



คู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแล
ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



shorturl.at/rFTY5

คำนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) มีการระบาดในวงกว้าง โดยเมื่อวันที่ 30 มกราคม 2563 ทางองค์การอนามัยโลกได้ประเมินสถานการณ์และประกาศให้โรค COVID-19 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern) โดยแนะนำให้ทุกประเทศเร่งรัดการเฝ้าระวังและป้องกันความเสี่ยงจากเชื้อ COVID-19 สำหรับประเทศไทยมีแนวโน้มพบผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน ดังนั้นเพื่อลดความเสี่ยงของประชาชนทุกคนต่อการสัมผัสเชื้อโรค และป้องกันไม่ให้ประชาชนได้รับผลกระทบต่อสุขภาพ ต้องให้ความสำคัญตั้งแต่การรักษาสุขภาพส่วนบุคคลของประชาชน โดยเฉพาะในประชาชนกลุ่มเสี่ยงทั้งผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว และการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างถูกสุขลักษณะ และเหมาะสมในทุกพื้นที่ โดยเฉพาะพื้นที่สาธารณะ

ดังนั้น การจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม กรณีสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นภารกิจหลักเชิงยุทธศาสตร์ที่สำคัญของกระทรวงสาธารณสุข ทางกรมอนามัย จึงได้จัดทำ **คู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแลด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนา 2019 (COVID 19)** ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานในภารกิจด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยแบ่งเป็นการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับสถานที่ราชการ สถานที่ทำงานเอกชน สถานประกอบการ กิจกรรมตามกฎหมายว่าด้วยการสาธารณสุขและกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง รวมทั้ง ที่พักอาศัย การขนส่งสาธารณะ โดยเน้นการควบคุมเกี่ยวกับสุขลักษณะ การทำความสะอาดจุดเสี่ยง พื้นที่ส่วนรวม การจัดการส้วม การจัดการขยะมูลฝอย การระบายอากาศ และมีคำแนะนำแก่ผู้เกี่ยวข้อง ผู้ปฏิบัติงาน และผู้ใช้บริการ รวมทั้งคำแนะนำในการปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาส่วนบุคคลสำหรับประชาชน

ทั้งนี้ เนื้อหาในคู่มือฯ ฉบับนี้ จะมีการปรับปรุงแก้ไขเป็นระยะ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในระยะต่อไป

กรมอนามัย
20 มีนาคม 2563

สารบัญ

คำนำ	2
สารบัญ	3
บทที่ 1 บทนำ	5
บทที่ 2 แนวทางการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม กรณี สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.....	7
ส่วนที่ 1 กฎหมายที่เกี่ยวข้อง	8
ส่วนที่ 2 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับสถานที่สาธารณะ	15
2.1 คำแนะนำการป้องกันตนเองและการปฏิบัติด้านสุขอนามัยในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย	16
2.2 คำแนะนำการป้องกันตนเองและการปฏิบัติด้านสุขอนามัยในโรงเรียน	19
2.3 คำแนะนำด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับการขนส่งสาธารณะ	23
2.4 คำแนะนำด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับคอนโดมิเนียมและอาคารที่พักอาศัย	27
2.5 คำแนะนำด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับศาสนสถาน (วัด โบสถ์ มัสยิด ศาลเจ้า และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอื่นๆ).....	28
2.6 คำแนะนำด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับศาสนสถาน กรณี มัสยิด	30
2.7 แนวทางการปฏิบัติด้านสุขอนามัยสำหรับร้านอาหาร.....	33
2.8 แนวทางการปฏิบัติด้านสุขอนามัยในตลาดสด	35
2.9 คำแนะนำด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับอาคารสาธารณะและสถานประกอบการ	36
2.10 แนวทางการป้องกันตนเองและการปฏิบัติด้านสุขอนามัยในห้างสรรพสินค้าหรือศูนย์การค้า	38
2.11 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับเรือนจำ.....	40
2.12 คำแนะนำด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับโรงแรมที่พัก.....	42
2.13 คำแนะนำการแยกสังเกตอาการที่บ้าน (Home Quarantine)	44
2.14 คำแนะนำสำหรับคนไทยที่เดินทางมาจากเขตติดโรคอันตรายและพื้นที่ที่มีการระบาดต่อเนื่องกรณีแยกสังเกตอาการในท้องถิ่น (Local Quarantine).....	48
ส่วนที่ 3 คำแนะนำในการปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล สำหรับประชาชน	51
3.1 แนวทางการปฏิบัติด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล	52
3.2 คำแนะนำในการปฏิบัติตน “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”	53
3.3 คำแนะนำวิธีกำจัดหน้ากากอนามัยใช้แล้ว	54
ส่วนที่ 4 คำแนะนำในการทำมาค้าขาย ทำลายและฆ่าเชื้อโรค ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19).....	55
ส่วนที่ 5 ตัวอย่างแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019.....	62

บทที่ 1

บทนำ

บทที่ 1 บทนำ

1. ความสำคัญ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เริ่มมีการระบาดตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 เป็นต้นมา โดยเริ่มที่มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน และแพร่ระบาดไปหลายประเทศทั่วโลก ซึ่งปัจจุบัน มีผู้ป่วยยืนยันมากกว่า 226,302 ราย และเสียชีวิต 9,285 ราย (ข้อมูล ณ วันที่ 20 มีนาคม 2563) โดยติดต่อผ่านทางไอ จาม การสัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่งของคนหรือสัตว์ที่อาจเป็นแหล่งรังโรค โดยองค์การอนามัยโลกได้ประเมินสถานการณ์ และเห็นว่าการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วจนน่ากังวล ในวันที่ 30 มกราคม 2563 องค์การอนามัยโลกจึงได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern) และแนะนำทุกประเทศให้เร่งรัดการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค

สำหรับประเทศไทยมีแนวโน้มพบผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน ดังนั้น เพื่อลดความเสี่ยงของประชาชนทุกคนต่อการสัมผัสเชื้อโรค และป้องกันไม่ให้ประชาชนได้รับผลกระทบต่อสุขภาพ การจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างถูกสุขลักษณะและเหมาะสมในสถานที่ต่าง ๆ และการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลของประชาชน โดยเฉพาะในประชาชนกลุ่มเสี่ยงจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

การจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม จะมีความสำคัญกับการจัดการเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย 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 มาตรการด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล (Personal Hygiene) ซึ่งหมายถึง การที่แต่ละบุคคล จะต้องดูแลร่างกายของตนเองให้สะอาดตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ตลอดจนสภาพแวดล้อมต่างๆรอบตัวให้สะอาด นับเป็นมาตรการที่สำคัญอย่างยิ่งที่แต่ละบุคคลต้องช่วยกันดูแล โดยเฉพาะ ในการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจาก เชื้อโรค โดยการรักษาความสะอาดของมือและร่างกาย มาตรการนี้นับว่าเป็นเกราะในการป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ ร่างกายและป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคไปสู่คนอื่นที่ง่าย ทำให้ทุกคนและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

2. องค์ประกอบของคู่มือ

คู่มือการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม กรณี สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้เป็นแนวทางการจัดการด้านอนามัย สิ่งแวดล้อมในสถานที่ต่าง ๆ โดยอ้างอิงจากหลักวิชาการขององค์การอนามัยโลกและบทบาท ภารกิจด้าน อนามัยสิ่งแวดล้อมของบุคลากรสาธารณสุข ประกอบด้วย

- 1) ส่วนที่ 1 กฎหมายที่เกี่ยวข้อง
- 2) ส่วนที่ 2 คำแนะนำในการดำเนินงานด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
 - 12 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับสถานที่สาธารณะ ได้แก่ อาคาร สาธารณะ คอนโดมิเนียม การขนส่งสาธารณะ ศาสนสถาน โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก ร้านอาหาร ตลาดสด เรือนจำ โรงมหรสพ สถานประกอบการ
 - คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้ที่ยกสังเกตอาการที่บ้านและสถานที่ที่ ราชการจัดไว้
- 3) ส่วนที่ 3 คำแนะนำในการปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล สำหรับประชาชน+
- 4) คำแนะนำในการทำ ความสะอาด ทำลายและฆ่าเชื้อโรค ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
- 5) ตัวอย่างแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

บทที่ 2

แนวทางการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
กรณี สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
ฉบับ 20 มีนาคม 2563

ส่วนที่ 1

กฎหมายที่เกี่ยวข้อง



ประกาศกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง กำหนดห้องรักษาผู้ป่วยติดเชื่อร้ายแรง พ.ศ. ๒๕๖๓

เพื่อให้การปฏิบัติการตามกฎหมายกระทรวงว่าด้วยการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ. ๒๕๔๕ สามารถดำเนินการไปได้โดยถูกต้องเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

อาศัยอำนาจตามความในบทนิยาม คำว่า “ห้องรักษาผู้ป่วยติดเชื่อร้ายแรง” ของข้อ ๓ แห่งกฎกระทรวงว่าด้วยการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ. ๒๕๔๕ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข จึงออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

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

ข้อ ๒ ประกาศนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

ข้อ ๓ ให้ยกเลิก

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

(๒) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง เพิ่มเติมบัญชีรายชื่อโรคติดเชื่อร้ายแรง ลงวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๗

ข้อ ๔ ให้ห้องรักษาผู้ป่วยซึ่งเป็นโรคดังต่อไปนี้ เป็นห้องรักษาผู้ป่วยติดเชื่อร้ายแรง

(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 ระยะติดต่อดื้อ (Pulmonary tuberculosis)

(๑๒) หลอดลมฝอยอักเสบ (Bronchiolitis)

(๑๓) อุจจาระร่วงเฉียบพลันจากการติดเชื้อ 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 เฉพาะสำหรับรักษาผู้ป่วยด้วยโรคติดเชื้อร้ายแรงที่ติดต่อย่าง 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
และสถานประกอบการ
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 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 กิจการที่เกี่ยวกับบริการ (๑) (๒) (๓) (๔) (๕) (๖) (๗) (๘) (๙) (๑๐) (๑๑) (๑๒) (๑๓) (๑๔) (๑๕) (๑๖) (๑๗) (๑๘) (๑๙) (๒๐)

ข้อ ๓ หัวหน้าส่วนราชการ เจ้าของหรือผู้ครอบครองอาคารหรือผู้ประกอบการ ควรพึงปฏิบัติ ดังนี้

(๑) การควบคุมเกี่ยวกับสุขลักษณะอาคารและอุปกรณ์เครื่องใช้ที่มีอยู่ในอาคาร

(ก) ทำความสะอาดอาคารและบริเวณโดยรอบอย่างสม่ำเสมอ เช่น พื้น ผนัง ประตู เป็นต้น

(ข) ทำความสะอาดจุดหรือบริเวณที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได 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 และเหล็กล้างคีมด้ามยาวสำหรับเก็บมูลฝอย เป็นต้น

(๓) การป้องกันสำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน

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

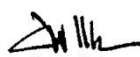
(ข) หากผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อย หอบ ให้หยุดปฏิบัติงานและเข้ารับการรักษาด่วนในสถานบริการสาธารณสุข

(ค) พนักงานเก็บมูลฝอยที่ปนเปื้อนเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย เช่น กระดาษเช็ดปาก กระดาษชำระ ในห้องส้วมต้องมีการป้องกันตนเอง โดยใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากากอนามัย ถุงมือยางและใช้เหล็กล้างคีมด้ามยาว เก็บมูลฝอยใส่ถุงบรรจุมูลฝอยปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักรวมมูลฝอยและล้างมือหลังปฏิบัติงานทุกครั้ง

(๔) การให้ความรู้ คำแนะนำ และสื่อสารประชาสัมพันธ์

เจ้าของหรือผู้ครอบครองอาคารหรือผู้ประกอบการ ควรจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ หรือช่องทางให้ความรู้ในการป้องกันและการลดความเสี่ยงการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID- 19)) ให้กับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานและผู้บริหาร เช่น วิธีการสังเกตผู้สงสัย ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID- 19)) คำแนะนำการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

ประกาศ ณ วันที่ ๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓


(นางพรรณพิมล วิปุลากร)
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 ราวจับ ราวบันไดเลื่อน ปุ่มกดลิฟต์ เป็นต้น

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

(๒) ด้านยานพาหนะและผู้ปฏิบัติงาน

(ก) ทำความสะอาดโดยใช้น้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด ในจุดที่มีการสัมผัส บ่อย เช่น ราวจับบริเวณประตู ที่จับเหนือหัวผู้โดยสาร เบาะนั่งและพนักพิงทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ที่พักแขน ถาดรองวางอาหาร ปุ่มปรับระดับเบาะ ที่จับประตูห้องน้ำ เป็นต้น

(ข) กรณีที่มีห้องน้ำให้บริการบนพาหนะ ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมือ และกระดาษเช็ดมือ ในห้องน้ำให้เพียงพอ

(ค) กรณีที่มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกอื่น ๆ เช่น ผ้าห่ม ปลอกหมอน เป็นต้น ต้องเปลี่ยนทุกรอบที่ให้บริการและนำไปซักให้สะอาด

(ง) กรณีที่เป็นรถโดยสารสาธารณะ ก่อนและหลังการให้บริการควรมีการเปิดหน้าต่าง เพื่อการถ่ายเทหรือระบายอากาศในรถ

(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 วิปุลากร)

อธิบดีกรมอนามัย

ส่วนที่ 2
คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม
กรณีสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
สำหรับสถานที่สาธารณะ

2.1 คำแนะนำการป้องกันตนเองและการปฏิบัติด้านสุขอนามัยในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยเป็นสถานที่ซึ่งมีเด็ก ครูหรือผู้ดูแลเด็ก ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานจำนวนมากอยู่รวมกัน ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้นควรมีการดูแลเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณพื้นที่ต่าง ๆ ของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย รวมทั้งให้คำแนะนำแก่ผู้บริหาร เจ้าของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ครูหรือผู้ดูแลเด็ก ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงาน ร่วมกันดำเนินการเพื่อป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงในการสัมผัสโรค ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับผู้บริหาร เจ้าของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

- 1) แจ้งผู้ปกครองที่มีบุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน รวมทั้งขอความร่วมมือกรณีที่มีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- 2) จัดให้มีการคัดกรองเด็กบริเวณทางเข้าสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ด้วยการดูจากอาการในเบื้องต้นหรือใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้าสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และหากพบว่ามียาเด็กป่วย หรือมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้ผู้ปกครองพาไปพบแพทย์
- 3) กรณีที่มีครู เจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงานในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ผู้ปกครอง เด็กเล็ก กลับมาจากพื้นที่เสี่ยงในระยะเวลาไม่เกิน 14 วัน เข้ามาในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ควรพิจารณาปิดสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยตามความเหมาะสม เพื่อทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ ของเล่น อาคารสถานที่ทั้งภายในและภายนอกอาคารทันที
- 4) จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่และยานพาหนะ ดังนี้
 - บริเวณที่ใช้บริการร่วมกัน ได้แก่ ห้องเรียน สถานที่สำหรับรับประทานอาหาร ห้องนอน ห้องเด็กเล่น ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ทั้งนี้ ให้ใช้ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น รวมทั้งให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ
 - ทำความสะอาดจุดสัมผัสเสี่ยงในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เช่น เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น ลูกบิดประตู ราวบันได ห้องน้ำ เป็นต้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป สำหรับสิ่งของ เครื่องใช้ของเล่นที่สัมผัสกับปากเด็กให้ทำความสะอาดด้วยน้ำผสมผงซักฟอก ล้างด้วยน้ำสะอาด นำไปผึ่งแดดให้แห้ง
 - กรณีที่มีรถรับ-ส่งเด็ก ก่อนและหลังให้บริการในแต่ละรอบ ให้เปิดหน้าต่างและประตูเพื่อถ่ายเทระบายอากาศภายในรถออก และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย ได้แก่ ราวจับที่เปิดประตู เบาะนั่ง ที่เท้าแขน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
- 5) จัดให้มีการดูแลผู้สัมผัสอาหาร สถานที่ปรุงประกอบอาหาร สถานที่รับประทานอาหาร ดังนี้
 - หากผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที
 - ในขณะที่ปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ่ากันเปื้อน หน้ากากผ้า และถุงมือ และมีการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาล

- ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำก่อนหยิบหรือจับอาหารและหลังการใช้ส้อม ไม้ไอ จามรดอาหาร
 - ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและปากคีบหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และจัดให้มีช้อนกลางเมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน
 - ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน
 - จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ให้ได้รับประทาน ภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าวให้นำอาหารไปอุ่นจนเดือดและนำมาเสิร์ฟใหม่
- 6) จัดให้มีการดูแลห้องส้วม ดังนี้
- ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
 - ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วชักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง
- 7) ควบคุมดูแลครู เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ดังนี้
- กรณีผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
 - ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค ต้องมีการป้องกันตนเอง และทำความสะอาดมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
 - ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะ ปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาด ทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

2. คำแนะนำสำหรับครู ผู้ดูแลเด็ก

- 1) หากครู ผู้ดูแลเด็กมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดปฏิบัติงาน กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- 2) ส่งเสริมให้เด็ก ครูหรือผู้ดูแลเด็ก ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงาน ทุกคนล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้อม และหลังเล่นกับเพื่อน รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- 3) หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก
- 4) สอนเด็กไม่ให้ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น และส่งเสริมให้เด็กมีของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น

- 5) ดูแลให้เด็กรับประทานอาหารที่สะอาด ประสุกใหม่
- 6) มีการให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่เจ้าหน้าที่ บุคลากร และเด็ก เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การใส่หน้ากากป้องกัน คำแนะนำในการปฏิบัติตัว เป็นต้น

3. คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลาน

- 1) หากบุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- 2) ให้สมาชิกในครอบครัวล้างมือด้วยสบู่และน้ำ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และสร้างสุขนิสัยให้บุตรหลานอาบน้ำ หลังกลับจากสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และหลังเล่นกับเพื่อน
- 3) หมั่นทำความสะอาดเครื่องเล่น ของเล่น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
- 4) ไม่พาบุตรหลานไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก
- 5) จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ส่งเสริมให้บุตรหลานกินผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน

2.2 คำแนะนำการป้องกันตนเองและการปฏิบัติด้านสุขอนามัยในโรงเรียน

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

1. คำแนะนำสำหรับผู้บริหาร เจ้าของโรงเรียน

- 1) แจ้งผู้ปกครองที่มีบุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน รวมทั้งขอความร่วมมือกรณีที่มีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- 2) จัดให้มีการคัดกรองนักเรียนบริเวณทางเข้าโรงเรียน ด้วยการดูจากอาการในเบื้องต้นหรือใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมทำสัญลักษณ์นักเรียนที่ผ่านการคัดกรอง เช่น ติดสติ๊กเกอร์ ตราปั๊ม หรืออื่นๆ ตามความเหมาะสม พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้าประตูโรงเรียน และสบู่สำหรับล้างมือตามอ่างล้างมือ หากพบว่ามียุติกรป่วย หรือมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้ครูแยกนักเรียนออกมาห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ระหว่างรอผู้ปกครองมารับกลับหรือส่งต่อ เพื่อเข้ารับการตรวจรักษา และแจ้งผู้ปกครอง เพื่อพาไปพบแพทย์
- 3) กรณีที่มีนักเรียน ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงานกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง ในระยะเวลาไม่เกิน 14 วัน และเข้ามาในโรงเรียน ให้ทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ อาคารสถานที่ ทั้งภายในและภายนอกอาคารทันที อาจพิจารณาปิดโรงเรียนตามความเหมาะสม
- 4) พิจารณาการจัดกิจกรรมในโรงเรียนตามความเหมาะสม เช่น การจัดกีฬา รับประทานอาหารร่วมกัน เป็นต้น หากมีการรวมตัวกันของคนเกินกว่า 300 คนขึ้นไป ควรงดการจัดกิจกรรมไปก่อน การจัดชั้นเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร ถ้าเป็นไปได้ ให้มีระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 เมตร หรือเหลื่อมเวลาในการพักรับประทานอาหารกลางวัน
- 5) จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่และยานพาหนะ ดังนี้
 - ให้ทำความสะอาดห้องและบริเวณที่มีการใช้บริการร่วมกันทุกวัน ได้แก่ ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม สนามเด็กเล่น ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา สระว่ายน้ำ ลิฟต์ ราวบันได ลูกบิดประตู โต๊ะ เก้าอี้ พนักพิง อุปกรณ์ดนตรี กีฬา คอมพิวเตอร์ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ทั้งนี้ ให้ใช้ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น
 - กรณีที่มีรถ รับ-ส่ง นักเรียน ก่อนและหลังให้บริการแต่ละรอบ ให้เปิดหน้าต่างและประตู เพื่อถ่ายเทระบายอากาศภายในรถ และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย ได้แก่ ราวจับที่เปิดประตู เบาะนั่ง ที่วางแขน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกผ้าขาว) และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก (เช่น ผสมโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ความเข้มข้น 6% ในปริมาณ 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร)

- ห้องที่มีการใช้งานร่วมกัน ได้แก่ ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา ให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
- 6) จัดให้มีการดูแลร้านอาหาร การจำหน่ายอาหาร โรงอาหาร ดังนี้
- หากผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน และพบแพทย์ทันที
 - ในขณะที่ปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน หน้ากากผ้า และถุงมือ และมีการปฏิบัติตามสุขลักษณะส่วนบุคคลที่ถูกต้อง
 - ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำก่อน – หลัง การประกอบอาหาร หยิบหรือจับสิ่งสกปรก หลังการใช้ส้อม และไม้ไอ จามใส่อาหาร
 - ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทาน โดยตรง และจัดให้แยกรับประทาน
 - ทำความสะอาดโรงอาหาร ร้านจำหน่ายอาหาร และจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน
 - จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ให้นักเรียนรับประทาน ภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าวให้นำอาหารไปอุ่นจนเดือดและนำมาเสิร์ฟใหม่
- 7) จัดให้มีการดูแลห้องส้วม ดังนี้
- ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ผารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกผ้าขาว) และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก
 - ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วชักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง
- 8) ควบคุมดูแลครู เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานในโรงเรียน ดังนี้
- กรณีผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
 - ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค ต้องมีการป้องกันตนเอง และทำความสะอาดมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
 - ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

2. คำแนะนำสำหรับครู ผู้ดูแลนักเรียน

- 1) หากครู ผู้ดูแลนักเรียนมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจเหนื่อยหอบ ให้พบแพทย์และหยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะหายดี หากกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- 2) ส่งเสริมให้นักเรียน เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานทุกคนล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลังเล่นกับเพื่อน รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- 3) สอนและส่งเสริมให้นักเรียนมีของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น
- 4) มีการให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่นักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การใส่หน้ากาก คำแนะนำในการปฏิบัติตัว เป็นต้น
- 5) ควบคุมดูแล การจัดชั้นเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร ถ้าเป็นไปได้ให้มีระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 เมตร หรือเหลื่อมเวลาในการรับประทานอาหารกลางวัน

3. คำแนะนำสำหรับนักเรียน

- 1) ถ้ามีอาการ ไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ หายใจเหนื่อยหอบ แจ้งผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าอาการจะหายดี
- 2) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 3) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็นและสร้างสุขนิสัยยอมน้ำ 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) ให้อารยะห่าง การนั่งเรียน นั่งรับประทานอาหาร เล่นกับเพื่อน อย่างน้อย 1 เมตร

4. คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ในการดูแลบุตรหลานที่เป็นนักเรียน

- 1) หากบุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าอาการจะหายดี หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน 14 วัน และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

- 2) ให้สมาชิกในครอบครัวล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็นและสร้างสุขนิสัยอาบน้ำหลังกลับจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลังกลับจากนอกบ้าน
- 3) ไม่พาบุตรหลานไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็นควรให้สวมหน้ากาก
- 4) จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ส่งเสริมให้บุตรหลานกินอาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน

2.3 คำแนะนำด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับการขนส่งสาธารณะ

ระบบขนส่งด้วยรถโดยสารสาธารณะ ได้แก่ รถโดยสารประจำทาง รถทัวร์ รถตู้ รถไฟ เป็นต้น มีทั้งผู้ปฏิบัติงานในรถ (เช่น พนักงานขับรถ พนักงานเก็บค่าโดยสาร พนักงานบริการเสิร์ฟอาหารบนรถ เป็นต้น) ผู้ใช้บริการจำนวนมากใช้บริการในการเดินทางร่วมกัน และมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้น ควรมีการป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณต่างๆ ในสถานียขนส่งผู้โดยสาร และยานพาหนะ จึงให้คำแนะนำ ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับผู้จัดการหรือผู้รับผิดชอบอาคารสถานียขนส่งผู้โดยสาร (หรือผู้ประกอบการรถโดยสารสาธารณะ)

- 1) จัดให้มีการคัดกรองผู้โดยสาร ด้วยการดูจากอาการในเบื้องต้นหรือใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมทำสัญลักษณ์ผู้ที่ผ่านการคัดกรอง เช่น ติดสติ๊กเกอร์ ตราปั้ม หรืออื่นๆ ตามความเหมาะสม
- 2) อาคารสถานียขนส่งผู้โดยสาร ทำความสะอาดโดยรอบบริเวณสถานียขนส่งเป็นประจำทุกวัน และบริเวณที่เป็นจุดหรือบริเวณที่มีการใช้งานร่วมกัน เช่น เคาน์เตอร์จำหน่ายตั๋วโดยสาร ปุ่มกดตั๋วจำหน่ายตั๋ว ปุ่มกดตั๋วจำหน่ายเครื่องดื่ม มือจับประตู ลูกบิดประตู ราวบันได เป็นต้น ทุก 2 ชั่วโมง ด้วยน้ำยาทำความสะอาด
- 3) กรณีที่มีร้านอาหาร หรือมีการจำหน่ายอาหาร กำกับดูแล
 - ให้สถานที่จำหน่ายอาหารสะอาด
 - หากผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน และพบแพทย์ทันที
 - ดูแลให้ผู้สัมผัสอาหารปฏิบัติตัวให้ถูกสุขลักษณะ ด้วยการล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด ก่อนหยิบหรือจับอาหาร สวมหมวกคลุมผม สวมหน้ากากขณะปฏิบัติงาน ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง
 - บริการน้ำดื่มที่สะอาด ไม่ใช่แก้วน้ำร่วมกัน
 - ปกปิดอาหารด้วยภาชนะหรือวัสดุที่สะอาด
 - จัดให้มีช้อนกลางเมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน
 - ล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาด ทำความสะอาด โต๊ะอาหาร ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทุกครั้งหลังมีผู้มาใช้บริการ และฆ่าเชื้อ โดยแช่ภาชนะในน้ำร้อน 80 องศาเป็นเวลา 30 วินาที หรือโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) เข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน (โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ในอัตราส่วน ครึ่งช้อนชาต่อน้ำ 1 ลิตร) แล้วล้างน้ำให้สะอาด เช็ดหรือผึ่งให้แห้งก่อนใช้ใส่อาหาร

4) ห้องส้วม

- ดูแลความสะอาดบริเวณที่อาจมีการปนเปื้อนหรือบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด

5) การจัดการขยะ

- จัดให้มีถังขยะที่มีฝาปิดและให้มีการเก็บรวบรวมขยะเป็นประจำ และดูแลความสะอาดบริเวณโดยรอบเป็นประจำทุกวัน

- สำหรับขยะที่เก็บรวบรวมได้ ให้จัดเก็บไว้ที่พักขยะเพื่อรอการเก็บขนไปกำจัดต่อไป ทั้งนี้ ที่พักขยะต้องสามารถป้องกันสัตว์และแมลงพาหะนำโรคได้

6) ผู้ปฏิบัติงาน

- ผู้ปฏิบัติงานที่มีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
 - ผู้ปฏิบัติงาน ต้องดูแลสุขภาพอนามัย มีการป้องกันตนเอง โดยล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และหากทำงานในบริเวณที่มีคนอยู่จำนวนมาก อาจสวมหน้ากากผ้าเพื่อป้องกันตนเอง
 - พนักงานต้อนรับในรถ ให้ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนการสัมผัสอาหารและอุปกรณ์ต่างๆ และสวมถุงมือขณะเสิร์ฟอาหารและเครื่องดื่ม รวมทั้งดูแลความสะอาดของรถขึ้นหรือถาดใส่อาหาร ควรสวมหน้ากากผ้าเพื่อป้องกันตนเอง
 - ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลสุขภาพและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้ใช้หน้ากากผ้า สวมถุงมืออย่างฝ้ายกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
- 7) เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงจากการสัมผัสอย่างใกล้ชิด ในกรณีที่ผู้โดยสารจำนวนมากอาจพิจารณาเพิ่มช่องจำหน่ายตั๋วโดยสาร และควบคุมไม่ให้รับผู้โดยสารเกินจำนวนที่นั่งอย่างเคร่งครัด
- 8) ในกรณีที่ผู้ประกอบการรถโดยสาร สามารถจัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์ได้ ควรจัดเตรียมไว้บริการแก่ผู้โดยสารเพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจในการใช้บริการ
- 9) **ตัวยานพาหนะ**
- ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย เช่น ที่พักแขน พนักพิง ราวจับ เบาะนั่ง และให้ระบายอากาศภายในรถ
 - การจัดบริการอาหารในรถ ให้เลือกผู้ประกอบการที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานด้านสุขาภิบาลอาหารและงดเสิร์ฟอาหารเสี่ยง ได้แก่ อาหารที่ไม่ผ่านความร้อน (เช่น แซนวิช สลัด เป็นต้น)
 - ห้องส้วมในรถ ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดที่ให้บริการ และหากการเดินทางระยะยาว ควรเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดและเน้นในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย เช่น ที่จับประตู ที่กดชักโครก สายฉีดชำระ ก๊อกน้ำ เป็นต้น จัดให้มีสบู่สำหรับล้างมือ หรือเจลแอลกอฮอล์ และกระดาษเช็ดมือในห้องน้ำให้เพียงพอ
 - อุปกรณ์อำนวยความสะดวกอื่น ๆ เช่น ผ้าห่ม ปลอกหมอน เป็นต้น ต้องเปลี่ยนที่ให้บริการ และนำไปซักให้สะอาด

2. คำแนะนำสำหรับผู้โดยสาร

- หากมีอาการป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ควรงดเดินทาง

- ผู้โดยสารอาจจัดเตรียมหน้ากากผ้า และเจลแอลกอฮอล์ เพื่อใช้ระหว่างการเดินทาง และหลีกเลี่ยงไม่อยู่ใกล้ผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- หากเป็นไปได้ให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หลังจากใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

ภาคผนวก

การทำความสะอาดแบ่งตามประเภทยานพาหนะดังนี้

● รถโดยสาร ทั้งแบบปรับอากาศและไม่ปรับอากาศ

- ให้ทำความสะอาดในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย เช่น ราวจับบริเวณประตู ที่จับเหนือหัวผู้โดยสาร เบาะนั่งและพนักพิงทั้งด้านหน้าและด้านหลัง เป็นต้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดถูรอบที่ให้บริการ และให้ระบายอากาศภายในรถ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

● รถทัวร์ แบบปรับอากาศ ที่มีห้องน้ำ

- ให้ทำความสะอาดในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย (เช่น ราวจับบริเวณประตู ที่จับเหนือหัวผู้โดยสาร เบาะนั่งและพนักพิงทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ที่พักแขน ไฟและช่องแอร์เหนือผู้โดยสาร เป็นต้น) และอุปกรณ์ในการให้บริการอื่นๆ (เช่น ที่วางแก้ว ถาดรองวางอาหาร ปุ่มปรับระดับเบาะปุ่มกดควบคุมไฟฟ้า หน้าจอทีวีหลังเบาะ พูฟิง เป็นต้น) ด้วยน้ำยาทำความสะอาดถูรอบที่ให้บริการ กรณีที่มีการเปลี่ยนผู้โดยสารระหว่างทางควรเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดให้มากขึ้น และให้มีการระบายอากาศภายในรถ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- กรณีที่มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกอื่น ๆ เช่น ผ้าห่ม ปลอกหมอน เป็นต้น ต้องเปลี่ยนถูรอบที่ให้บริการ และนำไปซักให้สะอาด
- สำหรับห้องน้ำในรถ ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดถูรอบที่ให้บริการ และเน้นในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย เช่น ที่จับประตูห้องน้ำ โถส้วม ที่กดชักโครก เป็นต้น และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมือ หรือเจลแอลกอฮอล์ และกระดาษเช็ดมือในห้องน้ำให้เพียงพอ
- กรณีที่มีการจัดบริการอาหารในรถ ให้เลือกผู้ประกอบการที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานด้านสุขาภิบาลอาหารและงดเสิร์ฟอาหารเสี่ยง ได้แก่ อาหารที่ไม่ผ่านความร้อน (เช่น แซนวิช สลัด เป็นต้น)

● รถไฟ ที่มีห้องน้ำ

- ให้ทำความสะอาดในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย (เช่น ราวจับบริเวณประตู ที่จับเหนือหัวผู้โดยสาร เบาะนั่งและพนักพิงทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ที่พักแขน เป็นต้น) และอุปกรณ์ในการให้บริการอื่นๆ (เช่น ที่วางแก้ว ถาดรองวางอาหาร ปุ่มปรับระดับเบาะ ชั้นวางสัมภาระเหนือศีรษะ เป็นต้น) ด้วยน้ำยาทำความสะอาดถูรอบที่ให้บริการ กรณีที่มีการเปลี่ยนผู้โดยสารระหว่างทางควรเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดให้มากขึ้น และให้มีการระบายอากาศภายในรถ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- กรณีที่มีตู้นอน และมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกอื่น ๆ เช่น ผ้าห่ม ปลอกหมอน เป็นต้น ต้องเปลี่ยนถูรอบที่ให้บริการ และนำไปซักให้สะอาด
- สำหรับห้องน้ำในรถไฟ ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดถูรอบที่ให้บริการ และเน้นในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย เช่น ที่จับประตูห้องน้ำ โถส้วม ที่กดชักโครก เป็นต้น และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมือ หรือเจลแอลกอฮอล์ และกระดาษเช็ดมือในห้องน้ำให้เพียงพอ

- กรณีที่มีการจัดบริการอาหารในรถ ให้เลือกผู้ประกอบการที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานด้านสุขาภิบาลอาหารและงดเสิร์ฟอาหารเสี่ยง ได้แก่ อาหารที่ไม่ผ่านความร้อน (เช่น แชนวิช สลัด เป็นต้น)
- รถตู้
 - ให้ทำความสะอาดในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย (เช่น ที่จับเปิดประตูด้านในและด้านนอก ที่จับเหนือหัวผู้โดยสาร กระจกภายในรถ เบาะนั่งและพนักพิงทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ที่พักแขน ที่ปรับระดับเบาะ ช่องแอร์ คอนโซลหน้ารถ เป็นต้น) ด้วยน้ำยาทำความสะอาดที่รอบอบที่ให้บริการ และให้มีการระบายอากาศภายในรถ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
 - ชักทำความสะอาดจุดที่อาจมีการสะสมเชื้อโรคเป็นประจำ เช่น ผ้าม่าน
- รถแท็กซี่
 - ให้ทำความสะอาดในจุดสำคัญที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อย (เช่น ที่จับเปิดประตูด้านในและด้านนอก ที่จับเหนือหัวผู้โดยสาร กระจกภายในรถ เบาะนั่งและพนักพิงทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ที่พักแขน ที่ปรับระดับเบาะ คอนโซลหน้ารถ สายรัดเข็มขัดนิรภัย เป็นต้น) ด้วยน้ำยาทำความสะอาดที่รอบอบที่ให้บริการ
 - ก่อนและหลังให้บริการผู้โดยสารในแต่ละครั้ง ควรมีการเปิดหน้าต่างเพื่อการถ่ายเท ระบายอากาศภายในรถออก
 - ชักทำความสะอาดจุดที่อาจมีการสะสมเชื้อโรคเป็นประจำ เช่น ผ้าม่าน พรมหรือยางปูพื้นรถ

2.4 คำแนะนำด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับคอนโดมิเนียมและอาคารที่พักอาศัย

คอนโดมิเนียมเป็นอาคารหรือหมู่ตึกที่มีผู้อยู่อาศัยร่วมกันโดยมีทั้งส่วนที่เป็นทรัพย์สินส่วนบุคคลและพื้นที่ส่วนกลางซึ่งเป็นเจ้าของร่วมกัน เช่น ห้องนั่งเล่นส่วนกลาง ลิฟท์ ฟิตเนส สระว่ายน้ำ เป็นต้น ทำให้มีโอกาสเสี่ยงในการสัมผัสและแพร่กระจายของเชื้อโรคจากการใช้สิ่งของร่วมกัน จึงมีคำแนะนำสำหรับนิติบุคคลหรือผู้ดูแลอาคาร และผู้อยู่อาศัย ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับนิติบุคคล/ผู้ดูแลอาคาร

- จัดหาสื่อ ประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแนวทางการปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวให้ผู้อยู่อาศัยรับทราบ
- จัดให้มีจุดบริการแอลกอฮอล์เจล 70% ไว้บริเวณพื้นที่ส่วนกลางและจุดเข้าออกต่างๆ เช่น ประตูเข้า-ออกอาคาร หน้าลิฟท์ ห้องนั่งเล่นส่วนกลาง ห้องฟิตเนส ห้องอาหาร เป็นต้น
- กำหนดให้มีการทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางเป็นประจำทุกวันและเพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยงโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดทำความสะอาดบริเวณที่มักจะมีการสัมผัสร่วมกันบ่อยๆ เช่น ปุ่มกดลิฟท์ ราวบันได เครื่องสแกนนิ้ว ห้องน้ำส่วนกลาง (โดยเฉพาะที่กดชักโครก สายฉีดชำระ ลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ) ตู้จดหมาย ป้ายประชาสัมพันธ์ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ฟิตเนส เครื่องเล่นเด็กบริเวณสนามเด็กเล่น เป็นต้น
- กำกับดูแลผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด ให้สวมถุงมือทุกครั้งเมื่อปฏิบัติงานทำความสะอาดและเก็บขยะ หลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกาย เช่น ใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยเฉพาะขณะสวมถุงมือ
- จัดเตรียมกระดาษชำระ และสบู่เหลวสำหรับล้างมือ สำหรับใช้ในพื้นที่ส่วนกลางให้เพียงพอตลอดเวลา
- ตรวจสอบความสะอาดของเครื่องปรับอากาศและควบคุมให้มีการระบายอากาศอย่างเพียงพอโดยเฉพาะบริเวณห้องปรับอากาศ เช่น ลิฟท์ ห้องน้ำ ห้องฟิตเนส
- หากมีสระว่ายน้ำต้องควบคุมให้ปริมาณคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำอยู่ในช่วง 1-3 ppm ตลอดเวลา และติดป้ายเตือนให้อาบน้ำทุกครั้งก่อนลงสระว่ายน้ำ

2. คำแนะนำสำหรับผู้อยู่อาศัย

- ปฏิบัติตนให้ถูกหลักสุขอนามัย (เช่น ล้างมือด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังการทำความสะอาดห้องพัก เก็บขยะหรือสิ่งสกปรก และหลังการใช้ส้วม) ไม่นำมือมาสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น
- หลีกเลี่ยงการไปในพื้นที่แออัด หรือเดินทางไปในประเทศที่เป็นพื้นที่เสี่ยง
- สำหรับผู้ที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ ควรเฝ้าระวังอาการของตัวเองอย่างใกล้ชิด โดยตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายอย่างสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้ เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากและรีบไปพบแพทย์ทันที
- ใช้ทิชชูปิดปากทุกครั้งที่มีอาการไอหรือจาม และทิ้งกระดาษทิชชูในถังขยะทันที ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ
- ผูกปากถุงขยะทุกครั้งก่อนทิ้งลงถังขยะส่วนกลาง

2.5 คำแนะนำด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับศาสนสถาน (วัด โบสถ์ มัสยิด ศาลเจ้า และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอื่นๆ)

ศาสนสถาน ได้แก่ วัด โบสถ์ มัสยิด ศาลเจ้า และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอื่นๆ เป็นสถานที่ที่มีศาสนิกชน ผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา รวมทั้งมีพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี บาทหลวง อิมามและผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา อยู่ร่วมกันจำนวนมาก ดังนั้น จึงควรมีการดูแลและจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการดูแลและป้องกันตนเองเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในศาสนสถาน ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับผู้รับผิดชอบศาสนสถาน

- 1) หากมีพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี บาทหลวง อิมาม หรือผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา รวมทั้งผู้ที่อาศัยอยู่ในศาสนสถาน มีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถานและไปพบแพทย์
- 2) จัดให้มีการคัดกรองศาสนิกชนหรือผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา บริเวณทางเข้าศาสนสถานตามความเหมาะสม พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้าประตูศาสนสถาน และหากพบว่า มีศาสนิกชนหรือผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาป่วย หรือมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ขอความร่วมมือไม่เข้าร่วมกิจกรรมและแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที
- 3) งดการจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน ทั้งนี้ หากมีความจำเป็นจะต้องจัดกิจกรรม ให้ผู้จัดเตรียมความพร้อมในการคัดกรองผู้เข้าร่วมกิจกรรมและมีมาตรการในการป้องกันและควบคุมโรคที่เข้มงวด สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้สวมใส่หน้ากากผ้าทุกครั้งและปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการแพร่ระบาดอย่างเคร่งครัด
- 4) จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่ ดังนี้
 - สถานที่จัดพิธีกรรม ควรจัดให้มีการระบายอากาศที่ดี เปิดประตู หน้าต่าง หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ
 - ให้ทำความสะอาดห้องและอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันทุกวัน เช่น ห้องสำหรับประกอบพิธีกรรมทางศาสนา กุฏิวัด ศาลาการเปรียญ ห้องนอน ไม้ติระขึง กระจบอกเชียมชี เป็นต้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยา ทำความสะอาดทั่วไป ทั้งนี้ ให้ใช้ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น
 - ลดความแออัดของการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาของศาสนิกชนและผู้เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา เช่น กระจายมุมประกอบพิธีกรรม เป็นต้น
- 5) จัดให้มีการดูแลเรื่องการปรุง/ประกอบอาหาร ดังนี้
 - หากผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที
 - ในขณะที่ปฏิบัติงาน ผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ่ากันเปื้อน หน้ากากผ้า และถุงมือ และมีการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาล
 - ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ ก่อนหยิบหรือจับอาหารและหลังการใช้ส้อม ไม้ไอ จามรดอาหาร
 - ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และจัดให้มีช้อนกลางเมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน

- ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุง/ประกอบอาหาร โต๊ะอาหาร แก้ว ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน
- 6) จัดให้มีการดูแลห้องส้วม ดังนี้
 - ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
 - ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วชักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง
- 7) การควบคุมดูแลผู้ปฏิบัติงาน ดังนี้
 - กรณีผู้ปฏิบัติงาน มีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน และให้พบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
 - ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดหรือเก็บขยะ ให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิดนำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

2. คำแนะนำสำหรับพระภิกษุสงฆ์ บาทหลวง อีหม่าม ผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ในการดูแลตนเอง

- 1) หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน
- 2) ลดระยะเวลา หรือเลือกใช้สถานที่ที่มีบริเวณกว้าง ไม่แออัด ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา
- 3) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 4) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 5) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

3. คำแนะนำสำหรับผู้มาเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ในการดูแลตนเอง

- 1) ถ้ามีอาการไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ ให้งดไปศาสนสถาน และงดการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน
- 2) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 3) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 4) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- 5) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก

2.6 คำแนะนำด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับศาสนสถาน กรณี มัสยิด

มัสยิด เป็นศาสนสถานของชาวมุสลิม และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งมีอิหม่าม เป็นผู้นำศาสนา และประกอบไปด้วย คอเต็บ บิหลั่น รวมทั้งผู้ที่มาประกอบพิธีกรรมทางศาสนาทั้งที่เป็นประชาชนในหมู่บ้านนั้นๆ และประชาชนที่มาจากต่างพื้นที่มาประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและอยู่ร่วมกันจำนวนมาก ดังนั้น จึงควรมีการดูแลและจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการดูแลและป้องกันตนเองเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในศาสนสถาน ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับผู้ดูแลศาสนสถาน

- 1) หากมีผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนามีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้แจ้งพร้อมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน รวมทั้งขอความร่วมมือกรณีที่มีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัส โควิด 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- 2) จัดให้มีการคัดกรองศาสนิกชน/ผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาบริเวณทางเข้าศาสนสถานตามความเหมาะสม พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น แอลกอฮอล์เจลไว้บริเวณทางเข้าประตูศาสนสถาน และหากพบว่ามีผู้ที่มีอาการ/ผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาป่วยหรือมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้แนะนำไปพบแพทย์ทันที
- 3) กรณีที่มีผู้ที่มีอาการ/ผู้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาหรือประชาชนกลับมาจากพื้นที่เสี่ยงในระยะเวลาไม่เกิน 14 วัน เข้ามาในศาสนสถาน ควรพิจารณาปิดศาสนสถานตามความเหมาะสมเพื่อทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ อาคารสถานที่ทั้งภายในและภายนอกอาคารทันที
- 4) หลีกเลี่ยงหรืองดการจัดกิจกรรมชุมนุมทางศาสนา กิจกรรมสาธารณกุศล การจัดค่ายอบรมเยาวชน การจัดประชุมสัมมนา หรือกิจกรรมอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน
- 5) หลีกเลี่ยงการสละมด้วยการสัมผัสมือ การสวมกอด และการสัมผัสแก้ม โดยให้ยกมือสละมกันเท่านั้น
- 6) จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่และยานพาหนะ ดังนี้
 - ให้ทำความสะอาดห้องและอุปกรณ์ที่ใช้บริการร่วมกันทุกวัน ได้แก่ ห้องสำหรับประกอบพิธีกรรมทางศาสนา/สถานที่ละหมาด ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
 - กรณีที่มีรถ รับ-ส่ง ก่อนและหลังให้บริการในแต่ละรอบ ให้เปิดหน้าต่างและประตูเพื่อถ่ายเทระบายอากาศภายในรถ และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย ได้แก่ ราวจับที่เปิดประตู เบาะนั่ง ที่พนักด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
 - ห้องที่มีการใช้บริการร่วมกัน ได้แก่ ห้องสำหรับประกอบพิธีกรรมทางศาสนา/สถานที่ละหมาด ให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ ควรงดการใช้เครื่องปรับอากาศ
 - ลดความแออัดของผู้ที่มีอาการ/ผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เช่น จัดตำแหน่งการยืนละหมาดและแถวให้ห่างกัน กระจายมุมประกอบพิธีกรรม
 - งดใช้พรมปูพื้น, พรมปูละหมาด และผ้าละหมาดร่วมกัน สำหรับปฏิบัติศาสนกิจ ควรใช้ของส่วนตัวที่นำมาจากบ้านและซักทำความสะอาดและตากแดดทุกอาทิตย์

- ยกเลิกการใช้อาบน้ำละหมาด (กอลาหฺ) หรืออ่างใหญ่ในรูปแบบจุ่มมือลงในบ่อน้ำเพื่ออาบน้ำละหมาด โดยควรปรับเป็นระบบปิดและต่อก๊อกน้ำสำหรับอาบน้ำละหมาด หรือใช้น้ำจากระบบน้ำประปา
- 7) จัดให้มีการดูแลเรื่องการปรุง/ประกอบอาหาร ดังนี้
- หากผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน และพบแพทย์ทันที
 - ในขณะที่ปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้าม่านเปื้อน หน้ากากผ้า และถุงมือ และมีการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาล
 - ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำก่อนหยิบหรือจับอาหารและหลังการใช้ส้อม ไม้ไอ จาม รดอาหาร
 - ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และจัดให้มีช้อนกลางเมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน
 - ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุง/ประกอบอาหาร โต๊ะอาหาร แก้ว ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาด เป็นประจำทุกวัน
 - กรณีมีบริการน้ำดื่ม ไม่ควรใช้แก้วน้ำใบเดียวใช้ซ้ำกัน ควรใช้แก้วกระดาษแบบใช้แล้วทิ้ง
 - จัดการรับประทานอาหารแบบใส่ถาดรวม ให้แบ่งใส่ภาชนะที่ใช้เฉพาะของตนเองและงดการรับประทานอาหารแบบใช้มือป้อน โดยให้ใช้ช้อนที่ใช้เฉพาะของตนเอง หรือล้างมือให้สะอาด และใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร
- 8) จัดให้มีการดูแลห้องส้วม ดังนี้
- ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
 - ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วชักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

2. คำแนะนำสำหรับอิหม่าม คอเต็บ บิหลั่น คณะกรรมการมัสยิดและผู้ดูแลศาสนสถาน ในการดูแลตนเอง

- 1) หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน
- 2) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 3) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอยู่ห่างจากคนอื่น 1- 2 เมตร หรือ 6 ฟุต (Social Distancing) เพื่อหลีกเลี่ยงการกระจายของเชื้อโรค
- 4) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้อม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 5) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้ช้อน แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัวร่วมกัน และงดการรับประทานอาหารแบบใส่ถาดรวม ให้แบ่งใส่ภาชนะที่ใช้เฉพาะของตนเองและงดการรับประทานอาหารแบบใช้มือป้อน โดยให้ใช้ช้อนที่ใช้เฉพาะของตนเอง หรือล้างมือให้สะอาด และใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร

- 6) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง กินผัก ผลไม้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับให้เพียงพอ
- 7) การดูแลสุขภาพสะอาดห้องส้วม และเก็บขยะให้สวมถุงมืออย่างหน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ อุปกรณ์ที่คีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวันควรอาบน้ำและเปลี่ยนทันที
- 8) หลีกเลี่ยงการสলামด้วยการสัมผัสมือ การสวมกอด และการสัมผัสแก้ม โดยให้ยกมือสলামกันเท่านั้น

3. คำแนะนำสำหรับผู้ที่มาละหมาด/ผู้มาเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ในการดูแลตนเอง

- 1) ถ้ามีอาการไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ ให้งดไปศาสนสถานและงดการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน
- 2) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 3) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วมรวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 4) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช่ซอßen แก้วน้ำร่วมกัน และงดการรับประทานอาหารแบบใส่ถาดรวม ให้แบ่งใส่ภาชนะที่ใช้เฉพาะของตนเองและงดการรับประทานอาหารแบบใช้มือป้อน โดยให้ใช้ช้อนที่ใช้เฉพาะของตนเอง หรือล้างมือให้สะอาด และใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร
- 5) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอยู่ห่างจากคนอื่น 1- 2 เมตร หรือ 6 ฟุต (Social Distancing) เพื่อหลีกเลี่ยงการกระจายของเชื้อโรค
- 6) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับให้เพียงพอ 7-9 ชั่วโมง/วัน

2.7 แนวทางการปฏิบัติด้านสุขอนามัยสำหรับร้านอาหาร

ร้านอาหาร เป็นสถานที่ที่มีคนมาจากหลากหลายพื้นที่ และมีความเสี่ยงการปนเปื้อนเชื้อโรคทั้งจากใช้ภาชนะ อุปกรณ์ เช่น จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน หรือจากการปรุงประกอบอาหาร ดังนั้น จึงควรมีการดูแลเพื่อลดและป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับเจ้าของ/ผู้จัดการร้านอาหาร

- 1) หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงานและไปพบแพทย์ทันที
- 2) ดูแลสถานที่ปรุงประกอบอาหาร บริเวณพื้น โต๊ะที่นั่ง บริเวณที่รับประทานอาหารให้สะอาด โดยทำความสะอาดด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดฆ่าเชื้อ ด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) เข้มข้น 1000 ส่วนในล้านส่วน โดยใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ในอัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร)
- 3) ล้างภาชนะ อุปกรณ์ให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหารด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาด โดยแช่ภาชนะในน้ำร้อน 80 องศาเป็นเวลา 30 วินาที หรือแช่โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) เข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน (ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% ในอัตราส่วน ครึ่งช้อนชาต่อน้ำ 1 ลิตร) 1 นาที แล้วล้างน้ำให้สะอาด อบหรือผึ่งให้แห้งก่อนใช้ใส่อาหาร
- 4) จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่สำหรับล้างมือ หรือจัดให้มีเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ
- 5) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง เช่น ที่จับสายฉีดชำระ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถ ส้วม โถปัสสาวะ ที่เปิดกอกอ่างล้างมือ และกลอนประตูหรือลูกบิด เป็นต้น รวมทั้งทำความสะอาดกอน้ำที่ใช้ภายในสถานที่ปรุงประกอบอาหาร โดยใช้น้ำยาทำความสะอาดและล้างด้วยน้ำให้สะอาด
- 6) จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม
- 7) ให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกต้อง และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

2. คำแนะนำสำหรับผู้สัมผัสอาหาร ได้แก่ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหารตั้งแต่กระบวนการเตรียมประกอบ ปรุง จำหน่ายและเสิร์ฟอาหาร รวมถึงการล้างและเก็บภาชนะอุปกรณ์

- 1) หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งเจ้าของร้านหรือผู้จัดการ และไปพบแพทย์ทันที
- 2) ไม่สัมผัสอาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์โดยตรง และล้างมือหลังการสัมผัสเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกครั้ง แยกภาชนะ อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร เช่น เขียง มีด ระหว่างอาหารสุกและอาหารดิบ สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ควรปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างน้อย 30 นาที
- 3) สำหรับอาหารปรุงสำเร็จ ให้มีการปกปิดอาหาร และอุ่นอาหารทุก ๆ 2 ชั่วโมง ใช้อุปกรณ์สำหรับหยิบจับ หรือตักอาหาร เช่น ช้อน ที่คีบ ฯลฯ ระวังไม่ให้ส่วนของด้ามจับ ตก หล่นหรือสัมผัสกับอาหาร เพราะอาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้ และจัดให้มีช้อนกลางทุกครั้งเมื่อต้องรับประทานอาหารร่วมกัน
- 4) ผู้ปรุงประกอบอาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์และที่เสิร์ฟอาหาร ให้สวมผ้ากันเปื้อน ถู่มือ หน้ากากตลอดเวลา เพื่อป้องกันตนเองและไอ จาม ปนเปื้อนอาหาร

5) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ ตั้งแต่เริ่มเข้าทำงาน ก่อนการเตรียมอาหาร ระหว่างและหลังปรุงอาหารเสร็จ หลังจับเงิน ขยะหรือเศษอาหาร หลังสูบบุหรี่ หลังทำความสะอาด และหลังเข้าส้วม

3. คำแนะนำสำหรับผู้บริโภค

- 1) หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้งดใช้บริการ
- 2) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ที่ปรุงไม่สุก
- 3) ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำและสบู่ก่อนรับประทานอาหารและหลังออกจากห้องส้วมทุกครั้ง

2.8 แนวทางการปฏิบัติด้านสุขอนามัยในตลาดสด

ตลาดสด เป็นแหล่งรวมตัวของพ่อค้า แม่ค้าและผู้ซื้อ เป็นแหล่งจำหน่ายสินค้า อาหารสด อาหารแห้ง ประเภทต่าง ๆ เช่น เนื้อสัตว์ดิบ ผักสด อาหารปรุงสุก เป็นต้น รวมทั้งเป็นพื้นที่สาธารณะ ที่มีคนมาจากหลากหลายพื้นที่ และมีบริเวณใช้งานร่วมกัน ดังนั้น ตลาดจึงอาจเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคได้ ควรมีการดูแลเพื่อลดและป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค ดังนี้

ก. คำแนะนำสำหรับเจ้าของตลาด

1. ดูแลสถานที่ให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ ดังนี้
 - 1) ทำความสะอาดบริเวณพื้น ทางเดิน แผงจำหน่ายสินค้าอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด และฆ่าเชื้อ โดยคลอรีนเข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน (ใช้ผงปูนคลอรีน 60% ในอัตราส่วน 1 ช้อนชาต่อน้ำ 20 ลิตร) กรณีที่พบผู้ป่วยหรือมีความเสี่ยง ให้เพิ่มความเข้มข้นของคลอรีนเป็น 1000 ส่วนในล้านส่วน (ใช้ผงปูนคลอรีน 60% ในอัตราส่วน 2 ช้อนชาต่อน้ำ 20 ลิตร)
 - 2) จัดให้มีที่ล้างมือ น้ำและสบู่สำหรับล้างมือ หรือเจลแอลกอฮอล์
 - 3) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วมที่ใช้ในตลาด โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง เช่น ที่จับสายฉีดชำระ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะ ที่เปิดกอกอ่างล้างมือ และกลอนประตูหรือลูกบิด เป็นต้น รวมทั้งทำความสะอาดกอน้ำที่ใช้ภายในตลาด โดยใช้น้ำยาทำความสะอาดและ ล้างด้วยน้ำให้สะอาด
 - 4) จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม
2. กำกับ ดูแลผู้จำหน่ายอาหารและสินค้า และผู้ปฏิบัติงานในตลาด ดังนี้
 - 1) ผู้จำหน่ายอาหารและสินค้า หากอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน
 - 2) ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้ใช้หน้ากากผ้า สวมถุงมือยาง ผ้ามasks กันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะ ปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
3. ให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกต้อง และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

ข. ผู้ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร

1. ต้องมีการป้องกันตนเองด้วยการล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำและสบู่ หลังออกจากห้องส้วม และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก และอาจใช้หน้ากากผ้า
2. สำหรับอาหารปรุงสำเร็จ ให้มีการปกปิดอาหาร และอุ่นอาหารทุกๆ 2 ชั่วโมง ในกรณีมีการใช้อุปกรณ์สำหรับหีบจับ หรือตักอาหาร ระวังดะรังไม่ให้ส่วนของด้ามจับ ตก หล่นหรือสัมผัสกับอาหาร เพราะอาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้
3. หากจำหน่ายอาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ จัดให้มีคีมคีบเนื้อสัตว์ เพื่อไม่ให้ลูกค้าสัมผัสเนื้อสัตว์โดยตรง และล้างมือหลังการสัมผัสเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกครั้ง
4. หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดขายและไปพบแพทย์ทันที

2.9 คำแนะนำด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับอาคารสาธารณะและสถานประกอบการ

อาคารสาธารณะและสถานประกอบการ เป็นสถานที่ซึ่งมีคนจำนวนมากอยู่รวมกันหรือมีการใช้ประโยชน์ร่วมกัน สถานที่เหล่านี้ควรมีการดูแลเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณต่างๆ ได้แก่ อาคาร อุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ที่มีการใช้ร่วมกันในจุดต่างๆ ของผู้รับบริการ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้อยู่อาศัยในอาคาร ดังนี้

1. จัดให้มีจุดคัดกรองผู้รับบริการ ผู้ปฏิบัติงาน ผู้อยู่อาศัยในอาคาร และให้คำแนะนำสำหรับผู้ที่มาใช้บริการ

2. ดูแลสุขลักษณะอาคาร อุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค

- ด้วยกร
- 1) ทำความสะอาดพื้นที่โดยรอบ อุปกรณ์ เครื่องใช้ และจุดที่มีการใช้ร่วมกัน โดยเฉพาะบริเวณ กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได จุดประชาสัมพันธ์ จุดชำระเงิน สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ ทั้งนี้ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน เป็นต้น
 - 2) จัดให้มีระบบการระบายอากาศภายในอาคารที่เหมาะสม และทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ

3. จัดให้มีอุปกรณ์ทำความสะอาดและอุปกรณ์ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

- 1) จัดให้มีหน้ากากอนามัย และจุดบริการแอลกอฮอล์เจลสำหรับทำความสะอาดมือไว้ในบริเวณ พื้นที่ส่วนกลาง เช่น จุดประชาสัมพันธ์ ห้องอาหาร ห้องออกกำลังกาย ห้องส้วม ประตูทางเข้าออก หรือหน้าลิฟต์ เป็นต้น
- 2) ดูแลบริเวณอ่างล้างมือและห้องส้วมให้สะอาด และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

4. กรณีที่เป็นร้านอาหารหรือมีการจำหน่ายอาหารหรือโรงอาหาร ต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล โดยเฉพาะจุดเสี่ยงหลัก ได้แก่ จุดปรุงประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ พื้น สุขอนามัยของผู้สัมผัสอาหารและผู้ใช้บริการ

- 1) ผู้ปรุงประกอบอาหาร มีการป้องกันตนเองและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น สวมหน้ากากอนามัยขณะปฏิบัติงาน ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำและสบู่ หรือทุกครั้งที่สัมผัสอุปกรณ์ สิ่งของเครื่องใช้ที่มี ผู้สัมผัสจำนวนมาก
- 2) ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น โต๊ะอาหาร ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อโรคทุกครั้งหลังมีผู้มาใช้บริการ รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดและฆ่าเชื้อทุกครั้ง
- 3) จัดบริการอาหารโดยเน้นการป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น จัดให้มีช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน ปกปิดอาหารด้วยภาชนะที่สะอาด

5. การให้ความรู้ คำแนะนำ และสื่อสารประชาสัมพันธ์

- 1) เจ้าของหรือผู้ครอบครองอาคารหรือผู้ประกอบการควรให้คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อ COVID-19 ให้กับ ผู้ปฏิบัติงานและผู้รับบริการ เช่น วิธีการสังเกตผู้สงสัยติดเชื้อ COVID-19 คำแนะนำการปฏิบัติตัว การล้างมือที่ถูกต้อง การใช้หน้ากากอนามัย เป็นต้น

6. การป้องกันการติดเชื้อสำหรับผู้ปฏิบัติงาน หรือผู้ที่อาศัยในสถานที่นั้น

- 1) ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค เช่น พนักงานต้อนรับ/ประชาสัมพันธ์ พนักงานยกกระเป๋า ลูกค้าสัมพันธ์ ต้องมีการป้องกันตนเองโดยการใช้หน้ากากอนามัย ทำความสะอาดมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- 2) ผู้ปฏิบัติงาน หรือผู้ที่อาศัย หากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ต้องปฏิบัติตามมาตรการเฝ้าระวังอย่างเคร่งครัด
- 3) ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาด ให้ความสำคัญในการป้องกันตนเองจากการรับเชื้อและเป็นแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรค รวมทั้งป้องกันตนเองจากสารเคมีที่ใช้ระหว่างปฏิบัติงาน จึงควรสวมชุดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลขณะปฏิบัติงาน เช่น ใช้หน้ากากอนามัย สวมถุงมืออย่างฝ้ายกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานในแต่ละครั้ง ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
- 4) ผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะมูลฝอย ให้ใช้หน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะมูลฝอย และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
- 5) กรณีผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที

2.10 แนวทางการป้องกันตนเองและการปฏิบัติด้านสุขอนามัยในห้างสรรพสินค้าหรือศูนย์การค้า

ห้างสรรพสินค้าหรือศูนย์การค้า เป็นสถานที่ซึ่งมีคนจำนวนมากอยู่รวมกันหรือมีการใช้ประโยชน์ร่วมกันในการใช้จ่ายซื้อสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ และมีพื้นที่ใช้สอยหลายส่วน ควรมีการดูแลเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณต่างๆ ได้แก่ ทางเข้าออก ลิฟต์ บันไดเลื่อน ห้องส้วม สิ่งของ เครื่องใช้ ที่มีการใช้ร่วมกันในจุดต่างๆ ของผู้มาซื้อสินค้าหรือใช้บริการ และพนักงานที่ปฏิบัติงานในส่วนต่างๆ ดังนี้

1. จัดให้มีจุดคัดกรองผู้รับบริการ ผู้ปฏิบัติงาน ผู้อยู่อาศัยในอาคาร และให้คำแนะนำสำหรับผู้ที่มาใช้บริการ
2. ดูแลสุขลักษณะอาคาร อุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคด้วยการทำความสะอาดพื้นที่โดยรอบ อุปกรณ์ เครื่องใช้ และจุดที่มีการใช้ร่วมกัน โดยเฉพาะราวบันไดเลื่อน จุดชำระเงิน จุดประชาสัมพันธ์ ปุ่มกดลิฟต์ ทั้งนี้ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน เป็นต้น
3. จัดให้มีอุปกรณ์ทำความสะอาดและอุปกรณ์ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไว้บริการลูกค้า
 - 1) จุดบริการแอลกอฮอล์เจลไว้ในบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ประตูทางเข้าออก หน้าลิฟต์ ร้านอาหาร ร้านขายสินค้า จุดประชาสัมพันธ์ และพื้นที่ที่มีกิจกรรมอื่นๆ เป็นต้น
 - 2) ดูแลบริเวณและภายในห้องส้วมให้สะอาด และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ
4. การให้ความรู้ คำแนะนำ และสื่อสารประชาสัมพันธ์
 - 1) เจ้าของหรือผู้ประกอบการของห้างสรรพสินค้า ควรให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อ COVID-19 ให้กับผู้ปฏิบัติงานและลูกค้าผู้รับบริการ เช่น วิธีการสังเกตผู้สงสัยติดเชื้อ COVID-19 คำแนะนำการปฏิบัติตัว การล้างมือบ่อยๆ การใช้หน้ากากอนามัย เป็นต้น
 - 2) แจ้งผู้ประกอบการร้านค้าในส่วนต่างๆ ให้ปฏิบัติตามแนวทางของห้างสรรพสินค้าเพื่อป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อ COVID-19
5. การป้องกันการติดเชื้อสำหรับผู้ปฏิบัติงานในสถานที่นั้น
 - 1) ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค เช่น พนักงานต้อนรับ/ประชาสัมพันธ์ ลูกค้าสัมพันธ์ ต้องมีการป้องกันตนเองโดยการใช้หน้ากากอนามัย ทำความสะอาดมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
 - 2) ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาด ให้ความสำคัญในการป้องกันตนเองจากการรับเชื้อและเป็นแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรค รวมทั้งป้องกันตนเองจากสารเคมีที่ใช้ระหว่างปฏิบัติงาน จึงควรสวมชุดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลขณะปฏิบัติงาน เช่น ใช้หน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานในแต่ละครั้ง ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีที่กรณีพนักงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน หยุดพักรักษาตัวที่บ้าน รวมทั้งให้สังเกตอาการ หากมีอาการรุนแรงหรือสงสัยว่าอาจติดเชื้อ COVID-19 ให้แจ้งหัวหน้างานและพบแพทย์ทันที

- 3) ผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะมูลฝอย ให้ใช้หน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง และใช้ปากคีบด้ามยาว เก็บขยะมูลฝอย และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
- 4) กรณีผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที

2.11 คำแนะนำการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับเรือนจำ

เรือนจำเป็นสถานที่ที่ใช้เพื่อการควบคุม กักกัน ผู้ต้องขัง ซึ่งปัจจุบันเรือนจำแต่ละแห่งมีผู้ต้องขังจำนวนมาก มีความแออัด รวมทั้ง ช่วงเวลาที่ให้ผู้ต้องขังได้ทำงานภายนอกหรือช่วงญาติมาเยี่ยม จึงมีโอกาสปแพร่กระจายเชื้อโรคได้ ดังนั้น จึงควรมีการดูแลเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณพื้นที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะจุดเสี่ยงการแพร่กระจายเชื้อโรค ระหว่างญาติ ผู้มาติดต่อ และผู้ต้องขัง รวมทั้งเจ้าหน้าที่เรือนจำ ได้แก่ อาคาร อุปกรณ์ สิ่งของ หรือเครื่องใช้ที่มีการใช้งานร่วมกันของผู้ต้องขังหรือเจ้าหน้าที่ โดยคำแนะนำนี้ สามารถใช้ได้กับทุกประเภทของเรือนจำ ดังนี้

1. การเยี่ยมญาติของผู้ต้องขัง

1.1 จัดให้มีจุดคัดกรองญาติผู้ต้องขังที่เข้ามาเยี่ยม กรณีพบผู้ที่เข้าข่ายมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบหรือมีประวัติไปในพื้นที่เสี่ยง ให้งดการเข้าเยี่ยมผู้ต้องขัง และแนะนำให้พบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1.2 จัดให้มีจุดบริการแอลกอฮอล์เจลสำหรับทำความสะอาดมือบริเวณจุดเสี่ยงต่าง ๆ เช่น บริเวณจุดที่ญาติผู้ต้องขังหรือเจ้าหน้าที่มีโอกาสสัมผัส จุดที่มีการใช้ร่วมกัน เป็นต้น เพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค

1.3 การเยี่ยมผู้ต้องขัง กำหนดให้ญาติ รวมทั้งผู้ต้องขัง ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง ที่เข้ามาเยี่ยมผู้ต้องขังในเรือนจำ ตามเวลาที่เรือนจำกำหนด

2. การดูแลอาคารสถานที่

อาคารสถานที่

1. ทำความสะอาดบริเวณพื้นที่โดยรอบอาคาร จุดเสี่ยงที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น บริเวณกลอนหรือลูกบิด ประตู ราวจับ ราวบันได จุดประชาสัมพันธ์ จุดชำระเงิน สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ เป็นต้น โดยบริเวณพื้นผิวที่เป็นโลหะ สามารถใช้แอลกอฮอล์ 70% ,บริเวณพื้นผิวทั่วไป ใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 99 ส่วน (ความเข้มข้น 0.05%)

2. จัดให้มีน้ำ สบู่ สำหรับการล้างมือหรือแอลกอฮอล์เจล ในบริเวณที่มีการอยู่ร่วมกัน เช่น เรือนนอน โรงอาหาร ลานกิจกรรม พื้นที่หรือบริเวณเยี่ยมญาติ เป็นต้น

3. ห้อง หรือสถานที่ ที่มีการใช้บริการร่วมกัน ควรดูแลให้มีการระบายอากาศอย่างเพียงพอ หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ

ห้องส้วม ที่อาบน้ำ

1. ทำความสะอาดบริเวณห้องส้วมที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู สามารถใช้แอลกอฮอล์ 70% สำหรับพื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ ฝารองนั่ง ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 9 ส่วน (ความเข้มข้น 0.5%) ราวทิ่งไว้อย่างน้อย 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด สำหรับอ่างที่ใส่น้ำอาบของผู้ต้องขัง ให้ทำความสะอาดทุกวัน

2. ทำความสะอาดอุปกรณ์ทำความสะอาดที่ต้องนำกลับมาใช้ใหม่ เช่น ไม้ถูพื้น ผ้าถูพื้น โดยซักด้วยผงซักฟอก หรือแช่น้ำยาฟอกขาว แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปตากแดดให้แห้ง

3. สุขอนามัยส่วนบุคคลผู้ต้องขัง

1. ซักทำความสะอาดเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และตากแดดเป็นประจำทุกวัน
2. จัดให้มีภาชนะและของใช้ส่วนบุคคลสำหรับผู้ต้องขัง และดูแลให้สะอาดเสมอ เช่น แก้วน้ำดื่ม
3. จัดให้มีสถานที่ และน้ำสำหรับล้างมือ พร้อมสบู่ ที่สามารถใช้ได้ตลอดเวลา ทั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังการใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังจากการทำกิจกรรมที่มีโอกาสสัมผัสกับเชื้อโรค
4. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
5. ดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
6. หมั่นสังเกตตนเอง หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้แจ้งผู้คุม เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป

2.12 คำแนะนำด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับโรงมหรสพ

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

1. คำแนะนำสำหรับเจ้าของ ผู้บริหาร หรือผู้จัดการโรงมหรสพ

1.1 ควบคุมดูแลสุขลักษณะอาคาร สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค

- จัดให้มีระบบการระบายอากาศภายในอาคารที่เหมาะสม และทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ
- เพิ่มประสิทธิภาพระบบทำความสะอาดและฆ่าเชื้อของห้องจัดแสดงมหรสพ โดยถูกรอบหลังเสร็จสิ้นการแสดงต้องจัดให้มีการทำความสะอาด โดยเฉพาะจุดเสี่ยงที่มีการใช้งานร่วมกัน เช่น เบาะที่นั่งและที่พนักแขน เป็นต้น และให้มีการดูดฝุ่นในแต่วันก่อนเปิดให้บริการ รวมถึงซักทำความสะอาดพรม เบาะที่นั่งทุกเดือน นอกจากนี้ ควรจัดให้มีมาตรการตรวจสอบความสะอาดของโรงมหรสพ โดยกำหนดผู้รับผิดชอบในการตรวจสอบที่ชัดเจน มีระบบรายงานและเปิดเผยให้ผู้เข้าชมทราบ
- ทำความสะอาดพื้นที่อื่นๆ สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ เครื่องใช้ หรือจุดที่มีการใช้งานร่วมกัน ซึ่งอาจเป็นแหล่งที่มีการแพร่กระจายเชื้อโรค โดยเฉพาะบริเวณจุดจำหน่ายตั๋ว ราวจับหรือราวบันได พื้นที่นั่งรอ ปุ่มกดลิฟต์ ส้วม เป็นต้น อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ทั้งนี้ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% สารฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน เป็นต้น โดยให้ใช้ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น
- ควรจัดให้มีระบบการคัดกรองเบื้องต้นโดยสังเกตผู้มีอาการโรคระบบทางเดินหายใจ ไอ จาม หรือน้ำมูก แนะนำงดเข้าชม

1.2 จัดให้มีอุปกรณ์ทำความสะอาดและอุปกรณ์ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

- จัดให้มีจุดบริการแอลกอฮอล์เจลสำหรับทำความสะอาดมือไว้ในบริเวณพื้นเสี่ยงหรือพื้นที่ที่มีการใช้งานร่วมกัน เช่น จุดจำหน่ายตั๋ว จุดตรวจสอบตั๋ว ทางเข้าโรงมหรสพ ห้องส้วม หรือหน้าลิฟต์ เป็นต้น
- จัดให้มีอุปกรณ์และน้ำยาในการทำทำความสะอาดอย่างเพียงพอ เช่น อุปกรณ์ดูดฝุ่น ผ้าหรือไม้ถูพื้นสำหรับเช็ดทำความสะอาด เหล็กคีบด้ามยาวสำหรับเก็บขยะ ถังเก็บรวบรวมขยะ น้ำยาทำความสะอาดและสารฆ่าเชื้อโรค รวมถึงดูแลบริเวณอ่างล้างมือและห้องส้วมให้สะอาด และจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

1.3 กรณีมีร้านอาหารหรือมีการจำหน่ายอาหาร ต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล

- ผู้สัมผัสอาหารมีการป้องกันตนเองและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ไม่สัมผัสอาหารโดยตรง สวมหน้ากากอนามัยขณะปฏิบัติงาน ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยน้ำและสบู่
- ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น โต๊ะจำหน่ายอาหาร โต๊ะรับประทานอาหาร เป็นต้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดและฆ่าเชื้อทุกครั้ง
- จัดบริการอาหารโดยเน้นการป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น ปกปิดอาหารด้วยภาชนะที่สะอาด

1.4 การให้ความรู้ คำแนะนำ และสื่อสารประชาสัมพันธ์

- เจ้าของ ผู้บริหาร หรือผู้จัดการโรงแรมหรือที่พัก ควรให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ ในการป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อ COVID-19 ให้กับผู้ปฏิบัติงาน เช่น การแนะนำ สุขอนามัยส่วนบุคคล รวมถึงวิธีการสังเกตผู้สงสัยติดเชื้อ COVID-19 การล้างมือที่ถูกต้อง การใช้หน้ากากอนามัย เป็นต้น

2. คำแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติงานในโรงแรมหรือที่พัก

2.1 ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค เช่น พนักงานตรวจตัว พนักงานขายตั๋ว พนักงานจำหน่ายอาหาร พนักงานทำความสะอาด เป็นต้น ต้องมีการป้องกันตนเองโดยการใช้หน้ากากอนามัย ทำความสะอาดมือให้สะอาดบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจล หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

2.2 เพื่อป้องกันเชื้อโรคในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ที่อาจปนเปื้อนมากับกระดาษเช็ดปาก กระดาษชำระ ให้พนักงานทำความสะอาด พนักงานเก็บขยะมูลฝอยใช้หน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง และใช้ปากคีบ ค้างขยะเก็บขยะมูลฝอย และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน

2.3 กรณีผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน ให้แจ้งหัวหน้างานและพบแพทย์ทันที

3. คำแนะนำสำหรับผู้เข้าชมหรือผู้เข้าพัก

3.1 หากสงสัยว่าตนเองมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจเหนื่อยหอบ หรือมีประวัติเดินทางหรือสัมผัสกับคนที่ไปพื้นที่เสี่ยง (ติดตามจากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค) ควรงดการเข้าชมหรือผู้เข้าพัก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

3.2 ระหว่างชมหรือผู้เข้าพัก หลีกเลี่ยงการสัมผัสจุดเสี่ยงหรือสิ่งของที่อาจปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้อื่น และไม่ใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีการใช้งานร่วมกัน

3.3 หลังเสร็จสิ้นจากการชมหรือผู้เข้าพัก ให้ติดตามสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ต้องไปพบแพทย์ทันที

4. คำแนะนำกรณีมีนักแสดง และนักดนตรี

ไม่ควรร่วมการแสดง หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจเหนื่อยหอบ หรือมีประวัติเดินทางหรือสัมผัสกับคนที่ไปพื้นที่เสี่ยง (ติดตามจากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

2.13 คำแนะนำการแยกสังเกตอาการที่บ้าน (Home Quarantine)

ผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยงที่เป็นเขตติดโรคติดต่ออันตรายและพื้นที่ที่มีการระบาดต่อเนื่อง และไม่ได้มีอาการป่วย หรือผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ควรแยกเพื่อสังเกตอาการที่บ้านเป็นระยะเวลา 14 วัน (ระยะฟักตัวของเชื้อโรค) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค โดยแบ่งเป็นกรณีอยู่บ้านคนเดียว กรณีอยู่ในบ้านร่วมกับครอบครัว/พักร่วมกับผู้อื่น และกรณีอยู่ในอาคารชุด (หอพัก คอนโดมีเนียม อพาร์ทเมนต์) ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมด้านสถานที่พัก และอุปกรณ์เครื่องใช้

- 1) มีการแยกห้องนอนและห้องน้ำของผู้ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยงออกจากสมาชิกอื่น ทั้งนี้ห้องพักควรมีลักษณะโปร่ง มีอากาศถ่ายเทดี มีแสงแดดเข้าถึงได้
- 2) มีการแยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ) รวมทั้งให้แยกทำความสะอาด
- 3) มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อสำหรับผู้เดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง เช่น หน้ากากอนามัย สบู่ เจลแอลกอฮอล์
- 4) มีอุปกรณ์สำหรับทำความสะอาด เช่น ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด ถังมือ น้ำยาทำความสะอาด สารฟอกขาว ถุงขยะ

2. การปฏิบัติตัวของของผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ระหว่างการแยกสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

ก. กรณีอยู่บ้านคนเดียว

- 1) วัดอุณหภูมิกายทุกวัน หากพบว่ามีไข้ อุณหภูมิ > 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- 2) ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วย เจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที
- 3) แยกรับประทานอาหาร หากมีผู้จัดหาอาหาร หรือสั่งอาหารจากแหล่งอื่น ให้กำหนดจุดรับอาหาร เพื่อป้องกันการสัมผัสใกล้ชิด
- 4) กรณีจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตรหรือ 1-2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด
- 5) ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป
 - ขยะทั่วไป เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป
 - ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู เป็นต้น ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อโดยราด

ด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งรวมกับขยะทั่วไป ภายหลังจัดการ
ขยะ ให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

- 6) ทำความสะอาด โถส้วม อ่างล้างมือ หลังใช้งาน
- 7) งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

ข. กรณีต้องอยู่บ้านร่วมกับครอบครัว/พักร่วมกับผู้อื่น

● ข้อปฏิบัติตัวสำหรับผู้เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง

- 1) วัดอุณหภูมิกายทุกวัน หากพบว่าไข้ อุณหภูมิ > 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- 2) ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วย เจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที
- 3) หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่สาธารณะ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ และควรอยู่ห่างจากคนอื่นๆ ไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร หรือ 1-2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด
- 4) ให้แยกห้องนอน ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น (เสื้อผ้า ผ้าเช็ดหน้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ โทรศัพท์) รวมทั้งให้แยกทำความสะอาด
- 5) จัดให้มีน้ำดื่มแยกเฉพาะ แยกการรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนในครอบครัว ให้ตักแบ่งอาหารมารับประทานต่างหาก และเก็บล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างจาน ผึ่งให้แห้งและตากแดด
- 6) ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป
 - ขยะทั่วไป (เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น) ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป
 - ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู เป็นต้น ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อโดยราดด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งรวมกับขยะทั่วไป ภายหลังจัดการขยะ ให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที
- 7) ให้แยกการใช้ห้องส้วมกับคนในครอบครัว หากแยกไม่ได้ ควรใช้ห้องส้วมเป็นคนสุดท้าย และให้ทำความสะอาดทันทีหลังใช้ส้วม ทั้งนี้ ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกดชักโครกเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- 8) กรณีจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือน้ำและสบู่ทันที
- 9) งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

- การปฏิบัติตัวของคนในครอบครัว

- 1) ให้ทุกคนในบ้านดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% หลีกเลียงจุดเสี่ยง และดูแลสุขภาพตนเอง
- 2) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน (เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ) ไม่ดื่มน้ำและไม่รับประทานอาหารสำหรับเดียวกับผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง และแยกทำความสะอาด
- 3) เก็บรวบรวมขยะมูลฝอยทั้งหมดใส่ถุง ปิดปากถุงให้มิดชิด แล้วใส่ลงถังเพื่อให้ อบต. เก็บขนนำไปกำจัดต่อไป
- 4) กรณีใช้ส้วมร่วมกัน ให้ระมัดระวังจุดเสี่ยงสำคัญที่มีการสัมผัสร่วมกัน เช่น บริเวณโถส้วม อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ลูกบิดประตู และล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง
- 5) บุคคลในครอบครัวหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ทีกลับมาจากพื้นที่ระบาด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ ควรอยู่ห่างกัน ไม่น้อยกว่า 1-2 เมตรหรือ 1-2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด หากจำเป็นให้ใช้หน้ากาก
- 6) ผู้ระวางอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย
- 7) คนในครอบครัวสามารถไปทำงาน เรียนหนังสือ ได้ตามปกติ แต่ทั้งนี้อาจต้องให้ข้อมูลกับสถานที่ทำงาน สถานศึกษา ตามเงื่อนไขที่สถานที่เหล่านั้นกำหนด

ค. กรณีอาศัยในอาคารชุด (หอพัก คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์)

- มีคำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ดังนี้

- 1) วัดอุณหภูมิกายทุกวัน หากพบว่าไข้ อุณหภูมิ > 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจเช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวหรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- 2) ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้ง ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือ ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และ ทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที
- 3) หากมีผู้จัดอาหาร หรือส่งอาหารจากแหล่งอื่น ให้กำหนดจุดรับอาหารเพื่อป้องกันการสัมผัสใกล้ชิด เช่น แจ้งผู้ดูแลอาคารชุดเป็นกรณีพิเศษเพื่อมาส่งที่จุดรับอาหาร
- 4) ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป
 - ขยะทั่วไป (เช่น ถูพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น) ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป
 - ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู เป็นต้น ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อโดยราด

ด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป ภายหลังจัดการขยะให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

- 5) ทำความสะอาดโถส้วม อ่างล้างมือ หลังใช้งาน
- 6) หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ส่วนกลางร่วมกับผู้อื่น เช่น ล็อบบี้ ลิฟท์ กรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้หน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร หรือใช้เวลาให้สั้นที่สุด หรือเลี่ยงเวลาที่มีผู้ใช้หนาแน่น รวมทั้งงดใช้บริการสันทนาการร่วม เช่น สระว่ายน้ำ ห้องออกกำลังกาย
- 7) งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

● **มีคำแนะนำสำหรับผู้ดูแลอาคารชุด (หอพัก คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์) ดังนี้**

- 1) อาคารชุดแต่ละแห่งอาจมีการคัดกรองผู้พักอาศัย ด้วยการสังเกตอาการเบื้องต้น หรือใช้เครื่องมือวัดไข้ หากพบว่าไข้ อุณหภูมิ > 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัวไปพบแพทย์ ทั้งนี้ ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง
- 2) ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางเป็นประจำทุกวัน และเพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยงโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อยๆ เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ ตู้จดหมาย ป้ายประชาสัมพันธ์ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ฟิตเนส รวมทั้งอาจจัดให้มีจุดบริการเจลแอลกอฮอล์ 70% บริเวณจุดเข้าออกต่างๆ เช่น หน้าลิฟท์ ประตูเข้า-ออกอาคาร พื้นที่ส่วนกลาง เป็นต้น
- 3) มีช่องทางสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแนวทางการปฏิบัติตัวให้ผู้อยู่อาศัยรับทราบ

3. วิธีการทำความสะอาดและการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมของที่พักอาศัย

- 1) ผู้ทำความสะอาด แนะนำให้สวมใส่ชุดป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แว่นตากันลม ถุงมือยาง รองเท้าบูท และผ้ากันเปื้อนพลาสติก
- 2) ทำความสะอาดพื้นบริเวณที่พักและอุปกรณ์เครื่องใช้ เช่น บริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อยๆ และจุดเสี่ยงอื่นๆ ด้วยน้ำยาฟอกขาว (โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5% ปริมาณ 1 ส่วนผสมน้ำ 49 ส่วน) ทั้งนี้ในขณะทำความสะอาดควรเปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ
- 3) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ และอาจทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว (โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5% ปริมาณ 1 ส่วนผสมน้ำ 49 ส่วน) ทั้งนี้ในขณะทำความสะอาดควรเปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ
- 4) หลังทำความสะอาดควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง
- 5) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดา และน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส

2.14 คำแนะนำสำหรับคนไทยที่เดินทางมาจากเขตติดโรคอันตรายและพื้นที่ที่มีการระบาด ต่อเนื่อง กรณีแยกสังเกตอาการในท้องถิ่น (Local Quarantine)

สถานที่ควบคุมเพื่อสังเกตอาการเริ่มป่วย (Local Quarantine) เป็นสถานที่ซึ่งจัดเตรียมไว้รองรับผู้เดินทางกลับมาจากต่างประเทศที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในชุมชน ดังนั้น ในการเตรียมสถานที่ดังกล่าว มีทั้งการเตรียมสถานที่ บุคลากร และข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่เข้าพัก ด้วยมาตรการสำคัญทั้งด้านสุขลักษณะอาคาร สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ สิ่งของ และเครื่องใช้ ด้านสุขาภิบาล อาหารและน้ำ ด้านการจัดการมูลฝอย น้ำเสีย สิ่งปฏิกูล และการควบคุมพาหะนำโรค ดังนี้

ก. คำแนะนำสำหรับผู้รับผิดชอบในการจัดเตรียมสถานที่

(1) ด้านสุขลักษณะอาคาร สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ สิ่งของและเครื่องใช้

- คัดเลือกพื้นที่และกำหนดแผนผังให้ชัดเจน บริเวณที่พักสำหรับผู้ถูกควบคุม ควรประกอบด้วย ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องรับประทานอาหาร ที่แยกเป็นสัดส่วน ทั้งนี้ ให้คำนึงถึงการระบายอากาศภายในอาคารอย่างเพียงพอและเหมาะสม

- ควรจัดให้มีของใช้ส่วนตัวแยกเป็นการเฉพาะ เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน จาน ชาม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ เป็นต้น รวมถึง ถุงใส่ที่มีความจุประมาณ 3 กิโลกรัม (ขนาด 12*20 นิ้ว) สำหรับขยะทั่วไป และถุงใสขนาด 1 กิโลกรัม (6*11 นิ้ว) สำหรับขยะติดเชื้อพร้อมเชือกหรือหนังยางสำหรับมัดปากถุง อุปกรณ์ และน้ำยาทำความสะอาดสำหรับผู้ถูกกักกันแต่ละห้อง

- ทำความสะอาดอาคารสถานที่ก่อนและเมื่อเสร็จสิ้นการกักกันแต่ละครั้ง ให้ทำความสะอาด หากพบผู้ป่วยให้ทำความสะอาดภายในห้อง สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ สิ่งของและเครื่องใช้โดยทันที

(2) ด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

- การจัดอาหาร ควรเป็นอาหารปรุงสุก หากเป็นอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคต้องสามารถป้องกันการปนเปื้อน หรืออุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน ทั้งนี้ ควรจัดให้มีการรับประทานอาหารแบบแยกเฉพาะ เช่น อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภค อาหารบรรจุกล่อง หรือการใช้ถาดหลุม กรณีมีอุปกรณ์ที่ใช้รับประทาน อาหารต้องล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างจาน

- การจัดน้ำดื่ม ควรเป็นน้ำดื่มบรรจุขวด หรือในภาชนะปิดสนิท หรือจัดให้มีอุปกรณ์สำหรับต้มน้ำ

- การจัดให้มีน้ำใช้ กรณีเป็นน้ำประปา ควรมีปริมาณคลอรีนอิสระคงเหลือไม่น้อยกว่า 1 ppm โดยควรมีการตรวจวัดปริมาณคลอรีนอิสระคงเหลือทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น

(3) ด้านการจัดการมูลฝอย น้ำเสีย สิ่งปฏิกูล และการควบคุมพาหะนำโรค

- จัดให้มีบริเวณที่พักรวมขยะแยกเฉพาะ โดยต้องมีลักษณะมิดชิด แยกจากอาคารที่พัก และไม่อยู่ใกล้เส้นทางหลัก สะดวกต่อการเก็บขนไปกำจัด โดยให้รวบรวมขยะติดเชื้อทุกวัน ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนและแพร่กระจายของเชื้อโรคได้

- จัดให้มีการควบคุมดูแลและบำบัดน้ำเสียที่เกิดจากสถานที่กักกันให้ได้รับการบำบัดและฆ่าเชื้อก่อนปล่อยสู่สิ่งแวดล้อมภายนอก

- จัดให้มีมาตรการป้องกัน ควบคุม สัตว์และแมลงพาหะนำโรค เช่น หนู แมลงวัน แมลงสาบ ยุง เป็นต้น อย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล

นอกจากนี้ จัดให้มีแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้เข้าพัก ประกอบด้วย สุขอนามัยส่วนบุคคล การรับประทานอาหาร การจัดการขยะ การทำความสะอาดที่พัก เสื้อผ้า และภาชนะใช้ส่วนบุคคล (เช่น จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ)

ข. คำแนะนำสำหรับบุคลากร เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน

- เจ้าหน้าที่ที่เข้าไปปฏิบัติงานล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล 70% ไม่ใช้มือสัมผัสใบหน้า จมูก ปากของตนเอง ขณะปฏิบัติงานต้องสวมใส่อุปกรณ์เพื่อป้องกันตนเอง ได้แก่ ถุงมือ หน้ากาก
- เมื่อพบว่าตนเองมีอาการผิดปกติ เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ หายใจลำบากต้องรีบรายงานหัวหน้าหรือผู้บังคับบัญชา และรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย
- สำหรับผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาดและเก็บรวบรวมขยะ ต้องสวมใส่ชุดปกปิดในขณะที่ปฏิบัติงาน ได้แก่ เสื้อคลุมกันน้ำแขนยาว หรือเสื้อแขนยาว/ขายาวและผ้ายางกันเปื้อนปกคลุม ใช้ถุงมือยางหนา รองเท้าบูท (พื้นยางหุ้มแข้ง) หน้ากากอนามัย แวนป้องกันตาหรือกระบังตาใบหน้า

ค. คำแนะนำสำหรับผู้ถูกควบคุมเพื่อสังเกตอาการเริ่มป่วย

(1) สุขอนามัยส่วนบุคคล

- ถ้ามีอาการมีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ หายใจลำบากต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- ลดการปนเปื้อน เมื่อไอและจามควรใช้ผ้า หรือกระดาษทิชชู ปิดปาก จมูก แล้วนำไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดทันที หากไม่มี ให้จามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อนจาม ไอทุกครั้ง ไม่ควรไอ จามใส่มือ
- ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า แปรงสีฟัน จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ
- ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถุง
 - ขยะทั่วไป (เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น) ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป
 - ขยะติดเชื้อ ได้แก่ ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง (เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู) ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวม มัดปากถุงให้แน่นและนำไปรวบรวมในบริเวณที่กำหนด
- ดูแลตัวเองให้แข็งแรง เช่น ออกกำลังกาย หากิจกรรมผ่อนคลายตนเอง เช่น ฟังเพลง และพักผ่อนให้เพียงพอ
- ให้ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ถูกควบคุมอย่างเคร่งครัด

(2) สุขอนามัยต่อส่วนรวม

- ลดหรือเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือจับกลุ่มคลุกคลีใกล้ชิดกันในพื้นที่ส่วนรวมของอาคารหรือนอกอาคาร ควรพักอยู่ในห้องส่วนตัว ติดต่อกฎาติ เพื่อนหรือบุคคลต่างๆ ผ่านทางโทรศัพท์
- ควรเปิดประตู หน้าต่างอาคารที่พักเพื่อระบายอากาศทุกวัน
- ทำความสะอาดสถานที่พักทุกวัน และทำความสะอาดจุดที่ต้องสัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิดหรือกลอนประตู ห้องน้ำ โทรศัพท์ โต๊ะ รวมทั้ง หากไอ จาม รดพื้นที่ที่ใช้ร่วมกัน ให้ทำความสะอาดทันที ด้วยน้ำสบูหรือผงซักฟอก และน้ำยาทำความสะอาดที่จัดมาให้

- ดูแลห้องน้ำ ห้องส้วมให้สะอาด ให้ทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงในโถส้วม และปิดฝาก่อนกดชักโครกทุกครั้ง
- เก็บรวบรวมขยะที่เกิดขึ้น โดยทิ้งลงในถุงที่จัดเตรียมไว้ มัดปากถุงให้แน่น และนำไปทิ้งในบริเวณที่จัดเตรียมไว้
- ซักทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ปลอกหมอน เครื่องนอน ด้วยน้ำยาซักผ้าหรือผงซักฟอกแล้วตากแดดเพื่อฆ่าทำลายเชื้อโรค

ส่วนที่ 3

คำแนะนำในการปฏิบัติตนด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล สำหรับประชาชน

3.1 แนวทางการปฏิบัติด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

แนวทางการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อ COVID-19 ด้วยหลักการ

3 ล. “ลด เลี่ยง ดูแล”

1. ลดสัมผัส

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอน หรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได เป็นต้น
- ลดการปนเปื้อนและแพร่กระจายเชื้อโรค โดยเฉพาะเมื่อไอหรือจาม ควรใช้ผ้า หรือกระดาษทิชชู ปิดปาก จมูก แล้วนำไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด หากไม่มี ให้จามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อน ไอ จามทุกครั้ง เมื่อเจ็บป่วยให้ใช้หน้ากากอนามัย

2. เลี่ยงจุดเสี่ยง

- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็ก และสตรีตั้งครรภ์ หากจำเป็นให้ใส่หน้ากากตามความเหมาะสม เช่น หน้ากากผ้า
- หลีกเลี่ยง หรืออยู่ห่างจากผู้ที่มีการไอ จาม และมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ อย่างน้อย 1 เมตร
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

3. ดูแลสุขภาพตนเองและสังคม

- ดูแลตัวเองด้วยการเลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- หากเดินทางกลับจากประเทศที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข

3.2 คำแนะนำในการปฏิบัติตน “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถติดต่อระหว่างคนสู่คน โดยทางน้ำมูก น้ำลาย ประชาชนทุกคนสามารถป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อและลดการแพร่เชื้อโรค ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ด้วยการปฏิบัติตัวง่ายๆ ด้วยการ “กินร้อน ช้อนกลาง และล้างมือ”

กินร้อน รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อนอย่างน้อย 70 องศาเซลเซียส ในเวลาไม่น้อยกว่า 2 นาทีเพื่อทำลายเชื้อโรค อาหารที่เก็บไว้นานเกินกว่า 2 ชั่วโมงต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมารับประทานอีกครั้ง

ใช้ช้อนกลาง จัดให้มีช้อนกลางทุกครั้งเมื่อมีอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน การใช้ช้อนกลางให้จับบริเวณด้ามช้อนเท่านั้น เมื่อทำความสะอาดช้อนแล้ว ให้ผึ่งหรืออบให้แห้ง ห้ามใช้ผ้าเช็ด ในระยะที่มีการระบาด ควรใช้ช้อนกลางส่วนตัว

ล้างมือ ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำหรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องส้วม หรือไอ จาม สัมผัสน้ำมูก หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด หลังสัมผัสจุดสาธารณะที่คนใช้ร่วมกัน เช่น ราวบันได ปุ่มลิฟต์ ราวจับในรถโดยสารสาธารณะ

3.3 คำแนะนำวิธีกำจัดหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

คำแนะนำในการกำจัดหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว มีดังนี้

1. กรณีหน้ากากอนามัยที่ใช้สำหรับคนทั่วไป ไม่ป่วย แข็งแรงดี เมื่อใช้งานแล้วถือเป็นขยะทั่วไป ให้กำจัดโดยจับสายรัดและถอดหน้ากากอนามัยจากด้านหลัง (ไม่ควรสัมผัสตัวหน้ากาก) ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดที่ใกล้ที่สุดทันที จากนั้นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล
2. กรณีหน้ากากอนามัยที่ใช้สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัดธรรมดา หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยนั้น เมื่อใช้งานแล้วถือเป็นขยะทั่วไป ให้กำจัดโดยจับสายรัดและถอดหน้ากากอนามัยจากด้านหลัง (ไม่ควรสัมผัสตัวหน้ากาก) ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดที่ใกล้ที่สุดทันที จากนั้นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล
3. กรณีหน้ากากอนามัยที่ใช้ในสถานบริการสาธารณสุข ห้องปฏิบัติการเชื้ออันตราย ที่เกิดขึ้นหรือใช้ในกระบวนการตรวจวินิจฉัยทางการแพทย์และการรักษาพยาบาล เมื่อใช้งานแล้วถือเป็นขยะติดเชื้อ ต้องเก็บขนและกำจัดให้เป็นไปตามกฎกระทรวงว่าด้วยการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ. 2545

ส่วนที่ 4

คำแนะนำในการทำความสะอาด ทำลายและฆ่าเชื้อโรค
ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
(COVID-19)

4. คำแนะนำในการทำความสะอาด ทำลายและฆ่าเชื้อโรค ในสถานการณ์ การระบาดของโรค ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 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 การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ บริเวณพื้นผิว การจัดการภายหลังทำความสะอาด และข้อควรระวัง ดังนี้

1. การเตรียมอุปกรณ์

- 1.1. อุปกรณ์ทำความสะอาด ได้แก่ น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฟอกขาว อุปกรณ์การตวง ถังขยะ ถังน้ำ ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด
- 1.2. อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย ได้แก่ ถุงมือ หน้ากากผ้า เสื้อผ้าที่จะนำมาเปลี่ยนหลังทำความสะอาด
- 1.3. การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิว
 - ก. กรณีเป็นสิ่งของ อุปกรณ์ เครื่องใช้ แนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% ในการเช็ดทำความสะอาด
 - ข. กรณีเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น พื้นห้อง แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสม โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาซักผ้าขาว) 0.1% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
 - ค. ตรวจสอบองค์ประกอบของน้ำยาทำความสะอาดบนฉลากข้างขวดผลิตภัณฑ์ ควรตรวจสอบวันหมดอายุ ทั้งนี้การเลือกใช้ขึ้นกับชนิดพื้นผิววัสดุ เช่น โลหะ ผนัง พลาสติก

2. การเตรียมสารทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ

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

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

หรืออาจใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ โดยนำมาผสมกับน้ำเพื่อให้ได้ความเข้มข้น 0.5% หรือ 5000 ส่วนในล้านส่วน ดังนี้

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

3. การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณพื้นผิว

- สวมอุปกรณ์ป้องกันตัวเองทุกครั้งเมื่อต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- เปิดประตู/หน้าต่างขณะทำความสะอาดเพื่อให้มีการระบายอากาศ
- หากพื้นผิวมีความสกปรก ควรทำความสะอาดเบื้องต้นก่อน เช่น นำผ้าชุบน้ำเช็ดบริเวณที่มีฝุ่นหรือคราบสกปรก ก่อนที่จะทำการใช้น้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ
- ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อทั่วทั้งบริเวณ และเน้นบริเวณที่มักมีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู รีโมทคอนโทรล ปุ่มกดลิฟท์ ซึ่งเป็นพื้นผิวขนาดเล็ก โดยนำผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อ 2 หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% เช็ดทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- สำหรับพื้น ไม้ปูพื้นชุบน้ำยาฆ่าเชื้อที่เตรียมไว้ตามข้อ 2 เริ่มปูพื้นจากมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง ไม่ซ้ำรอยเดิม โดยเริ่มจากบริเวณที่สกปรกน้อยไปมาก
- การทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป พื้นห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยราดน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อ 2 ทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที เช็ดเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก ราวจับ ลูกบิดหรือกลอนประตู ที่แขวนกระดาษชำระ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผนังชอกประตู ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อ 2 หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
- หากเป็นการทำความสะอาดโรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก อาคารสำนักงาน ร้านอาหาร ซึ่งไม่มีคนพักค้างคืน แนะนำให้ปิดพื้นที่ที่มีผู้ป่วยเข้าไปสัมผัสหรือใช้งานไว้ 24 ชั่วโมงก่อนเริ่มทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ เพื่อลดโอกาสในการสัมผัสละอองเชื้อโรคที่ติดตามบริเวณต่างๆ

4. การจัดการหลังทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค

- หลังทำความสะอาดควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง
- บรรจุภัณฑ์ใส่น้ำยาทำความสะอาด ควรคัดแยกออกจากขยะทั่วไปในครีวเรือน และทิ้งในถังขยะอันตราย เศษขยะที่เหลือรวบรวมและทิ้งขยะลงในถุงพลาสติกซ้อนสองชั้นหรือถุงขยะ มัดปากถุงให้แน่นและนำไปทิ้งทันทีโดยทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป
- ถอดถุงมือแล้วล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หากเป็นไปได้ควรชำระล้างร่างกายและเปลี่ยนเสื้อผ้าโดยเร็ว

5. ข้อควรระวัง

- สารที่ฆ่าเชื้อส่วนใหญ่เป็นชนิดสารฟอกขาว ซึ่งอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เนื้อเยื่ออ่อนควรระวังไม่ให้เข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง
- ไม่ควรผสมน้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาดอื่นๆ ที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
- หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพ่นเพื่อฆ่าเชื้อ เนื่องจากอาจทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- เพื่อให้สารทำความสะอาดมีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำความสะอาดควรเตรียมก่อนการใช้งาน
- ไม่ควรนำถุงมือไปใช้ในการทำกิจกรรมประเภทอื่นๆ นอกจากการทำความสะอาดเท่านั้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก ขณะสวมถุงมือและระหว่างการทำมาความสะอาด

**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% โดยมีคำแนะนำความเข้มข้นสำหรับพื้นผิวต่างๆ 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	- ห้ามผสมกับ ผลิตภัณฑ์ แอมโมเนีย
ไฮโดรเจนเปอร์ ออกไซด์	ไม่เหมาะกับโลหะและผลิตภัณฑ์ที่มีการเคลือบสี	- ห้ามผสมกับ คลอรีน - มีความเป็นกรดสูง มีฤทธิ์กัดกร่อน

กรมอนามัยจัดทำรายการตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีจำหน่ายในประเทศไทยโดยใช้ข้อมูลที่ปรากฏอยู่ในฉลากผลิตภัณฑ์มาอ้างอิงดังตารางด้านล่าง ทั้งนี้ กรมอนามัยไม่ได้รับรองผลิตภัณฑ์ดังกล่าวและไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับผลิตภัณฑ์แต่อย่างใด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสารเคมีที่มีอันตรายต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม จึงควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสม

1. เอทิลแอลกอฮอล์^{1,2,3} ความเข้มข้นที่แนะนำ 70%

ชื่อสินค้าในตลาด	รูปภาพผลิตภัณฑ์	ความเข้มข้น
จีพีโอ แอลกอฮอล์		70%

2. โซเดียมไฮโปคลอไรท์^{1,2,3} 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 ฟา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฟา) ต่อน้ำ 1 ลิตร
ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว (ขวดสีฟ้า) ขนาด 1,500 มล./2,500 มล. 1 ฟา = 20 มิลลิลิตร		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฟา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฟา) ต่อน้ำ 1 ลิตร
ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว ผสมน้ำหอม (ขวดชมพู) ขนาดบรรจุ 250 มิลลิลิตร / 600 มิลลิลิตร		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฟา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฟา) ต่อน้ำ 1 ลิตร
ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว ผสมน้ำหอม (ขวดชมพู) ขนาด 1,500 มล./2,500 มล. 1 ฟา = 20 มิลลิลิตร		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฟา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฟา) ต่อน้ำสะอาด 1 ลิตร
ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว กลิ่นเฟรช (ขวดเหลือง) ขนาดบรรจุ 250 มิลลิลิตร / 600 มิลลิลิตร		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฟา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฟา) ต่อน้ำ 1 ลิตร
ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว กลิ่นเฟรช (ขวดเหลือง) ขนาด 1,500 มล./2,500 มล. 1 ฟา = 20 มิลลิลิตร		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฟา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฟา) ต่อน้ำ 1 ลิตร
ไฮยีน ซักผ้าขาว ขนาดบรรจุ 250 มิลลิลิตร / 600 มิลลิลิตร		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%	ผสมผลิตภัณฑ์ 15 มิลลิลิตร (1 ฟา) ต่อน้ำ 150 มิลลิลิตร ได้ความเข้มข้น 6,000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 15 มิลลิลิตร (1 ฟา) ต่อน้ำ 1 ลิตร

ชื่อสินค้าในตลาด	รูปภาพผลิตภัณฑ์	ความเข้มข้น	วิธีใช้ตามฉลากผลิตภัณฑ์	วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm
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 บลิส		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5.7%	ผสมผลิตภัณฑ์ 180 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 4 ลิตร ได้ความเข้มข้น 2,565 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 18 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร
โปรแมกซ์ กลิ่นฟิงค์ฟาวเวอร์		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 3%	-ฉีดบริเวณที่ต้องการทำความสะอาด ทั้งไว้ 20 นาที เช็ดหรือล้างออกด้วยน้ำสะอาด - ความเข้มข้น 30000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 33.5 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร
โปรแมกซ์ กลิ่นแอคทีฟบลู		โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 3%	-ฉีดบริเวณที่ต้องการทำความสะอาด ทั้งไว้ 20 นาที เช็ดหรือล้างออกด้วยน้ำสะอาด - ความเข้มข้น 30000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ	ผสมผลิตภัณฑ์ 33.5 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร

3. ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ความเข้มข้นที่แนะนำ 0.5%^{1,2} (5,000 ppm)

ชื่อสินค้าในตลาด	รูปภาพผลิตภัณฑ์	ความเข้มข้น	วิธีใช้ตามฉลากผลิตภัณฑ์	คำแนะนำ ให้ได้ความเข้มข้นประมาณ 5000 ppm
ไฮเตอร์ คัลเลอร์ ชนิดน้ำ กลิ่นสวิต ฟลอรัล -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 มาเชื้อแบคทีเรีย 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
ไฮโดรเจน เพอร์ออกไซด์		ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 3% ไฮโดรเจน		ผสมผลิตภัณฑ์ 1 ส่วน ต่อน้ำสะอาด 5 ส่วน หรือผสมผลิตภัณฑ์ 200 มล. ต่อน้ำ 1 ลิตร

¹<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2590088920300081?token=4885AD16624C397E3897A8750C7EF37424838863D6CFEB0D275114D8307F944E546476DA1DF295BE1845A05CBE60763>

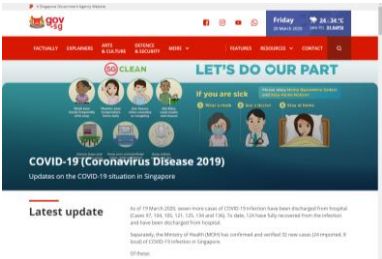
² National Environmental Agency, Singapore: <https://www.nea.gov.sg/our-services/public-cleanliness/environmental-cleaning-guidelines/guidelines/interim-list-of-household-products-and-active-ingredients-for-disinfection-of-covid-19>

³ 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

5. ตัวอย่างแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

แหล่งข้อมูล	รายละเอียด	Website
กระทรวงสาธารณสุข	เฟสบุ๊คแฟนเพจ ของกระทรวงสาธารณสุขเพื่อ แจ้งเตือนสถานการณ์โรค COVID-19 สำหรับประเทศไทย 	https://www.facebook.com/thaimoph/
	ข้อมูลศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) 	http://pher.moph.go.th/
	ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข 	http://covid19.moph.go.th/#/portal
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	แจ้งเตือนสถานการณ์ เผยแพร่คำแนะนำสำหรับประชาชน และแนวทางการดำเนินงานการจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม โรค COVID-19 	https://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=covid19

กรมควบคุมโรค กระทรวง สาธารณสุข	แจ้งเตือนสถานการณ์และเผยแพร่แนวทางการดำเนินงานสำหรับ บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เรื่องโรค COVID-19 	https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/intro.php
องค์การอนามัย โลกสำนักงาน ใหญ่	สถานการณ์และคำแนะนำที่เกี่ยวข้องกับโรค COVID-19 (English) 	https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
องค์การ อนามัยโลก ประจำ ประเทศไทย	คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันและควบคุม COVID-19 และ คำแนะนำของ WHO ที่แปลเป็นภาษาไทย 	https://www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus-2019
Centers for Disease Control and Prevention (CDC)	เผยแพร่คำแนะนำเรื่องโรค COVID-19 และการดูแลสุขภาพ 	https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
Government of Singapore	แจ้งเตือนสถานการณ์และเผยแพร่คำแนะนำเรื่องโรค COVID-19 ของรัฐบาลสิงคโปร์ 	https://www.gov.sg/features/covid-19

Singapore National Environment Agency, NEA	คำแนะนำสำหรับประชาชน การจัดการด้านสุขอนามัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม กรณีโรค COVID-19  The screenshot shows the NEA website's 'Public Cleanliness' section. It features a banner for 'Practise 7 Habits of Good Public Hygiene' with icons for handwashing, face masks, and social distancing. Below the banner, there is a sidebar with links to 'Overview', 'Cleaning of Public Areas', 'Cleaning Industry', 'Public Management', and 'Environmental Cleaning Guidelines'. The main content area is titled 'Environmental Cleaning Guidelines' and includes a sub-section 'Infection Guidelines for Cleaning and Disinfection'. The text in this section states that NEA has developed these guidelines in consultation with the Ministry of Health (MOH) and the National Centre for Infectious Diseases (NCID) to provide a framework for cleaning and disinfection operations for areas that have been exposed to confirmed cases of the COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) infection. It also mentions that these guidelines are interim in nature and will be updated as more is known.	https://www.nea.gov.sg/our-services/public-cleanliness/environmental-cleaning-guidelines
---	---	--