้อง และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

### 3. คำแนะนำสำหรับผู้ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร

1. ต้องมีการป้องกันตนเองด้วยการล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำ หลังออกจากห้องส้วม และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก และใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยระหว่างปฏิบัติงาน
2. สำหรับอาหารปรุงสำเร็จ ให้มีการปกปิดอาหาร และอุ่นอาหารทุก ๆ 2 ชั่วโมง ในกรณีมีการใช้อุปกรณ์สำหรับหยิบจับ หรือตักอาหาร ระวังไม่ให้ส่วนของด้ามจับ ตก หล่นหรือสัมผัสกับอาหารเพราะอาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้
3. หากจำหน่ายอาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ จัดให้มีคีมคีบเนื้อสัตว์ เพื่อไม่ให้ลูกค้าสัมผัสเนื้อสัตว์โดยตรง และล้างมือหลังการสัมผัสเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกครั้ง
4. หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดขายและรีบพบแพทย์ทันที

### 4. คำแนะนำสำหรับผู้สั่งซื้ออาหาร/ผู้บริโภค

- 1) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ ก่อนและหลังเข้ามาใช้บริการตลาด
- 2) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย หากมีอาการป่วย ไม่ควรมาใช้บริการ
- 3) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร ในการเลือกซื้อสินค้า

ข้อมูล ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563

## 2.14 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับการจัดบริการอาหารในรูปแบบเดลิเวอรี่ (Delivery)

การจัดบริการอาหารในรูปแบบเดลิเวอรี่ (Delivery) ในสถานการณ์ปัจจุบันมีความต้องการของผู้บริโภคในการสั่งอาหารออนไลน์เป็นจำนวนมาก จึงอาจเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคได้ จึงมีคำแนะนำแนวทางการปฏิบัติด้านสุขอนามัยสำหรับการจัดบริการอาหารในรูปแบบเดลิเวอรี่ (Delivery) ดังนี้

### 1. คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการที่จัดบริการอาหารในรูปแบบเดลิเวอรี่ (delivery)

- 1) คัดเลือกร้านอาหารที่ได้รับใบอนุญาตหรือหนังสือรับรองการแจ้งเป็นสถานที่จำหน่ายอาหารจากเจ้าพนักงานท้องถิ่น
- 2) ติดตามสถานการณ์และศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์คนขนส่งอาหาร เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกวิธี และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น ผ่านช่องทางต่าง ๆ ของบริษัท
- 3) จัดบริการหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือให้แก่คนขนส่งอาหาร
- 4) จัดให้มีการคัดกรอง ตรวจวัดอุณหภูมิคนขนส่งอาหาร หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงานและรีบพบแพทย์ทันที

### 2. คำแนะนำสำหรับร้านอาหารให้บริการอาหารในรูปแบบเดลิเวอรี่ (delivery)

- 1) อาหารปรุงสำเร็จ ต้องปรุงสุกใหม่ สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 70 องศาเซลเซียส หลีกเลี่ยงการจำหน่ายอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก
- 2) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงานและรีบพบแพทย์ทันที
- 3) จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่สำหรับล้างมือ หรือจัดให้มีเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ
- 4) จัดสถานที่ให้เพียงพอกับจำนวนคนขนส่งอาหารที่เข้ามาใช้บริการโดยจัดระยะห่าง 1 - 2 เมตร และมีการระบายอากาศที่เหมาะสม
- 5) จัดหาภาชนะบรรจุอาหารที่เหมาะสมกับอาหารแต่ละประเภท แข็งแรง ปกปิดมิดชิดเพื่อป้องกันการปนเปื้อนในระหว่างการขนส่ง ไม่ใช่โฟมในการบรรจุอาหาร
- 6) อาหารปรุงสำเร็จ มีการติดฉลากที่ระบุรายละเอียดอย่างชัดเจน เช่น ชื่อร้านอาหารวัน/เดือน/ปีเวลาที่ผลิต ระยะเวลา และอุณหภูมิที่เหมาะสมในการเก็บรักษาอาหาร เป็นต้น กรณีจัดส่งอาหารเสี่ยง เช่น อาหารที่มีเนื้อสัมผัสมาก (ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวหมูกรอบ ฯลฯ) อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ นม ควรแนะนำให้ผู้บริโภคนำไปอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน

**3. คำแนะนำสำหรับคนขนส่งอาหารเดลิเวอรี่ (Delivery)** ได้แก่ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหารตั้งแต่กระบวนการสั่งซื้ออาหาร การรับอาหารจากร้านอาหาร และขนส่งอาหารไปสู่ผู้บริโภค

1) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันตนเอง และไอ จามปนเปื้อนอาหาร และลดความเสี่ยงจากการได้รับเชื้อโรคระหว่างให้บริการ

2) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติงานขนส่งอาหาร ก่อนเข้าร้านอาหาร หลังการส่งอาหารให้ผู้บริโภค หลังเข้าส้วม หลังจับสิ่งสกปรก และจับเงิน

3) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงานและรีบพบแพทย์ทันที

4) จัดหากล่องบรรจุอาหารท้ายยานพาหนะสำหรับขนส่งอาหาร ที่มีโครงสร้างที่แข็งแรง ปกปิดมิดชิดในลักษณะที่ช่วยป้องกันการปนเปื้อน และใช้กล่องบุฉนวนเพื่อรักษาอุณหภูมิให้อยู่ในช่วงอุณหภูมิที่เหมาะสม ต้องทำความสะอาดด้วยน้ำและน้ำยาทำความสะอาด และฆ่าเชื้อโรคด้วยแอลกอฮอล์ 70 % โดยฉีดหรือหยดแอลกอฮอล์ 70 % ลงบนผ้าสะอาดพอหมาด ๆ เช็ดไปในทิศทางเดียวกัน เป็นประจำทุกวัน

5) ตรวจสอบคุณภาพอาหารทันทีหลังได้รับจากร้านอาหาร เช่น ความสะอาด สภาพอาหารและไม่มีกลิ่นเน่าเสีย บรรจุอยู่ในภาชนะที่มีสภาพดี ไม่ชำรุด การปกปิดอาหาร ฉลากอาหาร เป็นต้น

6) การส่งอาหารต้องแยกเก็บอาหารเป็นสัดส่วน ระหว่างอาหารปรุงสำเร็จ และเครื่องดื่ม และจัดส่งถึงมือผู้บริโภคให้เร็วที่สุด

7) ไม่ควรเปิดกล่องบรรจุอาหารท้ายยานพาหนะ จนกว่าจะพบผู้สั่งซื้ออาหาร โดยก่อนเปิดกล่องใส่อาหารทุกครั้งควรทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ จัดส่งอาหารให้ผู้สั่งซื้อโดยตรงหรือจุดที่ผู้สั่งซื้อกำหนดเพื่อลดความเสี่ยงการได้รับเชื้อโรคระหว่างให้บริการผู้สั่งซื้อ ในการส่งอาหารคนขนส่งอาหารควรอยู่ห่างผู้รับอาหารอย่างน้อย 1 - 2 เมตร หรือในกรณีที่ไม่ได้ส่งอาหารให้กับผู้สั่งซื้ออาหารได้โดยตรง สถานที่หรือบริเวณที่จะส่งอาหารต้องไม่ทำให้อาหารเกิดการปนเปื้อน เช่น ไม่ส่งอาหารบริเวณใกล้ถังขยะ เป็นต้น และภายหลังส่งอาหารและหลังการจับเงินให้ทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์

8) ถอดถุงมือผ้าในระหว่างการหยิบจับอาหาร เพราะอาจเกิดการปนเปื้อนของฝุ่นละออง และเชื้อโรคที่สะสมในถุงมือผ้า กรณีใส่ถุงมือผ้าในระหว่างการใช้นยานพาหนะขนส่งให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำก่อนการสวมใส่ทุกครั้ง และเปลี่ยนถุงมือทุก 4 ชั่วโมง ทำความสะอาดถุงมือด้วยน้ำยาทำความสะอาดทุกวัน

**4. คำแนะนำสำหรับผู้สั่งซื้ออาหาร/ผู้บริโภค**

1) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ หลังการรับอาหารจากคนขนส่งอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร

2) หากมีอาการป่วยสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ในระหว่างการรับอาหารจากคนขนส่งอาหาร

3) หลีกเลี่ยงการสั่งซื้ออาหารกลุ่มเสี่ยง เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือเครื่องในสัตว์ที่ปรุงไม่สุก อาหารที่เน่าเสียง่าย อาหารที่ปรุงด้วยนม กะทิ เป็นต้น กรณีอาหารเสี่ยง เช่น อาหารที่ใช้มือสัมผัสมาก ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวหมูกรอบ ฯลฯ อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ นม ควรนำไปอุ่นร้อนก่อนรับประทาน

4) ตรวจสอบคุณภาพอาหาร เช่น ความสะอาด สภาพอาหารและไม่มีกลิ่นเน่าเสีย ความเหมาะสมของภาชนะบรรจุ การปกปิดอาหาร เป็นต้น เมื่อได้รับอาหารจากคนขนส่งอาหาร

ข้อมูล ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563

## 2.15 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับห้างสรรพสินค้า หรือศูนย์การค้า

**ห้างสรรพสินค้าหรือศูนย์การค้า** เป็นสถานที่ซึ่งมีคนจำนวนมากอยู่รวมกันหรือมีการใช้ประโยชน์ร่วมกันในการใช้จ่ายซื้อสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ และมีพื้นที่ใช้สอยหลายส่วน ควรมีการดูแลเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณต่าง ๆ ได้แก่ ทางเข้าออก ลิฟต์ บันไดเลื่อน ห้องส้วม สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีการใช้ร่วมกันในจุดต่าง ๆ ของผู้มาซื้อสินค้าหรือใช้บริการ และพนักงานที่ปฏิบัติงานในส่วนต่าง ๆ ดังนี้

**1. จัดให้มีจุดคัดกรองผู้รับบริการ ผู้ปฏิบัติงาน** ผู้อยู่อาศัยในอาคาร และให้คำแนะนำสำหรับผู้ที่มาใช้บริการ

**2. ดูแลสุขลักษณะอาคาร อุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ให้สะอาด** ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค ด้วยการทำความสะอาดพื้นที่โดยรอบ อุปกรณ์ เครื่องใช้ และจุดที่มีการใช้ร่วมกัน โดยเฉพาะราวบันไดเลื่อน จุดชำระเงิน จุดประชาสัมพันธ์ ปุ่มกดลิฟต์ ทั้งนี้ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน เป็นต้น

**3. บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน** ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

**4. จัดให้มีอุปกรณ์ทำความสะอาดและอุปกรณ์ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไว้บริการลูกค้า**

1) จุดบริการแอลกอฮอล์เจลไว้ในบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ประตูทางเข้าออก หน้าลิฟต์ ร้านอาหาร ร้านขายสินค้า จุดประชาสัมพันธ์ และพื้นที่ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นต้น

2) ดูแลบริเวณและภายในห้องส้วมให้สะอาด และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

**5. การให้ความรู้ คำแนะนำ และสื่อสารประชาสัมพันธ์**

1) เจ้าของหรือผู้ประกอบการของห้างสรรพสินค้า ควรให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อ COVID-19 ให้กับผู้ปฏิบัติงาน และลูกค้าผู้รับบริการ เช่น วิธีการสังเกตผู้สงสัยติดเชื้อ COVID-19 คำแนะนำการปฏิบัติตน การล้างมือบ่อย ๆ การใช้หน้ากากอนามัย เป็นต้น

2) แจ้งผู้ประกอบการร้านค้าในส่วนต่าง ๆ ให้ปฏิบัติตามแนวทางของห้างสรรพสินค้าเพื่อป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อ COVID-19

## 6. การป้องกันการติดเชื้อสำหรับผู้ปฏิบัติงานในสถานที่นั้น

1) ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค เช่น พนักงานต้อนรับ/ประชาสัมพันธ์ ลูกค้าสัมพันธ์ ต้องมีการป้องกันตนเองโดยการใช้น้ำกากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

2) ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดให้มีความสำคัญในการป้องกันตนเองจากการรับเชื้อและเป็นแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรค รวมทั้งป้องกันตนเองจากสารเคมีที่ใช้ระหว่างปฏิบัติงาน จึงควรสวมชุดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลขณะปฏิบัติงาน เช่น ใช้น้ำกากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานในแต่ละครั้ง ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที กรณีพนักงานมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงาน หยุดพักรักษาตัวที่บ้าน รวมทั้งให้สังเกตอาการ หากมีอาการรุนแรงหรือสงสัยว่าอาจติดเชื้อ COVID-19 ให้แจ้งหัวหน้างานและพบแพทย์ทันที

3) ผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะมูลฝอยให้ใช้น้ำกากอนามัย สวมถุงมือยาง และใช้ปากคีบคีบขยะมูลฝอย และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

4) กรณีผู้ปฏิบัติงานมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และรีบพบแพทย์ทันที

5) ปฏิบัติตามมาตรการของห้างสรรพสินค้าโดยควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

ข้อมูล ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563

## 2.16 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับเรือนจำ

**เรือนจำ** เป็นสถานที่ที่ใช้เพื่อการควบคุม กักกัน ผู้ต้องขัง ซึ่งปัจจุบันเรือนจำแต่ละแห่งมีผู้ต้องขังจำนวนมาก มีความแออัด รวมทั้ง ช่วงเวลาที่ให้ผู้ต้องขังได้ทำงานภายนอกหรือช่วงญาติมาเยี่ยม จึงมีโอกาสแพร่กระจายเชื้อโรคได้ ดังนั้น จึงควรมีการดูแลเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณพื้นที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะจุดเสี่ยงการแพร่กระจายเชื้อโรค ระหว่างญาติ ผู้มาติดต่อ และผู้ต้องขัง รวมทั้ง เจ้าหน้าที่เรือนจำ ได้แก่ อาคาร อุปกรณ์ สิ่งของ หรือเครื่องใช้ที่มีการใช้งานร่วมกันของผู้ต้องขังหรือเจ้าหน้าที่โดยคำแนะนำนี้ สามารถใช้ได้กับทุกประเภทของเรือนจำ ดังนี้

### 1. การเยี่ยมญาติของผู้ต้องขัง

- 1) จัดให้มีจุดคัดกรองญาติผู้ต้องขังที่เข้ามาเยี่ยม กรณีพบผู้ที่เข้าข่ายมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจหอบเหนื่อยหรือมีประวัติไปในพื้นที่เสี่ยง ให้งดการเข้าเยี่ยมผู้ต้องขัง และแนะนำให้พบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- 2) จัดให้มีจุดบริการแอลกอฮอล์เจลสำหรับทำความสะอาดมือบริเวณจุดเสี่ยงต่าง ๆ เช่น บริเวณจุดที่ญาติผู้ต้องขังหรือเจ้าหน้าที่มีโอกาสสัมผัส จุดที่มีการใช้ร่วมกัน เป็นต้น เพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- 3) การเยี่ยมผู้ต้องขัง กำหนดให้ญาติ รวมทั้ง ผู้ต้องขัง สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ที่เข้ามาเยี่ยมผู้ต้องขังในเรือนจำ ตามเวลาที่เรือนจำกำหนด

### 2. การดูแลอาคารสถานที่

#### อาคารสถานที่

- 1) ทำความสะอาดบริเวณพื้นที่โดยรอบอาคาร จุดเสี่ยงที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น บริเวณกลอนหรือลูกบิด ประตู ราวจับ ราวบันได จุดประชาสัมพันธ์ จุดชำระเงิน สวิตซ์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ เป็นต้น และฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% (เช่น ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ในอัตรา 1 ส่วนต่อน้ำ 49 ส่วน) หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%
- 2) จัดให้มีสบู่ น้ำสำหรับการล้างมือหรือเจลแอลกอฮอล์ ในบริเวณที่มีการอยู่ร่วมกัน เช่น เรือนนอน โรงอาหาร ลานกิจกรรม พื้นที่หรือบริเวณเยี่ยมญาติ เป็นต้น
- 3) ห้อง หรือสถานที่ ที่มีการใช้บริการร่วมกัน ควรดูแลให้มีการระบายอากาศอย่างเพียงพอ หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ
- 4) บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

## ห้องส้วม ที่อาบน้ำ

- 1) ทำความสะอาดบริเวณห้องส้วมที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู สามารถใช้แอลกอฮอล์ 70% สำหรับพื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ ฝารองนั่ง ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 9 ส่วน (ความเข้มข้น 0.5%) ราดทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด สำหรับอ่างที่ใส่น้ำอาบของผู้ต้องขัง ให้ทำความสะอาดทุกวัน
- 2) ทำความสะอาดอุปกรณ์ทำความสะอาดที่ต้องนำกลับมาใช้ใหม่ เช่น ไม้ถูพื้น ผ้าถูพื้น โดยซักด้วยผงซักฟอก หรือแช่น้ำยาฟอกขาว แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

## 3. สุขอนามัยส่วนบุคคลผู้ต้องขัง

- 1) ซักทำความสะอาดเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และผึ่งแดดเป็นประจำทุกวัน
- 2) จัดให้มีภาชนะและของใช้ส่วนบุคคลสำหรับผู้ต้องขัง และดูแลให้สะอาดเสมอ เช่น แก้วน้ำดื่ม
- 3) จัดให้มีสถานที่ สบู่และน้ำสำหรับล้างมือที่สามารถใช้ได้ตลอดเวลา ทั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังการใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังจากการทำกิจกรรมที่มีโอกาสสัมผัสกับเชื้อโรค
- 4) หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
- 5) ดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- 6) หมั่นสังเกตตนเอง หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้แจ้งผู้คุม เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาต่อไป
- 7) บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ควรปฏิบัติตามมาตรการเว้นระยะห่างของเรือนจำ โดยเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

ข้อมูล ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563

## 2.17 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับอาคารสาธารณะ และสถานประกอบการ

อาคารสาธารณะและสถานประกอบการ เป็นสถานที่ซึ่งมีคนจำนวนมากอยู่รวมกันหรือมีการใช้ประโยชน์ร่วมกัน สถานที่เหล่านี้ควรมีการดูแลเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณต่าง ๆ ได้แก่ อาคาร อุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ที่มีการใช้ร่วมกันในจุดต่าง ๆ ของผู้รับบริการ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้อยู่อาศัยในอาคาร และมีหลักการปฏิบัติเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดต่อไปยังบุคคลอื่น ๆ ในอาคารสาธารณะและสถานประกอบการ ดังนี้

- 1. จัดให้มีจุดคัดกรองผู้รับบริการ ผู้ปฏิบัติงาน ผู้อยู่อาศัยในอาคาร** อาจพิจารณาให้มีเครื่องตรวจวัดอุณหภูมิแบบใช้จอหน้าผากหรือจอหู จัดไว้ที่เคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่ด้านล่างของที่พักอาศัย เพื่อตรวจวัดอุณหภูมิผู้ที่เข้ามาในอาคาร
- 2. บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน** ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร
- 3. ดูแลสุขลักษณะอาคาร อุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค**
  - 1) ทำความสะอาดพื้นที่โดยรอบ อุปกรณ์ เครื่องใช้ และจุดที่มีการใช้ร่วมกัน โดยเฉพาะบริเวณกลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได จุดประชาสัมพันธ์ จุดชำระเงิน สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ ทั้งนี้ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดและฆ่าเชื้อด้วยไฮโดรเจนไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% (เช่น ผสมน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 5% ในอัตรา 1 ส่วนต่อน้ำ 49 ส่วน) หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%
  - 2) จัดให้มีระบบการระบายอากาศภายในอาคารที่เหมาะสม และทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ
- 4. จัดให้มีอุปกรณ์ทำความสะอาดและอุปกรณ์ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค**
  - 1) จัดให้มีจุดบริการเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้ในบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง เช่น จุดประชาสัมพันธ์ ห้องอาหาร ห้องออกกำลังกาย ห้องส้วม ประตูทางเข้าออก หรือหน้าลิฟต์ เป็นต้น
  - 2) ดูแลบริเวณอ่างล้างมือและห้องส้วมให้สะอาด และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

**5. กรณีที่เป็นร้านอาหารหรือมีการจำหน่ายอาหารหรือโรงอาหาร ต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล** โดยเฉพาะจุดเสี่ยงหลัก ได้แก่ จุดปรุงประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ พื้น สุขอนามัยของผู้สัมผัสอาหารและผู้ใช้บริการ

- 1) ผู้ปรุงประกอบอาหาร มีการป้องกันตนเองและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น สวมหน้ากากอนามัยขณะปฏิบัติงาน ล้างมือด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้อม หรือสัมผัสอุปกรณ์ สิ่งของเครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก
- 2) ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น โต๊ะอาหาร ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อโรคทุกครั้ง หลังมีผู้มาใช้บริการ รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดและฆ่าเชื้อทุกครั้ง
- 3) ล้างภาชนะ อุปกรณ์ให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหารด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาด โดยแช่ภาชนะในน้ำร้อน 80 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 30 วินาที หรือใช้ผงปูนคลอรีน 60% ผสมให้ได้ความเข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน (1 ช้อนชาต่อน้ำ 20 ลิตร) แช่เป็นเวลา 1 นาที แล้วล้างน้ำให้สะอาด อบหรือผึ่งให้แห้งก่อนใส่อาหาร
- 4) จัดบริการอาหารโดยเน้นการป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น ให้มีช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อเสิร์ฟอาหาร ที่ต้องรับประทานร่วมกันหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว ปกปิดอาหารด้วยภาชนะที่สะอาด
- 5) จัดให้มีระยะห่างระหว่างที่นั่งรับประทานอาหารไม่น้อยกว่า 1 - 2 เมตร

## **6. การให้ความรู้ คำแนะนำ และสื่อสารประชาสัมพันธ์**

เจ้าของหรือผู้ครอบครองอาคารหรือผู้ประกอบการควรให้คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อ COVID-19 ให้กับผู้ปฏิบัติงานและผู้รับบริการ เช่น วิธีการสังเกตผู้สงสัยติดเชื้อ COVID-19 คำแนะนำการปฏิบัติตัว การล้างมือที่ถูกวิธี การสวมหน้ากากผ้า โปสเตอร์การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เป็นต้น

## **7. การป้องกันการติดเชื้อสำหรับผู้ปฏิบัติงาน หรือผู้ที่อาศัยในสถานที่นั้น**

- 1) ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค เช่น พนักงานต้อนรับ/ประชาสัมพันธ์ พนักงานยกกระเป๋า ลูกค้าสัมพันธ์ ต้องมีการป้องกันตนเองโดยการใช้น้ำกากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- 2) ผู้ปฏิบัติงาน หรือผู้ที่อาศัย หากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ต้องปฏิบัติตามมาตรการเฝ้าระวังอย่างเคร่งครัด
- 3) ผู้ปฏิบัติงานหรือผู้ที่อาศัยในสถานที่นั้นต้องปฏิบัติตามมาตรการของเจ้าของหรือผู้ครอบครองอาคาร โดยเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

4) ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาด ให้มีความสำคัญในการป้องกันตนเองจากการรับเชื้อและเป็นแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรค รวมทั้ง ป้องกันตนเองจากสารเคมีที่ใช้ระหว่างปฏิบัติงาน จึงควรสวมชุดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลขณะปฏิบัติงาน เช่น ใช้หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานในแต่ละครั้ง ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

5) ผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้ใช้หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง และใช้อุปกรณ์สำหรับคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

6) กรณีผู้ปฏิบัติงานมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และรีบพบแพทย์ทันที

ข้อมูล ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563

## 2.18 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับคอนโดเนียม และอาคารที่พักอาศัย

คอนโดเนียมเป็นอาคารหรือหมู่ตึกที่มีผู้อยู่อาศัยร่วมกันโดยมีทั้งส่วนที่เป็นทรัพย์สินส่วนบุคคล และพื้นที่ส่วนกลางซึ่งเป็นเจ้าของร่วมกัน เช่น ห้องนั่งเล่นส่วนกลาง ลิฟท์ ฟิตเนส สระว่ายน้ำ เป็นต้น ทำให้มีโอกาสเสี่ยงในการสัมผัสและแพร่กระจายของเชื้อโรคจากการใช้สิ่งของร่วมกัน จึงมีคำแนะนำสำหรับนิติบุคคลหรือผู้ดูแลอาคาร และผู้อยู่อาศัย ดังนี้

### 1. คำแนะนำสำหรับนิติบุคคล/ผู้ประกอบการคอนโดเนียม อพาร์ทเมนต์ หอพัก

- 1) จัดหาสื่อ ประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแนวทางการปฏิบัติเพื่อป้องกันตนให้ผู้อยู่อาศัยรับทราบ
- 2) จัดให้มีจุดบริการเจลแอลกอฮอล์ ไว้บริเวณพื้นที่ส่วนกลางและจุดเข้าออกต่าง ๆ เช่น ประตูเข้า - ออกอาคาร หน้าลิฟท์ ห้องนั่งเล่นส่วนกลาง ห้องฟิตเนส ห้องอาหาร เป็นต้น เพื่อให้บริการแก่พนักงาน ผู้พักอาศัย ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อโรคระหว่างบุคคลได้
- 3) ตรวจวัดอุณหภูมิพนักงานก่อนเข้าทำงานทุกวัน อาจพิจารณาให้มีการตรวจคัดกรองผู้ที่เข้ามาในอาคาร โดยจัดเครื่องตรวจวัดอุณหภูมิแบบใช้จอหน้าผากหรือจอหูไว้ที่เคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่ด้านล่างของที่พักอาศัย
- 4) แจ้งพนักงาน ผู้พักอาศัยทุกห้อง รวมทั้งบุคคลใกล้ชิด ทั้งที่พักด้วยกันในห้องหรือเป็นผู้มาเยี่ยม หากมีไข้ หรือมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ล้างมือบ่อย ๆ และรีบไปพบแพทย์ ในกรณีที่เพิ่งเดินทางกลับจากต่างประเทศหรือพื้นที่เสี่ยงภายใน 14 วันให้แจ้งประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบด้วย
- 5) แจ้งพนักงานทำความสะอาดถึงความเสี่ยงในการรับเชื้อโรค เน้นความสำคัญในการป้องกันตนเอง โดยกำกับดูแลพนักงานทำความสะอาด ให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เว้นตากันลม ถูมืออย่างยาวทุกครั้งเมื่อทำความสะอาด หรือเก็บขยะ
- 6) เพิ่มความตระหนักให้พนักงานทำความสะอาดหมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงใช้มือสัมผัสตามใบหน้า ตา จมูก ปาก รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- 7) กำหนดให้ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางเป็นประจำทุกวันและเพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยงโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อย ๆ เช่น ปุ่มกดลิฟท์ สวิตช์ไฟ โทรศัพท์ ปุ่มกดประตูเข้าออกอัตโนมัติ เครื่องคีบการ์ด ราวบันได เครื่องสแกนนิ้ว ตู้จดหมาย เคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่ดูแลอาคารที่มีผู้มาติดต่อบ่อย ๆ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ฟิตเนส เครื่องเล่นเด็กบริเวณสนามเด็กเล่น

ห้องน้ำส่วนกลาง (โดยเฉพาะที่กดชักโครก สายฉีดชำระ ลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ) เป็นต้น ทั้งนี้ โซเดียมไฮโปคลอไรท์ที่มีความเข้มข้น 1,000 ส่วนในล้านส่วน (ใช้น้ำยาฟอกขาว 6% ในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร) หรือแอลกอฮอล์ 70% สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้

8) จัดเตรียมกระดาษชำระ และสบู่เหลวสำหรับล้างมือ สำหรับใช้ในพื้นที่ส่วนกลางให้เพียงพอตลอดเวลา

9) ตรวจสอบความสะอาดของเครื่องปรับอากาศและควบคุมให้มีการระบายอากาศอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะบริเวณห้องปรับอากาศ เช่น ลิฟท์ ห้องน้ำ ห้องฟิตเนส

10) หากมีสระว่ายน้ำต้องควบคุมให้ปริมาณคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำอยู่ในช่วง 1 - 3 ppm ตลอดเวลา และtidป้ายเตือนให้อาบน้ำทุกครั้งก่อนลงสระว่ายน้ำ

11) กำหนดมาตรการบริเวณที่มีการทำกิจกรรมร่วมกัน ควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร

12) จำกัดจำนวนผู้ใช้ลิฟท์ในแต่ละครั้งไม่ให้นแน่นเกินไป หรือหากเป็นไปได้ควรส่งเสริมให้ใช้นันโดแทนลิฟท์

13) ควรพิจารณาปิดหรือจำกัดจำนวนคนในการใช้พื้นที่ส่วนรวมไม่ให้แออัด เช่น ห้องสมุด ฟิตเนส ล็อบบี้ สระว่ายน้ำ

## 2. คำแนะนำสำหรับผู้อยู่อาศัย

1) ปฏิบัติตนให้ถูกหลักสุขอนามัย ล้างมือด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งก่อนและหลังเข้า-ออกอาคาร ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังการทำความสะอาดห้องพัก เก็บขยะหรือสิ่งสกปรก และหลังการใช้ส้วม หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น

2) หมั่นทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสิ่งของที่ใช้ร่วมกันในห้องพัก เช่น รีโมท สวิตช์ไฟ ห้องน้ำ

3) หลีกเลี่ยงการไปในพื้นที่แออัด หรือเดินทางไปในประเทศที่เป็นพื้นที่เสี่ยง

4) สำหรับผู้ที่เดินทางกลับจากต่างประเทศหรือพื้นที่เสี่ยง ควรเฝ้าระวังอาการของตนเองอยู่เสมอโดยตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายอย่างสม่ำเสมอ หากมีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจหอบเหนื่อย ให้สวมหน้ากากและรีบไปพบแพทย์ทันที

5) ใช้ทิชชูปิดปากทุกครั้ง ไอหรือจาม และทิ้งกระดาษทิชชูในถังขยะทันที ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ

6) ผูกปากถุงขยะทุกครั้ง ก่อนทิ้งลงถังขยะส่วนกลาง

7) ควรรักษาระยะห่างระหว่างตนเองและผู้อื่นอย่างน้อย 1 - 2 เมตร เช่น การรับพัสดุไปรษณีย์ เอกสาร/จดหมาย การรับประทานอาหารเดลิเวอรี่ เป็นต้น

ข้อมูล ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563

# ส่วนที่ 3

## คำแนะนำกรณีกิจกรรมการรวมตัว

## 3.1 คำแนะนำการแยกสังเกตอาการที่บ้าน (Home Quarantine)

ผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยงที่เป็นเขตติดโรคติดต่ออันตรายและพื้นที่ที่มีการระบาดต่อเนื่อง และไม่ได้มีอาการป่วย หรือผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ควรแยกเพื่อสังเกตอาการที่บ้านเป็นระยะเวลา 14 วัน (ระยะฟักตัวของเชื้อโรค) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค โดยแบ่งเป็นกรณีอยู่บ้านคนเดียว กรณีอยู่ในบ้านร่วมกับครอบครัว พักร่วมกับผู้อื่น และกรณีอยู่ในอาคารชุด (หอพัก คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์) ควรปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

### 1. การเตรียมความพร้อมด้านสถานที่พัก และอุปกรณ์เครื่องใช้

- 1) แยกห้องนอนและห้องน้ำของผู้ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยงออกจากสมาชิกอื่น ทั้งนี้ ห้องพักควรมีลักษณะโปร่ง อากาศถ่ายเทดี แสงแดดเข้าถึงได้
- 2) แยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ) รวมทั้งให้แยกทำความสะอาด
- 3) มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อสำหรับผู้เดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง เช่น หน้ากากอนามัย สบู่ เจลแอลกอฮอล์
- 4) มีอุปกรณ์สำหรับทำความสะอาด เช่น ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด ถังมือ น้ำยาทำความสะอาด สารฟอกขาว ถูขยชะ

### 2. การปฏิบัติตนของผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ระหว่างการแยกสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

#### กรณีอยู่บ้านคนเดียว

- 1) วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน หากพบว่ามิใช่ อุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- 2) ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีสบู่และน้ำ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยสบู่และน้ำทันที
- 3) แยกรับประทานอาหาร หากมีผู้จัดอาหาร หรือสั่งอาหารจากแหล่งอื่น ให้กำหนดจุดรับประทานอาหารเพื่อป้องกันการสัมผัสใกล้ชิด

4) กรณีจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1 - 2 เมตร หรือ 1 - 2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด

5) ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป

(1) ขยะทั่วไป เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป

(2) ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู เป็นต้น ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อโดยราดด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป ภายหลังจัดการขยะ ให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

6) ทำความสะอาด โถส้วม อ่างล้างมือ หลังใช้งาน

7) งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

### 3. กรณีต้องอยู่บ้านร่วมกับครอบครัว พักร่วมกับผู้อื่น

#### ข้อปฏิบัติสำหรับผู้เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง

1) วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน หากพบว่ามิใช่ อุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

2) ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีสบู่และน้ำ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชู ทุกครั้งที่ไอ จาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยสบู่และน้ำทันที

3) หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ และควรอยู่ห่างจากคนอื่น ๆ ไม่น้อยกว่า 1 - 2 เมตร หรือ 1 - 2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด

4) ให้แยกห้องนอน ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น (เสื้อผ้า ผ้าเช็ดหน้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ โทรศัพท์) รวมทั้งให้แยกทำความสะอาด

5) จัดให้มีน้ำดื่มแยกเฉพาะ แยกการรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนในครอบครัว ให้ตักแบ่งอาหารมารับประทานต่างหาก และเก็บล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างจานและผึ่งแดดให้แห้ง

6) ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป

(1) ขยะทั่วไป (เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น) ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป

(2) ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมัน น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระจาดชกชชช เป็นต้น ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อโดยรดด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป ภายหลังจัดการขยะ ให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

7) ให้แยกการใช้ห้องส้วมกับคนในครอบครัว หากแยกไม่ได้ ควรใช้ห้องส้วมเป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดทันทีหลังใช้ส้วม ทั้งนี้ ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกดชักโครกเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

8) กรณีจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย เมื่อใช้แล้วให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือสบู่และน้ำทันที

9) งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

### การปฏิบัติตัวของคนในครอบครัว

1) ให้ทุกคนในบ้านดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีสบู่และน้ำ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% หลีกเลี่ยงจุดเสี่ยง และดูแลสุขภาพตนเอง

2) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน (เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ) ไม่ดื่มและน้ำและไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง และแยกทำความสะอาด

3) เก็บรวบรวมขยะมูลฝอยทั้งหมดใส่ถุง ปิดปากถุงให้มิดชิด แล้วใส่ลงถังเพื่อให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เก็บขนนำไปกำจัดต่อไป

4) กรณีใช้ส้วมร่วมกัน ให้ระมัดระวังจุดเสี่ยงสำคัญที่มีการสัมผัสร่วมกัน เช่น บริเวณโถส้วม อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ลูกบิดประตู และล้างมือด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง

5) บุคคลในครอบครัวหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ทีกลับมาจากพื้นที่ระบาด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ควรอยู่ห่างกัน ไม่น้อยกว่า 1 - 2 เมตรหรือ 1 - 2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด หากจำเป็นให้ใช้หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

6) เผื่อระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย

7) คนในครอบครัวสามารถไปทำงาน เรียนหนังสือ ได้ตามปกติ แต่ทั้งนี้จำเป็นต้องให้ข้อมูลกับสถานที่ทำงาน สถานศึกษา ตามเงื่อนไขที่สถานที่เหล่านั้นกำหนด

#### 4. กรณีอาศัยในอาคารชุด (หอพัก คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์)

มีคำแนะนำการปฏิบัติตนของผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ดังนี้

1) วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน หากพบว่ามีไข้ อุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้รีบพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวหรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

2) ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีสบู่และน้ำ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยสบู่และน้ำทันที

3) หากมีผู้จัดอาหาร หรือส่งอาหารจากแหล่งอื่น ให้กำหนดจุดรับอาหารเพื่อป้องกันการสัมผัสใกล้ชิด เช่น แจ้งผู้ดูแลอาคารชุดเป็นกรณีพิเศษเพื่อมาส่งที่จุดรับอาหาร

4) ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป

(1) ขยะทั่วไป (เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น) ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป

(2) ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู เป็นต้น ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อโดยราดด้วยน้ำยาฟอกขาวแล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป ภายหลังจัดการขยะ ให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

5) ทำความสะอาดโถส้วม อ่างล้างมือ หลังใช้งาน

6) หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ส่วนกลางร่วมกับผู้อื่น เช่น ลิฟต์ ลิปท์ กรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้หน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1 - 2 เมตร หรือใช้เวลาให้สั้นที่สุด หรือเลี่ยงเวลาที่มีผู้ใช้หนาแน่น รวมทั้ง งดใช้บริการสนทนาการร่วม เช่น สระว่ายน้ำ ห้องออกกำลังกาย

7) งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

มีคำแนะนำสำหรับผู้ดูแลอาคารชุด (หอพัก คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์) ดังนี้

1) อาคารชุดแต่ละแห่งอาจมีการคัดกรองผู้พักอาศัย ด้วยการสังเกตอาการเบื้องต้น หรือใช้เครื่องมือวัดไข้ หากพบว่ามีไข้ อุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัวไปพบแพทย์ ทั้งนี้ ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง

2) ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางเป็นประจำทุกวัน และเพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยงโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ เช็ดทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อย ๆ เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ ตู้จดหมาย ป้ายประชาสัมพันธ์ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ฟิตเนส รวมทั้ง อาจจัดให้มีจุดบริการเจลแอลกอฮอล์ 70% บริเวณจุดเข้าออกต่าง ๆ เช่น หน้าลิฟท์ ประตูเข้า-ออกอาคาร พื้นที่ส่วนกลาง เป็นต้น

3) มีช่องทางสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแนวทางการปฏิบัติตัวให้ผู้อยู่อาศัยรับทราบ

### 3. วิธีการทำความสะอาดและการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมของที่พักอาศัย

1) ผู้ที่ทำความสะอาด แนะนำให้สวมใส่ชุดป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แว่นตากันลม ถุงมือยาง รองเท้าบูท และผ้ากันเปื้อนพลาสติก

2) ทำความสะอาดพื้นบริเวณที่พักและอุปกรณ์เครื่องใช้ เช่น บริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกัน บ่อย ๆ และจุดเสี่ยงอื่น ๆ ด้วยน้ำยาฟอกขาว (โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5% ปริมาณ 1 ส่วนผสมน้ำ 49 ส่วน) ทั้งนี้ ในขณะที่ทำความสะอาดควรเปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ

3) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ และอาจทำลายเชื้อด้วย น้ำยาฟอกขาว (โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5% ปริมาณ 1 ส่วนผสมน้ำ 49 ส่วน) ทั้งนี้ ในขณะที่ทำความสะอาด ควรเปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ

4) หลังทำความสะอาด ควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

5) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดา และน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิน้ำ 60 - 90 องศาเซลเซียส

## 3.2 คำแนะนำการจัดโรงทาน

โรงทาน เป็นสถานที่เตรียมปรุงอาหารสำหรับบริการคนจำนวนมาก ส่วนใหญ่จะจัดภายในบริเวณวัด ดังนั้น ผู้สัมผัสอาหาร ตั้งแต่การปรุง ประกอบและแจกจ่ายอาหาร ที่จะต้องดูแลสุขภาพและสุขอนามัยให้ดี รวมถึง การดูแลความสะอาดของสถานที่เตรียมปรุงและจัดรับอาหาร เพื่อมิให้เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค จึงมีคำแนะนำ ดังนี้

### 1. สถานที่

- 1) ควรจัดในพื้นที่โล่ง ที่มีการระบายอากาศได้ดี ไม่ควรจัดโรงทานในสถานที่ปิด
- 2) จัดบริการอย่างล้างมือพร้อมสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ ไว้อย่างจัดรับอาหาร เพื่อให้ผู้บริโภคนำไปทำความสะอาดมือก่อนการหยิบจับอาหาร
- 3) มีการกำหนดจุดเพื่อกำหนดระยะห่าง ระหว่างผู้บริโภคด้วยกันที่ยืนรอรับอาหาร ณ จุดรับอาหาร ควรอยู่ห่างกัน 1 - 2 เมตร

**2. คำแนะนำสำหรับผู้สัมผัสอาหาร** ได้แก่ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหารตั้งแต่กระบวนการเตรียมปรุงประกอบ รวมถึง การล้าง และเก็บภาชนะอุปกรณ์

- 1) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงานและรีบพบแพทย์ทันที
- 2) ไม่สัมผัสอาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์โดยตรง และล้างมือหลังการสัมผัสเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกครั้ง แยกภาชนะ อุปกรณ์ปรุง ประกอบอาหาร เช่น เขียง มีด ระหว่างอาหารสุกและอาหารดิบ สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ควรปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 30 นาที
- 3) ไม่เตรียมปรุง ประกอบ รวมถึงการล้างและเก็บภาชนะอุปกรณ์ บริเวณพื้น
- 4) จัดเมนูอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด หลีกเลี่ยงอาหารที่บูดเสียง่าย เช่น อาหารที่มีกะทิ ไขมันสูง เป็นต้น
- 5) ผู้ปรุง ประกอบ ผู้ตักอาหาร และผู้ให้บริการ ต้องสวมผ้ากันเปื้อน ถุงมือ หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เพื่อลดการปนเปื้อนในอาหาร และลดความเสี่ยงการได้รับเชื้อโรคระหว่างให้บริการ
- 6) จัดอาหารเป็นชุดพร้อมแจกจ่ายให้นำกลับไปรับประทานที่บ้าน ทั้งนี้ ไม่ควรใช้ภาชนะโพลีเอทิลีน แยกบรรจุข้าวและกับข้าวออกจากกัน
- 7) อาหารที่ปรุงเสร็จให้วางบนโต๊ะสูง มีการปกปิดอาหาร ควรวางในที่ร่ม และอุ่นอาหารทุก ๆ 2 ชั่วโมง ใช้อุปกรณ์สำหรับหยิบจับ หรือตักอาหาร เช่น ช้อน ที่คีบ ฯลฯ ระวังมิให้ส่วนของด้ามจับ ตกหล่นหรือสัมผัสกับอาหารเพราะอาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้

8) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ ตั้งแต่เริ่มเข้าทำงาน ก่อนการเตรียมอาหาร ระหว่างและหลังปรุงอาหารเสร็จ หลังจับขยะ เศษอาหาร หลังทำความสะอาด หลังเข้าส้วม และจับเงิน

### 3. คำแนะนำสำหรับผู้บริโภค

- 1) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ หลังการรับประทานอาหาร จูดยับอาหาร และก่อนรับประทานอาหาร
- 2) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ในระหว่างการรับประทานอาหาร จูดยับอาหาร และเว้นระยะห่างระหว่างผู้อื่น 1 - 2 เมตร
- 3) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้รีบพบแพทย์ หากมีอาการดังกล่าว ควรพักอยู่ที่ที่พักอาศัยหรือให้ผู้อื่นมารับอาหารแทน
- 4) เมื่อได้รับอาหารควรนำไปรับประทานทันที หากรับประทานอาหารไม่หมดควรเก็บในตู้เย็น และก่อนการนำมารับประทานครั้งต่อไป ควรอุ่นอาหารด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 60 องศาเซลเซียสขึ้นไป โดยไม่ควรเก็บอาหารไว้นานเกิน 4 ชั่วโมง

ข้อมูล ณ วันที่ 25 มีนาคม 2563

### 3.3 คำแนะนำการเข้าร่วมงานสถาปนากิจศพผู้เสียชีวิต

การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และเสียชีวิต ถือเป็น การตายโดยโรคธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องมีการชันสูตรพลิกศพ ตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา ซึ่งการเสียชีวิตดังกล่าว จะไม่มีการแพร่เชื้อ เนื่องจากเชื้อโรคจะติดต่อกันจากสารคัดหลั่งเท่านั้น การเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ดังกล่าว จึงควรจัดการศพโดยการเผาหรือการฝังศพได้ โดยห้ามเปิดศพ อย่างเด็ดขาด และการจัดงานควรดำเนินการตามมาตรการของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขกำหนด ดังนั้น จึงควรมีการดูแลและจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการดูแลและป้องกันตนเอง เพื่อลด การแพร่กระจายของเชื้อโรค ดังนี้

#### 1. แนวทาง คำแนะนำผู้จัดงาน สำหรับการจัดการในวัด/พุทธศาสนสถาน

1) นมัสการ นำเรียนเจ้าอาวาส หากมีพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี หรือผู้ประกอบพิธีกรรมทาง ศาสนา มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วม ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในพุทธศาสนสถาน รวมทั้งขอความร่วมมือ กรณีที่มีคนในครอบครัวป่วย ด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2) คัดกรองศาสนิกชนหรือผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา บริเวณทางเข้าพุทธศาสน สถานตามความเหมาะสม พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้าประตู ศาสนสถาน และหากพบว่ามีศาสนิกชนหรือผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้รีบพบแพทย์ทันที

3) จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่ อาหารและเครื่องดื่ม ดังนี้

(1) ทำความสะอาดห้อง อุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค ด้วยการทำความสะอาดพื้นที่โดยรอบ อุปกรณ์ เครื่องใช้ และจุดที่มีการใช้ร่วมกัน โดยเฉพาะประตู เก้าอี้ โต๊ะ ทั้งนี้ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปหรือสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน เป็นต้น

(2) ควรมีการระบายอากาศที่ดี ห้องที่ใช้ร่วมกัน เช่น ห้องประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ให้ เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศ อย่างสม่ำเสมอ

(3) จัดระยะห่างของผู้มาเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา อย่างน้อย 1 - 2 เมตร (Social Distancing) เพื่อหลีกเลี่ยงการกระจายของเชื้อโรค เช่น เว้นระยะห่างในการนั่งฟังสวดพระอภิธรรม หรือ จัดสถานที่ เพื่อลดความแออัดของการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาของศาสนิกชนและผู้เข้าร่วมประกอบ พิธีกรรมทางศาสนา เช่น กระจายที่วางดอกไม้จันทน์

(4) จัดเตรียมสบู่และน้ำในการล้างมือหรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมืออย่างเพียงพอ สำหรับผู้มาเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา

(5) หลีกเลี่ยงการจัดอาหารตักเสิร์ฟในงาน หากจำเป็น ควรเป็นอาหารหรือน้ำขวดเฉพาะแต่ละบุคคล

#### 4) การลงทะเบียน

ให้ผู้ที่มาร่วมงานพิธีกรรมทางศาสนาทุกคนลงทะเบียน ชื่อ นามสกุล ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ (ใช้ติดต่อในกรณีฉุกเฉินที่มีผู้ติดเชื้อหลังจากเข้าร่วมงานพิธีกรรมทางศาสนา)

### 2. คำแนะนำสำหรับพระภิกษุสงฆ์ สามเณร และผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ในการดูแลตนเอง

1) นมัสการ นำเรียนเจ้าอาวาส ในการลดจำนวนวันและระยะเวลาการทำพิธีกรรมให้สั้นลง

2) หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในพุทธศาสนสถาน

3) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูกและหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัด

4) ให้พระภิกษุสงฆ์ สามเณร ผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา สวมหน้ากากผ้า พร้อมจัดที่นั่งให้มีระยะห่างระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร (Social Distancing) เพื่อหลีกเลี่ยงการกระจายของเชื้อโรค เช่น เว้นระยะห่างในการสวดมนต์ การประกอบพิธีกรรมทางศาสนา

5) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนฉันภัตตาหารหรือก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาทีหรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ขณะมือแห้ง ก่อนฉันภัตตาหารหรือก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วมโดยเน้นหลังเข้าร่วมพิธีกรรม หลังสัมผัสสิ่งสกปรก รวมทั้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก

6) เลือกฉันภัตตาหารหรือรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้ช้อน แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ผ้าเช็ดมือร่วมกัน และใช้ช้อนกลางส่วนตัวแยกจากผู้อื่นเมื่อฉันภัตตาหารหรือรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

### 3. คำแนะนำสำหรับผู้มาเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ในการดูแลตนเอง

1) ถ้ามีไข้ ไอ จาม เป็นหวัด ให้งดไปพุทธศาสนสถาน และงดการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในพุทธศาสนสถาน

2) กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ควรพิจารณางดการไปร่วมงานเพื่อลดการสัมผัสและแพร่กระจายเชื้อโรค

3) ดูแลป้องกันตนเอง ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาทีหรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ขณะมือแห้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม โดยเน้นหลังเข้าร่วมพิธีกรรม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้มาเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา เช่น หิ้งน้ำ กลอนหรือลูกบิด ประตู ราวจับหรือราวบันได เป็นต้น

4) สวมหน้ากากผ้า รวมทั้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูกเมื่อเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา

5) เลือกรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช่ซอญ แก้วน้ำร่วมกัน และใช้ช้อนกลางส่วนตัวแยกจากผู้อื่น เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

6) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก

7) ใช้เวลาในการร่วมพิธีกรรมทางศาสนาให้น้อยที่สุด

8) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการอยู่รวมกันของคนจำนวนมาก โดยเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอยู่ห่างจากคนอื่น 1 - 2 เมตร หรือ 6 ฟุต (Social Distancing) เพื่อหลีกเลี่ยงการกระจายของเชื้อโรค เช่น การจัดเก้าอี้สำหรับผู้ที่มาร่วมงานนั่งฟังสวดพระอภิธรรม การขึ้นส่งดอกไม้จันทน์ เมื่อกลับเข้าบ้านให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที เปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำสระผม แล้วค่อยทำกิจกรรมอื่น ๆ

**หมายเหตุ** หากเป็นศพที่ยืนยันว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา ห้ามเปิดถุงเก็บศพโดยเด็ดขาด ห้ามการรดน้ำศพและห้ามสัมผัสกับศพ สามารถเผาศพและฝังศพได้ หากเป็นการเสียชีวิตโดยทั่วไป การเก็บศพ การทำความสะอาดหรือการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ให้ดำเนินการเหมือนศพปกติทั่วไป

ข้อมูล ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563



# ส่วนที่ 4

---

## คำแนะนำในการปฏิบัติตน ด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล สำหรับประชาชน

## 4.1 คำแนะนำในการปฏิบัติด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล

แนวทางการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อ COVID-19 ด้วยหลักการ 3 ล. “ลด เลี่ยง ดูแล”

### 1. ลดสัมผัส

1) ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได เป็นต้น

2) ลดการปนเปื้อนและแพร่กระจายเชื้อโรค โดยเฉพาะเมื่อไอหรือจาม ควรใช้ผ้า หรือกระดาษทิชชู ปิดปาก จมูก แล้วนำไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด หากไม่มี ให้จามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตนเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อน ไอ จามทุกครั้ง เมื่อเจ็บป่วยให้ใช้หน้ากากอนามัย

### 2. เลี่ยงจุดเสี่ยง

1) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็ก และสตรีตั้งครรภ์ หากจำเป็นให้ใส่หน้ากากตามความเหมาะสม เช่น หน้ากากผ้า

2) หลีกเลี่ยง หรืออยู่ห่างจากผู้ที่มีการไอ จาม และมีความเสี่ยงว่าจะติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ อย่างน้อย 1 - 2 เมตร

3) หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

4) ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 70 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด ให้หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็น ให้ออกนอกบ้านน้อยที่สุด ในระยะเวลาสั้นที่สุด

### 3. ดูแลสุขภาพตนเองและสังคม

1) ดูแลตนเองด้วยการเลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ ๆ หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

2) หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ควรกักตนเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข

3) รักษาระยะห่างทางสังคม ด้วยการอยู่ที่บ้านหรือเลือกทำงานที่บ้าน หากออกนอกบ้านให้รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร ในทุกที่ตลอดเวลา

ข้อมูล ณ วันที่ 29 มีนาคม 2563

## 4.2 คำแนะนำในการปฏิบัติตน “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”

เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถติดต่อระหว่างคนสู่คน โดยทางน้ำมูก น้ำลาย ประชาชนทุกคนสามารถป้องกันตนเองจากการติดเชื้อและลดการแพร่เชื้อโรคได้ด้วยการ “กินร้อน ช้อนกลาง และล้างมือ”

### 1. กินร้อน

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อนอย่างน้อย 70 องศาเซลเซียส ในเวลาไม่น้อยกว่า 2 นาที เพื่อทำลายเชื้อโรค อาหารที่เก็บไว้นานเกินกว่า 2 ชั่วโมงต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมารับประทานอีกครั้ง

### 2. ใช้ช้อนกลาง

จัดให้มีช้อนกลางทุกครั้งเมื่อมีอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน การใช้ช้อนกลางให้จับบริเวณด้ามช้อนเท่านั้น เมื่อทำความสะอาดช้อนแล้ว ให้ผึ่งหรืออบให้แห้ง ห้ามใช้ผ้าเช็ด ในระยะที่มีการระบาด ควรใช้ช้อนกลางส่วนตัว

### 3. ล้างมือ

ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำหรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลบ่อย ๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องส้วม หรือไอ จาม สัมผัสน้ำมูก หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด หลังสัมผัสจุดสาธารณะที่คนใช้ร่วมกัน เช่น ราวบันได ปุ่มลิฟต์ ราวจับในรถโดยสารสาธารณะ

ข้อมูล ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563

## 4.3 คำแนะนำวิธีกำจัดหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว

คำแนะนำในการกำจัดหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว มีดังนี้

1. กรณีหน้ากากอนามัยที่ใช้สำหรับคนทั่วไป ไม่ป่วย แข็งแรงดี เมื่อใช้งานแล้วถือเป็นขยะทั่วไป ให้กำจัดโดยจับสายรัดและถอดหน้ากากอนามัยจากด้านหลัง (ไม่ควรสัมผัสตัวหน้ากาก) ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดที่ใกล้ที่สุดทันที จากนั้นล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์

2. กรณีหน้ากากอนามัยที่ใช้สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัดธรรมดา หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วย เมื่อใช้งานแล้วถือเป็นขยะทั่วไป ให้กำจัดโดยจับสายรัดและถอดหน้ากากอนามัยจากด้านหลัง (ไม่ควรสัมผัสตัวหน้ากาก) ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดที่ใกล้ที่สุดทันที จากนั้นล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์

3. กรณีหน้ากากอนามัยที่ใช้ในสถานบริการสาธารณสุข ห้องปฏิบัติการเชื้ออันตราย ที่เกิดขึ้นหรือใช้ในกระบวนการตรวจวินิจฉัยทางการแพทย์และการรักษาพยาบาล เมื่อใช้งานแล้วถือเป็นขยะติดเชื้อ ต้องเก็บขนและกำจัดให้เป็นไปตามกฎกระทรวง ว่าด้วยการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ. 2545

ข้อมูล ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563

## 4.4 คำแนะนำในการป้องกันตนเองจากโรค COVID-19 สำหรับผู้ปฏิบัติงานดูแลรักษาความสะอาด

ผู้ปฏิบัติงานหรือพนักงานเก็บรวบรวมขยะมูลฝอย และพนักงานทำความสะอาดในสถานที่ทั่วไปที่ไม่ใช่สถานบริการสาธารณสุข ต้องปฏิบัติหน้าที่ที่มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและความไม่ปลอดภัยในการทำงาน มีโอกาสสัมผัสกับเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย โดยเฉพาะในช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โรคนี้สามารถติดต่อทางน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ จึงอาจมีการปนเปื้อนในมูลฝอยจากผู้ป่วยหรือผู้ได้รับเชื้อ นอกจากนี้ ห้องน้ำ ห้องส้วมเป็นอีกแหล่งที่อาจมีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อโรคได้เช่นกัน จากการทำผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อใช้งาน ผู้ปฏิบัติงานจึงต้องมีความรู้ ความเข้าใจในการป้องกันตนเอง เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยมากที่สุด

### 1. ชุดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะมูลฝอย และพนักงานทำความสะอาด ประกอบด้วย

- 1) หน้ากากผ้า หรือหน้ากากปิดปากและจมูก
- 2) ถุงมือยางหนา
- 3) ฉ้ายางกันเปื้อน
- 4) รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง
- 5) แวนป้องกันตา
- 6) หมวกคลุมผม

### 2. ข้อปฏิบัติสำหรับพนักงานทำความสะอาด

#### 1) ก่อนการปฏิบัติงาน

(1) กรณีผู้ปฏิบัติงานมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงาน ให้แจ้งหัวหน้างาน และรีบพบแพทย์ทันที

(2) ควรปิดกั้นบริเวณพื้นที่หรือพื้นผิวที่ปนเปื้อนเชื่อก่อนดำเนินการ

(3) สวมใส่ชุดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสม

(4) เลือกใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดที่มีด้ามจับ เพื่อลดการสัมผัสโดยตรงกับพื้นผิว

#### 2) ระหว่างปฏิบัติงาน

(1) เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อการระบายอากาศ ในขณะที่ทำความสะอาด หรือเมื่อใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน เช่น โซเดียมไฮโปคลอไรท์ หรือน้ำยาฟอกขาว

(2) ควรใช้วิธีเช็ดทำความสะอาด ไม่ควรพ่นด้วยสเปรย์ลงบนพื้นผิวโดยตรง เนื่องจากจะเป็นการทำให้เสมหะที่ตกอยู่บนพื้นผิวฟุ้งกระจายเป็นละอองขึ้นมาได้

(3) หากถุงมือชำรุดเสียหาย มีรอยร้าว ให้ถอดถุงมือออกล้างมือด้วยสบู่และน้ำ แล้วใช้ถุงมือคู่มือใหม่

(4) ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง หลังสัมผัสขยะมูลฝอยหรือสิ่งสกปรก หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

### 3) หลังจากปฏิบัติงาน

(1) อุปกรณ์ทำความสะอาดให้ทั้งในถุง และรัดปากถุงให้แน่น

(2) อุปกรณ์ที่ต้องการนำมาใช้ใหม่ เช่น ถุงมือยางหนา ให้ฆ่าเชื้อ โดยการแช่น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนประกอบของคลอรีน เช่น โซเดียมไฮโปคลอไรท์ ความเข้มข้น 5,000 ppm เป็นเวลา 30 นาที หรือต้มในน้ำร้อน

(3) เมื่อเสร็จงาน ให้ถอดชุดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ชำระล้างร่างกายให้สะอาด เปลี่ยนเสื้อผ้า ก่อนออกจากพื้นที่ปฏิบัติงาน หรือก่อนกลับบ้าน

## 3. ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะมูลฝอย

### 1) ก่อนการปฏิบัติงาน

(1) กรณีผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน ให้แจ้งหัวหน้างานและพบแพทย์ทันที

(2) สวมใส่ชุดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสม

### 2) ระหว่างปฏิบัติงาน

(1) ปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง และคำนึงถึงการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค เลือกใช้อุปกรณ์เก็บขยะที่มีด้ามจับ เพื่อลดการสัมผัสโดยตรงกับขยะมูลฝอย

(2) ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง หลังสัมผัสขยะมูลฝอยหรือสิ่งสกปรก และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

(3) หากถุงมือชำรุดเสียหาย มีรอยร้าวให้เปลี่ยนถุงมือคู่มือใหม่

(4) งดพูดคุยระหว่างปฏิบัติงาน

3) หลังจากปฏิบัติงาน ให้ถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล และชำระล้างร่างกายให้สะอาด เปลี่ยนเสื้อผ้า ก่อนออกจากสถานที่ปฏิบัติงาน

ข้อมูล ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563



# ส่วนที่ 5

## การจัดการอื่น ๆ

## 5.1 คำแนะนำการจัดการมูลฝอย สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีบทบาทหน้าที่ตามกฎหมายในการเก็บ ขน และกำจัดมูลฝอยที่เกิดขึ้นในพื้นที่อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้เกิดขึ้นในหลายพื้นที่ทั่วประเทศ ก่อให้เกิดมูลฝอยซึ่งเกิดจากมาตรการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นจำนวนมาก และมูลฝอยเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการจัดการอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ เพื่อลดและป้องกันการแพร่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รวมถึง เพื่อความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องและประชาชน จึงมีคำแนะนำในการจัดการมูลฝอย ดังนี้

### 1. คำแนะนำสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

1) ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกำหนดมาตรการและแนวทางในการจัดการมูลฝอยที่เกิดขึ้นในพื้นที่รับผิดชอบ ตั้งแต่การคัดแยกกระดับครัวเรือน การเก็บรวบรวม การขน และการกำจัด รวมถึง วางแผนการจัดการมูลฝอย โดยพิจารณาตามประเภทความเสี่ยงของมูลฝอย

2) การคัดแยกมูลฝอยจากแหล่งกำเนิด จัดให้มีมาตรการเพื่อให้ประชาชนคัดแยกมูลฝอยเป็น 3 ประเภท ดังนี้

(1) มูลฝอยทั่วไป เช่น เศษกระดาษ ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว เป็นต้น

(2) มูลฝอยรีไซเคิล เช่น ขวดแก้ว ขวดพลาสติก เป็นต้น

(3) มูลฝอยที่เป็นพิษหรืออันตรายจากชุมชน เช่น ภาชนะบรรจุน้ำยาฆ่าเชื้อ ขวดน้ำยาล้างห้องน้ำ กระจกสเปร์ย เป็นต้น

ทั้งนี้ กรณีมูลฝอยที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่งของผู้ที่แยกสังเกตอาการที่บ้าน เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู เป็นต้น ควรแนะนำให้ประชาชนแยกจัดการ โดยในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อใส่ในถุงขยะ 2 ชั้น โดยถุงขยะใบแรกที่บรรจุมูลฝอยแล้วให้ราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาว จากนั้นมัดปากถุงให้แน่น แล้วซ้อนด้วยถุงขยะอีก 1 ชั้น มัดปากถุงให้แน่นอีกครั้ง นำไปทิ้งร่วมกับมูลฝอยทั่วไป หรือเก็บรวบรวมแยกไว้เฉพาะตามที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกำหนด

3) จัดให้มีจุดรวบรวมมูลฝอย พร้อมภาชนะรองรับที่มีฝาปิดอย่างเพียงพอและทั่วถึง ทั้งนี้ อาจกำหนดจุดรวบรวมเฉพาะสำหรับชุมชน หรือครัวเรือน หรือบ้านที่มีผู้ที่แยกสังเกตอาการที่บ้าน

4) จัดเตรียมยานพาหนะสำหรับการขนมูลฝอย โดยอาจแยกตามประเภทมูลฝอย

5) การเก็บรวบรวมและการขนมูลฝอย ต้องควบคุมกำกับให้ผู้ปฏิบัติงานเก็บขน หรือกำจัดมูลฝอยปฏิบัติงานด้วยความปลอดภัย และเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ปฏิบัติงานเก็บขน หรือกำจัดมูลฝอย โดยให้ความรู้หรือคำแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติงานในหลักความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน

(1) จัดให้มีการคัดกรองเบื้องต้น โดยสังเกตอาการป่วยของผู้ปฏิบัติงานเก็บขน หรือกำจัดมูลฝอย หรือการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย หากพบผู้ปฏิบัติงานมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงานและรีบพบแพทย์ทันที

(2) จัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสมและเพียงพอ ได้แก่ หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ถุงมือยางหนา ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ รองพื้นยางหุ้มแข้ง แวนป้องกันตา เป็นต้น รวมทั้ง กำชับให้ผู้ปฏิบัติงานเก็บขน หรือกำจัดมูลฝอยสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลขณะปฏิบัติงานอย่างเคร่งครัด

(3) จัดให้มีอุปกรณ์สำหรับทำความสะอาดมือ เช่น สบู่ เจลแอลกอฮอล์

(4) จัดเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาด สารทำความสะอาด และสารฆ่าเชื้อ สำหรับทำความสะอาดยานพาหนะขนมูลฝอย อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลให้เพียงพอ เช่น ผงซักฟอก น้ำยาที่มีส่วนผสมของคลอรีน หรือสารโซเดียมไฮโปคลอไรท์ เป็นต้น

(5) ควบคุมกำกับให้ผู้ปฏิบัติงานเก็บขน หรือกำจัดมูลฝอยปฏิบัติตามคำแนะนำ สำหรับผู้ปฏิบัติงานโดยเคร่งครัด

6) การกำจัดมูลฝอยให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควบคุม กำกับ หรือดำเนินการนำมูลฝอยไปกำจัดให้ถูกต้องตามประเภทของมูลฝอย ดังนี้

(1) มูลฝอยทั่วไป ให้นำไปกำจัด โดยวิธีการฝังกลบแบบถูกหลักสุขาภิบาล หรือการเผาในเตาเผา

(2) มูลฝอยที่เป็นพิษหรืออันตรายจากชุมชน ให้รวบรวมและส่งไปกำจัด โดยวิธีฝังกลบแบบปลอดภัยหรือการเผาในเตาเผา

(3) กรณีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีสถานที่กำจัดมูลฝอยในพื้นที่ ต้องจัดให้มีมาตรการ ห้ามมิให้มีการเปิดถุงมูลฝอยหรือการคุ้ยเขี่ยระหว่างการเก็บขน รวมถึง ในสถานที่กำจัดด้วย

7) กรณีในพื้นที่ที่มีการจัดตั้งสถานที่เฉพาะสำหรับการสังเกตอาการโรคหรือการดูแลผู้ป่วยหรือกลุ่มเสี่ยง ให้ปฏิบัติ ดังนี้

(1) ประสานหน่วยงานรับผิดชอบสถานที่นั้น และหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อวางแนวทางในการจัดการมูลฝอยที่เกิดขึ้น

(2) ประเมินแนวทางการจัดการมูลฝอยและกำหนดวิธีการคัดแยก การเก็บรวบรวม การขน และการนำไปกำจัดอย่างถูกต้อง

8) กรณีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ไม่มีระบบเก็บขนและกำจัดมูลฝอย ต้องจัดให้มีมาตรการรวมถึงการให้คำแนะนำแก่ประชาชนในการจัดการมูลฝอยอย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคเป็นสำคัญ

9) กรณีการจัดการมูลฝอยติดเชื้อ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควบคุม กำกับให้แหล่งกำเนิดมูลฝอยติดเชื้อ รวมถึง ผู้ดำเนินกิจการรับ เก็บขน และกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ ปฏิบัติให้เป็นไปตามกฎกระทรวงว่าด้วยการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ. 2545 อย่างเคร่งครัด

10) จัดให้มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางต่าง ๆ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับประชาชนในการจัดการมูลฝอยที่ถูกต้อง เช่น คำแนะนำการจัดการมูลฝอยสำหรับประชาชน คำแนะนำ การจัดการมูลฝอยสำหรับผู้ที่ยกส่งเกตอาคารที่บ้าน รวมถึงสุขอนามัยส่วนบุคคลในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นต้น

## 2. คำแนะนำข้อปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติงานเก็บขน หรือกำจัดมูลฝอยขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

### 1) เตรียมการก่อนปฏิบัติงาน

(1) กรณีผู้ปฏิบัติงานมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อย ให้หยุดปฏิบัติงาน โดยแจ้งหัวหน้างานและรีบพบแพทย์ทันที

(2) สวมชุดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสม สำหรับผู้ปฏิบัติงานเก็บขน หรือกำจัดมูลฝอย ได้แก่ หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ถุงมือยางหนา ผ้าเย็บกันเปื้อน รองพื้นยางหุ้มแข้ง แวนป้องกันตา เป็นต้น ทั้งนี้ ให้ปฏิบัติตามมาตรการและคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ควบคุมกำกับขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอย่างเคร่งครัด

### 2) ข้อปฏิบัติขณะปฏิบัติงาน

(1) ปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง คำนึงถึงความปลอดภัย และการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค เลือกใช้อุปกรณ์เก็บมูลฝอยที่มีด้ามจับ เพื่อลดการสัมผัสกับมูลฝอยโดยตรง

(2) หากถุงมือชำรุดเสียหาย มีรอยรั่วให้เปลี่ยนถุงมือคู่มือใหม่

(3) ควรงดพูดคุยระหว่างปฏิบัติงาน

### 3) ข้อปฏิบัติหลังการปฏิบัติงาน

(1) เมื่อเสร็จจากการปฏิบัติงานแล้วให้ถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ได้แก่ ถุงมือยางหนา แวนป้องกันตา ผ้าเย็บกันเปื้อน หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และรองพื้นยางหุ้มแข้ง ตามลำดับ และล้างมือทุกครั้งที่ถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ส่วนอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลชนิดใช้ครั้งเดียวให้ทิ้งลงในถังมูลฝอยที่มีฝาปิด ส่วนรองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง แวนป้องกันตา ผ้าเย็บกันเปื้อน ให้แช่ลงใน 5,000 ppm sodium hypochlorite นาน 30 นาที จากนั้นล้างแล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

(2) ชำระล้างร่างกายให้สะอาด เปลี่ยนเสื้อผ้า ก่อนออกจากพื้นที่ปฏิบัติงานหรือก่อนกลับบ้าน

### 3. คำแนะนำการจัดการมูลฝอยสำหรับประชาชน

1) รับรู้และตระหนักถึงการจัดการมูลฝอยที่ถูกต้อง มีส่วนช่วยป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคไปยังผู้อื่นและชุมชน

2) จัดเตรียมภาชนะรองรับหรือถุงขยะให้เพียงพอ แยกตามประเภทมูลฝอย และสำหรับประชาชนทั่วไปให้คัดแยกมูลฝอยในครัวเรือนเป็น 3 ประเภท ดังนี้

(1) มูลฝอยทั่วไป เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว เป็นต้น ให้เก็บรวบรวมนำไปทิ้งลงถังที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อรอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเก็บขนไปกำจัดอย่างถูกต้องต่อไป

(2) มูลฝอยรีไซเคิล เช่น ขวดแก้ว ขวดพลาสติก เป็นต้น ให้เก็บรวบรวมไว้ก่อนและรอจัดการในภายหลัง

(3) มูลฝอยที่เป็นพิษหรืออันตรายจากชุมชน เช่น ภาชนะบรรจุน้ำยาฆ่าเชื้อ ขวดน้ำยาล้างห้องน้ำ กระจกสเปรย์ เป็นต้น ให้เก็บรวบรวมไว้ในภาชนะรองรับ เพื่อรอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เก็บขนไปกำจัดอย่างถูกต้องต่อไป

ทั้งนี้ ให้นำมูลฝอยแต่ละประเภทไปทิ้งในจุดรวบรวมมูลฝอยที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดเตรียมไว้ หรือตามที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกำหนด

3) กรณีมีผู้แยกสังเกตอาการที่บ้าน ให้แยกจัดการมูลฝอยจากครัวเรือน โดยดำเนินการ ดังนี้

(1) มูลฝอยทั่วไป เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมใส่ถุงขยะ มัดปากถุงให้แน่น และนำไปทิ้งลงในถังมูลฝอยที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อรอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเก็บขนไปกำจัดอย่างถูกต้องต่อไป

(2) มูลฝอยประเภทปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู เป็นต้น ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อโดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น โดยถุงขยะใบแรกที่บรรจุมูลฝอยแล้วให้ราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาว จากนั้นมัดปากถุงให้แน่น แล้วซ้อนด้วยถุงขยะ อีก 1 ชั้น มัดปากถุงให้แน่นอีกครั้ง นำไปทิ้งรวมกับมูลฝอยทั่วไปหรือเก็บรวบรวมแยกไว้เฉพาะตามที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกำหนด

ทั้งนี้ ให้นำมูลฝอยแต่ละประเภทไปทิ้งในจุดรวบรวมมูลฝอยที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดเตรียมไว้ หรือตามที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกำหนด

4) ภายหลังจัดการมูลฝอยแล้วล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

5) สอดส่อง แนะนำบุคคลในครอบครัวและเพื่อนบ้าน เพื่อให้มีการคัดแยกมูลฝอย หรือการปฏิบัติที่ถูกต้อง หากพบว่ามีจัดการที่ไม่ถูกต้อง อาจใช้กลไกของชุมชน เช่น อสม. ผู้ใหญ่บ้าน หรือแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ เพื่อทำความเข้าใจแนวทางปฏิบัติตามที่กำหนด ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

ข้อมูล ณ วันที่ 27 มีนาคม 2563

## 5.2 คำแนะนำการใช้หน้ากากป้องกันไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

จากสถานการณ์ประชาชนมีความตื่นตัวในการป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่กำลังระบาด นอกจากการ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” แล้ว หน้ากากเป็นแนวทางหนึ่งในการป้องกันละอองที่อาจปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

**หน้ากาก**เป็นอุปกรณ์ป้องกันอย่างหนึ่งที่ใช้ป้องกันระบบทางเดินหายใจจากมลพิษ สารคัดหลั่ง และเชื้อโรคต่าง ๆ ทั้งนี้ หน้ากากมีหลายประเภท ตั้งแต่หน้ากากกรองอากาศชนิด N95 หน้ากากอนามัย และหน้ากากผ้า ซึ่งมีวัตถุประสงค์ วิธีการใช้งานที่แตกต่างกัน ดังนี้

### 1. หน้ากากกรองอากาศ ประเภท N95

#### 1) คุณสมบัติและวัตถุประสงค์การใช้งาน

ช่วยกรองอนุภาคปนเปื้อนจากอากาศ ป้องกันเชื้อโรค ขนาดเล็กได้ถึง 0.3 ไมครอน

2) กลุ่มที่ต้องใช้หน้ากาก N95 คือ บุคลากรทางการแพทย์ที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยติดเชื้อ ได้แก่ แพทย์ พยาบาลในรถส่งต่อเจ้าหน้าที่เก็บตัวอย่าง พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วย พนักงานเปล พนักงานทำความสะอาดในห้องผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการ เป็นต้น

#### 3) วิธีการใช้

1) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ

2) สวมหน้ากากให้กระชับกับใบหน้า ดึงสายรัดทั้งสองข้างคล้องหู หรือบางรุ่นให้ดึงสายรัดทั้งสองให้โอบรัดที่ศีรษะให้แน่น

3) กดโครงลวดให้แนบสันจมูก

4) ทดสอบการแนบสนิทของหน้ากาก (Fit test) โดยใช้มือสองข้างโอบรอบหน้ากากหายใจออกแรงกว่าปกติ ถ้าแนบสนิทกับใบหน้าจะไม่มีลมรั่วของลมหายใจ

#### 4) วิธีการกำจัด

กำจัดเป็นขยะติดเชื้อ ต้องเก็บขนและกำจัดให้เป็นไปตามกฎกระทรวงว่าด้วยการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ. 2545

### 2. หน้ากากอนามัย

#### 1) คุณสมบัติและวัตถุประสงค์การใช้งาน

ป้องกันเชื้อโรค อนุภาคขนาด 3 ไมครอน โดยดักอนุภาคขนาดใหญ่จากผู้สวมใส่ เช่น น้ำลาย หรือน้ำมูก ไปสู่บรรยากาศโดยรอบ หรือสภาพแวดล้อมในการทำงาน หรือในบริเวณปลอดภัย รวมถึงอาจใช้เพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากการกระเด็นหรือละอองของเลือด (Blood) ของเหลวในร่างกาย (Body fluid) สารคัดหลั่ง (Secretion) และของเสียจากการขับถ่าย (Excretion) เข้าสู่ปากและจมูกของผู้สวมใส่

2) กลุ่มที่ต้องใช้หน้ากากอนามัย

- 1) บุคลากรทางการแพทย์ในสถานบริการสาธารณสุขที่ไม่ได้สัมผัสเชื้อโดยตรง
- 2) ผู้ที่ถูกแยกสังเกตอาการ (Home Quarantine)
- 3) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ไปเยี่ยมผู้ที่ถูกกักกันที่บ้าน (Home Quarantine)
- 4) ผู้ที่เป็นไข้หวัดธรรมดาหรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ที่มีอาการดังกล่าว

3) วิธีการใช้

- 1) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หากไม่สะดวกให้ใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ
- 2) หันด้านมันที่ไม่ดูดซับน้ำไว้ด้านนอกซึ่งส่วนใหญ่เป็นด้านที่มีสี ผิวหยาบกว่า และมีลักษณะบานพับคว่ำ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคของผู้สวมใส่ไปยังผู้อื่น หรืออีกทางหนึ่งเพื่อป้องกันฝุ่นละอองภายนอกเข้ามา
- 3) หันด้านที่ดูดซับน้ำไว้ด้านในซึ่งจะมีพื้นผิวนุ่มกว่า มีลักษณะบานพับหงายขึ้น เพื่อดูดซับเหงื่อ น้ำมูก น้ำลาย จากการไอจามของผู้สวมใส่
- 4) ให้ขอบที่มีแถบลอดอยู่ด้านบน
- 5) ดึงสาย คล้องหูทั้งสองข้าง
- 6) กดแถบลอดให้แนบสันจมูก
- 7) ดึงหน้ากากให้คลุมถึงใต้คาง

4) วิธีการกำจัด แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
1. บุคลากรทางการแพทย์ในสถานบริการสาธารณสุขที่ไม่ได้สัมผัสเชื้อโดยตรง	3. อสม.ที่ไปเยี่ยมผู้ที่ถูกกักกันที่บ้าน
2. ผู้ที่ถูกแยกสังเกตอาการ	4. ผู้ที่เป็นไข้หวัดธรรมดา
- <b>ขยะที่สัมผัสสารคัดหลั่ง</b> ให้กำจัดโดยจับสายรัดและถอดหน้ากากอนามัยจากด้านหลัง (ไม่ควรสัมผัสตัวหน้ากาก) โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น ทำลายเชื้อมีด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งรวมกับขยะทั่วไป และล้างมือให้สะอาด	- <b>ถือเป็นขยะทั่วไป</b> ให้กำจัดโดยจับสายรัดและถอดหน้ากากอนามัยจากด้านหลัง (ไม่ควรสัมผัสตัวหน้ากาก) ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดที่ใกล้ที่สุด จากนั้นล้างมือให้สะอาด

### 3. หน้ากากผ้า

#### 1) คุณสมบัติและวัตถุประสงค์การใช้งาน

(1) มีคุณสมบัติในการกรองฝุ่นละอองขนาดใหญ่ และลดละอองจากสารคัดหลั่ง (Droplet) ได้

(2) การเลือกผ้าที่จะทำหน้ากาก เช่น ผ้าฝ้ายมัสลิน ผ้าสาหลู ซึ่งมีคุณสมบัติด้านการซึมผ่านของละอองน้ำและกรองอนุภาคได้ดี โดยนำผ้ามาซ้อนกัน 2 ชั้น ตัดเย็บให้พอดีกับใบหน้า เพิ่มรอยพับ เพื่อให้สามารถปิดจมูก หน้าใต้คางได้อย่างพอดี และเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันละอองจากการไอ จาม ได้ดียิ่งขึ้น

(3) ข้อดี คือ สามารถทำใช้ได้เอง ซักแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้ และช่วยลดปริมาณขยะ

#### 2) กลุ่มที่ต้องใช้หน้ากากผ้า ได้แก่

(1) ประชาชนที่ไม่ป่วย สุขภาพแข็งแรง กรณีต้องเข้าไปในพื้นที่เสี่ยง อาคารปิดที่มีคนแออัด อยู่ในรถสาธารณะที่มีคนจำนวนมาก ทั้งนี้ หากไม่อยู่ในพื้นที่เสี่ยง ไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากาก

(2) อสม. เคาะประตูเยี่ยมบ้าน

#### 3) วิธีการใช้

(1) ล้างมือทุกครั้งก่อนสวมหน้ากากผ้า สวมให้กระชับกับใบหน้า หากรู้สึกเปียกชื้นควรเปลี่ยนหน้ากากผ้าชิ้นใหม่ แล้วนำไปซักให้สะอาด

(2) แนะนำให้ซักหน้ากากผ้าทุกวัน ด้วยสบู่ ผงซักฟอก หรือน้ำยาซักผ้า แล้วผึ่งแดดให้แห้งและรีด ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ แอลกอฮอล์ หรือต้มด้วยความร้อนเพราะอาจทำให้เส้นใยเสียคุณสมบัติ

# สรุปหลักการใช้น้ำกาก

## กลุ่มที่ 1 บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

### แพทย์และสาธารณสุข

ดูแลผู้ติดเชื้อรุนแรง



ปฏิบัติงานทั่วไป

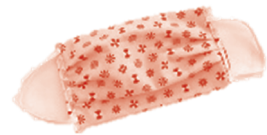


### อสม.

สังเกตบ้าน HQ.



เคาะเยี่ยมบ้าน



## กลุ่มที่ 2 ประชาชน

### กลุ่มเสี่ยง

ถูกแยกสังเกตอาการ  
HQ.



เป็นหวัด/ผู้ที่ต้องดูแลผู้ที่มีอาการ



### กลุ่มปกติ

ไม่ป่วย/ต้องเข้าไปในพท.  
แออัด



ข้อมูล ณ วันที่ 26 มีนาคม 2563

## 5.3 คำแนะนำในการทำความสะอาด กำลายและฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

เนื่องจากไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้เป็นระยะเวลานาน 2 ชั่วโมง - 9 วัน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม จึงควรใช้สารที่มีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อได้ในระยะเวลาสั้น องค์การอนามัยโลกให้คำแนะนำสาร 3 ชนิดที่ทำลายเชื้อไวรัสได้ภายในระยะเวลา 1 นาที ได้แก่ สารประกอบโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% (เช่น น้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 1000 ppm) ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% (5000 ppm) และ แอลกอฮอล์ 62%-70% คำแนะนำฉบับนี้ จึงแนะนำวิธีการทำความสะอาด ตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมอุปกรณ์ การเตรียมสารทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณพื้นผิว การจัดการภายหลังทำความสะอาด และข้อควรระวัง ดังนี้

### 1. การเตรียมอุปกรณ์

- 1) อุปกรณ์ทำความสะอาด ได้แก่ น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฟอกขาว อุปกรณ์การตวง ถู ขยี้ ถังน้ำ ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด
- 2) อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย ได้แก่ ถุงมือ หน้ากากผ้า เสื้อผ้าที่จะนำมาเปลี่ยนหลังทำความสะอาด
- 3) การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิว
  - (1) กรณีเป็นสิ่งของ อุปกรณ์ เครื่องใช้ แนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% ในการเช็ดทำความสะอาด
  - (2) กรณีเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น พื้นห้อง แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาซักผ้าขาว) 0.1% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
  - (3) ตรวจสอบองค์ประกอบของน้ำยาทำความสะอาดบนฉลากข้างขวดผลิตภัณฑ์ ควรตรวจสอบวันหมดอายุ ทั้งนี้การเลือกใช้ขึ้นอยู่กับชนิดพื้นผิววัสดุ เช่น โลหะ ผนัง พลาสติก

### 2. การเตรียมสารทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ

การเตรียมน้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อขึ้นกับชนิดและความเข้มข้นของสารที่เลือกใช้โดยแนะนำให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (ซึ่งรู้จักกันในชื่อ “น้ำยาฟอกขาว”) เนื่องจากหาได้ง่าย โดยนำมาผสมกับน้ำเพื่อให้ได้ความเข้มข้น 0.1% หรือ 1000 ส่วนในล้านส่วน ดังนี้

- 1) หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 2.54% ให้ผสม 40 มิลลิลิตร (2.8 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร
- 2) หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5.7% ให้ผสม 18 มิลลิลิตร (1.2 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร
- 3) หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5% ให้ผสม 20 มิลลิลิตร (1.3 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร
- 4) หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 6% ให้ผสม 17 มิลลิลิตร (1.1 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร

หรืออาจใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ โดยนำมาผสมกับน้ำเพื่อให้ได้ความเข้มข้น 0.5% หรือ 5000 ส่วนในล้านส่วน ดังนี้

- 5) หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 5% ให้ผสม 110 มิลลิลิตร (7.5 ซอนโตะ) : น้ำ 1 ลิตร
- 6) หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 3% ให้ผสม 200 มิลลิลิตร (13.5 ซอนโตะ) : น้ำ 1 ลิตร

### 3. การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณพื้นผิว

- 1) สวมอุปกรณ์ป้องกันตนเองทุกครั้ง เมื่อต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- 2) เปิดประตู/หน้าต่างขณะทำความสะอาด เพื่อการระบายอากาศ
- 3) หากพื้นผิวมีความสกปรก ควรทำความสะอาดเบื้องต้นก่อน เช่น นำผ้าชุบน้ำเช็ดบริเวณที่มีฝุ่นหรือคราบสกปรก ก่อนที่จะใช้น้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ
- 4) ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อทั่วทั้งบริเวณ และเน้นบริเวณที่มักมีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู รีโมทคอนโทรล ปุ่มกดลิฟท์ ซึ่งเป็นพื้นผิวขนาดเล็ก โดยนำผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อ 2 หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% เช็ดทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- 5) สำหรับพื้น ไม้ฉลุพื้นชุบน้ำยาฆ่าเชื้อที่เตรียมไว้ตามข้อ 2 เริ่มถูพื้นจากมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง ไม่ซ้ำรอยเดิม โดยเริ่มจากบริเวณที่สกปรกน้อยไปมาก
- 6) การทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป พื้นห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยราดน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อ 2 ทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที เช็ดเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วมที่กดชักโครก ราวจับ ลูกบิดหรือกอนประตู ที่แขวนกระดาษชำระ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ผนัง ซอกประตู ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อ 2 หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
- 7) หากเป็นการทำความสะอาดโรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก อาคารสำนักงาน ร้านอาหาร ซึ่งไม่มีคนพักค้างคืน แนะนำให้ปิดพื้นที่ที่มีผู้ป่วยเข้าไปสัมผัสหรือใช้งานไว้ 24 ชั่วโมงก่อนเริ่มทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ เพื่อลดโอกาสในการสัมผัสละอองเชื้อโรคที่ติดตามบริเวณต่าง ๆ

### 4. การจัดการหลังทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค

- 1) หลังทำความสะอาดควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง
- 2) บรรจุภัณฑ์ใส่น้ำยาทำความสะอาด ควรคัดแยกออกจากขยะทั่วไปในครัวเรือน และทิ้งในถังขยะอันตราย เศษขยะที่เหลือรวบรวมและทิ้งขยะลงในถุงพลาสติกซ้อน 2 ชั้นหรือถุงขยะ มัดปากถุงให้แน่น และนำไปทิ้งทันทีโดยทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป
- 3) ถอดถุงมือแล้วล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หากเป็นไปได้ควรชำระล้างร่างกายและเปลี่ยนเสื้อผ้าโดยเร็ว

## 5. ข้อควรระวัง

- 1) สารที่ใช้ฆ่าเชื้อส่วนใหญ่เป็นชนิดสารฟอกขาว ซึ่งอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เนื้อเยื่ออ่อน ควรระวังไม่ให้เข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง
- 2) ไม่ควรผสมน้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาดอื่น ๆ ที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
- 3) หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพ่นเพื่อฆ่าเชื้อ เนื่องจากอาจทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- 4) เพื่อให้สารทำความสะอาดมีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำความสะอาด ควรเตรียมก่อนการใช้งาน
- 5) ไม่ควรนำถุงมือไปใช้ในการทำกิจกรรมประเภทอื่น ๆ นอกจากการทำความสะอาดเท่านั้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- 6) หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก ขณะสวมถุงมือและระหว่างการทำความสะอาด

### เอกสารประกอบคำแนะนำสำหรับประชาชนในการทำความสะอาด ทำลายและฆ่าเชื้อโรค ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

โคโรนาไวรัสสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้เป็นระยะเวลานาน 2 ชั่วโมง ถึง 9 วัน หลักการในการทำลายเชื้อจะต้องใช้ในปริมาณที่สามารถฆ่าเชื้อได้ในเวลาสั้น องค์การอนามัยโลกแนะนำสารที่มีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ ภายในระยะเวลา 1 นาที ได้แก่ แอลกอฮอล์ 62 - 70% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% และไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% โดยมีคำแนะนำความเข้มข้นสำหรับพื้นผิวต่าง ๆ ดังนี้

ชนิดสารฆ่าเชื้อ	การใช้งาน	ข้อควรระวัง
แอลกอฮอล์	สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ	ติดไฟง่าย
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว)	- ใช้กับพื้นผิววัสดุแข็ง ไม่มีรูพรุน เช่น เซรามิก สแตนเลส แต่ไม่เหมาะกับพื้นผิวโลหะ - สำหรับพื้นผิวทั่วไปควรใช้ความเข้มข้น 500 - 1000 ppm - สำหรับพื้นผิวที่มีการปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ อาเจียน ควรใช้ความเข้มข้น 5000 ppm	ห้ามผสมกับผลิตภัณฑ์แอมโมเนีย
ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์	ไม่เหมาะกับโลหะและผลิตภัณฑ์ที่มีการเคลือบสี	- ห้ามผสมกับคลอรีน - มีความเป็นกรดสูง มีฤทธิ์กัดกร่อน

กรมอนามัยจัดทำรายการตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีจำหน่ายในประเทศไทย โดยใช้ข้อมูลที่ปรากฏอยู่ในฉลากผลิตภัณฑ์มาอ้างอิงดังตารางด้านล่าง ทั้งนี้ กรมอนามัยไม่ได้รับรองผลิตภัณฑ์ดังกล่าวและไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับผลิตภัณฑ์แต่อย่างใด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสารเคมีที่มีอันตรายต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม จึงควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสม

### 1. เอทิลแอลกอฮอล์ ความเข้มข้นที่แนะนำ 70%

ชื่อสินค้าในตลาด	รูปภาพผลิตภัณฑ์	ความเข้มข้น
จีพีโอ แอลกอฮอล์		70%

### 2. โซเดียมไฮโปคลอไรท์ ความเข้มข้นที่แนะนำคือ 0.1% (1000 ppm)

ชื่อสินค้าในตลาด	รูปภาพผลิตภัณฑ์	ความเข้มข้น	วิธีใช้ตามฉลากผลิตภัณฑ์	วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm
ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว (ขวดสีฟ้า) ขนาดบรรจุ 250 มล./ 600 มล.		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร
ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว (ขวดสีฟ้า) ขนาด 1,500 มล./2,500 มล. 1 ฝา = 20 มิลลิลิตร		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร

ชื่อสินค้าในตลาด	รูปภาพผลิตภัณฑ์	ความเข้มข้น	วิธีใช้ตามฉลากผลิตภัณฑ์	วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm
ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว ผสมน้ำหอม (ขวดชมพู) ขนาดบรรจุ 250 มิลลิลิตร / 600 มิลลิลิตร		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร
ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว ผสมน้ำหอม (ขวดชมพู) ขนาด 1,500 มล./ 2,500 มล. 1 ฝา = 20 มิลลิลิตร		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำสะอาด 1 ลิตร
ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว กลิ่นเฟรช (ขวดเหลือง) ขนาดบรรจุ 250 มิลลิลิตร / 600 มิลลิลิตร		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร
ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว กลิ่นเฟรช (ขวดเหลือง) ขนาด 1,500 มล./ 2,500 มล. 1 ฝา = 20 มิลลิลิตร		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร

ชื่อสินค้าในตลาด	รูปภาพผลิตภัณฑ์	ความเข้มข้น	วิธีใช้ตามฉลาก	วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm
ไฮยีน ซักผ้าขาว ขนาดบรรจุ 250 มิลลิลิตร / 600 มิลลิลิตร		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 15 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 150 มิลลิลิตร ได้ความเข้มข้น 6,000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 15 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร
ไฮยีน ซักผ้าขาว กลิ่นไวท์ฟลอรัล		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 15 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 150 มิลลิลิตร ได้ความเข้มข้น 6,000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 18 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร
มาร์วิน ผลิตภัณฑ์ซักผ้าขาว		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5.2%	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร ได้ความเข้มข้น 1,040 ppm ซึ่งใกล้เคียงกับความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมตามคำแนะนำในฉลาก
คลอโร็กซ์ เร็กกูลาร์ บลิว		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5.7%	ผสมผลิตภัณฑ์ 180 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 4 ลิตร ได้ความเข้มข้น 2,565 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 18 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร

ชื่อสินค้าในตลาด	รูปภาพผลิตภัณฑ์	ความเข้มข้น	วิธีใช้ตามฉลากผลิตภัณฑ์	วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm
โปรแมกซ์ กลิ่น ฟิงค์ฟาวเวอร์		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 3%	- ฉีดบริเวณที่ต้องการทำความสะอาด ทั้งไว้ 20 นาที เช็ดหรือล้างออกด้วยน้ำสะอาด - ความเข้มข้น 30000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 33.5 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร
โปรแมกซ์ กลิ่น แอคทีฟบลู		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 3%	- ฉีดบริเวณที่ต้องการทำความสะอาด ทั้งไว้ 20 นาที เช็ดหรือล้างออกด้วยน้ำสะอาด - ความเข้มข้น 30000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 33.5 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร

### 3. ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ความเข้มข้นที่แนะนำ 0.5%<sup>1,2</sup> (5,000 ppm)

ชื่อสินค้าในตลาด	รูปภาพผลิตภัณฑ์	ความเข้มข้น	วิธีใช้ตามฉลากผลิตภัณฑ์	คำแนะนำ ให้ได้ความเข้มข้นประมาณ 5000 ppm
ไฮเตอร์ คัลเลอร์ ชนิดน้ำ กลิ่นสวีท ฟลอร์ล ขนาด 500 มล.		ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 5%	ผสมผลิตภัณฑ์ 80 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 2,000 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 200 มิลลิลิตร (5 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร
ไฮเตอร์ คัลเลอร์ ชนิดน้ำ กลิ่นโรซี่ ฟิงก์ ขนาด 1000 มล.		ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 5%	ผสมผลิตภัณฑ์ 80 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 2,000 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 200 มิลลิลิตร (5 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร
ไฮเตอร์ คัลเลอร์ ข่าเชื้อแบคทีเรีย และ ขจัดกลิ่นพลาสติก ชนิดน้ำ ขนาด 1000 มล.		ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 3%	ผสมผลิตภัณฑ์ 40 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร ได้ความเข้มข้น 1,200 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 200 มล. (5 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร
แวนิช ชนิดน้ำ ขนาด 500 มล		ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 3%	ผสมผลิตภัณฑ์ 40 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 3 ลิตร ได้ความเข้มข้น 400 ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 200 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร
ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์		ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 3% ไฮโดรเจน		ผสมผลิตภัณฑ์ 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 5 ส่วน หรือผสมผลิตภัณฑ์ 200 มล. ต่อน้ำ 1 ลิตร

<sup>1</sup><https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2590088920300081?token=4885AD-16624C397E3897A8750C7EF37424838863D6CFEB0D2751114D8307F944E546476DA1D-F295BE1845A05CBE60763>



<sup>2</sup> National Environmental Agency, Singapore: <https://www.nea.gov.sg/our-services/public-cleanliness/environmental-cleaning-guidelines/guidelines/interim-list-of-household-products-and-active-ingredients-for-disinfection-of-covid-19>

<sup>3</sup>European Center for Disease Prevention and Control,2020 Interim guidance for Environmental Cleaning for non-health care facilities exposed to SARS-COV-2

รูปภาพประกอบจาก : บิ๊กซีช้อปปิ้งออนไลน์, เจดี เซ็นทรัล, Shopee, Tops

ข้อมูล ณ วันที่ 26 มีนาคม 2563

# ตัวอย่างแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

แหล่งข้อมูล	รายละเอียด	Website
<p>กระทรวงสาธารณสุข</p>	<p>เฟสบุ๊คแฟนเพจ ของกระทรวงสาธารณสุขเพื่อแจ้งเตือนสถานการณ์โรค COVID-19 สำหรับประเทศไทย</p> 	<p><a href="https://www.facebook.com/thaimoph/">https://www.facebook.com/thaimoph/</a></p>
	<p>ข้อมูลศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข กรณี โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)</p> 	<p><a href="http://pher.moph.go.th/">http://pher.moph.go.th/</a></p>

<p>กระทรวง สาธารณสุข</p>	<p>ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงาน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข</p> 	<p><a href="http://covid19.moph.go.th/#/portal">http://covid19.moph.go.th/#/portal</a></p>
<p>กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข</p>	<p>แจ้งเตือนสถานการณ์ เผยแพร่คำแนะนำสำหรับ ประชาชน และแนวทางการดำเนินงานการจัดการ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม โรค COVID-19</p> 	<p><a href="https://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=covid19">https://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=covid19</a></p>

กรมควบคุมโรค  
กระทรวง  
สาธารณสุข

แจ้งเตือนสถานการณ์และเผยแพร่แนวทางการดำเนินงานสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เรื่องโรค COVID-19

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/intro.php>

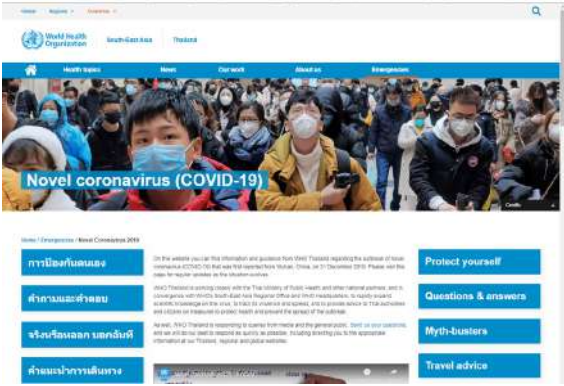



องค์การ  
อนามัยโลก  
สำนักงานใหญ่

สถานการณ์และคำแนะนำที่เกี่ยวข้องกับโรค COVID-19 (English)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



<p>องค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย</p>	<p>คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันและควบคุม COVID-19 และคำแนะนำของ WHO ที่แปลเป็นภาษาไทย</p> 	<p><a href="https://www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus-2019">https://www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus-2019</a></p>
<p>Centers for Disease Control and Prevention (CDC)</p>	<p>เผยแพร่คำแนะนำเรื่องโรค COVID-19 และการดูแลสุขภาพ</p> 	<p><a href="https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html">https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html</a></p>

Government of Singapore

แจ้งเตือนสถานการณ์และเผยแพร่คำแนะนำเรื่องโรค COVID-19 ของรัฐบาลสิงคโปร์

<https://www.gov.sg/features/covid-19>



Singapore National Environment Agency, NEA

คำแนะนำสำหรับประชาชน การจัดการด้านสุขอนามัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม กรณีโรค COVID-19

<https://www.nea.gov.sg/our-services/public-cleanliness/environmental-cleaning-guidelines>



# การจัดการขยะสำหรับ อปท.



COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

## การจัดการขยะสำหรับ **อปท.** (องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น) ในสถานการณ์ **COVID-19**



1. **ประเมินสถานการณ์ และกำหนดแนวทางการจัดการขยะที่เหมาะสม**

2. **พิจารณาจัดการขยะที่มีความเสี่ยงก่อน (selective collection) เพื่อป้องกันขยะล้น และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส**

3. **ให้ความรู้หรือแนะนำหลักการปฏิบัติงานที่ปลอดภัยแก่ผู้ปฏิบัติงาน**



4. **จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่**

- ยานพาหนะและวัสดุอุปกรณ์สำหรับการเก็บขนขยะติดเชื้อ
- อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลสำหรับผู้ปฏิบัติงาน
- กำหนดจุดรวบรวม พร้อมภาชนะรองรับขยะที่มีฝาปิดมิดชิดอย่างเพียงพอและทั่วถึง



5. **ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กิ๊ชชู จากผู้ที่แยกสังเกตอาการที่บ้านให้เก็บรวบรวม และทำลายเชื้อโดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น มัดปากถุงให้แน่นนำไปทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป หรือแยกไว้เฉพาะตามที่ อปท.กำหนด**

6. **ประชาชนทั่วไปให้มีการคัดแยกขยะ 3 ประเภท ได้แก่ "ขยะทั่วไป ขยะรีไซเคิล และขยะที่เป็นพิษหรืออันตรายจากชุมชน"**



7. **ควบคุมกำกับการจัดการขยะให้มีการดำเนินการอย่างถูกต้อง ส่วนมูลฝอยติดเชื้อ ให้ อปท.ควบคุมกำกับให้เป็นไปตามกฎกระทรวงว่าด้วยการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ.2545**

8. **จัดให้มีการสื่อสารให้คำแนะนำแก่ประชาชนผ่านช่องทางต่างๆ เช่น การคัดแยกขยะที่ถูกต้อง การจัดการขยะสำหรับผู้แยกสังเกตอาการที่บ้าน**



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี


สถานควิอาร์โค้ด  
รับความรู้เรื่อง COVID-19



จัดทำโดย : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

เผยแพร่ : 3 เมษายน 2563

# ข้อปฏิบัติที่ปลอดภัยสำหรับผู้ปฏิบัติงานเก็บ ขน และกำจัดขยะ




กรมอนามัย  
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH  
DEPARTMENT OF HEALTH

COVID-19 รู้กันป้องกันได้

## ข้อปฏิบัติที่ปลอดภัยสำหรับผู้ปฏิบัติงานเก็บ ขน และกำจัดขยะจากครัวเรือน

### ในสถานการณ์ COVID-19



#### ก่อนปฏิบัติงาน


- ✓ หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยน้อย ให้หยุดปฏิบัติงาน และพบแพทย์ทันที
- ✓ สวมชุดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ได้แก่ หน้ากาก ถุงมือยางหนา ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ถุงเท้า พื้นยางหุ้มเท้า แวนป้องกันตา รองเท้าพื้นยางหุ้มเท้า แวนป้องกันตา

#### ระหว่างปฏิบัติงาน

- ✓ ปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง และคำนึงถึงความปลอดภัย
- ✓ ไม่ควรเปิดถุงหรือถุงขยะห้อยหามาถูกรูด มีรอยรั่ว ให้เปลี่ยนถุงมือคู่ใหม่ทันที
- ✓ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก และไม่ควรพูดคุยขณะปฏิบัติงาน หากไม่จำเป็น

#### หลังปฏิบัติงาน

- ✓ ก่ออุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
- ✓ อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่ใช้ซ้ำได้ ที่ใช้ครั้งเดียว ก็ล้างทันทีด้วยสบู่และน้ำ และล้างมือด้วยสบู่และน้ำ
- ✓ อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่ใช้ซ้ำได้ เช่น รองเท้าพื้นยางหุ้มเท้า แวนป้องกันตา ผ้าเช็ดหน้าเช็ดตัว เช่นใน 1,000 ppm sodium hydrochlorite นาน 30 นาที ล้างน้ำแล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้ง
- ✓ ช่างสร้างร่างกายให้สะอาด เปลี่ยนเสื้อผ้า ก่อนออกจากพื้นที่ปฏิบัติงานหรือก่อนกลับบ้าน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด  
รับความรู้เรื่อง COVID-19

เผยแพร่ : 3 เมษายน 2563

จัดทำโดย : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

# วิธีการกำจัดขยะ สำหรับประชาชน

COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

## วิธีการจัดการขยะสำหรับประชาชน ในสถานการณ์ COVID-19



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



• คิดแยกขยะ ออกเป็น 3 ประเภท

**ขยะทั่วไป**  
(ขยะทั่วไปที่รวมกัน)



**ขยะที่เป็นพิษ**  
หรือเป็นอันตราย  
จากชุมชน



• ให้นำขยะแต่ละประเภทไปทิ้ง  
ในจุดรวบรวมขยะที่ **อปท. จัดเตรียมไว้**



• ชะงักไม่เอื้ออำนวย ฆ่าสาย สารคัดหลั่ง  
เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู  
**ให้แยกจัดการเป็นการเฉพาะ**

เก็บรวบรวมใส่ถุงขยะ 2 ชั้น  
โดยถุงขยะใบแรกเก็บบรรจุขยะแล้ว  
ให้ทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว  
(โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5%)  
ปิดปากถุงให้แน่น แล้วซ้อนด้วย  
ถุงขยะอีก 1 ชั้น ปิดปากถุงให้แน่นอีกครั้ง

นำไปทิ้งรวมกับขยะทั่วไป  
หรือเก็บรวบรวมแยกไว้เฉพาะสถานที่ **อปท. กำหนด**

• ชะงักนำไปให้คัดแยกออกเป็น 3 ประเภท  
และนำไปทิ้งในจุดรวบรวมขยะที่ **อปท. จัดเตรียมไว้**



"ล้างมือให้สะอาด"

ด้วยสบู่ และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังสัมผัสกับอากาศ

ให้สวมถุงมือเมื่อในการจัดการขยะตามที่ **อปท. กำหนด**



สื่อกับสื่อออนไลน์  
รับความรู้เรื่อง COVID-19

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

เผยแพร่ : 3 เมษายน 2563

# วิธีการทักหน้ากอนามัย



**กรมอนามัย**  
Department of Health  
Ministry of Health

## วิธีการ... ทักหน้ากาก

COVID-19 รู้กันป้องกันได้

**คนทั่วไป**



หน้ากกาผ้า หรือ หน้ากกาอนามัย



ถอดหน้ากกา โดยจับที่สายคล้องหู ทั้งลงถึงขมับ กว้างไปทั่วหน้าปิด

ล้างด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์  
ตากแดดให้แห้งและรีด  
ก่อนนำไปใช้ใหม่

**ผู้ที่แยกสังเกตอาการที่บ้าน หรือ ผู้ดูแลผู้ป่วยเฝ้า**



หน้ากกาอนามัย  
อาจเป็นแบบเชื้อโรคจากน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ



ถอดหน้ากกาโดยจับที่สายคล้องหู  
ใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อด้วย  
น้ำยาฟอกขาว (ใช้ดิลูชันไฮโปคลอไรท์ 5%)  
ทิ้งลงถังขยะทั่วไปที่มีฝาปิด

**ผู้ป่วย หมอ พยาบาล  
ในสถานพยาบาล  
และห้องปฏิบัติการเชื้ออันตราย**



หน้ากกา N95 หรือ หน้ากกาอนามัย  
จากกรมมาตรฐานจมีฉฉัยทางการแพทย์  
และการรักษาพยาบาล




ทิ้งลงถังขยะติดเชื้อ  
ต้องดำเนินการให้เป็นไปตามกฎกระทรวง  
ว่าด้วยการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ. 2545



**“ล้างมือให้สะอาด” ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังทักหน้าก**

สแกนคิวอาร์โค้ด  
รับความรู้เรื่อง COVID-19

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

เผยแพร่ : 3 เมษายน 2563

จัดทำโดย : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

## บรรณานุกรม

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) .2020.Social Distancing, Quarantine, and Isolation. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html> (5 March 2020)
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) .2020.Cleaning and Disinfection for Community Facilities. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>(5 March 2020)
- European Center for Disease Prevention and Control .2020. Interim guidance for Environmental Cleaning for non-health care facilities exposed to SARS-COV-2
- Occupational Safety and Health Administration (OSHA). 2020. Safety and Health Topics COVID-19: Available from: <https://www.osha.gov/SLTC/covid-19/controlprevention-.html#health>
- Rutala, William Anthony, and David Jay Weber. 2008. “Guideline for disinfection and sterilization in healthcare facilities, 2008.” Centers for Disease Control and Prevention. Available from: <https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/>
- Singapore National Environmental Agency: 2020. Interim List of Household Products and Active Ingredients for Disinfection of the COVID-19 Virus. 03 April 2020. Available from: <https://www.nea.gov.sg/our-services/public-cleanliness/environmental-cleaning-guidelines/guidelines/interim-list-of-household-products-and-active-ingredients-for-disinfection-of-covid-19> (5 March 2020)
- World Health Organization (WHO). 2019. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters. Available from:<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>(19 March 2020)
- World Health Organization (WHO). 2020. Interim guideline on Water, Sanitation, Hygiene and Waste Management on the COVID-19 virus (19 March 2020)
- World Health Organization (WHO). 2020. Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Guidance for schools, workplaces & institutions. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/guidance-for-schools-workplaces-institutions>.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2563) โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19): คำแนะนำประชาชน. สืบค้นจาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php>
- กรมอนามัย (2563) คำแนะนำประชาชน. สืบค้นจาก <https://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=covid19>
- แถลงการณ์สำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง การประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินตามพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ.2548 (2563 , 25 มีนาคม 2563). ราชกิจจานุเบกษา,137 (ตอนที่ 25 ก), หน้า 1-2.

## รายชื่อผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร  
นายแพทย์दनัย ชีวันดา  
นายแพทย์บัญชา คำของ  
นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์  
นายแพทย์สรายุทธ บุญสุข  
นายแพทย์สมพงษ์ ชัยโอภาณนท์

อธิบดีกรมอนามัย  
รองอธิบดีกรมอนามัย  
รองอธิบดีกรมอนามัย  
รองอธิบดีกรมอนามัย  
รองอธิบดีกรมอนามัย  
ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

### บรรณาธิการ

นางสาวสิริวรรณ จันทนจุลกะ  
นางสาวดรชนัน มหาชานิกะ

สำนักคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ  
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

### ผู้จัดทำ

นายสมชาย ตูแก้ว  
นายสมศักดิ์ ศิริวันรังสรรค์  
นางนภวรรณ นันทพงษ์  
แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร  
นายแพทย์กิตติ ลาภสมบัติศิริ  
นางณิรนุช อภาจารัส  
นายทัชธัช หิรัญเรือง  
นางสาวปิยาภัสร์ ชูแก้วงาม  
นายชัยเลิศ กิ่งแก้วเจริญชัย  
นางสาวศิวพร แก้วเจริญ  
นางสาวพนิตา เจริญสุข  
นางสาวเบญจวรรณ ธวัชสุภา  
นางสาวกรวิภา ปุณศิริ  
นายปราโมทย์ เสพสุข  
นายคุณุตม์ ทองพันซัง  
นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์  
นางสาวพรวิภา ดาวดวง  
นางวิมล บ้านพวน  
นางสาวจุฑาทิพย์ เจนจิตร์

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม  
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ  
กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ  
สำนักโภชนาการ  
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ  
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม  
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม  
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ  
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ  
กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ  
กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ  
กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ  
กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ  
กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ  
สำนักโภชนาการ  
สำนักโภชนาการ  
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ  
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข