



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



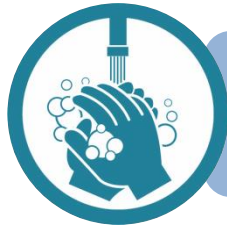
ข้อปฏิบัติสำหรับประชาชน
เพื่อป้องกันและควบคุมโรคจากการติดเชื้อไวรัส
COVID-19



กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

เป้าหมายสำคัญ

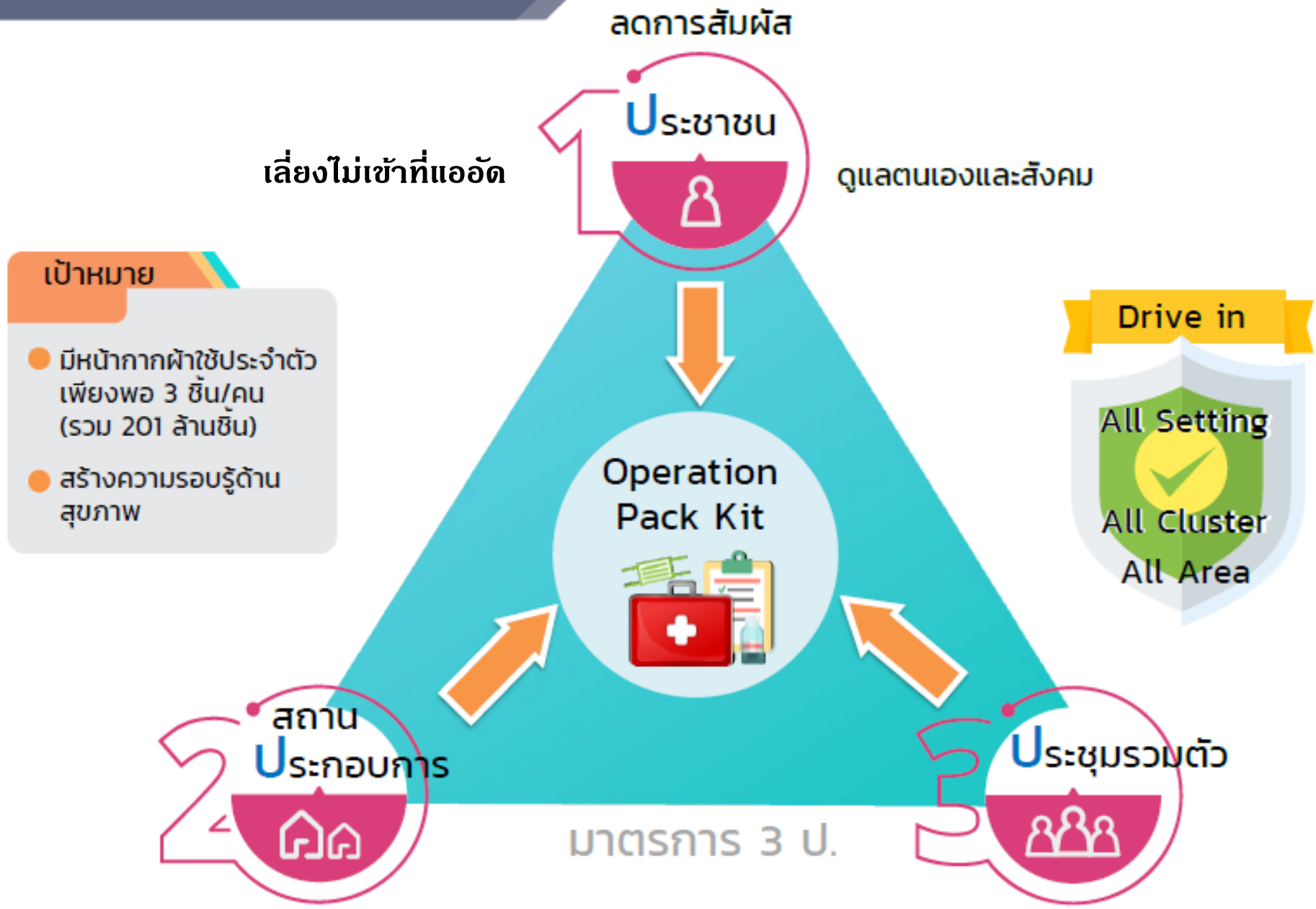
สร้างความมั่นใจประชาชนในการใช้ชีวิต
ปลอดภัยจากการติดเชื้อ COVID-19



สุขอนามัยส่วนบุคคล



สุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม



Focusing Setting



การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการติดเชื้อ
และลดการแพร่กระจายของ COVID-19
สำหรับ “ประชาชนทั่วไป”

3 ล.





ลด

เสี่ยง

ดูแล

- ลดความเสี่ยงจากการสัมผัส ด้วยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือ เจลแอลกอฮอล์ให้บ่อยขึ้น โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะ และก่อนรับประทานอาหาร

- ลดการแพร่เชื้อ เมื่อไม่สบาย ไอ จาม ให้สวมหน้ากากอนามัย

- เลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค
- เลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น
- เลี่ยงการใช้มือสัมผัสหน้า

- ดูแลสุขภาพตนเอง รักษาสุขภาพด้วยการกินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
- ดูแลรับมือต่อสังคม ในกรณีที่เดินทาง กลับจากพื้นที่เสี่ยง ต้องแยกและสังเกตอาการ ไม่น้อยกว่า 14 วัน

ลดสัมผัส

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลัง สัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือ ลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได เป็นต้น



- ลดการปนเปื้อนและแพร่กระจายเชื้อโรค โดยเฉพาะเมื่อไอหรือจาม ควรใช้ผ้า หรือ กระดาษทิชชู ปิดปาก จมูก แล้วนำไปทิ้งใน ถังขยะที่มีฝาปิด หากไม่มี ให้จามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่ง ตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูก ตนเองก่อน ไอ จามทุกครั้ง เมื่อเจ็บป่วยให้ใช้ หน้ากากอนามัย

เสี่ยงจุดเสี่ยง

- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็ก และสตรีตั้งครรภ์ หากจำเป็นให้ใส่หน้ากาก ตามความเหมาะสม เช่น หน้ากากผ้า
- หลีกเลี่ยง หรืออยู่ห่างจากผู้ที่มีอาการไอ จาม และมีความเสี่ยงว่าจะ ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ อย่างน้อย 2 เมตร
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น



ดูแลสุขภาพตนเองและสังคม

- ดูแลตัวเองด้วยการเลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ ช้อนกลาง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- หากเดินทางกลับจากประเทศที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข



บ้านเป็นพื้นที่สะอาด

- กลับเข้าบ้านล้างมือให้สะอาด
- คนในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ได้ตามปกติ



การใช้หน้ากากผ้าป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไวรัส COVID-19

สวม “**หน้ากากผ้า**” ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่ลดการสัมผัสเชื้อสู่จมูก ปาก เนื่องจากเชื้อไวรัสนี้จะเกาะมากับสารคัดหลั่งเสมหะ หรือน้ำมูก (droplet) ซึ่งมีขนาดประมาณ 5 ไมครอน จึงทำให้สามารถกรองเชื้อได้ประมาณ 54%



การเลือกผ้าที่จะทำหน้ากาก เช่น ผ้าฝ้าย มัสลิน ผ้าสาหลู ซึ่งมีคุณสมบัติด้านการซึมผ่านของละอองน้ำและกรองอนุภาคได้ดี โดยนำผ้ามาซ้อนกัน 2 ชั้น ตัดเย็บให้พอดีกับใบหน้า



วิธีใช้หน้ากากผ้า ล้างมือทุกครั้งก่อนสวมใส่หน้ากากผ้า สวมใส่ให้กระชับกับใบหน้า หากรู้สึกเปียกชื้นควรเปลี่ยนหน้ากากผ้าชิ้นใหม่ แล้วนำไปซักให้สะอาด

วิธีการดูแล แนะนำให้ซักหน้ากากผ้าทุกวัน ด้วยสบู่ผงซักฟอก หรือน้ำยาซักผ้า แล้วผึ่งหรือตากแดดให้แห้ง ทั้งนี้ ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ แอลกอฮอล์ หรือต้มด้วยความร้อน เพราะอาจทำให้เส้นใยเสียคุณสมบัติ

“ต้องใช้หน้ากากอย่างถูกต้อง ไม่ใช่สัมผัส หน้ากาก และหน้า ตา จมูก โดยไม่จำเป็น”

นโยบาย : การขับเคลื่อนให้ประชาชนเข้าถึงหน้ากากผ้า



เป้าหมาย ขับเคลื่อนคนไทยมีหน้ากากผ้า
คนละ 3 ชิ้น รวม 200 ล้านชิ้น

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และเครือข่ายบริการสุขภาพ ศูนย์อนามัย

1. รณรงค์ สร้างกระแส ให้ความรู้ประชาชน ในการใช้ ผลิตหน้ากากผ้าและการดูแลสุขอนามัยตนเอง
2. สนับสนุน ส่งเสริมภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชน กลุ่ม ชมรม สมาคม อาสาสมัคร เป็นจิตอาสาผลิตหน้ากากผ้า
3. บูรณาการร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการผลิตหน้ากากผ้า เพื่อแจกประชาชน
4. สร้างความร่วมมือกับสื่อในทุกระดับในการเผยแพร่ชุดความรู้ และสื่อสารกับประชาชน



**หน้ากากผ้า
พีแวนอร์**

การจัดการด้านสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม



ความมั่นใจของประชาชนในการใช้ชีวิตประจำวัน



Focusing Setting





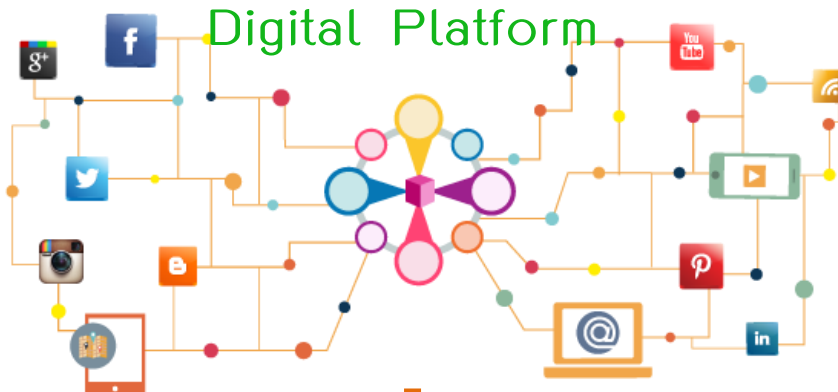
กฎหมาย

Environmental Health

Digital Platform



พลังประชาชน



รับรองมาตรฐาน
การประกอบการ

ความมั่นใจประชาชน



ดิจิทัล
เทคโนโลยี



ผู้ประกอบการ

พระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 และที่แก้ไขเพิ่มเติม

เครื่องมือในการคุ้มครองประชาชนด้านสุขลักษณะและการอนามัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งครอบคลุมทั้งกิจกรรม การกระทำทุกอย่าง และกิจการประเภทต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพอนามัยของประชาชน

3

หมวด 3 ว่าด้วยเรื่อง การจัดการสิ่งปฏิกูลและมูลฝอย

4

หมวด 4 ว่าด้วยเรื่อง สุขลักษณะของอาคาร

5

หมวด 5 ว่าด้วยเรื่อง เหตุรำคาญ

7

หมวด 7 ว่าด้วยเรื่อง กิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

8

หมวด 8 ว่าด้วยเรื่อง ตลาด สถานที่จำหน่ายอาหารและสถานที่สะสมอาหาร

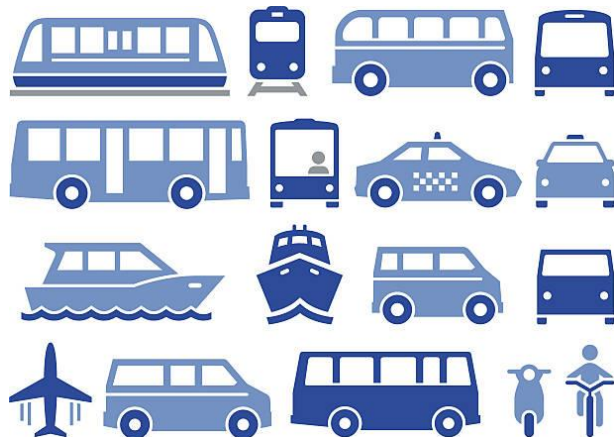
9

หมวด 9 ว่าด้วยเรื่อง การจำหน่ายสินค้าในที่หรือทางสาธารณะ

- ✓ ให้ “ราชการส่วนท้องถิ่น” มีอำนาจในการออก “ข้อบัญญัติท้องถิ่น” ซึ่งสามารถใช้บังคับในเขตท้องถิ่นนั้นได้
- ✓ ให้อำนาจแก่ “เจ้าพนักงานท้องถิ่น” ในการควบคุมดูแลโดยการออกคำสั่งให้แก้ไขปรับปรุง การอนุญาตหรือไม่อนุญาต การสั่งพักใช้หรือเพิกถอนใบอนุญาต รวมทั้งการเปรียบเทียบปรับ

ประกาศกรมอนามัย

หลักเกณฑ์ วิธีการ และมาตรการการป้องกัน
ความเสี่ยงจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease
2019 (COVID- 19)) สำหรับสถานที่ราชการ
สถานที่ทำงานเอกชน และสถานประกอบการ



หลักเกณฑ์ วิธีการ และมาตรการป้องกันความ
เสี่ยงจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019หรือ
โรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019
(COVID- 19)) สำหรับผู้ให้บริการ การขนส่ง
สาธารณะพ.ศ. ๒๕๖๓

การจัดการพื้นที่สาธารณะเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

- ✦ จัดหาสื่อ ประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแนวทางการปฏิบัติเพื่อป้องกันตัว
- ✦ จัดให้มีจุดบริการแอลกอฮอล์เจล 70% ทั่วบริเวณพื้นที่ส่วนกลางและจุดเข้าออกต่างๆ 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

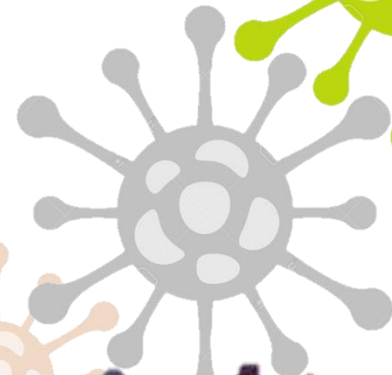
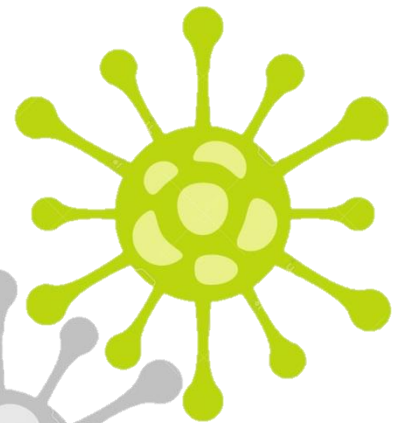
การจัดการพื้นที่สาธารณะเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

- ✚ กำกับดูแลผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด ให้สวมถุงมือทุกครั้งเมื่อปฏิบัติงานทำความสะอาดและเก็บขยะ หลีกเลียงการสัมผัสร่างกาย เช่น ใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยเฉพาะขณะสวมถุงมือ
- ✚ จัดเตรียมกระดาษชำระ และสบู่เหลวสำหรับล้างมือ สำหรับใช้ในพื้นที่ส่วนกลางให้เพียงพอตลอดเวลา



- ✚ ตรวจสอบความสะอาดของเครื่องปรับอากาศ และควบคุมให้มีการระบายอากาศอย่างเพียงพอโดยเฉพาะบริเวณห้องปรับอากาศ เช่น ลิฟท์ ห้องน้ำ ห้องฟิตเนส
- ✚ หากมีสระว่ายนํ้าต้องควบคุมให้ปริมาณคลอรีนอิสระคงเหลือในนํ้าอยู่ในช่วง 1-3 ppm ตลอดเวลา และติดป้ายเตือนให้อาบน้ำทุกครั้งก่อนลงสระว่ายนํ้า

Thank YoU



โควิด 19 เราป้องกันได้