

# ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๓๑๐.๓/ว ๖ ๕๙๒



กรมการปกครอง  
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๑๓ มีนาคม ๒๕๖๓

เรื่อง การดำเนินการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

- อ้างถึง ๑. หนังสือกรมการปกครอง ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๓๑๐.๓/ว ๓๔๓๕ ลงวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓  
๒. หนังสือกรมการปกครอง ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๓๑๐.๓/ว ๕๔๕๒ ลงวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓  
๓. หนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๑๓.๓/ว ๑๔๑๖ ลงวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๓

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สรุปแนวทางป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน ๑ ชุด  
(COVID - 19) สำหรับอำเภอใช้จัดทำแผนปฏิบัติการ  
๒. คำแนะนำสำหรับการจัดทำแผนปฏิบัติการของอำเภอ จำนวน ๑ ฉบับ  
๓. แบบรายงานการดำเนินการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่กระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศเรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๖๓ กำหนดให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘ เพื่อประโยชน์ในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค นั้น

กรมการปกครองพิจารณาแล้วเห็นว่า เพื่อให้การดำเนินการป้องกันกรณีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดที่จะเกิดขึ้นในวงกว้าง จึงขอให้จังหวัดสั่งการอำเภอดำเนินการ ดังนี้

## ๑. การดำเนินการระดับอำเภอ

๑) ใช้กลไกคณะกรรมการบริหารงานอำเภอแบบบูรณาการ (ก.บ.อ.) และคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) เพื่ออำนวยความสะดวก วางแผน ติดตาม เฝ้าระวัง ตลอดจนเป็นศูนย์ปฏิบัติการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ระดับอำเภอ

๒) จัดทำแผนปฏิบัติการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ระดับอำเภอ โดยให้สอดคล้องกับสภาพพื้นที่และมาตรการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น มาตรการของกระทรวงสาธารณสุข มาตรการของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด

๓) สร้างการรับรู้ผ่านกลไกและช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ ในพื้นที่ ให้ประชาชนและทุกภาคส่วนในพื้นที่ทราบถึงแนวทางการดำเนินการอย่างทั่วถึง เช่น วิธีการดูแลตนเองและคนใกล้ชิด การรักษาความสะอาดของบ้านเรือนหรือสถานที่ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ และ ๒)

๔) บูรณาการทุกภาคส่วนดำเนินการตามแผนปฏิบัติการของอำเภอให้บรรลุผล

## ๒. การดำเนินการระดับตำบล

๑) มอบหมายคณะกรรมการบริหารงานตำบลแบบบูรณาการ (ก.บ.ต.) ร่วมกับทุกภาคส่วน โดยให้มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เป็นเลขานุการร่วม เพื่ออำนวยความสะดวก วางแผน ติดตาม เฝ้าระวัง ตลอดจนเป็นศูนย์ปฏิบัติการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ระดับตำบล

/๒) จัดทำ...

๒) จัดทำและดำเนินการตามแผนปฏิบัติการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ระดับตำบล โดยให้สอดคล้องกับสภาพพื้นที่และมาตรการอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เช่น มาตรการของกระทรวงสาธารณสุข มาตรการของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดหรืออำเภอ

๓) สร้างการรับรู้ผ่านกลไกและช่องทาง การสื่อสารต่าง ๆ ในพื้นที่ให้ประชาชนและทุกภาคส่วนในพื้นที่ทราบถึงแนวทางการดำเนินการอย่างทั่วถึง

๔) ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยง ให้คำปรึกษาและคำแนะนำแก่คณะกรรมการหมู่บ้าน

๓. การดำเนินการระดับหมู่บ้าน

๑) มอบหมายคณะกรรมการหมู่บ้าน (กม.)/คณะกรรมการกลางหมู่บ้านอาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง (อปพ.) จัดประชุมร่วมกับทุกภาคส่วนในพื้นที่ เพื่อวางแผนการดำเนินการร่วมกัน

๒) สร้างการรับรู้ผ่านกลไกและช่องทาง การสื่อสารต่าง ๆ ในพื้นที่ ให้ประชาชนและทุกภาคส่วนในพื้นที่ทราบถึงแนวทางการดำเนินการอย่างทั่วถึง

๓) จัดทำและดำเนินการตามแผนปฏิบัติการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ระดับหมู่บ้าน โดยให้สอดคล้องกับสภาพพื้นที่และมาตรการอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เช่น มาตรการของกระทรวงสาธารณสุข มาตรการของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดหรือมาตรการของอำเภอ

๔) ดูแลและเฝ้าระวังผู้ที่เดินทางกลับจากสาธารณสุขรัฐเกาหลีและประเทศกลุ่มเสี่ยง โดยดำเนินการสำรวจผู้ที่เดินทางกลับจากสาธารณสุขรัฐเกาหลีและประเทศกลุ่มเสี่ยง รวมถึงสร้างความเข้าใจให้แก่บุคคลเหล่านั้นไม่ให้สร้างพฤติกรรมเสี่ยงต่อสาธารณะ ตลอดจนขอความร่วมมือให้กักตัวเองอยู่ที่พักอาศัยเพื่อสังเกตอาการ

ทั้งนี้ ในการปฏิบัติหน้าที่ทุกระดับ ให้ถือปฏิบัติตามมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข มาตรฐานทางการปกครองและความมั่นคง สำหรับการรายงานให้รายงานผลการดำเนินการให้กรมการปกครองทราบ ทุกวันศุกร์เป็นประจำทุกสัปดาห์ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓) โดยเริ่มรายงานครั้งแรกภายในวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๓ และให้ยกเลิกแบบรายงานการจัดกิจกรรมฯ ตามหนังสือกรมการปกครอง ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๓๑๐.๓/ว ๓๔๓๕ ลงวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายอนาคมน จงจิระ)  
อธิบดีกรมการปกครอง

สำนักบริหารการปกครองท้องถิ่น  
ส่วนพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานท้องถิ่น  
โทร. ๐-๒๖๒๙-๘๓๐๗-๑๔ ต่อ ๕๐๕  
โทรสาร ๐-๒๖๒๙-๘๓๐๒

# คำแนะนำสำหรับการจัดทำแผนปฏิบัติการของอำเภอ

\*\*\*\*\*

การจัดทำแผนปฏิบัติการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID 19) อย่างน้อย ควรประกอบด้วยด้านต่างๆดังนี้

๑. ด้านการสร้างการรับรู้ : โดยการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบในเรื่องต่างๆ ดังนี้

- การปฏิบัติตนของประชาชน/เจ้าหน้าที่
- การรักษาความสะอาดของสถานที่ต่างๆ เช่น อาคารที่ทำการ บ้านเรือน
- การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ
- ช่องทางการติดตามข้อมูลข่าวสารของประชาชน

๒. ด้านการระวังป้องกัน : โดยดำเนินการต่างๆ เช่น

- การรักษาความสะอาดสถานที่
- การดูแลคนไทยที่กลับจากต่างประเทศ
- การอำนวยความสะดวกประชาชน ณ จุดบริการของหน่วยงานของรัฐ

๓. ด้านการบริหารจัดการ : โดยดำเนินการต่างๆ เช่น

- การเตรียมความพร้อมบุคลากรทางการแพทย์และสถานที่รักษาพยาบาล
- ช่องทางการติดต่อสื่อสาร/การแจ้งข้อมูลจากประชาชน การรายงาน

\*\*\*\*\*

# สรุปแนวทางการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

## สำหรับอำเภอใช้จัดทำแผนปฏิบัติการ

### ๑. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเชื้อไวรัส

#### ๑.๑ เชื้อไวรัสโคโรนา คืออะไร

ไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้มีหลายสายพันธุ์ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือโรคซาร์ (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมา

#### ๑.๒ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คืออะไร

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบเชื่อนี้ในคนมาก่อน) โดยพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี ๒๐๑๙

#### ๑.๓ การติดต่อและอาการ

##### ๑) คนสามารถติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 นี้ได้หรือไม่)

คนสามารถติดเชื้อได้ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ ผ่านทางการไอ จาม สัมผัส น้ำมูก น้ำลาย ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้ป่วยที่มีอาการทางเดินหายใจสงสัยจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ไปสัมผัสใกล้ชิดหรือใช้สิ่งของร่วมกันกับผู้อื่น เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

##### ๒) อาการป่วยที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นอย่างไร

ผู้ป่วยที่ต้องสงสัยโรคปอดอักเสบจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 จะมีอาการไข้ ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอจาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ และมีประวัติเดินทางมาจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน หรือเมืองที่มีการประกาศเป็นพื้นที่ระบาด ภายใน ๑๔ วันก่อนเริ่มมีอาการป่วย

### ๒. คำแนะนำการดูแลป้องกัน (บุคลากรในหน่วยงานภาครัฐ/ประชาชน)

#### ๒.๑ การดูแลตนเอง

๑) หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย ภายใน ๑๔ วัน หลังกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยงตามที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศ โปรดไปพบแพทย์และยื่นบัตรคำแนะนำด้านสุขภาพสำหรับผู้เดินทางเข้ามาในประเทศไทย กับแพทย์ผู้ทำการรักษาพร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง ท่านอาจได้รับเชื้อโรคก่อนเดินทางมายังประเทศไทย กรุณาแจ้งรายละเอียดต่างๆ กับแพทย์ผู้ทำการรักษา เช่น อาการป่วย วันที่เริ่มมีอาการป่วย วันเดินทางมาถึงประเทศไทยสถานที่พัก เพื่อแพทย์จะได้วินิจฉัยได้ถูกต้องและรักษาได้ทันที่ แพทย์ผู้ทำการรักษาจะรายงานต่อหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เพื่อดำเนินการป้องกันควบคุมโรคโดยเร็ว

๒) ก่อนไปทำงาน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยและแอลกอฮอล์เจล เพื่อใช้สำหรับตนเองและเพื่อนร่วมงาน

๓) หากพบว่าตนเองมีอาการป่วย ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน หรือถ้ามีเหตุจำเป็นให้ต้องไปทำงาน ควรสวมหน้ากากอนามัย และหากไม่มีหน้ากากอนามัย ให้ขอหน้ากากอนามัยจากห้องพยาบาลในหน่วยงานหรือหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่

หากสังเกตเห็นเพื่อนร่วมงานมีอาการไอ จาม ผิดปกติ ให้แนะนำให้บุคคลดังกล่าวสวมหน้ากากอนามัย และไปพบแพทย์

## ๒.๒ การล้างมือ

### ๑) การล้างมือทั่วไป (Normal hand washing)

การล้างมือเพื่อขจัดสิ่งสกปรกต่างๆ เหงื่อ ไขมัน ที่ออกมาตามธรรมชาติ และลดจำนวนเชื้อโรคที่อาศัยอยู่ชั่วคราวบนมือ การล้างมืออย่างถูกวิธีต้องล้างด้วยสบู่ก่อนหรือสบู่เหลว ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ ๑๕ วินาที

### ๒) การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (Alcohol gel)

การล้างมือในกรณีรีบด่วน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและมือไม่เปื้อนเป็นสิ่งสกปรก หรือสารคัดหลั่งจากผู้ป่วย ให้ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลประมาณ ๑๐ มิลลิลิตร ใช้เวลาประมาณ ๑๕-๒๕ วินาที (ในกรณีใช้แอลกอฮอล์เจล (Alcohol Gel) ไม่ต้องล้างมือซ้ำด้วยน้ำ และไม่ต้องเช็ดด้วยผ้าเช็ดมือ)

### ๓) วิธีการล้างมืออย่างถูกวิธี ๗ ขั้นตอน ดังนี้

๓.๑ ฝ่ามือถูฝ่ามือ เริ่มต้นการล้างมือง่ายๆ ด้วยการถูสบู่ขึ้นมาเล็กน้อยพอขึ้นฟอง ก่อนนำฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและถูให้ทั่วจนรู้สึกสะอาด

๓.๒ ฝ่ามือถูหลังมือ ปาดฟองสบู่มาที่หลังมือ แล้วล้างมือต่อโดยการใช้ฝ่ามือถูหลังมือและขอกนิ้วให้สะอาด จากนั้นสลับข้าง วิธีนี้จะทำให้ฝ่ามือเชื้อโรคบริเวณหลังมือที่เรามักลืมกันไป

๓.๓ ประคบฝ่ามือถูขอกนิ้ว พลิกมือกลับมาประกบกัน ก่อนจะล้างมือให้สะอาดด้วยการถูขอกนิ้วด้วยสบู่ให้สะอาดหมดจด

๓.๔ ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว กำกำปั้นข้างหนึ่งขึ้นล้างมือต่อ โดยใช้ฝ่ามืออีกข้างหนึ่งขัดบริเวณหลังนิ้ว สลับข้างทำแบบเดียวกันจนรู้สึกว่ามีมือสะอาด

๓.๕ ถูนิ้วหัวแม่มือ โป่ง กางนิ้วหัวแม่มือโป่งก่อนใช้ฝ่ามืออีกข้างกำรอบแล้วหมุนวนด้วยฟองสบู่เป็นวงกลม ทำให้สะอาดทั้งสองด้าน

๓.๖ ขัดฝ่ามือด้วยปลายนิ้ว แบมือข้างหนึ่ง แล้วใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างขัดฟองสบู่ตามแนวขวางจนทั่ว แล้วสลับข้างทำวิธีเดียวกัน

๓.๗ ถูรอบข้อมือ กำมือรอบข้อมือข้างหนึ่ง แล้วถวนไปรอบๆ จากนั้นเปลี่ยนข้าง ทำเช่นเดียวกัน วิธีนี้จะช่วยให้ข้อมือสะอาด

### ๒.๓ การใช้หน้ากากอนามัย

๑) หน้ากากอนามัย คือ หน้ากากที่ใช้เพื่อช่วยป้องกันระบบทางเดินหายใจจากมลพิษ สารพิษ และเชื้อโรค ในหลายกรณีแพทย์มักแนะนำให้ใช้หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากเป็นวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสจากคนสู่คนได้ หากวิธีใช้ที่ถูกต้องก็จะช่วยให้การป้องกันนั้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น หน้ากากอนามัย ผลิตขึ้นจากผ้าหรือพอลิโพรไพลีนซึ่งเป็นพลาสติกชนิดหนึ่งที่มีความปลอดภัยต่อผู้ใช้ โดยหน้ากากอนามัยที่มีคุณภาพจะต้องมีชั้นกรองอย่างน้อย ๓ ชั้น เพื่อช่วยในการป้องกันเชื้อโรค มลพิษหรือของเหลวจากภายนอก และช่วยดูดซับสารคัดหลั่งหรือความชื้นที่มาจากผู้ใช้ ป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายสู่ผู้อื่น

### ๒) ประเภทของหน้ากากอนามัย

หน้ากากอนามัยที่วางขายทั่วไป แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ ตามลักษณะของหน้ากาก และประสิทธิภาพของการกรองอากาศ ดังนี้

๒.๑ หน้ากากอนามัยแบบทั่วไป หน้ากากอนามัยประเภทนี้จะค่อนข้างระคายกับใบหน้า โดยแนบไปกับใบหน้า ซึ่งในวงการแพทย์เป็นส่วนใหญ่ และมักใช้เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคผ่านทางไอหรือจามได้ ทว่าข้อเสียของหน้ากากอนามัยชนิดนี้คือ บริเวณด้านล่างของหน้ากากอนามัยจะไม่สามารถป้องกันการได้รับสารปนเปื้อนจากการสูดดมได้

๒.๒ หน้ากากอนามัยแบบ N95 เป็นหน้ากากอนามัยชนิดที่ช่วยป้องกันการเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กมาก ๆ ได้โดยประสิทธิภาพในการป้องกันจะสูงกว่าหน้ากากอนามัยแบบทั่วไป เนื่องจากลักษณะของหน้ากากอนามัยชนิดนี้จะมีลักษณะครอบลงไปทีบริเวณหน้าปากและจมูกอย่างมิดชิดทำให้เชื้อไวรัสหรือสารปนเปื้อนไม่สามารถลอดผ่านได้ หน้ากากอนามัยชนิดนี้มักใช้ทั้งในวงการแพทย์ที่ต้องการความปลอดภัยจากการติดเชื้อสูง ได้แก่ การป้องกันเชื้อวัณโรค หรือเชื้อแอนแทรกซ์ ที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์ อีกทั้งมักใช้ระหว่างการทำงาน เช่น การทำงานกับสารเคมีหรือการใช้สีที่อาจทำให้ได้กลิ่นไม่พึงประสงค์ ทว่าในการใช้หน้ากากอนามัยแบบ N95 จะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสม เพราะขนาดและยี่ห้อที่แตกต่างกันอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการกรองอากาศได้

๒.๓ หน้ากากผ้า กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการศึกษาชนิดของผ้าต่างๆ ที่น่าจะมีความเหมาะสมในการนำมาใช้ในการทำหน้ากากผ้า คือ สามารถกันอนุภาคขนาดเล็ก ป้องกันการซึมผ่านของละอองน้ำ สามารถนำไปซักได้หลายครั้งรวมถึงทำไ้ได้ง่ายทั่วไป โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบผ้าหลายรูปแบบ เช่น ผ้าฝ้ายดิบ ผ้าฝ้ายมัสลิน ผ้าสาหลู ผ้านาโน และผ้ายัด ผลการทดสอบพบว่าผ้า ๓ ชนิดคือ ผ้าฝ้ายดิบ ผ้าฝ้ายมัสลินและผ้านาโน เมื่อนำผ้ามาประกอบกัน ๒ ชั้นและส่องด้วยกล้องจุลทรรศน์เส้นใยผ้าสามารถกันอนุภาคได้ใกล้เคียงหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ และได้ศึกษาจำนวนครั้งของการซักล้างในผ้า ๓ ชนิดเพื่อทดสอบการเป็นขุยพบว่า ผ้าฝ้ายดิบและผ้าฝ้ายมัสลิน สามารถซักได้มากกว่า ๑๐๐ ครั้ง โดยคุณภาพของเนื้อผ้าไม่เสื่อม และทดสอบประสิทธิภาพการต้านการซึมผ่านของละอองน้ำ พบว่าผ้าฝ้ายมัสลินและผ้าสาหลูสามารถต้านการซึมผ่านได้ดีที่สุด สรุปว่าผ้าฝ้ายมัสลินมีความเหมาะสมในการนำมาใช้ทำหน้ากากผ้า ๒ ชั้นมากกว่าผ้าชนิดอื่น เนื่องจากมีประสิทธิภาพดีหลายด้าน คือ สามารถกันละอองน้ำ และเส้นใยผ้าสามารถกันอนุภาคได้ดีกว่าผ้าชนิดอื่น และที่สำคัญสามารถนำมาใช้งานได้หลายครั้ง อย่างไรก็ตามเพื่อความสะอาดของหน้ากากผ้า ควรซักล้างและตากแห้งทุกวันเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

#### ๒.๔ วิธีการใส่หน้ากากอนามัย

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยแบบทั่วไป

(๑) ล้างมือทำความสะอาดเพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ติดอยู่บริเวณมือ

(๒) เลือกขนาดของหน้ากากอนามัยให้เหมาะสม หากเป็นเด็กควรเลือกขนาดเฉพาะเพื่อไม่ให้หน้ากากอนามัยใหญ่เกินไป

(๓) ใส่หน้ากากอนามัยให้พอดีกับใบหน้า โดยหันด้านที่มีสีออก และให้ด้านที่มีลวดอยู่ด้านบน หากเป็นหน้ากากอนามัยชนิดไม่มีสี ให้สังเกตรอยพับของหน้ากากอนามัย หากมุมของรอยพับชี้ลงด้านล่างด้านบนนั้นจะเป็นด้านบนของหน้ากากอนามัย

(๔) ขณะใส่หน้ากากอนามัย หากเป็นหน้ากากแบบที่ต้องผูกปลายเชือกเข้าด้วยกัน ให้ผูกเชือกเส้นล่างที่บริเวณต้นคอ ส่วนเส้นบนผูกบริเวณศีรษะ หากเป็นชนิดสายยางยืด ให้คล้องที่หูทั้งสองข้าง แล้วบีบบริเวณเส้นลวดให้พอดีกับจมูก จะทำให้หน้ากากอนามัยพอดีกับใบหน้า

(๕) ดึงหน้ากากอนามัยให้ปิดบริเวณปาก จมูก และคาง เป็นอันเรียบร้อย

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยแบบ N95

(๑) ถือหน้ากากอนามัยไว้ในอุ้งมือ แล้วครอบหน้ากบริเวณปากและจมูก

(๒) ดึงสายรัดของหน้ากากอนามัยที่อยู่ด้านล่างคล้องศีรษะแล้วดึงลงไปบริเวณใต้ใบหู จากนั้นดึงสายรัดเส้นบนคล้องศีรษะให้อยู่บริเวณหลังศีรษะ แล้วบีบบริเวณเส้นลวดให้พอดีกับจมูก

(๓) ตรวจสอบความเรียบร้อยว่าหน้ากากอนามัยแนบสนิทกับใบหน้าหรือไม่

(๔) ทดสอบความพอดีของหน้ากโดยใช้มือทั้งสองข้างทาบบริเวณหน้าก แล้วลองหายใจ

#### ๒.๕ ประโยชน์ของหน้ากากอนามัย

ประโยชน์ที่เห็นได้ชัดของหน้ากากอนามัยคือ หน้ากากอนามัยช่วยป้องกันมลพิษและเชื้อโรคจากสิ่งแวดล้อม รวมทั้งเชื้อโรคจากผู้อื่น และป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังผู้อื่นได้เป็นอย่างดี จึงทำให้วงการแพทย์ส่วนใหญ่แนะนำให้คนทั่วไปใช้หน้ากากอนามัยเมื่อเกิดการแพร่ระบาดของโรค เพราะลดความเสี่ยง

การติดเชื้อระหว่างคนสู่คนได้ โดยมีการศึกษาพบว่าหน้ากากอนามัยนั้นช่วยกรองเชื้อโรคออกได้ถึง ๘๐% หากก็ยังคงต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

สำหรับหน้ากากที่ใช้แล้วเป็ยกจากสารคัดหลั่ง เช่น น้ำลาย น้ำมูก ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทันที และไม่ควรมานำกลับมาใช้ซ้ำ ก่อนทิ้งควรมานำหน้ากากที่ใช้แล้วใส่ถุงปิดให้มิดชิด หรือทิ้งในถังขยะติดเชื้อ และล้างมือทำความสะอาดเพื่อป้องกันการตกค้างของเชื้อโรค

### ๓. การดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ราชการ/บ้านเรือน

๓.๑ เช็ดทำความสะอาดพื้นที่ที่สัมผัสบ่อย พื้นที่ที่สัมผัสบ่อย เช่น สวิตช์ไฟ ลูกบิดประตู โต๊ะ และรีโมททีวีหรือเครื่องปรับอากาศ เป็นต้น อาจจะมีไวรัสติดอยู่ ดังนั้นควรเช็ดทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ที่มีปริมาณแอลกอฮอล์มากกว่า ๗๐ เปอร์เซ็นต์ หรือผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อจากสารละลายโซเดียมไฮโปคลอไรด์ หรือคลอรีนน้ำความเข้มข้น ๐.๐๒ เปอร์เซ็นต์ วันละ ๑-๒ ครั้ง อย่างไรก็ตามการใช้คลอรีนน้ำเจือจางอาจทำให้เกิดสนิมกับโลหะได้ จึงควรเช็ดอีกครั้งด้วยผ้าชุบน้ำบิดหมาด

๓.๒ เปิดประตู หน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก เพื่อลดปริมาณไวรัสและลดการติดเชื้อ จึงควรเปิดหน้าต่างหรือประตูให้อากาศถ่ายเทวันละ ๒-๓ ชั่วโมง ซึ่งนอกจากจะช่วยลดปริมาณไวรัสแล้ว ยังช่วยสร้างความสดชื่นให้สมาชิกในบ้านด้วย ในกรณีที่มีผู้ป่วยในบ้านควรแยกห้องจากสมาชิกทุกคน โดยห้องของผู้ป่วยควรมีหน้าต่างที่สามารถเปิดให้อากาศถ่ายเทได้ดี และควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทเป็นเวลา ๕-๑๐ นาที ทุก ๑-๒ ชั่วโมง

๓.๓ ไม่ใช้อุปกรณ์บนโต๊ะอาหารร่วมกับผู้อื่น ในกรณีที่มีผู้ป่วยในบ้านนั้น ควรแยกใช้อุปกรณ์บนโต๊ะอาหาร เช่น จาน ชาม ช้อน และแก้วของตัวเองเท่านั้น ไม่ใช้ร่วมกัน และควรแยกรับประทานอาหาร หลังจากใช้งานแล้วให้นำจาน ชาม ช้อน และแก้วน้ำมาแช่ฆ่าเชื้อมาก่อน ๕ นาที จากนั้นจึงล้างตามปกติ

๓.๔ ฆ่าเชื้อเสื้อผ้าและเครื่องนอนก่อนซัก เสื้อผ้าและเครื่องนอนของผู้ป่วยอาจจะปนเปื้อนด้วยของเหลวจากร่างกาย เช่น น้ำมูก เสมหะ อาเจียน และอุจจาระ เป็นต้น วิธีการซักทำความสะอาดทำได้โดยการนำเสื้อผ้าผู้ป่วยมาแช่น้ำร้อนตั้งแต่ประมาณ ๘๐ องศาเซลเซียสขึ้นไปเป็นเวลา ๑๐ นาที แล้วจึงนำมาซักร่วมกับเสื้อผ้าของคนอื่นได้ แต่เพื่อความสบายใจจะซักแยกกันก็ดี ทั้งนี้ หากเป็นเสื้อผ้าที่สีไม่ตกสามารถนำเสื้อผ้าผู้ป่วยมาแช่คลอรีนน้ำความเข้มข้น ๐.๐๒ เปอร์เซ็นต์แทนการแช่น้ำร้อนก่อนซักก็ได้

๓.๕ ใส่ใจในการใช้และการทำความสะอาดห้องน้ำ สำหรับผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัส หลังเข้าห้องน้ำเสร็จให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำทุกครั้งเพื่อลดการกระจายของเชื้อ จากนั้นให้ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ และควรเปิดพัดลมถ่ายเทอากาศในห้องน้ำด้วย นอกจากนี้ก็ควรเช็ดฆ่าเชื้อบริเวณที่ผู้ป่วยสัมผัส ได้แก่ สวิตช์ไฟ ที่กดชักโครก และโถส้วม เป็นต้น ด้วยแอลกอฮอล์ที่มีปริมาณแอลกอฮอล์มากกว่า ๗๐ เปอร์เซ็นต์ หรือคลอรีนน้ำความเข้มข้น ๐.๐๒ เปอร์เซ็นต์

๓.๖ ทิ้งขยะอย่างระมัดระวัง สำหรับกระดาษชำระที่เช็ดน้ำมูกหรือเสมหะของผู้ป่วย รวมถึงอุปกรณ์ที่ใช้พยาบาล ควรนำทิ้งในถังขยะที่รองไว้ด้วยถุงพลาสติกก่อน แล้วผูกถุงพลาสติกก่อนทิ้ง โดยระวังไม่ให้มีมือสัมผัสกระดาษชำระหรือขยะอื่น ๆ โดยตรงขณะทิ้ง

๓.๗ หมั่นทำความสะอาดและฆ่าเชื้อห้องผู้ป่วยกรณีที่บ้านมีผู้ป่วย หากมีของเหลวจากร่างกายผู้ป่วย เช่น เสมหะ อาเจียน หรืออุจจาระตกอยู่ที่พื้นห้อง ควรใช้กระดาษชำระสำหรับงานครัวหรือกระดาษอื่นที่คล้ายกันชุบด้วยแอลกอฮอล์ที่มีปริมาณแอลกอฮอล์มากกว่า ๗๐ เปอร์เซ็นต์ หรือคลอรีนน้ำความเข้มข้น ๐.๐๒ เปอร์เซ็นต์ เช็ดทำความสะอาด แล้วทิ้งกระดาษที่ใช้เช็ดลงในถุงพลาสติกและผูกปากถุงทิ้งขยะ

๓.๘ วิธีการเตรียมน้ำคลอรีนเพื่อใช้ในการฆ่าเชื้อและทำความสะอาดบ้าน สามารถทำได้โดยการเติมน้ำ ๒ ลิตร ลงไปในขวดพลาสติกขนาด ๒ ลิตร จากนั้นจึงเติมน้ำคลอรีนน้ำความเข้มข้น ๕ เปอร์เซ็นต์ ปริมาณ ๘ มิลลิลิตร หรือประมาณ ๒ ฝาขวดพลาสติกลงไป เขย่าให้เข้ากัน จากนั้นสามารถนำมาใช้ฆ่าเชื้อได้เลย

#### ๔. คำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการคอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์ หอพัก

นิติบุคคลคอนโดหรือผู้ดูแลที่พักอาศัยควรดำเนินการ ดังนี้

๔.๑ จัดทำป้าย เพื่อแจ้งเตือนพนักงาน ผู้พักอาศัย และผู้มาเยี่ยม ถึงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และมาตรการในการป้องกันสำหรับประชาชนที่แนะนำโดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โดยทำเป็น ๓ ภาษา ไทย จีน อังกฤษ (ประสานขอได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๕๒๒ หรือดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค <http://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php>)

๔.๒ แจ้งพนักงานประจำในที่พักอาศัย ผู้พักอาศัยทุกห้อง รวมทั้งบุคคลใกล้ชิด ทั้งที่พักอยู่ด้วยกันในห้องหรือเป็นผู้มาเยี่ยม หากมีไข้ หรือมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา ล้างมือบ่อยๆ และรีบไปพบแพทย์ ในกรณีที่เพิ่งเดินทางกลับจากต่างประเทศภายใน ๑๔ วัน ให้แจ้งประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบด้วย

๔.๓ ติดตั้งเครื่องจ่ายแอลกอฮอล์เจลล้างมือ ไว้ในบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ลิโอบบี้ ห้องอาหาร ห้องออกกำลังกาย ประตูทางเข้าออก หรือหน้าลิฟท์ เป็นต้น เพื่อให้บริการแก่พนักงาน ผู้พักอาศัย ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อระหว่างบุคคลได้

๔.๔ หมั่นดูแลทำความสะอาดสิ่งของที่ใช้งานบ่อยๆ เช่น ลิฟท์ ปุ่มกดลิฟท์ สวิตช์ไฟ โทรศัพท มือจับประตู ปุ่มกดประตูเข้าออกอัตโนมัติ เครื่องคีบการ์ด รวบันได ห้องน้ำส่วนรวม เครื่องออกกำลังกาย เคาเตอร์เจ้าหน้าที่ดูแลอาคารที่มีผู้มาติดต่อบ่อยๆ เป็นต้น เพื่อกำจัดเชื้อ ทั้งนี้ น้ำยาฆ่าล้าง ห้องสุขา น้ำยาซักผ้าขาวผสมน้ำ ๑ ต่อ ๑๐ และ ๗๐% แอลกอฮอล์ สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้

๔.๕ อาจพิจารณาให้มีเครื่องวัดอุณหภูมิกายแบบใช้จ่อหน้าผากหรือจ่อหู (Handheld thermometer) จัดไว้ที่เคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่ด้านล่างของที่พักอาศัย เพื่อตรวจวัดอุณหภูมิผู้ที่เข้ามาในอาคาร

๔.๖ จัดให้มีการจำหน่ายหน้ากากอนามัย ไว้ให้บริการแก่ผู้พักอาศัยที่ประสงค์จะใช้

๔.๗ แจ้งพนักงานทำความสะอาดถึงความเสี่ยงในการรับเชื้อ โดยเน้นความสำคัญในการป้องกันตนเอง ได้แก่การสวมหน้ากากอนามัย แวนตาอันลม และถุงมืออย่างยาวนานขณะปฏิบัติงาน

๔.๘ เพิ่มความตระหนักให้พนักงานในการหมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๔.๙ หากพบพนักงานป่วยด้วยอาการปอดอักเสบ มากกว่า ๒ คน ใน ๑ สัปดาห์ ให้แจ้งแพทย์ทันทีที่ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาล

#### ๕. การดำเนินของผู้ประกอบการโรงแรม

๕.๑ เผื่อระวางผู้ป่วยและตรวจสอบการลงทะเบียนในบัตรทะเบียนผู้เข้าพัก (แบบ ร.ร.๓) ของนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาจากสาธารณรัฐเกาหลี เพื่อคัดกรองและป้องกันการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หากพบผู้มีภาวะเสี่ยงต่อโรคให้ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือแจ้งสายด่วนกรมควบคุมโรค โทร ๑๕๒๒

๕.๒ ปฏิบัติตามขั้นตอน ๑-๙ เช่นเดียวกับกับคำแนะนำสำหรับผู้ประกอบการคอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์ หอพัก

#### ๖. การดูแลคนไทยที่เดินทางจากประเทศเกาหลีใต้

๖.๑ ขอความร่วมมือปฏิบัติตามขั้นตอนการคัดกรองผู้เดินทาง และมาตรการป้องกันควบคุมโรคของกระทรวงสาธารณสุข หากรู้สึกไม่สบายให้แจ้งเจ้าหน้าที่คัดกรองที่ด่านควบคุมโรคระหว่างประเทศทันที

๖.๒ สังเกตอาการตนเอง วัดไข้ตนเองด้วยปรอทวัดไข้ทุกวัน จนครบ ๑๔ วัน งดการออกไปในที่ชุมชนสาธารณะโดยไม่จำเป็น งดการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ซ้อนส้อม เป็นต้น และงดการพูดคุยกับผู้อื่นในระยะใกล้กันเกินกว่า ๑ เมตร



๖.๓ จัดการไปร่วมกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก จัดการเข้าประชุม การไปสถานที่ที่คนพลุกพล่าน เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า ควรอยู่ในที่พักอาศัยเป็นหลัก

๖.๔ สำหรับผู้ที่เดินทางกลับมา และไม่ได้มีอาการป่วย ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจหาเชื้อ เนื่องจากส่วนใหญ่จะตรวจไม่พบเชื้อในระยะที่ยังไม่แสดงอาการ และอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าไม่ได้ป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้เมื่อมีอาการป่วยในภายหลัง

๖.๕ หลังกลับจากพื้นที่ที่มีการระบาด ภายใน ๑๔ วัน หากมีอาการป่วย ไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ให้สวมหน้ากากอนามัย หากมีอาการหอบ หรือหายใจลำบาก ควรรีบไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทาง

๖.๖ หากพบแพทย์และได้รับการตรวจทางห้องปฏิบัติการไม่พบเชื้อในครั้งแรก แต่มีอาการป่วยมากขึ้นขอให้ไปพบแพทย์อีกครั้ง เนื่องจากการเก็บตัวอย่างครั้งแรกอาจเร็วเกินไปจึงทำให้ไม่พบเชื้อได้

#### ๗. การอำนวยความสะดวกแก่ประชาชน

จัดหาสบู่ เจลล้างมือแอลกอฮอล์ หรือจัดสถานที่สำหรับล้างมือ และหน้ากากอนามัย ภายในสถานที่ทำงาน เช่น ประตูทางเข้าสถานที่ทำงาน ห้องสุขา เป็นต้น เพื่อให้บริการกับเจ้าหน้าที่และประชาชนที่มารับบริการ

#### ๘. การใช้มาตรการทางสังคม

๘.๑ การสร้างการรับรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนในชุมชนเรื่องมาตรการของกระทรวงสาธารณสุข มาตรการของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดหรือมาตรการของอำเภออย่างต่อเนื่อง

๘.๒ กำกับ ดูแล ติดตามผู้ที่เดินทางกลับจากสาธารณรัฐเกาหลีอย่างต่อเนื่อง กำชับให้งดการร่วมกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก การไปสถานที่ที่คนพลุกพล่าน

#### ๙. กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

๙.๑ พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘

๙.๒ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๖๓

๙.๓ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง แต่งตั้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘

๙.๔ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขในการดำเนินการหรือออกคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๖๐

๙.๕ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการแจ้งในกรณีที่มีโรคติดต่ออันตราย โรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง หรือโรคระบาดเกิดขึ้น พ.ศ. ๒๕๖๐

๙.๖ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๖๒

#### ๑๐ ช่องทางการติดตามข่าวสาร

๑๐.๑ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในพื้นที่

๑๐.๒ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร ๑๔๒๒

๑๐.๓ เว็บไซต์กรมควบคุมโรค <http://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php>

ส่วนพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานห้องที่

สำนักบริหารการปกครองห้องที่

มีนาคม ๒๕๖๓

แบบรายงานการดำเนินการเพื่อป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ประจำปี ๒๕๖๓

อำเภอ.....จังหวัด.....  
 ครั้งที่รายงาน.....ระหว่างวันที่.....เดือน..... พ.ศ. ....

ลำดับ	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ	ผลการดำเนินการ	หมายเหตุ
๑				
๒				
๓				
๔				

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน  
 (.....)  
 นายอำเภอ.....

\*\* หมายเหตุ ให้อำเภอรายงานจังหวัดและจังหวัดรายงานส่งให้กรมการปกครองทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ doopa.sp2020@gmail.com  
 ภายในวันศุกร์ของทุกสัปดาห์ โดยเริ่มดำเนินการครั้งแรกในวันศุกร์ที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๓