

(ร่าง) คำแนะนำการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน
เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing)

เนื่องจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เกิดจากการสัมผัสผู้ติดเชื้อในระยะใกล้ ปัจจุบันมีมาตรการทางสาธารณสุขในการป้องกันการแพร่ระบาด นอกจากการคัดกรองแยกผู้ป่วย (Isolation) ที่ต้องแยกออกเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ การกักกันตนเอง (Self-quarantine) และการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) เป็นมาตรการสาธารณสุขเพื่อป้องกันหรือหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับเชื้อไวรัสจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง โดยการสร้างระยะห่างระหว่างตัวเราเองกับคนอื่น ๆ ในสังคม

ระดับของ Social Distancing มีดังนี้

- 1) **ระดับบุคคล ปฏิบัติตามหลัก 3 ล “ลด เลี่ยง ดูแล” และเว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร** เพราะเชื้อไวรัสสามารถติดต่อได้ผ่านละอองขนาดเล็กที่มาจากการไอหรือจามได้ หลีกเลี่ยงการรวมตัวของคนหมู่มาก หลีกเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะ ไม่เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ลดการออกไปนอกบ้านโดยไม่จำเป็น
- 2) **ระดับชุมชน** ยกเลิกการชุมนุม งานเทศกาล การแข่งขันกีฬา หรือ กิจกรรมที่มีคนจำนวนมากมารวมตัวกัน จาก พ.ร.ก.ฉุกเฉิน มีข้อกำหนดของนายกรัฐมนตรี ฉบับที่ 1 เมื่อ 25 มี.ค. 63 ให้ปิดสถานที่เสี่ยง เช่น สนามมวย สนามกีฬา สถานบริการ สถานบันเทิงในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล โดยยังมีสถานที่อื่น ที่จำเป็นต้องเปิดบริการ เช่น ศาสนสถาน สถานีขนส่ง ตลาด เป็นต้น ดังนั้น ผู้ดูแลสถานที่เหล่านี้ควรปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด และให้ประชาชนเว้นระยะห่างระหว่างตัวเองและผู้อื่น ดังนี้

Setting	ผู้รับผิดชอบ Setting	ผู้ปฏิบัติงาน/ผู้ใช้บริการ
อาคารสาธารณะ สถานที่ราชการ และรัฐวิสาหกิจ	จัดระบบให้ทำงานที่บ้าน โดยใช้ระบบการสื่อสารทางออนไลน์เป็นหลัก จัดเวลาทำงานให้เหลื่อมกัน หลีกเลี่ยงจัดประชุมใหญ่ที่มีคนจำนวนมาก ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้จัดระยะห่างของผู้เข้าร่วมประชุม ไม่น้อยกว่า 1 เมตร	ทำงานที่บ้านตามที่ได้รับมอบหมาย
ร้านอาหาร	ขายอาหารเพื่อให้ซื้อกลับบ้าน รวมทั้งจัดส่งถึงบ้านผู้บริโภค ในช่วงการรอคอยจัดให้มีระยะห่างระหว่างบุคคล	การซื้ออาหารที่เป็นชุดสำหรับคนเดียวมาทานที่บ้าน เลี่ยงการร่วมสำรับกับผู้อื่น
ห้างสรรพสินค้า ตลาด	ลดความแออัด มีซูเปอร์มาเกต จัดให้มีระยะห่างระหว่างบุคคล โดยเฉพาะในการรอคิว	วางแผนซื้อสินค้า เพื่อให้ใช้เวลาน้อยที่สุด หลีกเลี่ยงที่มีคนแออัด เว้นระยะห่างจากบุคคลอื่นในระหว่างรอคิว
ขนส่งสาธารณะ	กำหนดระยะห่างระหว่างผู้โดยสาร ณ จุดจำหน่ายตั๋วโดยสาร และบริเวณที่นั่ง - รถบัสโดยสาร ให้ลดจำนวนผู้โดยสารลง โดยจัดให้มีที่ว่างระหว่างผู้โดยสาร - รถไฟฟ้า จัดที่นั่งในรถให้ที่นั่งเว้นที่นั่ง และไม่มีที่ยืน	ให้ผู้โดยสารและผู้ปฏิบัติงานสวมหน้ากากผ้าตลอดระยะเวลาในการเดินทาง
ศาสนสถาน พิธีกรรม	หากจำเป็นต้องจัดกิจกรรม กำหนดให้ผู้เข้าร่วมสวมใส่หน้ากากผ้าทุกครั้ง กำหนดระยะห่างระหว่างบุคคล	หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีคนมาก เบียดเสียดกัน

Setting	ผู้รับผิดชอบ Setting	ผู้ปฏิบัติงาน/ผู้ให้บริการ
คอนโดมิเนียม	ลดความหนาแน่นในลิฟท์ กำหนดจุดยืนให้ผู้ใช้อลิฟท์ยืนตามตำแหน่งที่กำหนด โดยมีระยะห่างที่เหมาะสม ปิดพื้นที่ส่วนกลาง เช่น สระว่ายน้ำ ห้องฟิตเนส เป็นต้น	เดินขึ้นลงบันได กรณีใช้อลิฟท์ยืนตามตำแหน่งที่กำหนด โดยมีระยะห่างที่เหมาะสม

3) **ระดับองค์กร ใช้มาตรการเหลื่อมเวลาทำงาน หรือการทำงานที่บ้าน (Work From Home)** เป็นวิธีช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและการแพร่เชื้อจากการเดินทางโดยขนส่งสาธารณะที่มีความแออัดในช่วงชั่วโมงเร่งด่วน เป็นการป้องกันการแพร่เชื้อทั้งภายในและภายนอกที่ทำงานได้ โดยการอยู่ที่บ้าน ทำบ้านให้สะอาดและไม่นำเชื้อโรคเข้าบ้าน ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ออกจากบ้านเท่าที่จำเป็น มีคำแนะนำดังนี้

- กรณีการทำงานที่บ้าน ให้จัดบริเวณที่ทำงานให้สะอาด แอื้อต่อการทำงาน มีช่องทางออนไลน์หรือการประชุมทางไกล ผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ
- ทำความสะอาดบ้าน ของใช้ภายในบ้าน และสิ่งของใช้ส่วนตัวและของสมาชิกในครอบครัวให้สะอาดอยู่เสมอ และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย และห้องที่มีการใช้บริการร่วมกัน ได้แก่ ห้องนั่งเล่น ห้องอาหาร ให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ
- ดูแลสุขภาพสมาชิกในครอบครัว และตนเอง ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และเพิ่มผัก ผลไม้ ที่มีวิตามินซี เสริมสร้างสุขนิสัย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันรักษาความสะอาด ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์อยู่เสมอ
- ออกจากบ้านเท่าที่จำเป็น และปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน หากิจกรรมทำที่บ้านหรือกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ ทำความสะอาดบ้าน หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น
- หากมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้แยกตนเองหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว เด็กเล็ก และรีบไปพบแพทย์

คำแนะนำสำหรับกลุ่มปกติ (บุคคลทั่วไป) หากจำเป็นต้องออกจากบ้าน ต้องเดินทางเท่าที่จำเป็น ใช้ระยะเวลาสั้น เพื่อลดความเสี่ยงจากการได้รับเชื้อ อย่างไรก็ตามในกรณีที่จำเป็นต้องเดินทางจากกรุงเทพหรือปริมณฑลเพื่อกลับภูมิลำเนาต่างจังหวัด มีคำแนะนำในการเดินทาง ดังนี้

- **ก่อนเดินทาง**
 - หากมีอาการป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ควรงดเดินทาง
 - ให้พิจารณาความจำเป็นในการเดินทางออกนอกบ้าน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เด็ก สตรีมีครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการเดินทาง
 - จัดเตรียมอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล ได้แก่ หน้ากากผ้า เจลแอลกอฮอล์ กระดาษทิชชู
- **ระหว่างเดินทาง ต้องปฏิบัติตามให้ปลอดภัยมากที่สุด ดังนี้**
 - 1) **เมื่ออยู่ในรถสาธารณะ (รถแท็กซี่ รถโดยสาร เรือโดยสารสาธารณะ)**
 - ถ้าเป็นไปได้ ให้หลีกเลี่ยงการเดินทางในช่วงเวลาเร่งด่วน

- รักษาระยะห่างให้ห่างจากบุคคลอื่น 1-2 เมตร หลีกเลี่ยงไม่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็คนกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เด็ก
- ใส่หน้ากากผ้าเมื่ออยู่ในรถตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์
- หากมีอาการไอ จาม ให้ปิดปากด้วยกระดาษทิชชูหรือจามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อน

2) ในอาคารผู้โดยสาร (ทั้งสถานีต้นทางและปลายทาง)

- รักษาระยะห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร
 - ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ หลังจากใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
 - หากมีอาการไอ ให้ปิดปากด้วยกระดาษทิชชูหรือจามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อน
- **เมื่อถึงที่หมาย ก่อนเข้าบ้านหรือที่พัก**
 - ไม่ควรไปในที่มีคนรวมตัวกันมาก ใช้ระยะเวลาที่สั้น และรีบกลับบ้านทันที หากจำเป็นต้องไปสวมหน้ากากผ้า ล้างมือเมื่อสัมผัสจุดร่วม อยู่ให้ห่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร
 - เมื่อสิ้นสุดการเดินทางให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ก่อนเข้าบ้าน
 - **เมื่อมาถึงบ้านหรือที่พัก**
 - เมื่อถึงบ้าน ควรอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า ก่อนทำกิจกรรมอื่น