



๑๓ มีนาคม ๒๕๖๓

เรื่อง การดำเนินการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

- อ้างถึง ๑. หนังสือกรมการปกครอง ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๓๑๐.๓/ว ๓๔๓๕ ลงวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
๒. หนังสือกรมการปกครอง ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๓๑๐.๓/ว ๕๔๕๒ ลงวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
๓. หนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๑๑.๓/ว ๑๔๑๖ ลงวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๓

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สรุปแนวทางป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน ๑ ชุด
(COVID - 19) สำหรับอำเภอใช้จัดทำแผนปฏิบัติการ
๒. คำแนะนำสำหรับการจัดทำแผนปฏิบัติการของอำเภอ จำนวน ๑ ฉบับ
๓. แบบรายงานการดำเนินการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่กระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศเรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๖๓ กำหนดให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘ เพื่อประโยชน์ในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค นั้น

กรมการปกครองพิจารณาแล้วเห็นว่า เพื่อให้การดำเนินการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดที่จะเกิดขึ้นในวงกว้าง จึงขอให้จังหวัดสั่งการอำเภอดำเนินการ ดังนี้

๑. การดำเนินการระดับอำเภอ

๑) ใช้กลไกคณะกรรมการบริหารงานอำเภอแบบบูรณาการ (ก.บ.อ.) และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) เพื่ออำนวยความสะดวก วางแผน ติดตาม เฝ้าระวัง ตลอดจนเป็นศูนย์ปฏิบัติการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ระดับอำเภอ

๒) จัดทำแผนปฏิบัติการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ระดับอำเภอ โดยให้สอดคล้องกับสภาพพื้นที่และมาตรการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น มาตรการของกระทรวงสาธารณสุข มาตรการของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด

๓) สร้างการรับรู้ผ่านกลไกและช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ ในพื้นที่ ให้ประชาชนและทุกภาคส่วนในพื้นที่ทราบถึงแนวทางการดำเนินการอย่างทั่วถึง เช่น วิธีการดูแลตนเองและคนใกล้ชิด การรักษาความสะอาดของบ้านเรือนหรือสถานที่ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ และ ๒)

๔) บูรณาการทุกภาคส่วนดำเนินการตามแผนปฏิบัติการของอำเภอให้บรรลุผล

๒. การดำเนินการระดับตำบล

๑) มอบหมายคณะกรรมการบริหารงานตำบลแบบบูรณาการ (ก.บ.ต.) ร่วมกับทุกภาคส่วน โดยให้มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เป็นเลขานุการร่วม เพื่ออำนวยความสะดวก วางแผน ติดตาม เฝ้าระวัง ตลอดจนเป็นศูนย์ปฏิบัติการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ระดับตำบล

/๒) จัดทำ...

๒) จัดทำและดำเนินการตามแผนปฏิบัติการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ระดับตำบล โดยให้สอดคล้องกับสภาพพื้นที่และมาตรการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น มาตรการของกระทรวงสาธารณสุข มาตรการของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดหรืออำเภอ

๓) สร้างการรับรู้ผ่านกลไกและช่องทาง การสื่อสารต่าง ๆ ในพื้นที่ให้ประชาชนและทุกภาคส่วนในพื้นที่ทราบถึงแนวทางการดำเนินการอย่างทั่วถึง

๔) ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยง ให้คำปรึกษาและคำแนะนำแก่คณะกรรมการหมู่บ้าน

๓. การดำเนินการระดับหมู่บ้าน

๑) มอบหมายคณะกรรมการหมู่บ้าน (กม.) / คณะกรรมการกลางหมู่บ้านอาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง (อปพ.) จัดประชุมร่วมกับทุกภาคส่วนในพื้นที่ เพื่อวางแผนการดำเนินการร่วมกัน

๒) สร้างการรับรู้ผ่านกลไกและช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ ในพื้นที่ ให้ประชาชนและทุกภาคส่วนในพื้นที่ทราบถึงแนวทางการดำเนินการอย่างทั่วถึง

๓) จัดทำและดำเนินการตามแผนปฏิบัติการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ระดับหมู่บ้าน โดยให้สอดคล้องกับสภาพพื้นที่และมาตรการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น มาตรการของกระทรวงสาธารณสุข มาตรการของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดหรือมาตรการของอำเภอ

๔) ดูแลและเฝ้าระวังผู้ที่เดินทางกลับจากสาธารณรัฐเกาหลีและประเทศกลุ่มเสี่ยง โดยดำเนินการสำรวจผู้ที่เดินทางกลับจากสาธารณรัฐเกาหลีและประเทศกลุ่มเสี่ยง รวมถึงสร้างความเข้าใจให้แก่บุคคลเหล่านั้นไม่ให้สร้างพฤติกรรมเสี่ยงต่อสาธารณะ ตลอดจนขอความร่วมมือให้กักตัวเองอยู่ในที่พักอาศัยเพื่อสังเกตอาการ

ทั้งนี้ ในการปฏิบัติหน้าที่ทุกระดับ ให้ถือปฏิบัติตามมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข มาตรฐานทางการปกครองและความมั่นคง สำหรับการรายงานให้รายงานผลการดำเนินการให้กรมการปกครองทราบ ทุกวันศุกร์เป็นประจำทุกสัปดาห์ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓) โดยเริ่มรายงานครั้งแรกภายในวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๓ และให้ยกเลิกแบบรายงานการจัดกิจกรรมฯ ตามหนังสือกรมการปกครอง ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๓๓๐.๓/ว ๓๔๓๕ ลงวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายธนาคม จงจระ)
อธิบดีกรมการปกครอง

สำนักบริหารการปกครองท้องที่
ส่วนพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานท้องที่
โทร. ๐-๒๖๒๙-๘๓๐๗-๑๔ ต่อ ๕๐๕
โทรสาร ๐-๒๖๒๙-๘๓๐๒

คำแนะนำสำหรับการจัดทำแผนปฏิบัติการของอำเภอ

การจัดทำแผนปฏิบัติการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID 19) อย่างน้อย ควรประกอบด้วยด้านต่างๆดังนี้

๑. ด้านการสร้างการรับรู้ : โดยการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบในเรื่องต่างๆ ดังนี้

- การปฏิบัติตนของประชาชน/เจ้าหน้าที่
- การรักษาความสะอาดของสถานที่ต่างๆ เช่น อาคารที่ทำการ บ้านเรือน
- การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ
- ช่องทางการติดตามข้อมูลข่าวสารของประชาชน

๒. ด้านการระวังป้องกัน : โดยดำเนินการต่างๆ เช่น

- การรักษาความสะอาดสถานที่
- การดูแลคนไทยที่กลับจากต่างประเทศ
- การอำนวยความสะดวกประชาชน ณ จุดบริการของหน่วยงานของรัฐ

๓. ด้านการบริหารจัดการ : โดยดำเนินการต่างๆ เช่น

- การเตรียมความพร้อมบุคลากรทางการแพทย์และสถานที่รักษาพยาบาล
- ช่องทางการติดต่อสื่อสาร/การแจ้งข้อมูลจากประชาชน การรายงาน

สรุปแนวทางป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

สำหรับอำเภอใช้จัดทำแผนปฏิบัติการ

๑. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเชื้อไวรัส

๑.๑ เชื้อไวรัสโคโรนา คืออะไร

ไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้มีหลายสายพันธุ์ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือ โรคซาร์ (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมา

๑.๒ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คืออะไร

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบเชื่อนี้ในคนมาก่อน) โดยพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี ๒๐๑๙

๑.๓ การติดต่อและอาการ

๑) คนสามารถติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 นี้ได้หรือไม่

คนสามารถติดเชื้อได้ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ ผ่านทางการไอ จาม สัมผัส น้ำมูก น้ำลาย ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้ป่วยที่มีอาการทางเดินหายใจสงสัยจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ไปสัมผัสใกล้ชิดหรือใช้สิ่งของร่วมกันกับผู้อื่น เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

๒) อาการป่วยที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นอย่างไร

ผู้ป่วยที่ต้องสงสัยโรคปอดอักเสบจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 จะมีอาการไข้ ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอจาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ และมีประวัติเดินทางมาจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน หรือเมืองที่มีการประกาศเป็นพื้นที่ระบาด ภายใน ๑๔ วันก่อนเริ่มมีอาการป่วย

๒. คำแนะนำการดูแลป้องกัน (บุคลากรในหน่วยงานภาครัฐ/ประชาชน)

๒.๑ การดูแลตนเอง

๑) หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย ภายใน ๑๔ วัน หลังกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยงตามที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศ โปรดไปพบแพทย์และยื่นบัตรคำแนะนำด้านสุขภาพสำหรับผู้เดินทางเข้ามาในประเทศไทย กับแพทย์ผู้ทำการรักษาพร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง ท่านอาจได้รับเชื้อโรคก่อนเดินทางมายังประเทศไทย กรุณาแจ้งรายละเอียดต่างๆ กับแพทย์ผู้ทำการรักษา เช่น อาการป่วย วันที่เริ่มมีอาการป่วย วันเดินทางมาถึงประเทศไทยสถานที่พัก เพื่อแพทย์จะได้วินิจฉัยได้ถูกต้องและรักษาได้ทันทั่วทั้งที่แพทย์ผู้ทำการรักษาจะรายงานต่อหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เพื่อดำเนินการป้องกันควบคุมโรคโดยเร็ว

๒) ก่อนไปทำงาน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยและแอลกอฮอล์เจล เพื่อใช้สำหรับตนเองและเพื่อนร่วมงาน

๓) หากพบว่าตนเองมีอาการป่วย ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน หรือถ้ามีเหตุจำเป็นต้องไปทำงาน ควรสวมหน้ากากอนามัย และหากไม่มีหน้ากากอนามัย ให้ขอหน้ากากอนามัยจากห้องพยาบาลใน หน่วยงานหรือหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่

หากสังเกตเห็นเพื่อนร่วมงานมีอาการไอ จาม ผิดปกติ ให้แนะนำให้บุคคลดังกล่าวสวมหน้ากากอนามัย และไปพบแพทย์

๒.๒ การล้างมือ

๑) การล้างมือทั่วไป (Normal hand washing)

การล้างมือเพื่อขจัดสิ่งสกปรกต่างๆ เหงื่อ ไขมัน ที่ออกมาตามธรรมชาติ และลดจำนวนเชื้อโรคที่อาศัยอยู่ชั่วคราวบนมือ การล้างมืออย่างถูกวิธีต้องล้างด้วยสบู่ก่อนหรือสบู่เหลว ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ ๑๕ วินาที

๒) การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (Alcohol gel)

การล้างมือในกรณีรีบด่วน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและมือไม่ปนเปื้อนสิ่งสกปรก หรือสารคัดหลั่งจากผู้ป่วย ให้ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลประมาณ ๑๐ มิลลิลิตร ใช้เวลาประมาณ ๑๕-๒๕ วินาที (ในกรณีใช้แอลกอฮอล์เจล (Alcohol Gel) ไม่ต้องล้างมือซ้ำด้วยน้ำ และไม่ต้องเช็ดด้วยผ้าเช็ดมือ)

๓) วิธีการล้างมืออย่างถูกวิธี ๗ ขั้นตอน ดังนี้

๓.๑ ฝ่ามือถูฝ่ามือ เริ่มต้นการล้างมือง่ายๆ ด้วยการถูสบู่ขึ้นมาเล็กน้อยพอขึ้นฟอง ก่อนนำฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและถูให้ทั่วจนรู้สึกสะอาด

๓.๒ ฝ่ามือถูหลังมือ ปาดฟองสบู่มาที่หลังมือ แล้วล้างมือต่อโดยการใช้ฝ่ามือถูหลังมือและซอกนิ้วให้สะอาด จากนั้นสลับข้าง วิธีนี้จะทำให้ฆ่าเชื้อโรคบริเวณหลังมือที่เราสัมผัสกันบ่อย

๓.๓ ประคบฝ่ามือถูซอกนิ้ว พลิกมือกลับมาประกบกัน ก่อนจะล้างมือให้สะอาดด้วยการถูซอกนิ้วด้วยสบู่ให้สะอาดหมดจด

๓.๔ ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว กำกำปั้นข้างหนึ่งขึ้นล้างมือต่อ โดยใช้ฝ่ามืออีกข้างหนึ่งขัดบริเวณหลังนิ้ว สลับข้างทำแบบเดียวกันจนรู้สึกว่ามีมือสะอาด

๓.๕ ถูนิ้วหัวแม่มือ นิ้วหัวแม่มือก่อนใช้ฝ่ามืออีกข้างกำรอบแล้วหมุนวนด้วยฟองสบู่เป็นวงกลม ทำให้สะอาดทั้งสองด้าน

๓.๖ ขัดฝ่ามือด้วยปลายนิ้ว แบมือข้างหนึ่ง แล้วใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างขัดฟองสบู่ตามแนวขวางจนทั่ว แล้วสลับข้างทำวิธีเดียวกัน

๓.๗ ถูรอบข้อมือ กำมือรอบข้อมือข้างหนึ่ง แล้วถวนไปรอบๆ จากนั้นเปลี่ยนข้าง ทำเช่นเดียวกัน วิธีนี้จะช่วยให้ข้อมือสะอาด

๒.๓ การใช้หน้ากากอนามัย

๑) หน้ากากอนามัย คือ หน้ากากที่ใช้เพื่อช่วยป้องกันระบบทางเดินหายใจจากมลพิษ สารพิษ และเชื้อโรค ในหลายกรณีแพทย์มักแนะนำให้ใช้หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากเป็นวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสจากคนสู่คนได้ หากรู้วิธีใช้ที่ถูกต้องก็จะช่วยให้การป้องกันนั้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น หน้ากากอนามัย ผลิตขึ้นจากผ้าหรือพอลิโพรไพลีนซึ่งเป็นพลาสติกชนิดหนึ่งที่มีความปลอดภัยต่อผู้ใช้ โดยหน้ากากอนามัยที่มีคุณภาพจะต้องมีชั้นกรองอย่างน้อย ๓ ชั้น เพื่อช่วยในการป้องกันเชื้อโรค มลพิษหรือของเหลวจากภายนอก และช่วยดูดซับสารคัดหลั่งหรือความชื้นที่มาจากผู้ใช้ ป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายสู่ผู้อื่น

๒) ประเภทของหน้ากากอนามัย

หน้ากากอนามัยที่วางขายทั่วไป แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ ตามลักษณะของหน้ากาก และประสิทธิภาพของการกรองอากาศ ดังนี้

๒.๑ หน้ากากอนามัยแบบทั่วไป หน้ากากอนามัยประเภทนี้จะค่อนข้างกระชับกับใบหน้า โดยแนบไปกับใบหน้า ซึ่งในวงการแพทย์เป็นส่วนใหญ่ และมักใช้เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคผ่านทางการไอหรือจามได้ ทว่าข้อเสียของหน้ากากอนามัยชนิดนี้คือ บริเวณด้านล่างของหน้ากากอนามัยจะไม่สามารถป้องกันการได้รับสารปนเปื้อนจากการสูดดมได้

๒.๒ หน้ากากอนามัยแบบ N95 เป็นหน้ากากอนามัยชนิดที่ช่วยป้องกันการเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กมาก ๆ ได้ โดยประสิทธิภาพในการป้องกันจะสูงกว่าหน้ากากอนามัยแบบทั่วไป เนื่องจากลักษณะของหน้ากากอนามัยชนิดนี้จะมีลักษณะครอบลงไปทึบบริเวณหน้าปากและจมูกอย่างมิดชิดทำให้เชื้อไวรัสหรือสารปนเปื้อนไม่สามารถลอดผ่านได้ หน้ากากอนามัยชนิดนี้มักใช้ทั้งในวงการแพทย์ที่ต้องการความปลอดภัยจากการติดเชื้อสูง ได้แก่ การป้องกันเชื้อวัณโรค หรือเชื้อแอนแทรกซ์ ที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์ อีกทั้งมักใช้ระหว่างการทำงาน เช่น การทำงานกับสารเคมีหรือการใช้สปีร์ที่อาจทำให้ได้กลิ่นไม่พึงประสงค์ ทว่าในการใช้หน้ากากอนามัยแบบ N95 จะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสม เพราะขนาดและยี่ห้อที่แตกต่างกันอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการกรองอากาศได้

๒.๓ หน้ากากผ้า กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการศึกษาค้นคว้าของผ้าต่างๆ ที่น่าจะมีความเหมาะสมในการนำมาใช้ในการทำหน้ากากผ้า คือ สามารถกันอนุภาคขนาดเล็ก ป้องกันการซึมผ่านของละอองน้ำ สามารถนำไปซักได้หลายครั้งรวมถึงหาได้ง่ายทั่วไป โดยทำการศึกษเปรียบเทียบผ้าหลายรูปแบบ เช่น ผ้าฝ้ายดิบ ผ้าฝ้ายมัสลิน ผ้าสาธู ผ้านาโน และผ้ายัด ผลการทดสอบพบว่าผ้า ๓ ชนิดคือ ผ้าฝ้ายดิบ ผ้าฝ้ายมัสลินและผ้านาโน เมื่อนำผ้ามาประกบกัน ๒ ชั้นและส่องด้วยกล้องจุลทรรศน์เส้นใยผ้าสามารถกันอนุภาคได้ใกล้เคียงหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ และได้ศึกษาจำนวนครั้งของการซักล้างในผ้า ๓ ชนิดเพื่อทดสอบการเป็นขุยพบว่า ผ้าฝ้ายดิบและผ้าฝ้ายมัสลิน สามารถซักได้มากกว่า ๑๐๐ ครั้ง โดยคุณภาพของเนื้อผ้าไม่เสื่อม และทดสอบประสิทธิภาพการต้านการซึมผ่านของละอองน้ำ พบว่าผ้าฝ้ายมัสลินและผ้าสาธูสามารถต้านการซึมผ่านได้ดีที่สุด สรุปว่าผ้าฝ้ายมัสลินมีความเหมาะสมในการนำมาใช้ทำหน้ากากผ้า ๒ ชั้นมากกว่าผ้าชนิดอื่น เนื่องจากมีประสิทธิภาพดีหลายด้าน คือ สามารถกันละอองน้ำ และเส้นใยผ้าสามารถกันอนุภาคได้ดีกว่าผ้าชนิดอื่น และที่สำคัญสามารถนำมาใช้งานได้หลายครั้ง อย่างไรก็ตามเพื่อความสะอาดของหน้ากากผ้า ควรซักล้างและตากแห้งทุกวันเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

๒.๔ วิธีการใส่หน้ากากอนามัย

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยแบบทั่วไป

(๑) ล้างมือทำความสะอาดเพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ติดอยู่บริเวณมือ

(๒) เลือกขนาดของหน้ากากอนามัยให้เหมาะสม หากเป็นเด็กควรเลือกขนาดเฉพาะเพื่อไม่ให้หน้ากากอนามัยใหญ่เกินไป

(๓) ใส่หน้ากากอนามัยให้พอดีกับใบหน้า โดยหันด้านที่มีสีออก และให้ด้านที่มีลวดอยู่ด้านบน หากเป็นหน้ากากอนามัยชนิดไม่มีสี ให้สังเกตรอยพับของหน้ากากอนามัย หากมุมของรอยพับชี้ลงด้านล่างด้านนั้นจะเป็นด้านนอกของหน้ากากอนามัย

(๔) ขณะใส่หน้ากากอนามัย หากเป็นหน้ากากแบบที่ต้องผูกปลายเชือกเข้าด้วยกัน ให้ผูกเชือกเส้นล่างที่บริเวณต้นคอ ส่วนเส้นบนผูกบริเวณศีรษะ หากเป็นชนิดสายยางยืด ให้คล้องที่หูทั้งสองข้าง แล้วบีบบริเวณเส้นลวดให้พอดีกับจมูก จะทำให้หน้ากากอนามัยพอดีกับใบหน้า

(๕) ดึงหน้ากากอนามัยให้ปิดบริเวณปาก จมูก และคาง เป็นอันเรียบร้อย

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยแบบ N95

(๑) ถือหน้ากากอนามัยไว้ในอุ้งมือ แล้วครอบหน้ากากบริเวณปากและจมูก

(๒) ดึงสายรัดของหน้ากากอนามัยที่อยู่ด้านล่างคล้องศีรษะแล้วดึงลงไปบริเวณใต้ใบหู จากนั้นดึงสายรัดเส้นบนคล้องศีรษะให้อยู่บริเวณหลังศีรษะ แล้วบีบบริเวณเส้นลวดให้พอดีกับจมูก

(๓) ตรวจสอบความเรียบร้อยว่าหน้ากากอนามัยแนบสนิทกับใบหน้าหรือไม่

(๔) ทดสอบความพอดีของหน้ากากโดยใช้มือทั้งสองข้างทาบบริเวณหน้ากาก แล้วลองหายใจ

๒.๕ ประโยชน์ของหน้ากากอนามัย

ประโยชน์ที่เห็นได้ชัดของหน้ากากอนามัยคือ หน้ากากอนามัยช่วยป้องกันมลพิษและเชื้อโรคจากสิ่งแวดล้อม รวมทั้งเชื้อโรคจากผู้อื่น และป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังผู้อื่นได้เป็นอย่างดี จึงทำให้วงการแพทย์ส่วนใหญ่แนะนำให้คนทั่วไปใช้หน้ากากอนามัยเมื่อเกิดการแพร่ระบาดของโรค เพราะลดความเสี่ยง

การติดเชื้อระหว่างคนสู่คนได้ โดยมีการศึกษาพบว่าหน้ากากอนามัยนั้นช่วยกรองเชื้อโรคออกได้ถึง ๘๐% ทว่าก็ยังคงต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

สำหรับหน้ากากที่ใช้แล้วเปื่อยจากสารคัดหลั่ง เช่น น้ำลาย น้ำมูก ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทันที และไม่ควรนำกลับมาใช้ซ้ำ ก่อนทั้งควรนำหน้ากากที่ใช้แล้วใส่ถุงปิดให้มิดชิด หรือทิ้งในถังขยะติดเชื้อ และล้างมือ ทำความสะอาดเพื่อป้องกันการตกค้างของเชื้อโรค

๓. การดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ราชการ/บ้านเรือน

๓.๑ เช็ดทำความสะอาดพื้นที่ที่สัมผัสบ่อย พื้นที่ที่สัมผัสบ่อย เช่น สวิตช์ไฟ ลูกบิดประตู โต๊ะ และ รีโมททีวีหรือเครื่องปรับอากาศ เป็นต้น อาจจะมีไวรัสติดอยู่ ดังนั้นควรเช็ดทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ ที่มีปริมาณแอลกอฮอล์มากกว่า ๗๐ เปอร์เซ็นต์ หรือผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อจากสารละลายโซเดียมไฮโปคลอไรด์ หรือคลอรีนน้ำความเข้มข้น ๐.๐๒ เปอร์เซ็นต์ วันละ ๑-๒ ครั้ง อย่างไรก็ตามการใช้คลอรีนน้ำเจือจางอาจทำให้เกิดสนิมกับโลหะได้ จึงควรเช็ดอีกครั้งด้วยผ้าชุบน้ำบิดหมาด

๓.๒ เปิดประตู หน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก เพื่อลดปริมาณไวรัสและลดการติดเชื้อ จึงควรเปิดหน้าต่างหรือประตูให้อากาศถ่ายเทวันละ ๒-๓ ชั่วโมง ซึ่งนอกจากจะช่วยลดปริมาณไวรัสแล้ว ยังช่วยสร้างความสดชื่นให้สมาชิกในบ้านด้วย ในกรณีที่ผู้ป่วยในบ้านควรแยกห้องจากสมาชิกทุกคน โดยห้องของผู้ป่วย ควรมีหน้าต่างที่สามารถเปิดให้อากาศถ่ายเทได้ดี และควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทเป็นเวลา ๕-๑๐ นาที ทุก ๑-๒ ชั่วโมง

๓.๓ ไม่ใช้อุปกรณ์บนโต๊ะอาหารร่วมกับผู้อื่น ในกรณีที่ผู้ป่วยในบ้านนั้น ควรแยกใช้อุปกรณ์บนโต๊ะอาหาร เช่น จาน ชาม ช้อน และแก้วของตัวเองเท่านั้น ไม่ใช้ร่วมกัน และควรแยกรับประทานอาหาร หลังจากใช้งานแล้วให้นำจาน ชาม ช้อน และแก้วน้ำมาแช่ฆ่าเชืวก่อน ๕ นาที จากนั้นจึงล้างตามปกติ

๓.๔ ฆ่าเชื้อเสื้อผ้าและเครื่องนอนก่อนซัก เสื้อผ้าและเครื่องนอนของผู้ป่วยอาจจะปนเปื้อน ด้วยของเหลวจากร่างกาย เช่น น้ำมูก เสมหะ อาเจียน และอุจจาระ เป็นต้น วิธีการซักทำความสะอาด ทำได้โดยการนำเสื้อผ้าผู้ป่วยมาแช่น้ำร้อนตั้งแต่ประมาณ ๘๐ องศาเซลเซียสขึ้นไปเป็นเวลา ๑๐ นาที แล้วจึงนำมาซักรวมกับเสื้อผ้าของคนอื่นได้ แต่เพื่อความสบายใจจะซักแยกกันก็ดี ทั้งนี้ หากเป็นเสื้อผ้าที่สีไม่ตก สามารถนำเสื้อผ้าผู้ป่วยมาแช่คลอรีนน้ำความเข้มข้น ๐.๐๒ เปอร์เซ็นต์แทนการแช่น้ำร้อนก่อนซักรู้ก็ได้

๓.๕ ใส่ใจในการใช้และการทำความสะอาดห้องน้ำ สำหรับผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัส หลังเข้าห้องน้ำเสร็จ ให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำทุกครั้งเพื่อลดการกระจายของเชื้อ จากนั้นให้ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ และควรเปิดพัดลมถ่ายเทอากาศในห้องน้ำด้วย นอกจากนี้ก็ควรเช็ดฆ่าเชื้อบริเวณที่ผู้ป่วยสัมผัส ได้แก่ สวิตช์ไฟ ที่กดชักโครก และโถส้วม เป็นต้น ด้วยแอลกอฮอล์ที่มีปริมาณแอลกอฮอล์มากกว่า ๗๐ เปอร์เซ็นต์ หรือคลอรีนน้ำความเข้มข้น ๐.๐๒ เปอร์เซ็นต์

๓.๖ ทิ้งขยะอย่างระมัดระวัง สำหรับกระดาดชำระที่ใช้น้ำมูกหรือเสมหะของผู้ป่วย รวมถึงอุปกรณ์ที่ใช้พยาบาล ควรนำทิ้งในถังขยะที่รองไว้ด้วยถุงพลาสติกก่อน แล้วผูกถุงพลาสติกก่อนทิ้ง โดยระวังไม่ให้มือสัมผัสกระดาดชำระหรือขยะอื่น ๆ โดยตรงขณะทิ้ง

๓.๗ หมั่นทำความสะอาดและฆ่าเชื้อห้องผู้ป่วยกรณีที่บ้านมีผู้ป่วย หากมีของเหลวจากร่างกายผู้ป่วย เช่น เสมหะ อาเจียน หรืออุจจาระตกอยู่ที่พื้นห้อง ควรใช้กระดาดชำระสำหรับงานครัวหรือกระดาดอื่น ที่คล้ายกันชุบด้วยแอลกอฮอล์ที่มีปริมาณแอลกอฮอล์มากกว่า ๗๐ เปอร์เซ็นต์ หรือคลอรีนน้ำความเข้มข้น ๐.๐๒ เปอร์เซ็นต์ เช็ดทำความสะอาด แล้วทิ้งกระดาดที่ใช้แช่ลงในถุงพลาสติกและผูกปากถุงทิ้งขยะ

๓.๘ วิธีการเตรียมน้ำคลอรีนเพื่อใช้ในการฆ่าเชื้อและทำความสะอาดบ้าน สามารถทำได้โดยการเติมน้ำ ๒ ลิตร ลงไปในขวดพลาสติกขนาด ๒ ลิตร จากนั้นจึงเติมคลอรีนน้ำความเข้มข้น ๕ เปอร์เซ็นต์ ปริมาณ ๘ มิลลิลิตร หรือประมาณ ๒ ฝาขวดพลาสติกลงไป เขย่าให้เข้ากัน จากนั้นสามารถนำมาใช้ฆ่าเชื้อได้เลย

๔. คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการคอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์ หอพัก

นิติบุคคลคอนโดหรือผู้ดูแลที่พักอาศัยควรดำเนินการ ดังนี้

๔.๑ จัดทำป้าย เพื่อแจ้งเตือนพนักงาน ผู้พักอาศัย และผู้มาเยี่ยม ถึงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และมาตรการในการป้องกันสำหรับประชาชนที่แนะนำโดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โดยทำเป็น ๓ ภาษา ไทย จีน อังกฤษ (ประสานขอได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒ หรือดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค <http://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php>)

๔.๒ แจ้งพนักงานประจำในที่พักอาศัย ผู้พักอาศัยทุกห้อง รวมทั้งบุคคลใกล้ชิด ทั้งที่พักอยู่ด้วยกันในห้องหรือเป็นผู้มาเยี่ยม หากมีไข้ หรือมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา ล้างมือบ่อยๆ และรีบไปพบแพทย์ ในกรณีที่เพิ่งเดินทางกลับจากต่างประเทศภายใน ๑๔ วัน ให้แจ้งประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบด้วย

๔.๓ ติดตั้งเครื่องจ่ายแอลกอฮอล์เจลล้างมือ ไว้ในบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ลิบบั ห้องอาหาร ห้องออกกำลังกาย ประตูทางเข้าออก หรือหน้าลิฟท์ เป็นต้น เพื่อให้บริการแก่พนักงาน ผู้พักอาศัย ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อระหว่างบุคคลได้

๔.๔ หมั่นดูแลทำความสะอาดสิ่งของที่ใช้งานบ่อยๆ เช่น ลิฟท์ ปุ่มกดลิฟท์ สวิตช์ไฟ โทรศัพท์ มือจับประตู ปุ่มกดประตูเข้าออกอัตโนมัติ เครื่องคีกรัด รวบันได ห้องน้ำส่วนรวม เครื่องออกกำลังกาย เคาร์เตอร์ เจ้าหน้าที่ดูแลอาคารที่มีผู้มาติดต่อบ่อยๆ เป็นต้น เพื่อกำจัดเชื้อ ทั้งนี้ น้ำยาฆ่าล้าง ห้องสุขา น้ำยาซักผ้าขาว ผสมน้ำ ๑ ต่อ ๑๐ และ ๗๐% แอลกอฮอล์ สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้

๔.๕ อาจพิจารณาให้มีเครื่องวัดอุณหภูมิกายแบบใช้จ่อหน้าผากหรือจ่อหู (Handheld thermometer) จัดไว้ที่เคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่ด้านล่างของที่พักอาศัย เพื่อตรวจวัดอุณหภูมิผู้ที่เข้ามาในอาคาร

๔.๖ จัดให้มีการจำหน่ายหน้ากากอนามัย ไว้ให้บริการแก่ผู้พักอาศัยที่ประสงค์จะใช้

๔.๗ แจ้งพนักงานทำความสะอาดถึงความเสี่ยงในการรับเชื้อ โดยเน้นความสำคัญในการป้องกันตนเอง ได้แก่การสวมหน้ากากอนามัย เว้นตากันลม และถุงมืออย่างยาวนานปฏิบัติงาน

๔.๘ เพิ่มความตระหนักให้พนักงานในการหมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำ และสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจลล้างมือ ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๔.๙ หากพบพนักงานป่วยด้วยอาการปอดอักเสบ มากกว่า ๒ คน ใน ๑ สัปดาห์ ให้แจ้งแพทย์ทันที ที่ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาล

๕. การดำเนินของผู้ประกอบการโรงแรม

๕.๑ เฝ้าระวังผู้ป่วยและตรวจสอบการลงทะเบียนในบัตรทะเบียนผู้เข้าพัก (แบบ ร.ร.๓) ของนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาจากสาธารณรัฐเกาหลี เพื่อคัดกรองและป้องกันการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หากพบผู้มีภาวะเสี่ยงต่อโรคให้ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือแจ้งสายด่วนกรมควบคุมโรค โทร ๑๔๒๒

๕.๒ ปฏิบัติตามขั้นตอน ๑-๙ เช่นเดียวกันกับคำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการคอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์ หอพัก

๖. การดูแลคนไทยที่เดินทางจากประเทศเกาหลีใต้

๖.๑ ขอความร่วมมือปฏิบัติตามขั้นตอนการคัดกรองผู้เดินทาง และมาตรการป้องกันควบคุมโรคของกระทรวงสาธารณสุข หากรู้สึกไม่สบายให้แจ้งเจ้าหน้าที่คัดกรองที่ด่านควบคุมโรคระหว่างประเทศทันที

๖.๒ สังเกตอาการตนเอง วัดไข้ตนเองด้วยปรอทวัดไข้ทุกวัน จนครบ ๑๔ วัน งดการออกไปในที่ชุมชน สาธารณะโดยไม่จำเป็น งดการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ช้อนส้อม เป็นต้น และงดการพูดคุยกับผู้อื่นในระยะใกล้กันเกินกว่า ๑ เมตร

๖.๓ งดการไปร่วมกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก งดการเข้าประชุม การไปสถานที่ที่คนพลุกพล่าน เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า ควรอยู่ในที่พักอาศัยเป็นหลัก

๖.๔ สำหรับผู้ที่เดินทางกลับมา และไม่ได้มีอาการป่วย ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจหาเชื้อ เนื่องจากส่วนใหญ่จะตรวจไม่พบเชื้อในระยะที่ยังไม่แสดงอาการ และอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าไม่ได้ป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้เมื่อมีอาการป่วยในภายหลัง

๖.๕ หลังกลับจากพื้นที่ที่มีการระบาด ภายใน ๑๔ วัน หากมีอาการป่วย ไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ให้สวมหน้ากากอนามัย หากมีอาการหอบ หรือหายใจลำบาก ควรรีบไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทาง

๖.๖ หากพบแพทย์และได้รับการตรวจทางห้องปฏิบัติการไม่พบเชื้อในครั้งแรก แต่มีอาการป่วยมากขึ้นขอให้ไปพบแพทย์อีกครั้ง เนื่องจากการเก็บตัวอย่างครั้งแรกอาจเร็วเกินไปจึงทำให้ไม่พบเชื้อได้

๗. การอำนวยความสะดวกแก่ประชาชน

จัดหาสบู่ เจลล้างมือแอลกอฮอล์ หรือจัดสถานที่สำหรับล้างมือ และหน้ากากอนามัย ภายในสถานที่ทำงาน เช่น ประตูทางเข้าสถานที่ทำงาน ห้องสุขา เป็นต้น เพื่อให้บริการกับเจ้าหน้าที่และประชาชนที่มาใช้บริการ

๘. การใช้มาตรการทางสังคม

๘.๑ การสร้างการรับรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนในชุมชนเรื่องมาตรการของกระทรวงสาธารณสุข มาตรการของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดหรือมาตรการของอำเภออย่างต่อเนื่อง

๘.๒ กำกับ ดูแล ติดตามผู้ที่เดินทางกลับจากสาธารณรัฐเกาหลีอย่างต่อเนื่อง กำชับให้งดการร่วมกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก การไปสถานที่ที่คนพลุกพล่าน

๙. กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

๙.๑ พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘

๙.๒ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๖๓

๙.๓ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง แต่งตั้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘

๙.๔ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขในการดำเนินการหรือออกคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๖๐

๙.๕ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการแจ้งในกรณีที่มีโรคติดต่ออันตราย โรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง หรือโรคระบาดเกิดขึ้น พ.ศ. ๒๕๖๐

๙.๖ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๖๒

๑๐ ช่องทางการติดตามข่าวสาร

๑๐.๑ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในพื้นที่

๑๐.๒ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร ๑๔๒๒

๑๐.๓ เว็บไซต์กรมควบคุมโรค <http://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php>

อำเภอ.....จังหวัด.....
 ครึ่งที่รายงาน.....ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน.....
(.....)
นายอำเภอ.....

**** หมายเหตุ** ให้อำเภอรายงานจังหวัดและจังหวัดรวบรวมรายงานส่งให้กรมการปกครองทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ dopa.sp2020@gmail.com ภายในวันศุกร์ของทุกสัปดาห์ โดยเริ่มดำเนินการครั้งแรกในวันศุกร์ที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๓