



ประกาศมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เรื่อง มาตรการการดูแลป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ COVID-19 (ฉบับที่ 2)

ตามที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศให้โรค COVID-19 เป็นโรคติดต่ออันตราย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒตระหนักถึงอันตรายและความเสียหายอย่างร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้น จำเป็นต้องเพิ่มมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคดังกล่าว เพื่อมิให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากร นิสิต นักเรียน ตลอดจนการดำเนินงานของมหาวิทยาลัย อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 29 และมาตรา 34 แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2559 จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการ ดังนี้

ข้อ 1. บุคลากร นิสิต นักเรียน ที่มีอาการ หรือมีความเสี่ยงสูงหรือมีประวัติที่เข้าได้กับการติดเชื้อไวรัส COVID-19 ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ต้องเข้ารับการตรวจวินิจฉัยในทันทีที่ ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ หรือศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน หรือสถานพยาบาลที่มีมาตรฐาน พร้อมทั้งแจ้งให้อาจารย์ที่รับผิดชอบหรือผู้บังคับบัญชาทราบ โดย

- 1.1 บุคลากรที่ป่วยให้แจ้งต่อ รองอธิการบดีฝ่ายบุคคล (หรือผู้ได้รับมอบหมายด้านบุคลากร)
- 1.2 นิสิตที่ป่วยให้แจ้งต่อ รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาศักยภาพนิสิต (หรือรองคณบดีหรือผู้ช่วยคณบดีที่กำกับดูแลนิสิต)
- 1.3 นักเรียนที่ป่วย ให้แจ้งต่อ ผู้อำนวยการโรงเรียนฯ (หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายให้กำกับดูแลนักเรียน)

ข้อ 2. บุคลากร นิสิต นักเรียน ที่มีอาการ หรือมีความเสี่ยงสูงหรือมีประวัติที่เข้าได้กับการติดเชื้อไวรัส COVID-19 ตามข้อ 1. เมื่อได้เข้ารับการตรวจวินิจฉัยที่สถานพยาบาลมาตรฐานแล้ว หากพบว่า มีการติดเชื้อไวรัส COVID-19 จะต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างใกล้ชิดจากศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ หรือศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน หรือสถานพยาบาลอื่นที่มีมาตรฐาน โดยต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ ให้บุคลากร นิสิต หรือนักเรียนนั้นลาป่วย และจะสามารถกลับมาปฏิบัติงาน หรือกลับมาศึกษาต่อได้หลังจากที่ตรวจไม่พบเชื้อแล้ว และมีใบรับรองแพทย์ยืนยันให้สามารถกลับมาปฏิบัติงานหรือศึกษาต่อได้โดยไม่แพร่กระจายโรคให้แก่ผู้อื่น

ข้อ 3. บุคลากร นิสิต นักเรียน ที่มีความเสี่ยงสูงตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข หรือมีประวัติเดินทางไปยังกลุ่มประเทศที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ภายใน 14 วันหรือสัมผัสกับกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับการตรวจยืนยันแล้วว่าติดเชื้อจริง แต่ยังไม่มีอาการใดๆ ให้บุคลากร นิสิต นักเรียนนั้นปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

- 3.1 แจ้งให้อาจารย์ที่รับผิดชอบหรือผู้บังคับบัญชาทราบในทันที โดย
ก. บุคลากรให้แจ้งต่อ รองอธิการบดีฝ่ายบุคคล (หรือผู้ได้รับมอบหมายด้านบุคลากร)

- ข. นิสิตให้แจ้งต่อ รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาศักยภาพนิสิต (หรือรองคณบดีหรือผู้ช่วยคณบดี ที่กำกับดูแลนิสิต)
- ค. นักเรียนให้แจ้งต่อ ผู้อำนวยการโรงเรียนฯ (หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายให้กำกับดูแลนักเรียน)
- 3.2 ให้บุคลากร นิสิต นักเรียนนั้นทำการกักตัวเป็นเวลา 14 วัน งดการรวมกลุ่มกับผู้อื่น ไม่เข้ามาภายในพื้นที่ชุมชนของมหาวิทยาลัย และไม่เดินทางออกจากบ้านหรือที่พักโดยไม่จำเป็น จนกว่าจะพ้นช่วงระยะเวลากักตัว และไม่อนุญาตให้กักตัวในห้องพักของมหาวิทยาลัยที่มีผู้พักอาศัยอยู่ร่วมในห้องเดียวกัน (ดูรายละเอียดตามเอกสารแนบเรื่อง “คำแนะนำสำหรับการแยกเพื่อสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย (Self-Quarantine at home)”)
- 3.3 ต้องทำการวัดไข้ตนเองทุกวัน โดยต้องรายงานตนและการเปลี่ยนแปลงของอาการต่างๆต่อผู้บังคับบัญชาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมายให้รับทราบทุกวัน โดยให้ผู้บังคับบัญชาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเขียนรายงานการเปลี่ยนแปลงรายวันเสนอต่อประธานคณะกรรมการติดตามและประเมินสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
- 3.4 หากในระหว่างกักตัว มีอาการไข้ ไอ น้ำมูก หอบ เหนื่อย หายใจลำบาก ให้รีบพบแพทย์ในทันที พร้อมแจ้งต่ออาจารย์ที่รับผิดชอบหรือผู้บังคับบัญชา ตามข้อ 3.1 และให้ผู้บังคับบัญชา รายงานตรงต่อประธานคณะกรรมการติดตามและประเมินฯ โควิด 2019 โดยทันที
- 3.5 หากผลการตรวจ Throat swab ให้ผลเป็นบวกหรือพบเชื้อไวรัส COVID-19 ให้ปฏิบัติดังนี้
- 3.5.1 บุคลากร นิสิต นักเรียนนั้นต้องเข้ารับการดูแลรักษาต่อเนื่องที่ ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ หรือศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน หรือสถานพยาบาลมาตรฐานอื่นๆ และต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และเจ้าหน้าที่โดยเคร่งครัด โดยแพทย์อาจพิจารณาปรับการรักษาตัวในโรงพยาบาลหรือให้กลับไปกักตัวต่อเนื่องที่บ้านหรือที่พักต่อไป หากกลับไปกักตัวต่อเนื่องที่บ้านหรือที่พัก ให้บุคลากร นิสิตหรือนักเรียนนั้นปฏิบัติตามข้อ 3 ต่อไปอย่างเคร่งครัด
- 3.5.2 บุคลากร นิสิต นักเรียนนั้นต้องรายงานผลการตรวจต่อผู้บังคับบัญชาหรืออาจารย์ตามที่ได้รับมอบหมายข้างต้น โดยทันที
- 3.5.3 ให้ผู้บังคับบัญชาหรืออาจารย์ซักประวัติการเดินทางในชีวิตประจำวันที่ผ่านมาของบุคลากร นิสิต นักเรียนที่ติดเชื้อรายนั้นๆ โดยละเอียดและแจ้งต่อประธานคณะกรรมการติดตามและประเมินฯ โควิด 2019และดำเนินการแจ้งต่อบุคลากร นิสิต นักเรียนทั้งหมดที่ได้สัมผัสกับบุคลากร นิสิต นักเรียนที่ติดเชื้อรายนั้นๆ เพื่อให้ทุกๆคนที่สัมผัสเข้าสู่กระบวนการกักตัว เป็นเวลา 14 วันตามข้อ 3 นี้เช่นเดียวกัน
- 3.6 หากผลการตรวจ Throat swab ให้ผลเป็นลบหรือไม่พบเชื้อไวรัส COVID-19 ให้บุคลากร นิสิต นักเรียนนั้นทำการกักตัวตามข้อ 3.2-3.4 ต่อไปจนครบ 14 วัน เมื่อครบกำหนด 14 วันแล้วหากไม่มีอาการใดๆให้บุคลากร นิสิต นักเรียนนั้นมารายงานตัวต่อผู้บังคับบัญชาหรืออาจารย์ที่ได้รับมอบหมายเพื่อกลับมาปฏิบัติงานหรือศึกษาต่อตามปกติต่อไป

ข้อ 4. บุคลากร นิสิต นักเรียน ที่มีความเสี่ยงต่ำ และมีอาการของไข้หวัด เช่น ไข้ต่ำๆ ไอ น้ำมูก โดยไม่มีประวัติเดินทางไปประเทศกลุ่มเสี่ยง หรือสัมผัสผู้ป่วยหรือผู้ต้องสงสัยติดเชื้อไวรัส COVID-19 ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ให้บุคลากร นิสิต นักเรียน เข้ารับการตรวจวินิจฉัยและรักษาจากศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ หรือศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน หรือสถานพยาบาลอื่นที่มีมาตรฐาน ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะจะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย และใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมืออย่างสม่ำเสมอ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณใบหน้าและจมูก

ข้อ 5. ในระหว่างที่มีการกักตัวของนิสิต หรือนักเรียน อาจารย์ที่เกี่ยวข้องควรพิจารณาจัดการเรียนการสอนผ่านทางระบบออนไลน์หรือรูปแบบอื่นๆ แทนการเรียนการสอนในห้องเรียนตามปกติ ให้แก่ นิสิต หรือนักเรียน อย่างไรก็ตาม หากมีความจำเป็นที่จะต้องจัดการเรียนการสอนในห้องเรียน ให้อาจารย์ผู้สอน ขออนุญาตจากผู้บังคับบัญชา ได้แก่ คณบดี โดยให้ผู้บังคับบัญชาและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดพิจารณาด้วยความปลอดภัยของผู้เรียนและการป้องกันการแพร่กระจายของโรคเป็นสำคัญ และต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่กระจายเชื้ออย่างเคร่งครัด ซึ่งประกอบด้วย

5.1 จัดที่นั่งเรียนหรือที่นั่งสอบของแต่ละคนให้ห่างกันอย่างน้อย 1-2 เมตร

5.2 ผู้เรียนทุกคนต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย

5.3 จัดให้มีแอลกอฮอล์เจลกระจายตามจุดต่างๆ ของสถานที่เรียนอย่างเพียงพอ และประชาสัมพันธ์ให้ผู้เรียนและผู้สอนทุกคนทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลอย่างสม่ำเสมอ

5.4 งดการสัมผัสใกล้ชิดระหว่างกันในกลุ่มผู้เรียน

5.5 จัดให้มีการทำความสะอาดห้องเรียนและทุกพื้นผิวด้วยน้ำยาทำความสะอาดตามแนวทางที่กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศไว้ (เอกสารแนบ) ทั้งก่อนและหลังจัดการเรียนการสอนในห้องเรียน

ข้อ 6. ในกรณีที่พบบุคลากร นิสิต นักเรียนที่ติดเชื้อไวรัส COVID-19 ให้ผู้บังคับบัญชารายงานตรงต่อประธานคณะกรรมการติดตามและประเมินฯ โควิด 2019 และให้พิจารณาปิดอาคารและพื้นที่ของหน่วยงาน/คณะที่ผู้ติดเชื้อไวรัส COVID-19 ได้สัมผัส เป็นเวลาอย่างน้อย 2 วัน เพื่อทำความสะอาดตามแนวทางที่กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศไว้ (เอกสารแนบ)

ข้อ 7. การไม่ปฏิบัติตามประกาศนี้หรือคำสั่งโดยชอบด้วยกฎหมายของผู้บังคับบัญชาตามประกาศนี้เป็นความผิดวินัยหรือวินัยร้ายแรง แล้วแต่กรณี รวมทั้งความรับผิดชอบทางกฎหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 16 มีนาคม พ.ศ.2563



(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อมูลแนบท้ายประกาศ

เรื่อง มาตรการการดูแลและป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรค COVID-19

นิยามผู้ที่มีสัมผัสใกล้ชิดมีความเสี่ยงสูง (High risk contact)

หมายถึง ผู้ที่มีลักษณะตามข้อใดข้อหนึ่ง ดังนี้

1. ผู้ที่เรียนหรือทำงานร่วมห้อง, ผู้ที่นอนร่วมห้องหรือ เพื่อนสนิทที่คลุกคลีกัน หรือ
2. ผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดหรือมีการพูดคุยกับผู้ป่วยในระยะ 1 เมตรนานกว่า 5 นาที หรือถูกไอ จาม รดจากผู้ป่วย โดยไม่มีการป้องกันใดๆ เช่น ไม่สวมหน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากที่ไม่สามารถกันน้ำได้
3. ผู้ที่อยู่ในบริเวณที่ปิดไม่มีการถ่ายเทอากาศ เช่น ในรถปรับอากาศ ในห้องปรับอากาศ ร่วมกับผู้ป่วยและอยู่ห่างจากผู้ป่วยไม่เกิน 1 เมตร นานกว่า 15 นาที โดยไม่มีการป้องกัน

นิยามผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อต่ำ (Low risk contact)

หมายถึง ผู้ที่ทำกิจกรรมอื่นๆร่วมกับผู้ป่วย แต่ไม่เข้าเกณฑ์ความเสี่ยงสูง

นิยามผู้ไม่ได้สัมผัส

หมายถึง ผู้ที่อยู่ในมหาวิทยาลัย/คณะเดียวกันแต่ไม่มีกิจกรรมหรือพบผู้ป่วยในช่วง 14 วันก่อนป่วย

เอกสารอ้างอิง <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/guidelines>

แนวทางการทำความสะอาดฆ่าเชื้อในสถานที่ที่ไม่ใช่สถานพยาบาลโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (27 กุมภาพันธ์ 2563)

1. การทำความสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อ

เนื่องจากเชื้อไวรัสสามารถอยู่บนพื้นผิวของวัตถุต่าง ๆ เป็นเวลา 1 - 3 วัน พื้นผิวที่อาจสัมผัสปนเปื้อนเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงต้องได้รับการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ โดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีประสิทธิภาพในการทำลายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่หาได้ง่ายตามท้องตลาด ดังนี้

1) น้ำยาฟอกขาวสามารถใช้สำหรับทำความสะอาดพื้นผิวได้ โดยผสมในอัตราส่วนดังนี้

a. พื้นผิวทั่วไป ใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 99 ส่วน (ความเข้มข้น 0.05% หรือ

เท่ากับ 500 ppm)

b. พื้นผิวที่มีน้ำมัน น้ำลาย เสมหะ สารคัดหลั่งของผู้ป่วย เช่น ห้องสุขา โถส้วม ใช้น้ำยาฟอกขาว

เจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 9 ส่วน (ความเข้มข้น 0.5%) ราดทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที

2) สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ สามารถใช้ 70% แอลกอฮอล์ทำความสะอาดได้

3) สิ่งแวดล้อมที่เป็นวัสดุผ้า ที่อาจปนเปื้อนด้วยเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น เสื้อผ้า ผ้า màn ผ้าปูที่นอน ควรทำความสะอาดก่อนนำกลับมาใช้ใหม่ โดยใช้น้ำที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียสและผงซักฟอกในครัวเรือนได้

2. แนวทางการทำความสะอาดสำหรับพื้นที่สัมผัสเชื้อ COVID-19 ในสถานที่ที่ไม่ใช่สถานพยาบาล

1) ควรปิดกั้นบริเวณพื้นที่หรือพื้นผิว ที่ปนเปื้อนเชื้อก่อนดำเนินการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ เพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องสัมผัสกับเชื้อ

2) ควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) ที่เหมาะสม ขณะทำความสะอาดพื้นที่หรือพื้นผิว ที่ปนเปื้อนเชื้อ ระหว่างทำความสะอาด หากถุงมือชำรุดเสียหายมีรอยร้าว ให้ถอดถุงมือออก และสวมถุงมือคู่มือใหม่ทันที ควรกำจัดและทิ้ง PPE แบบใช้แล้วทิ้งหลังจากทำความสะอาดเสร็จสิ้น ในกรณีที่ใช้แว่นตา Goggles ควรทำการฆ่าเชื้อหลังการใช้แต่ละครั้ง และควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำทันทีหลังจากถอด PPE

3) เลือกใช้อุปกรณ์ทำความสะอาดที่มีด้ามจับ เพื่อสัมผัสโดยตรงกับพื้นผิวให้น้อยที่สุด

4) เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อการระบายอากาศ เมื่อใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาว

5) ทำความสะอาดพื้นด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้

6) เช็ดทำความสะอาด บริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ (เช่น ปุ่มกด, ราวจับ, ลูกบิดประตู, ที่วางแขน, พนักพิงที่นั่ง, โต๊ะ, รีโมท, คีย์บอร์ด, สวิตช์ไฟ, ฯลฯ) เปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท

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

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (23 กุมภาพันธ์ 2563)

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 ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันเดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาดมาถึงประเทศไทย
- รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้ แต่ต้องใช้ช้อนกลางทุกครั้ง

- ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ โทรศัพท์ ร่วมกับผู้อื่น
- ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ความเข้มข้นอย่างน้อย 60%
- สวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่นๆ ในบ้านประมาณ 1-2 เมตร
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ
- การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ให้ใช้วิธีพับ ม้วน ใส่ถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
- ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งที่ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือ ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และ ทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที
- 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 และรีบไปพบแพทย์ พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง ขณะเดินทางมาโรงพยาบาลโดยรถยนต์ส่วนตัว ให้เปิดหน้าต่างรถยนต์ไว้เสมอ

5. การปฏิบัติตัวของผู้อยู่อาศัยร่วมบ้าน และวิธีการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมในบ้าน

- ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้ง เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ โดยใช้น้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
- เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกคนอื่นในบ้าน เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย

- นอนแยกห้องกับนักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด
- อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้ แต่ต้องใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
- ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้เดินทางกลับ
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดในระยะ 1-2 เมตรกับนักเรียน/นักศึกษาที่กลับมาจากพื้นที่ระบาด
- 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
- หากมีแม่บ้านทำความสะอาดห้องพักของนักศึกษา/นักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด แนะนำให้ใส่ชุดป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แวนตากันลม ถุงมือยาว รองเท้าบูท และผ้ากันเปื้อนพลาสติก

ภาพตัวอย่างในการจัดจุดคัดกรองอาการป่วยของนักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาดของ COVID-19

1. กำหนดพื้นที่ตรวจคัดกรอง ก่อนเข้าหอพักหรืออาคาร ควรเป็นพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
2. มีป้ายระบุจุดคัดกรองให้ชัดเจน
3. จัดเตรียมอุปกรณ์ ได้แก่ เครื่องวัดอุณหภูมิแบบมือถือ (Handheld thermometer), ถุงมือ, แอลกอฮอล์ 70% สำหรับเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและเครื่องวัดอุณหภูมิ, หน้ากากอนามัยสำหรับผู้คัดกรองและผู้ที่เริ่มมีอาการป่วยให้มีไว้พร้อมสวมใส่ได้ทันที
4. มีป้ายประกาศ อาการที่เข้าเกณฑ์การเฝ้าระวังโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้แก่ ไข้ ร่วมกับไอ น้ำมูก จาม เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก
5. จัดให้มีป้ายประชาสัมพันธ์ การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในภาษาต่างๆ ที่เหมาะสมกับสถานศึกษา โดยสามารถดาวน์โหลดเอกสาร ประชาสัมพันธ์ต่างๆ ได้ที่เว็บไซต์กรมควบคุมโรค <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/intro.php> มีข้อสงสัย สอบถามสายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
- 7) ทำความสะอาดห้องน้ำ รวมถึงสุขภัณฑ์ และพื้นผิวในห้องน้ำโดยการราดน้ำยาฟอกขาวทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที แล้วล้างทำความสะอาดพื้นอีกครั้งด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาล้างห้องน้ำตามปกติ
- 8) เช็ดพื้นผิวทั้งหมดที่อาจปนเปื้อนด้วยน้ำยาฟอกขาว หรือ 70% แอลกอฮอล์ ตามความเหมาะสมของวัสดุ
- 9) ซักทำความสะอาด ผ้าผืน / ผ้าห่ม กรณีที่ซักด้วยน้ำร้อน ใช้ผงซักฟอกในน้ำที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที
- 10) ทิ้งอุปกรณ์ทำความสะอาดที่ทำจากผ้าและวัสดุดูดซับ เช่น ผ้าถูพื้น ผ้าเช็ด หลังจากทำความสะอาดและฆ่าเชื้อในแต่ละพื้นที่ โดยสวมถุงมือ และนำอุปกรณ์ทิ้งใส่ถุงขยะติดเชื้อ รัดปากถุงให้มิดชิด
- 11) ทำการฆ่าเชื้ออุปกรณ์ทำความสะอาดที่ต้องนำกลับมาใช้ใหม่ โดยการแช่ในน้ำยาฟอกขาว
- 12) ทำความสะอาดถังถูพื้น โดยแช่ในน้ำยาฟอกขาวหรือล้างในน้ำร้อน
- 13) การทำความสะอาดพื้นผิว ให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ **ไม่ควรพ่นด้วยสเปรย์** เนื่องจากจะเป็นการสร้างละอองทำให้เสมหะ น้ำมูก น้ำลายที่ตกอยู่บนพื้นผิวฟุ้งกระจายขึ้นมาได้ ควรหลีกเลี่ยงการสร้างละอองในระหว่างการทำความสะอาด **ควรใช้วิธีการเช็ดอย่างต่อเนื่อง**เมื่อทำความสะอาดพื้นหรือพื้นผิวในแนวนอนแทน
- 14) เมื่อทำความสะอาดเรียบร้อยแล้ว หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ในวันถัดไปเป็นเวลา 1 วัน
- 15) ทำการกำจัดขยะติดเชื้ออย่างถูกต้องและเหมาะสม

3. อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) สำหรับผู้ที่ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค

1. ควรสวมถุงมือชนิดใช้แล้วทิ้ง ชุดกันเปื้อนแขนยาวพลาสติกชนิดใช้แล้วทิ้ง แว่นตากันลม หรือเครื่องป้องกันใบหน้า และหน้ากากอนามัยทางการแพทย์
2. ขณะทำความสะอาด หลีกเลี่ยงการสัมผัส ดวงตา จมูก และปาก
3. ควรถอดถุงมือและทิ้งทันที หากชำรุดเสียหายมีรอยร้าว และสวมถุงมือคู่มือใหม่
4. ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำทันทีหลังจากถอด PPE แต่ละชิ้นออกหลังจากทำความสะอาด

เอกสารอ้างอิง

- <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/coronavirus-SARS-CoV-2-guidance-environmental-cleaning-non-healthcare-facilities.pdf>
- <https://www.nea.gov.sg/our-services/public-cleanliness/environmental-cleaningguidelines/guidelines-for-environmental-cleaning-and-disinfection>