

## คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019

### สำหรับผู้ประกอบการร้านอาหาร กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

#### คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการร้านอาหาร

- ผู้ประกอบการควรให้ความรู้ คำแนะนำหรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ โรคกับพนักงานในร้านอาหาร เช่น โปสเตอร์กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ การล้างมือที่ถูกต้อง และการ สวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น
- จัดหาสบู่ เจลล้างมือแอลกอฮอล์ หรือจัดสถานที่สำหรับล้างมือ และหน้ากากอนามัย ภายในร้านอาหาร เช่น ประตูทางเข้า ห้องสุขา บริเวณเคาเตอร์คิดเงิน เป็นต้น เพื่อให้บริการกับผู้บริโภครวมถึงพนักงานในร้านอาหาร
- เพิ่มความตระหนักให้กับพนักงานที่ประกอบอาหาร และพนักงานทำความสะอาด ถึงความเสี่ยง ในการปนเปื้อนเชื้อ โดยให้ความสำคัญในการป้องกันตนเอง เช่น การสวมหน้ากากอนามัยและถุงมือ ขณะปฏิบัติงาน และการดูแลทำความสะอาดสิ่งของที่ใช้งานบ่อยๆ เช่น โต๊ะอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ใน การประกอบอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหาร รวมถึงอุปกรณ์ทำความสะอาดอื่นๆ รมรงค์ให้ลูกจ้างป้องกันตนเองโดยการล้างมือบ่อยๆ และทุกครั้งสัมผัสอุปกรณ์สิ่งของเครื่องใช้ที่มี ผู้สัมผัสจำนวนมาก
- จัดให้มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมากอย่างสม่ำเสมอ เช่น โต๊ะอาหาร ที่จับประตูห้องน้ำ ด้วยน้ำผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด และ 70% แอลกอฮอล์อย่างน้อย 1 – 2 ครั้ง
- ระมัดระวังการเก็บขยะที่ปนเปื้อนนํ้ามูก น้ำลาย เช่น กระดาษชำระที่ผ่านการใช้เช็ดปาก กระดาษชำระในห้องสุขา ควรสวมถุงมือ หรือใช้เหล็กคีบด้ามยาวเก็บขยะปนเปื้อนเหล่านี้ ก่อนทิ้งขยะติดเชื้อ ควรใส่ถุงปิดปากให้มิดชิด และล้างมือทำความสะอาดเพื่อป้องกันการตกค้างของเชื้อโรค
- สำหรับสถานประกอบการที่มีลูกจ้างทำงานหนาแน่น ควรจัดให้มีการตรวจคัดกรองลูกจ้างทุกคนก่อน เข้าทำงาน หากลูกจ้างป่วย ควรพิจารณาให้หยุดรักษาตัวที่บ้าน เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคใน สถานประกอบการ และหากมีอาการป่วยรุนแรงควรรีบไปพบแพทย์

\*\*\*\*\*

**คำแนะนำสำหรับการแยกเพื่อสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย (Self-Quarantine at Home)  
สำหรับนักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข**

**1. การเตรียมความพร้อมก่อนนักเรียน/นักศึกษาเดินทางกลับมาจากต่างประเทศ**

- 1.1. ติดตามรายชื่อประเทศที่มีรายงานการระบาดต่อเนื่องในชุมชน จากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- 1.2. เลือกที่พักอาศัยสำหรับการแยกเพื่อสังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน โดยมีลักษณะดังต่อไปนี้
  - ให้แยกห้องนอนและห้องน้ำของนักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด โดยไม่ปะปนกับสมาชิกคนอื่นในบ้าน
  - มีอากาศถ่ายเทดี
  - มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อสำหรับนักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมา และสมาชิกที่อาศัยร่วมบ้าน เช่น หน้ากากอนามัย สบู่ เจลแอลกอฮอล์ ถุงมือ
  - อยู่ในพื้นที่ที่สามารถเดินทางมาโรงพยาบาลได้สะดวกด้วยพาหนะส่วนบุคคลหรือพาหนะของสถานศึกษา
- 1.3. กำหนดผู้ประสานงานของสถานศึกษาในการติดต่อกับนักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมา และประสานกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่
- 1.4. เตรียมความพร้อมเรื่องหลักสูตรการเรียนพิเศษจากที่บ้าน เช่น online course สำหรับนักเรียน/นักศึกษากลุ่มนี้

**2. การคัดกรองผู้เดินทางกลับจากต่างประเทศ ณ สนามบินนานาชาติ**

- นักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ในการคัดกรองไข้ เพื่อประโยชน์ในการรักษาพยาบาล
- หากมีอาการไข้ หรือ อาการไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศทราบทันที
- กรณีวัดอุณหภูมิร่างกายได้  $> 37.5^{\circ}\text{C}$  จะถูกแยกตัวมาตรวจซ้ำ หากยังมีไข้ จะส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษาตามระบบ

**3. การปฏิบัติตัวระหว่างการแยกสังเกตอาการที่บ้าน/ที่พัก เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น**

- ให้หยุดการเข้าเรียน และงดเข้าร่วมกิจกรรมของสถานศึกษาที่มีการรวมคนจำนวนมาก
- นักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมา ควรนอนแยกห้อง ไม่ออกนอกบ้าน ไม่เดินทางไปชุมชนหรือที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันเดินทางกลับจากพื้นที่ระบาดมาถึงประเทศไทย
- รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้ แต่ต้องใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
- ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ โทรศัพท์ ร่วมกับผู้อื่น

- ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 60%
- สวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่นๆ ในบ้านประมาณ 1-2 เมตร
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ
- การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ให้ใช้วิธีพับ ม้วน ใส่ถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที

ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งทีไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือ ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และ ทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือน้ำและสบู่ทันที

- ทำความสะอาดบริเวณที่พักของนักเรียน/นักศึกษา เช่น เตียง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบ ๆ ตัวของผู้ป่วย รวมถึงห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน)
- ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 °C

#### 4. วิธีการสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัยและแนวทางปฏิบัติเมื่อมีอาการป่วย

- ที่หอพักนักเรียน/นักศึกษา ให้เจ้าหน้าที่จัดให้มีจุดคัดกรองอุณหภูมิด้วย Handheld thermometer บริเวณหน้าหอพัก ในจุดที่นักเรียน/นักศึกษาทุกคนที่เดินทางกลับมา ต้องเดินผ่านเข้าออก
- สังเกตอาการไข้และอาการระบบทางเดินหายใจ กรณีมีปรอทวัดไข้แนะนำให้วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน ช่วงเช้าและเย็น

##### 1) อาการไข้ ได้แก่

- วัดอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือ
- มีอาการสงสัยว่ามีไข้ ได้แก่ ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว หนาวสั่น

##### 2) อาการระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ไอ น้ำมูก จาม เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก

หากพบอาการป่วยข้อใดข้อหนึ่ง ให้แจ้งผู้ประสานงานของสถานศึกษา พร้อมใส่หน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง ขณะเดินทางมาโรงพยาบาลโดยรถยนต์ส่วนตัว ให้เปิดหน้าต่างรถยนต์ไว้เสมอ

#### 5. การปฏิบัติตัวของผู้อยู่อาศัยร่วมบ้าน และวิธีการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมในบ้าน

- ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้ง เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ โดยใช้น้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
- เผาหรือฝังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกคนอื่นในบ้าน เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย
- นอนแยกห้องกับนักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด

- อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้ แต่ต้องใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
- ไม่ใช่สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้เดินทางกลับ
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดในระยะ 1-2 เมตรกับนักเรียน/นักศึกษาที่กลับมาจากพื้นที่ระบาด
- ทาความสะอาดบริเวณที่พักของนักเรียน/นักศึกษา เช่น เตียง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบ ๆ ตัวของผู้ป่วย รวมถึงห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน)
- ทาความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 °C
- หากมีแม่บ้านทาความสะอาดห้องพักของนักศึกษา/นักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด แนะนำให้ใส่ชุดป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แวนตากันลม ถุงมือยาว รองเท้าบูท และผ้ากันเปื้อนพลาสติก

\*\*\*\*\*