



กรมอนามัย
Department of Health

คู่มือ

ข้อแนะนำมาตรฐานสถานประกอบการ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1





กรมอนามัย
Department of Health

คู่มือข้อแนะนำ มาตรฐานสถานประกอบการ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1



คู่มือข้อเสนอมาตรฐานสถานประกอบการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1

ผู้เชี่ยวชาญ

ดร.พญ.ถิรจิต บุญแสน
ดร.ชลชัย อานามนารถ
ผศ.ดร.ธนอมศักดิ์ เสนาคำ
ผศ.ดร.ภูวนารถ ศรีทน
นายภูซังค์ บุญรักษ์
นางหทัยรัตน์ ราชนาวิ
นายธีรศักดิ์ เพียรชัย
นายตฤณนันท์ ฤกษ์จิตร
นายวีรวัชร ทองยอดดี
นายโอภาส อักษรจรรยา
นางสาวอรรรณ ฉันทเฉลิมพงศ์
นางสาวพาขวัญ สุพานิชวัฒนา
นายณัฐพงษ์ จำปาจันทร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล
นายกสมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
กรมพลศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นักวิชาการอิสระ
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
Evolution Wellness (Thailand)
Evolution Wellness (Thailand)
Jetts Fitness 24 Hr.

บรรณาธิการ

นายแพทย์วันฉัตร ชินสุวเทย์
นางสาวสุพิชชา วงศ์จันทร์
นายวสันต์ อุณานันท์
นายทัพนริศร์ ช่อนกลิ่น
นางสาวณัฐนันท์ แซมเพชร
นางสาวณิชา คงทวีศักดิ์
นายชวพล หัชลีพหา
นางสาวบุษยา ภูซัง
นางสาวนฤมล กิ่งแล
นายกิตติพงษ์ ภัสสร
นายศุภกฤต สุขศิลา

จัดพิมพ์โดย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-4413 โทรสาร 0-2590-4584

พิมพ์ครั้งที่

1

จำนวนพิมพ์

5,400 เล่ม

พิมพ์ที่

บริษัท โอ-วิทย์ (ประเทศไทย) จำกัด



คำนำ

กรมอนามัย จัดทำคู่มือข้อเสนอแนะมาตรฐานสถานประกอบการกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 เล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ข้อเสนอแนะ มาตรฐานสถานประกอบการกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แก่ผู้ประกอบการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพ สถานประกอบการกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น โดยมีองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอาคารสถานที่และสิ่งแวดล้อม ด้านอุปกรณ์ออกกำลังกาย ด้านการให้บริการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านความปลอดภัยและมาตรการกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

กรมอนามัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือข้อเสนอแนะมาตรฐานสถานประกอบการกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ในการดำเนินงานสำหรับสถานประกอบการกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อพัฒนาการให้บริการอย่างมีคุณภาพ และปลอดภัยต่อผู้ใช้บริการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



สารบัญ

	หน้า
คำจำกัดความ และ วัตถุประสงค์	1
มาตรฐานด้านอาคารสถานที่และสิ่งแวดล้อม	2
มาตรฐานด้านอุปกรณ์ออกกำลังกาย	8
มาตรฐานด้านการให้บริการ	10
มาตรฐานด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	12
มาตรฐานด้านความปลอดภัยและมาตรการกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน	13

ภาคผนวก

คำสั่งคณะกรรมการสาธารณสุข ที่ 1/2554	17
คำสั่งกรมอนามัย ที่ 390/2555	20
แบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย PAR-Q	23
ใบยินยอมการเป็นผู้รับบริการฟิตเนสโดยไม่มีใบรับรองแพทย์ (Physician's Approval Waiver)	24
มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ หรือโรคติดต่ออุบัติใหม่	26



คำจำกัดความ

“การประกอบกิจการสถานที่ออกกำลังกาย” หมายถึง สถานที่ประกอบกิจการ ที่ให้บริการด้านการออกกำลังกาย และส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ ที่มีสถานที่ อุปกรณ์หรือเครื่องมือสำหรับการออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการและสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มุ่งให้บริการเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรค โดยคำนึงถึงมาตรฐานความปลอดภัย ไม่ว่าสถานประกอบกิจการนั้นจะให้บริการเพื่อความมุ่งหมายอื่น หรือไม่ก็ตาม

บุคลากรผู้ให้บริการ หมายถึง บุคลากรของสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฉพาะผู้รับผิดชอบในการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้คำปรึกษา แนะนำ คัดกรองเบื้องต้น ควบคุม กำกับ และติดตามโปรแกรมการออกกำลังกาย แก่ผู้รับบริการ ที่ต้องใช้หรือไม่ใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือออกกำลังกายในสถานประกอบกิจการ ที่ได้รับการรับรองจากหน่วยงานที่เป็นมาตรฐาน

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นข้อแนะนำ และเกณฑ์ประเมิน การดำเนินงานสำหรับสถานบริการ ในด้านการออกกำลังกายและส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพที่มุ่งในการหาทางป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพของผู้ใช้บริการ โดยแบ่งมาตรฐานออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอาคารสถานที่และสิ่งแวดล้อม
2. ด้านอุปกรณ์ออกกำลังกาย
3. ด้านการให้บริการ
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
5. ด้านความปลอดภัยและมาตรการกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

ตั้งอยู่ในบริเวณที่เหมาะสม ตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาคาร ผังเมือง และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง อันไม่ก่อให้เกิดปัญหาเหตุรำคาญแก่ประชาชนที่อาศัยในบริเวณใกล้เคียง

1.1 อาคารและคุณลักษณะภายในอาคารต้องเป็นไปตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาคาร ดังนี้

- (1) มีใบอนุญาตหรือใบรับรองตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาคาร
- (2) อาคารทำด้วยวัสดุที่มั่นคง แข็งแรง ไม่มีรอยแตกร้าว
- (3) ฝาผนัง ฝ้าเพดาน ทำด้วยวัสดุที่แข็งแรง ไม่มีรอยแตกร้าว
- (4) พื้นผิวมีความแข็งแรง ไม่มีรอยแตกร้าว
- (5) มีทางเข้า-ออก ทางหนีไฟ

1.2 แผนผัง และป้ายสัญลักษณ์ โดยจัดให้มีดังนี้

- (1) ป้ายแผนผังสถานที่ให้บริการ



- (2) ป้ายสัญลักษณ์ทางหนีไฟ หรือทางออกฉุกเฉิน
- (3) ป้ายห้ามสูบบุหรี่
- (4) ป้ายระเบียบการใช้บริการ



1.3 แสงสว่าง ความเข้มแสงสว่างภายในห้องออกกำลังกาย ไม่น้อยกว่า 200 ลักซ์

1.4 จัดให้มีการระบายอากาศ ดังนี้

- (1) ห้องออกกำลังกายที่มีเครื่องปรับอากาศ มีอุณหภูมิอยู่ระหว่าง 20 - 25 องศาเซลเซียส และไม่มีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์
- (2) ห้องออกกำลังกายที่ไม่มีเครื่องปรับอากาศ มีการถ่ายเทอากาศที่เพียงพอ ไม่มีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์
- (3) ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างน้อย 6 เดือนต่อครั้ง และทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศทุกเดือน
- (4) ทำการตรวจวัดคุณภาพอากาศ เช่น ฝุ่น แบคทีเรีย เชื้อรา และปรับปรุงให้ได้ตามมาตรฐานที่กำหนด อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

1.5 จัดให้มีห้องส้วม แยกชาย-หญิง

- (1) จัดให้มีห้องส้วมแยกชาย - หญิง 1 ห้องต่อผู้ใช้บริการไม่เกิน 15 คน (ชาย 1 ห้อง หญิง 1 ห้อง)
- (2) จัดให้มีห้องส้วมแยกชาย - หญิง 2 ห้องต่อผู้ใช้บริการไม่เกิน 40 คน (ชาย 2 ห้อง หญิง 2 ห้อง)
- (3) จัดให้มีห้องส้วมแยกชาย - หญิง 3 ห้องต่อผู้ใช้บริการไม่เกิน 80 คน (ชาย 3 ห้อง หญิง 3 ห้อง)
- (4) กรณีมีผู้ใช้บริการมากกว่า 80 คน จัดให้มีห้องส้วมแยกชาย - หญิง เพิ่มตามอัตราส่วน 1 ห้องต่อจำนวนผู้ใช้บริการไม่เกิน 50 คน

1.6 จัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวก ดังนี้

- (1) มีพื้นที่หรือห้องสำหรับเปลี่ยนเสื้อผ้าแยกชาย - หญิง
- (2) ห้องอาบน้ำแยกชาย - หญิง
- (3) ล็อคเกอร์เก็บของแยกชาย - หญิง
- (4) อ่างล้างมือแยกชาย - หญิง



1.7 จัดให้มีการดูแลทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วมให้ถูกหลักสุขาภิบาล

- 1.8 ระดับเสียงในห้องออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยในช่วงเวลาให้บริการไม่เกิน 90 เดซิเบล (เอ) และมีค่าสูงสุดไม่เกิน 110 เดซิเบล (เอ)

1.9 จัดให้มีพื้นที่ให้บริการออกกำลังกาย มีการแบ่งเป็นสัดส่วนที่ชัดเจน ดังนี้



- (1) พื้นที่ต้อนรับหรือ พื้นที่อเนกประสงค์
- (2) พื้นที่สำหรับติดตั้งอุปกรณ์ออกกำลังกาย
- (3) พื้นที่กิจกรรมการออกกำลังกายกลุ่ม (กรณีมีให้บริการออกกำลังกายกลุ่มร่วมด้วย) มีพื้นที่ไม่น้อยกว่า 4 ตารางเมตรต่อคน
- (4) พื้นที่จัดวางอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีระยะห่างระหว่างอุปกรณ์ ไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร มีช่องทางเดินร่วมระหว่างอุปกรณ์ ห่างกันไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร เมื่อวัดจากส่วนที่กว้างที่สุดของเครื่องนั้น ๆ



1.10 พื้นผิวห้องออกกำลังกาย มีลักษณะเรียบ สะอาด ไม่ลื่น รองรับแรงกระแทกได้



1.11 อุปกรณ์ดับเพลิง

(1) อาคารสูงหรืออาคารขนาดใหญ่พิเศษต้องมีตู้เก็บสายยางดับเพลิง (Fire hose) และถังดับเพลิงแบบมือถือ 1 ถัง (หนักไม่น้อยกว่า 4 กิโลกรัม) ในพื้นที่อาคารทุกๆ 1,000 ตารางเมตร มีระบบสัญญาณแจ้งเตือนอัคคีภัย เป็นไปตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง โดยถังดับเพลิงแบบมือถือ ต้องมีอย่างน้อย ชั้นละ 1 ถัง และแต่ละถังต้องติดตั้งห่างกันไม่เกิน 45 เมตร อยู่สูงจากระดับพื้นอาคารไม่เกิน 1.5 เมตร สามารถมองเห็นได้ง่าย นำไปใช้ได้โดยสะดวกและมีการตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ดับเพลิงให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน อย่างน้อย 6 เดือนต่อครั้ง



(2) อาคารขนาดเล็ก ต้องติดตั้งถังดับเพลิงแบบมือถือ 1 ถัง (หนักไม่น้อยกว่า 4 กิโลกรัม) ในพื้นที่อาคารทุก ๆ 1,000 ตารางเมตร มีระบบสัญญาณแจ้งเตือนอัคคีภัย เป็นไปตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ถังดับเพลิงแบบมือถือ ต้องมีอย่างน้อยชั้นละ 1 ถัง แต่ละถังต้องติดตั้งห่างกันไม่เกิน 45 เมตร ระดับพื้นอาคารไม่เกิน 1.5 เมตร สามารถมองเห็นได้ง่าย นำไปใช้ได้โดยสะดวกและมีการตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ดับเพลิงให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน อย่างน้อย 6 เดือนต่อครั้ง



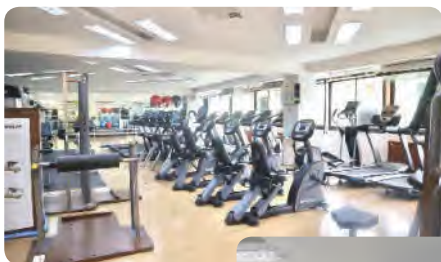
1.12 ตัวอาคาร สิ่งก่อสร้าง และสภาพแวดล้อม เช่น ต้นไม้ สายไฟ ได้รับการตรวจสอบและมีการดูแลให้มีความปลอดภัยอย่างสม่ำเสมอ

2.1 จัดให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีคุณภาพ โดยมีครบทั้ง 3 ประเภท ดังนี้

(1) ประเภทระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต มีอย่างน้อย 2 ชนิด

(2) ประเภทสร้างเสริมระบบกล้ามเนื้อ มีอย่างน้อย 2 ชนิด ได้แก่ อุปกรณ์อยู่กับที่ เช่น อุปกรณ์ฝึกกล้ามเนื้อ และ Free Weight เช่น ดัมเบลและบาร์เบล

(3) อุปกรณ์หรือสถานที่การสร้างเสริมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



2.2 อุปกรณ์ที่ใช้ไฟฟ้าที่เปลือกนอกเป็นโลหะ จะต้องติดตั้งสายดิน ตามมาตรฐานการไฟฟ้าและเครื่องตัดกระแสไฟฟ้าอัตโนมัติกรณีกระแสไฟฟ้าลัดวงจร

2.3 การตรวจเช็คอุปกรณ์ออกกำลังกาย กำหนดให้มีการตรวจเช็คอุปกรณ์ออกกำลังกายให้มีความแข็งแรง สะอาด พร้อมใช้งานทุกวัน โดย

(1) จัดทำบันทึกการตรวจเช็คอุปกรณ์ออกกำลังกาย

(2) จัดทำตารางการทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกาย

2.4 จัดให้มีป้ายคำแนะนำ คำเตือน ดังนี้

(1) สำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกาย อย่างน้อย 2 ภาษา ติดไว้ที่ตัวเครื่องให้ชัดเจน

(2) องค์ความรู้เกี่ยวกับหลักการ วิธีการ ขั้นตอนการออกกำลังกาย รวมทั้งข้อควรระวังหรือคำเตือน สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงในการออกกำลังกาย ติดไว้บริเวณผนังห้อง มองเห็นชัดเจน



2.5 อุปกรณ์ออกกำลังกายทุกเครื่อง มีคู่มือการใช้งาน โดยมีเอกสารรับรองหรืออ้างอิงและสามารถนำมาใช้ได้เมื่อมีการร้องขอ

2.6 จัดให้มีจำนวนของอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ดังนี้

(1) จัดให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย อย่างน้อยร้อยละ 20 ในช่วงที่มีผู้รับบริการใช้บริการสูงสุด (กรณีไม่มีการบริการ กิจกรรมกลุ่มในเวลาดังกล่าว)

(2) จัดให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างน้อยร้อยละ 10 ในช่วงที่มีผู้รับบริการใช้บริการสูงสุด (กรณีมีการให้บริการกลุ่มในเวลาดังกล่าว)

(3) สถานประกอบการต้องมีการบริหารจัดการการใช้ อุปกรณ์ออกกำลังกายให้เพียงพอและมีสภาพพร้อมใช้งานแก่ผู้รับบริการ

2.7 กรณีที่อุปกรณ์ชำรุดเสียหายต้องนำออกจากพื้นที่ หรือติดป้ายอุปกรณ์ที่ชำรุดจนกว่า จะได้รับการซ่อมแซม และทดสอบการใช้งานจนใช้ได้ อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ



3 มาตรฐานด้านการให้บริการ

3.1 จัดให้มีการตรวจคัดกรองสุขภาพแก่ผู้รับบริการก่อนการให้บริการครั้งแรกโดยการตรวจคัดกรองสุขภาพและการประเมินสมรรถภาพทางกายแก่ผู้รับบริการ ดังนี้

(1) มีการตรวจคัดกรองสุขภาพ ได้แก่

- 1.1 การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
- 1.2 การวัดค่าดัชนีมวลกาย
- 1.3 การวัดรอบเอว
- 1.4 การวัดความดันโลหิต
- 1.5 การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
- 1.6 บันทึกข้อมูลประวัติสุขภาพผู้รับบริการ
- 1.7 การประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ



(2) มีการประเมินสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต สมรรถภาพกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว



3.2 แจ้งผลการประเมินสุขภาพแก่ผู้รับบริการ โดยระบุข้อดีและความเสี่ยงของอันตราย อันอาจเกิดจากการออกกำลังกาย

3.3 กรณีที่ผู้รับบริการมีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจที่อาจมีความเสี่ยงจากการออกกำลังกาย สถานประกอบการต้องแจ้งให้ผู้รับบริการนำใบรับรองแพทย์จากแพทย์ซึ่งได้ขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตให้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมที่รับรองให้สามารถออกกำลังกายได้มายื่นก่อนใช้บริการ ถึงจะสามารถใช้บริการได้ หรือ ผู้รับบริการลงนามในใบยินยอมการเป็นผู้รับบริการ โดยปราศจากใบรับรองแพทย์ (Physician's Approval Waiver) (เอกสารภาคผนวก)

3.4 ให้คำแนะนำกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายเบื้องต้นให้ผู้รับบริการทุกคนโดยไม่คิดค่าบริการ ดังนี้

(1) ให้คำแนะนำคำปรึกษาหลักการและขั้นตอนการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้รับบริการ พร้อมบันทึกการให้คำแนะนำเป็นลายลักษณ์อักษร

(2) กำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายโดยใช้ข้อมูลจากการคัดกรองสุขภาพและการประเมินสมรรถภาพทางกายก่อนกำหนดการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายพร้อมบันทึกการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้รับบริการอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร

(3) บันทึกการประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้รับบริการทั้งก่อนและหลังการรับบริการอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เป็นลายลักษณ์อักษร

3.5 จัดให้มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการให้บริการด้านสุขภาพ ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เครื่องวัดความดันโลหิต และสายวัดรอบเอว

3.6 ให้คำแนะนำเรื่องสถานที่ ทางหนีไฟ และทางออกฉุกเฉินแก่ผู้รับบริการ รายใหม่เพื่อความปลอดภัย

3.7 แสดงรายการบริการและอัตราค่าบริการไว้ในที่เปิดเผย มองเห็นได้ง่าย และสามารถตรวจสอบได้

3.8 จัดให้มีบริการน้ำดื่มที่สะอาดและมีปริมาณเพียงพออยู่ใกล้บริเวณออกกำลังกาย โดยไม่คิดค่าบริการ

4.1 คุณสมบัติผู้ให้บริการ

(1) สำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาตรีทางวิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ พลศึกษา โดยมีใบรับรองคุณวุฒิสามารถตรวจสอบได้

(2) หรือผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายที่จัดโดย กรมอนามัย หรือหลักสูตรที่สอดคล้องกับหลักสูตรกรมอนามัยหรือเทียบเท่า

(3) หรือได้รับการรับรองจากสมาคมวิชาชีพ หรือหน่วยงานที่ได้มาตรฐาน และเป็นที่ยอมรับ

4.2 การฟื้นฟูวิชาการหรือการฝึกอบรม

(1) บุคลากรได้รับการฟื้นฟูวิชาการที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และมีหลักฐานการอบรม เช่น ใบรับรองหรือเกียรติบัตร ผ่านการอบรม เป็นต้น จากหน่วยงานภายนอกหรือหน่วยงานภายในองค์กรสามารถ ตรวจสอบได้

(2) บุคลากรทุกคนผ่านการอบรมช่วยชีวิตหรือกู้ชีพขั้นพื้นฐาน จากหน่วยงานที่ได้มาตรฐาน และได้รับการฟื้นฟู 2 ปีต่อครั้ง

4.3 จำนวนบุคลากรผู้ให้บริการต่ออุปกรณ์ออกกำลังกาย

(1) มีบุคลากรรับผิดชอบให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย 1 คนต่อผู้รับบริการไม่เกิน 20 คน หรือมีผู้ให้บริการ 1 คนต่ออุปกรณ์ออกกำลังกาย ทุกชนิดไม่เกิน 20 เครื่อง

(2) กรณีการออกกำลังกายกลุ่ม ต้องมีบุคลากรรับผิดชอบให้คำแนะนำ 1 คน ต่อผู้รับบริการไม่เกิน 30 คน หากมีผู้รับบริการมากกว่า 30 คน ควรมี ผู้ให้บริการให้ความช่วยเหลือ



5.1 มีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจหรือโรคติดต่ออุบัติใหม่ (เอกสารภาคผนวก)

5.2 การเตรียมความพร้อมสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน

(1) มีแผนเตรียมความพร้อมสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน (แผนการช่วยชีวิต แผนระงับอัคคีภัยและแผนอพยพหนีไฟ) และดำเนินการซ้อมแผน อย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี และมีการจัดทำบันทึกการซ้อมแผนฉุกเฉินไว้เป็นลายลักษณ์อักษร

(2) มีผังงานระบบการส่งต่อผู้ป่วยและหมายเลขโทรศัพท์สถานพยาบาลใกล้เคียงติดไว้ในที่มองเห็นชัดเจน

(3) มีป้ายทำเนียบรายชื่อเจ้าหน้าที่ ที่ผ่านการอบรมการช่วยชีวิตพื้นฐานหรือการปฐมพยาบาลเบื้องต้น พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ตลอดเวลากรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน



5.3 การปฐมพยาบาล

(1) จัดพื้นที่สำหรับปฐมพยาบาล และชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น ครบถ้วนให้พร้อมใช้ตลอดเวลา

(2) ตรวจสอบชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้งให้พร้อมใช้เสมอ

5.4 มีเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator: AED) ให้พร้อมใช้เสมอ และต้องมีการตรวจเช็คเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติทุก ๆ 3 เดือน



ภาคผนวก

คำสั่งคณะกรรมการสาธารณสุข ที่ 1/2554

คำสั่งกรมอนามัย ที่ 390/2555

แบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย PAR-Q

ใบยินยอมการเป็นผู้รับบริการโดยปราศจากใบรับรองแพทย์
(Physician's Approval Waiver)

มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ
หรือโรคติดต่ออุบัติใหม่





คำสั่งคณะกรรมการสาธารณสุข ที่ 1/2554



คำสั่งคณะกรรมการสาธารณสุข

ที่ ๑/๒๕๕๔

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณากำหนดหลักเกณฑ์มาตรฐานสถานประกอบกิจการ
ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ตามที่คณะกรรมการสาธารณสุขได้มีคำสั่งที่ ๒/๒๕๕๓ แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณากำหนดหลักเกณฑ์มาตรฐาน สถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลงวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ นั้น เนื่องจากได้มีการเปลี่ยนแปลงผู้รับผิดชอบตามสายงาน รวมถึงมีข้อเสนอจากกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ให้แต่งตั้งผู้แทนจากองค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินงานเพิ่มเติม เพื่อให้สอดคล้องกับอำนาจหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย

ฉะนั้น อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๖ แห่งพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๕ คณะกรรมการสาธารณสุขจึงมีคำสั่งดังนี้

๑. ให้ยกเลิกคำสั่งคณะกรรมการสาธารณสุขที่ ๒/๒๕๕๓ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณากำหนดหลักเกณฑ์มาตรฐานสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลงวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

๒. แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณากำหนดหลักเกณฑ์มาตรฐานสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยให้คณะกรรมการฯ มีองค์ประกอบดังนี้

- | | |
|---|----------------|
| ๑) รองอธิบดีกรมอนามัยที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลงาน | ประธาน |
| สายส่งเสริมสุขภาพ | คณะกรรมการ |
| ๒) ผู้อำนวยการกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย | รองประธาน |
| | คณะกรรมการ |
| | ๓) นายแพทย์... |

- | | |
|--|------------|
| ๓) นายแพทย์กฤษ สี่ทองอิน สำนักงาน
หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ | อนุกรรมการ |
| ๔) นายแพทย์อืด ลอประยูร
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย | อนุกรรมการ |
| ๕) ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์วิศาล คັນธารัตนกุล
โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์ | อนุกรรมการ |
| ๖) นายสุคนธ์ เจียสกุล | อนุกรรมการ |
| ๗) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา ชัยภิญโญ
คณบดีคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ | อนุกรรมการ |
| ๘) ผู้อำนวยการศูนย์บริหารกฎหมายสาธารณสุข กรมอนามัย
หรือผู้แทน | อนุกรรมการ |
| ๙) ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมการจัดการด้านสาธารณสุข
และสวัสดิการสังคม กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
หรือผู้แทน | อนุกรรมการ |
| ๑๐) ผู้อำนวยการสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร หรือผู้แทน | อนุกรรมการ |
| ๑๑) ผู้อำนวยการกองคุ้มครองผู้บริโภคด้านสัญญา
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค หรือผู้แทน | อนุกรรมการ |
| ๑๒) ผู้อำนวยการกองกีฬาวissenschaft
การกีฬาแห่งประเทศไทย หรือผู้แทน | อนุกรรมการ |
| ๑๓) นายประพล ภักดีพิณิจ ผู้จัดการสถานบริการ
ออกกำลังกายโอลิมปิก คลับ | อนุกรรมการ |
| ๑๔) นายสมพัฒน์ จำรัสโรจน์ สถาบันฟิตเนสอินโนเวชั่น
ประเทศไทย | อนุกรรมการ |
| ๑๕) ผู้อำนวยการกองวิศวกรรมการแพทย์
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ หรือผู้แทน | อนุกรรมการ |
| ๑๖) นางพรเพ็ญ อรัณยะนาค
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย | อนุกรรมการ |
| ๑๗) นายแพทย์... | |

- | | |
|---|------------------|
| ๓๗) นายแพทย์เกรียงศักดิ์ เต็งอำนวย | อนุกรรมการ และ |
| กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย | เลขานุการ |
| ๓๘) นักวิชาการสาธารณสุขที่ได้รับมอบหมาย | อนุกรรมการ และ |
| กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย | ผู้ช่วยเลขานุการ |
| จำนวน ๒ คน | |

คณะอนุกรรมการเพิ่มเติมเฉพาะกรณีที่เกี่ยวข้องตามที่ประธานคณะอนุกรรมการฯ เชิญเข้าร่วมประชุม มีดังนี้

- | | |
|---|------------|
| ๑๔) ผู้แทนสถาบันการศึกษาที่มีการเรียนการสอน | อนุกรรมการ |
| ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา | |

ให้อนุกรรมการฯ มีอำนาจหน้าที่ดังต่อไปนี้

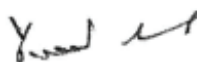
๑. ศึกษา เฝ้าระวังสภาวะปัญหาผลกระทบต่อสุขภาพอันเกิดจากการให้บริการของสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกาย

๒. พิจารณากำหนดหลักเกณฑ์ มาตรฐานสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกาย ทั้งด้านสถานที่ อุปกรณ์ การบริการ และคุณสมบัติของบุคลากร และอื่นๆ ตามความจำเป็น เพื่อการคุ้มครองสุขภาพของผู้ให้บริการ

๓. พิจารณาส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายให้ได้มาตรฐาน รวมถึงจัดทำคู่มือการพัฒนาสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกาย และคู่มือการป้องกันตนเองของผู้ใช้บริการตามความเหมาะสม

๔. ปฏิบัติงานอื่นใดตามที่คณะกรรมการสาธารณสุขมอบหมาย
ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๔



นายไพจิตร วราหิต

ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ประธานคณะกรรมการสาธารณสุข

คำสั่งกรมอนามัย ที่ 390/2555



คำสั่งกรมอนามัย

ที่ ๓๙๐ / ๒๕๕๕

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาศักยภาพสถานบริการด้านการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

.....
อนุสนธิคำสั่งกระทรวงสาธารณสุขที่ ๑/๒๕๕๔ ลงวันที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๔ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณากำหนดหลักเกณฑ์มาตรฐานสถานประกอบกิจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยในคำสั่งกรมอนามัยเป็นประธานและเลขานุการนั้น เพื่อให้เกิดการพัฒนาสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จึงเห็นสมควรแต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาศักยภาพสถานบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยมีองค์ประกอบคณะทำงานและอำนาจหน้าที่ ดังต่อไปนี้

๑. ดร. นายแพทย์สมยศ ศิริทมิ ที่ปรึกษา
อธิบดีกรมอนามัย
๒. ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ ที่ปรึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์
และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
๓. นายแพทย์สมศักดิ์ ภัทรกุลวณิช ประธานคณะกรรมการ
รองอธิบดีกรมอนามัย
๔. รศ.นพ.ชาญวิทย์ โคธีรานุรักษ์ รองประธานคณะกรรมการ
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๕. นายแพทย์ธานินทร์ สนธิรักษ์ รองประธานคณะกรรมการ
สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์
๖. ศ.นพ.อรรถ...

๖. ศ.นพ.อรรถ นานา คณะทำงาน
คณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
มหาวิทยาลัยมหิดล
๗. รศ.ดร.วิจิต คะเนิงสุขเกษม คณะทำงาน
คณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๘. นางสมคิด ปิ่นทอง คณะทำงาน
รองผู้อำนวยการการกีฬาแห่งประเทศไทย
๙. นายเฉลิมพล จินดาเรือง คณะทำงาน
ศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
๑๐. ดร.ปรารักษ์ทิพย์ ยูวานนท์ คณะทำงาน
คณะบดี คณะการจัดการกีฬาและบันเทิง
มหาวิทยาลัยศรีปทุม
๑๑. ผศ.ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ คณะทำงาน
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๒. ผู้แทนคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะทำงาน
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
๑๓. ผู้แทนคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะทำงาน
มหาวิทยาลัยสุรนารี
๑๔. นายสมศักดิ์ ศิริวนารังสรรค์ คณะทำงาน
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย
๑๕. นายแพทย์เกรียงศักดิ์ เต็งอำนวยการ และ
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย เลขานุการ
๑๖. นางพรเพ็ญ อรัณยะนาถ คณะทำงาน และ
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย เลขานุการ
๑๗. นางฐาปณี...

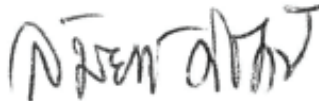
- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| ๑๗. นางฐาปะนี คงรุ่งเรือง | คณะทำงาน และ |
| กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย | เลขานุการ |
| ๑๘. นายวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล | คณะทำงาน และ |
| กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย | เลขานุการ |
| ๑๙. นางสาวจิตชนก ปลื้มปรีติ | คณะทำงาน และ |
| กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย | เลขานุการ |

โดยให้คณะทำงานมาอำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบดังต่อไปนี้

๑. พิจารณาแนวทางส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพสถานบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
๒. พิจารณาจำแนกกลุ่มของสถานบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
๓. พิจารณากำหนดหลักเกณฑ์การประเมินคุณภาพตามกลุ่มของสถานบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
๔. ปฏิบัติงานอื่นใดตามที่เห็นสมควร

ทั้งนี้ ตั้งแต่นั้นนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๕



(นายสมยศ ตีระศมี)
อธิบดีกรมอนามัย

แบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย PAR-Q

การประเมินความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อความปลอดภัย ก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรให้ผู้รับบริการตอบแบบสอบถามตามแบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย ถ้าท่านตอบว่า “เคย/มี” ในคำถามข้อใดข้อหนึ่ง ควรแนะนำให้ปรึกษาแพทย์หรือพบผู้เชี่ยวชาญทางวิทยาศาสตร์การกีฬาก่อน เพื่อประเมินว่าจะสามารถเข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายได้หรือไม่

แบบประเมินความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย		
	เคย/มี	ไม่เคย/ไม่มี
1. แพทย์ที่ตรวจรักษาเคยบอกหรือไม่ว่า ท่านมีความผิดปกติของหัวใจ และควรทำกิจกรรมออกกำลังกาย ภายใต้อำนาจแนะนำของแพทย์ท่านนั้น ?	☐	☐
2. ท่านมีความรู้สึกเจ็บปวดหรือแน่นบริเวณหน้าอกขณะทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือไม่ ?	☐	☐
3. ในรอบเดือนที่ผ่านมาท่านเคยมีอาการเจ็บหน้าอกขณะที่อยู่เฉยๆ โดยไม่ได้ทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือไม่ ?	☐	☐
4. ท่านมีอาการสูญเสียการทรงตัว (เวียนหรือเดินเซ) เนื่องจากอาการวิงเวียนศีรษะหรือไม่ ? หรือท่านเคยเป็นลมหมดสติหรือไม่ ?	☐	☐
5. ท่านมีปัญหาก็กระดูกหรือข้อ ซึ่งจะมีอาการแฉ่งลงเมื่อทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือไม่ ?	☐	☐
6. แพทย์ที่ตรวจรักษา ได้สั่งยารักษาโรคความดันโลหิตสูงหรือความผิดปกติของหัวใจให้ท่านหรือไม่ ?	☐	☐
7. เท่าที่ท่านทราบ ยังมีเหตุผลอื่นๆ อีกหรือไม่ ที่ทำให้ท่านไม่สามารถทำกิจกรรมออกกำลังกายได้ ?	☐	☐

ใบยินยอมการเป็นผู้รับบริการโดยปราศจากใบรับรองแพทย์ (Physician's Approval Waiver)

ข้าพเจ้า (ชื่อ นามสกุล).....

ที่อยู่:

เบอร์โทรศัพท์: อีเมล:

ฉันขอสมัครเป็นผู้รับบริการของ (ชื่อฟิตเนส/ศูนย์ออกกำลังกาย)และรับทราบว่า การออกกำลังกายอาจมีความเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเข้าใจว่าฟิตเนส/ศูนย์ออกกำลังกายนี้แนะนำให้ผู้รับบริการทุกคนจัดเตรียม ใบรับรองแพทย์ ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าเลือกที่จะ ไม่แสดงใบรับรองแพทย์ และขอรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองโดยสมบูรณ์

ข้อกำหนดและเงื่อนไข

1. การยอมรับความเสี่ยง: ข้าพเจ้ายอมรับว่าการออกกำลังกายอาจมีความเสี่ยง เช่น การบาดเจ็บของ กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจล้มเหลว หรืออาการทางสุขภาพอื่น ๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้

2. การรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง: ข้าพเจ้ารับรองว่าข้าพเจ้ามีสภาพร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย และข้าพเจ้าเป็นผู้รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง

3. การละสิทธิ์การเรียกร้อง: ข้าพเจ้าตกลงที่จะไม่เรียกร้องค่าเสียหายหรือดำเนินคดีใด ๆ ต่อ (ชื่อฟิตเนส/ศูนย์ออกกำลังกาย)..... เจ้าหน้าที่ พนักงาน และตัวแทน กรณีเกิดการบาดเจ็บหรือภาวะทางสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย

4. การปฏิบัติตามกฎระเบียบ: ข้าพเจ้าตกลงปฏิบัติตามข้อกำหนดและกฎระเบียบของฟิตเนส/ศูนย์ออกกำลังกายตลอดระยะเวลาการเป็นผู้รับบริการ

5. ข้อจำกัดสำหรับผู้ที่มีโรค NCDs: ข้าพเจ้ารับทราบว่า หากข้าพเจ้าเป็นผู้ที่มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคอ้วน ข้าพเจ้าควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย ข้าพเจ้าขอรับผิดชอบความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายเองโดยสมบูรณ์ โดยการลงนามในเอกสารนี้ ข้าพเจ้ายืนยันว่าข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจในเนื้อหาทั้งหมด และยอมรับความเสี่ยงทั้งหมดที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย โดยไม่มีใบรับรองแพทย์ ข้าพเจ้ายอมรับเงื่อนไขข้างต้นโดยสมัครใจและไม่มีการบังคับใด ๆ

ลงนาม: วันที่:

(ลายเซ็นผู้สมัครผู้รับบริการ)

ลงนามพยาน: วันที่:

(เจ้าหน้าที่ฟิตเนส/พยาน)

มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ หรือโรคติดต่ออุบัติใหม่

เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกาย เป็นสถานที่ที่มีคนมารวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรม ซึ่งอาจมีการสัมผัสหรือใช้ สิ่งของร่วมกัน การอยู่ในอาคารปิด และการออกกำลังกาย ทำให้มีอัตราการหายใจเพิ่มขึ้น หรือต้องส่งเสียงดัง อาจส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ หรือโรคติดต่ออุบัติใหม่ได้ เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อดังกล่าว และสามารถดำเนินกิจกรรมได้ตามปกติโดยปฏิบัติตาม มาตรการ ดังนี้

มาตรการกรณีไม่มีการแพร่ระบาดของโรค

1. จัดบริการเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นไม่น้อยกว่า 70 % สำหรับทำความสะอาดมือ วางในจุดที่สามารถใช้ได้อย่างสะดวกและเพียงพอไว้ให้บริการ
2. ผู้รับบริการหรือผู้ให้บริการมีอาการไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก ในขณะที่ใช้บริการ ควรแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรืองดใช้บริการ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
3. ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคอุปกรณ์ เครื่องออกกำลังกาย และบริเวณที่เป็นจุดเสี่ยงที่มีการใช้งานหรือสัมผัสร่วมกันเป็นประจำทุกวัน หรือทุก ๆ 2 ชั่วโมง
4. เปิดประตู หน้าต่าง อย่างน้อย 30 นาที ก่อนเปิดและปิดให้บริการ เพื่อระบายอากาศ หรือเพิ่มการแลกเปลี่ยนอากาศโดยการติดตั้งพัดลมดูดอากาศ
5. กรณีที่มีระบบปรับอากาศ ให้มีการระบายอากาศที่ดี โดยวัดความเข้มข้นของคาร์บอนไดออกไซด์ (CO_2) ไม่เกิน 800 ppm โดยพิจารณาสุ่มตรวจวัดช่วงเวลาที่มีคนจำนวนมาก และในจุดที่มีคนหนาแน่น และมีการบันทึกค่าเก็บไว้หรือ มีอัตรา การระบายอากาศ 10 ACH

มาตรการกรณีมีการแพร่ระบาดของโรค

1. คัดกรองความเสี่ยงด้วยการวัดอุณหภูมิของผู้ให้บริการและผู้มาใช้บริการ และสังเกตอาการ หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยควรงดใช้บริการ (อุณหภูมิสูงเกิน 37.5 องศาเซลเซียส ห้ามปฏิบัติงานหรือใช้บริการ และแนะนำให้พบแพทย์)
2. สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องพูดคุยกับผู้ให้บริการหรือผู้ให้บริการ ยกเว้นขณะออกกำลังกาย เพราะอาจได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ
3. จัดบริการเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นไม่น้อยกว่า 70 % สำหรับทำความสะอาดมือ วางในจุดที่สามารถใช้ได้อย่างสะดวกและเพียงพอไว้ให้บริการ
4. จัดให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ และจัดวางในบริเวณที่เหมาะสมใช้งานได้สะดวก
5. จัดให้มีพื้นที่ปฏิบัติงานและพื้นที่ให้บริการอย่างน้อยหนึ่งคนต่อสี่ตารางเมตร หรือมีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อยหนึ่งเมตร
6. ทำความสะอาดพื้นผิวจุดสัมผัสร่วม เช่น ที่จับประตู จุดลงทะเบียน อุปกรณ์/เครื่องออกกำลังกาย รวมทั้งห้องส้วม ทุก 1-2 ชั่วโมง หรือหลังมีผู้ใช้บริการทุกครั้ง
7. ทำความสะอาดฆ่าเชื้อ และ/หรือเปลี่ยนอุปกรณ์เครื่องใช้ เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดมือ หลังมีผู้ใช้บริการทุกครั้ง
8. กรณีที่มีระบบปรับอากาศ ให้มีการระบายอากาศที่ดี โดยวัดความเข้มข้นของคาร์บอนไดออกไซด์ (CO_2) ไม่เกิน 800 ppm โดยพิจารณาสุ่มตรวจวัดช่วงเวลาที่มีคนจำนวนมาก และในจุดที่มีคนหนาแน่น และมีการบันทึกค่าเก็บไว้หรือ มีอัตราการระบายอากาศ 10 ACH

ทั้งนี้ กรณีมีการแพร่ระบาดของโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจหรือโรคติดต่ออุบัติใหม่ ให้สถานบริการปฏิบัติตามมาตรการหรือแนวทางหรือคำแนะนำที่ได้มีการออกประกาศจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง





กรมอนามัย
Department of Health

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-4413
โทรสาร 0-2590-4584