



## แนวทางการบริหารจัดการ

# สถานที่ควบคุมโรคที่ภาครัฐจัดตั้งขึ้น (State Quarantine) แบบบูรณาการ

กระทรวงสาธารณสุข

16 เมษายน 2563

ตามข้อสั่งการ ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา 19 เมื่อวันที่ 2 เมษายน 2563 ที่กำหนดให้ผู้เดินทางมาจากต่างประเทศทุกคน ต้องได้รับการตรวจคัดกรอง แยกกัก หรือ กักกันเพื่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคจากผู้เดินทางซึ่งมาจากห้องที่ หรือเมืองท่านอกราชอาณาจักร กรณีโรคโควิด 19 โดยมีมาตรการและแนวทางการดำเนินการที่สำคัญ ดังนี้

### 1. การดำเนินการ ณ ห้องที่นอกราชอาณาจักร (ประเทศต้นทาง)

#### 1.1. มาตรการก่อนการเดินทาง

1.1.1. ตรวจสอบเอกสารหลักฐานที่จำเป็นที่ต้องใช้ประกอบการเดินทาง โดยจำแนกเป็น ๒ กรณี ดังนี้  
กรณีที่ 1 ผู้เดินทางที่มีสัญชาติไทย ต้องมีใบรับรองแพทย์ที่ยืนยันว่าผู้เดินทางดังกล่าวมีสุขภาพเหมาะสมต่อการเดินทางทางอากาศ (Fit to Fly) ที่ออกให้โดยมีระยะเวลาไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมงก่อนการเดินทาง และมีหนังสือหรือเอกสารหลักฐานรับรองการเดินทางกลับประเทศไทย จากสถานเอกอัครราชทูตไทยหรือสถานกงสุลใหญ่ หรือที่กระทรวงการต่างประเทศออกให้

กรณีที่ 2 ผู้เดินทางที่เป็นคนต่างด้าว ต้องมีใบรับรองแพทย์ที่ยืนยันว่าผู้เดินทางดังกล่าวมีสุขภาพเหมาะสมต่อการเดินทางทางอากาศ (Fit to Fly) พร้อมใบรับรองแพทย์ที่ยืนยันว่าผู้เดินทางดังกล่าวไม่พบเชื้อโรคโควิด 19 ที่ออกให้โดยมีระยะเวลาไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมงก่อนการเดินทาง และมีเอกสารหลักฐานหรือกรมธรรม์ประกันภัยที่แสดงการคุ้มครองการดูแลสุขภาพหรือรักษาพยาบาลในประเทศไทย ซึ่งครอบคลุมถึงโรคโควิด 19 เป็นจำนวนเงินไม่น้อยกว่า หนึ่งแสนเหรียญสหรัฐ

1.1.2. สายการบินที่จำหน่ายตั๋วโดยสาร ควรชี้แจงมาตรการที่จะดำเนินการในแผ่นดินไทย เน้นย้ำเรื่องให้ผู้เดินทางทุกคน จะถูกกักกันตัวในสถานที่กักกันโรคที่หน่วยงานของรัฐจัดตั้งขึ้น (State Quarantine)

1.1.3. การซื้อตั๋วโดยสาร ทั้งในกรณีที่ เป็น Commercial flight และกรณีที่ เป็น Charter flight สายการบินต้องส่งข้อมูลจำนวนผู้เดินทางให้กับด่านควบคุมโรคระหว่างประเทศ กรมควบคุมโรคล่วงหน้า เพื่อให้มีการเตรียมการให้เหมาะสมกับจำนวนพื้นที่ State Quarantine ที่เตรียมไว้ในประเทศไทย

1.1.4. สายการบินต้องชี้แจงแนวทางการปฏิบัติตัว ก่อนเดินทางให้ผู้โดยสารที่จะเดินทางเข้ามาในประเทศไทยให้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

## 1.2. มาตรการตรวจคัดกรอง (Exit screening) และการดำเนินการบนพาหนะระหว่างเดินทาง

1.2.1. แจ้งมาตรการของประเทศไทยต่อผู้เดินทาง ทั้งขณะซื้อตั๋วโดยสารและขณะ check in

1.2.2. ตรวจคัดกรองผู้โดยสารขาออก (Exit screening) โดยพิจารณาจากอาการไข้ (อุณหภูมิร่างกาย ตั้งแต่ 37.3 องศาเซลเซียส ขึ้นไป) ร่วมกับมีอาการไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย อย่างหนึ่งอย่างใด

1.2.3. หากผู้เดินทางไม่สามารถแสดงเอกสารหลักฐานได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ตามข้อ 1.1.1 หรือมีอาการตามข้อ 1.2.2 ต้องปฏิเสธ หรือไม่ยินยอมให้เดินทางเข้าสู่ประเทศไทย

1.2.4. การดำเนินการบนพาหนะระหว่างเดินทาง

- 1) ลดการสัมผัสระหว่างพนักงานต้อนรับกับผู้โดยสาร และระหว่างผู้โดยสารกับผู้โดยสาร ให้มากที่สุด เช่น จัดให้เดินทางกันอย่างน้อย 1 เมตร
- 2) จัดให้ผู้โดยสารนั่งห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร (หากสามารถจัดได้)
- 3) แนะนำให้ทุกคนใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย
- 4) ให้พนักงานบนเครื่องบินแนะนำผู้เดินทางกรอกเอกสารตามแบบ ต. 8 ให้ครบถ้วนและตามความเป็นจริง
- 5) หากระหว่างการเดินทาง พบผู้มีอาการป่วยหรือผู้มีเหตุอันควรสงสัยว่าป่วย เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือหอบเหนื่อย ให้บุคคลดังกล่าวใส่หน้ากากอนามัย และให้นั่งแยกจากผู้อื่นให้มากที่สุด อย่างน้อย 2 เมตรขึ้นไป
- 6) ดำเนินการอื่นใดตามมาตรฐานหรือตามที่องค์การการบินพลเรือนระหว่างประเทศ (International Civil Aviation Organization: ICAO) กำหนด

## 2. การดำเนินการภายในราชอาณาจักร

### 2.1. มาตรการตรวจคัดกรอง (Entry screening) ณ ช่องทางเข้าออกระหว่างประเทศ

2.1.1. ตรวจคัดกรองอาการ (Entry Screening) ที่ประตูทางออก ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ หรือแนวทางที่กรมควบคุมโรคกำหนดโดยเคร่งครัด

2.1.2. ให้ผู้เดินทางทุกคนสแกน QR Code เพื่อดาวนโหลดแอปพลิเคชัน AOT หรือใช้วิธีการอื่นใด เพื่อให้สามารถใช้ระบบรายงานตัวและติดตามอาการ ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด จนครบระยะเวลาตามที่เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ หรือเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่ดำเนินการ

2.1.3. ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ตรวจสอบแบบ ต.8 ก่อนอนุญาตให้ออกจากบริเวณจุดคัดกรองอาการ

2.1.4. ให้จำแนกผู้เดินทางเป็น 2 กลุ่ม โดยให้ดำเนินการดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้เดินทางที่มีอาการเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (Patient under Investigation: PUI) ตามที่กรมควบคุมโรค กำหนด ซึ่งเข้าข่ายเป็นผู้ที่เป็นหรือมีเหตุอันควรสงสัยว่าเป็นโรคโควิด 19 ให้ส่งตัวบุคคลดังกล่าวไปยัง สถานพยาบาลที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด เพื่อเข้ารับการตรวจ รักษา รับการชันสูตรทางการแพทย์ และแยก กัก ตามสมควรแก่กรณี

กลุ่มที่ 2 ผู้เดินทางที่ยังไม่มีอาการเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (PUI) ตามที่กรมควบคุมโรคกำหนด ให้ดำเนินการส่งต่อ เพื่อกักกันตัว ณ สถานที่กักกันโรคที่หน่วยงานของรัฐจัดตั้งขึ้น (State Quarantine)

2.1.5. กรณีที่เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ พบผู้ เดินทางที่ยังไม่มีอาการเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (PUI) ตามที่กรมควบคุมโรคกำหนด (กลุ่มที่ 2) ให้ประสานหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องของกระทรวงคมนาคม ที่ช่องทางเข้าออกระหว่างประเทศ เพื่อรับตัวผู้เดินทางที่ไม่มีอาการเข้าเกณฑ์ สอบสวนโรค (PUI) ขึ้นรถที่จัดไว้ เพื่อเดินทางไปยังสถานที่กักกันโรคที่หน่วยงานของรัฐจัดตั้งขึ้น (State Quarantine)

## 2.2. มาตรการกักกันตัวผู้เดินทางจากต่างประเทศ

2.2.1. ผู้เดินทางจากต่างประเทศทุกคนจะถูกกักกันตัวเพื่อสังเกตอาการ ณ สถานที่กักกันโรคที่ หน่วยงานของรัฐจัดตั้งขึ้น (State Quarantine) เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 14 วัน ถัดจากวันที่เดินทางถึงประเทศไทย

2.2.2. เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ที่ได้รับมอบหมาย ณ สถานที่กักกันโรค ทำการตรวจคัดกรองอาการไข้ และสอบถามอาการทางเดินหายใจทุกวัน

2.2.3. ผู้เดินทางจากต่างประเทศทุกคน จะต้องถูกเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจส่งตรวจทาง ห้องปฏิบัติการการ เพื่อหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 1 ครั้ง ประมาณวันที่ 5 – 7 ของการกักกันตัว หรือเมื่อ มีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือหอบเหนื่อย อย่างหนึ่งอย่างใด (ภาคผนวก ก.)

2.2.4. ผู้เดินทางที่ตรวจพบเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือมีอาการป่วยเข้าได้เข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (PUI) ในระหว่างกักกันตัว จะถูกส่งต่อไปรับการไปยังสถานพยาบาลที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด เพื่อเข้ารับการตรวจ รักษา รับการชันสูตรทางการแพทย์ และแยกกัก ตามสมควรแก่กรณี

เรียน : \_\_\_\_\_

เรื่อง : รายงานผลการประเมินและเตรียมความพร้อม ภารกิจ State Quarantine

จากข้อสั่งการ ให้กรมควบคุมโรค กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และหน่วยงานสังกัดกระทรวงกลาโหม ร่วมกันเสาะหาและพัฒนาให้เกิดพื้นที่ควบคุมแห่งรัฐ (State Quarantine) เพื่อรองรับคนไทย ที่กลับจาก ต่างประเทศภายใต้สถานการณ์ของโรคระบาดโควิด 19

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้เข้าทำการประเมินและดำเนินการเตรียมการโรงแรม เพื่อใช้ในการกิจนี้ รายละเอียดดังนี้

โรงแรม \_\_\_\_\_ ใบอนุญาตเลขที่ \_\_\_\_\_ หรือ

○ ผู้ประกอบการโรงแรม ทำการประเมินตนเอง โดยคู่มือประเมินตนเองที่จัดทำโดยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ผ่าน

ไม่ผ่าน

○ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ พร้อมทีมวิศวกร เข้าประเมินเมื่อวันที่ \_\_\_\_\_

ผ่าน

ไม่ผ่าน

○ กรมควบคุมโรคและสำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม เข้าประเมินความเป็นไปได้ ในการปฏิบัติตาม SOP การดำเนินการ state quarantine พร้อมกับพิจารณา Gap analysis ใน วันที่ \_\_\_\_\_

○ กรมควบคุมโรค โดยทีม ICN สถาบันบำราศนราดูร เข้าให้ความรู้พร้อมฝึกฝนทักษะที่จำเป็น สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้ประกอบการโรงแรม ในวันที่ \_\_\_\_\_ (นัดหมาย)

โครงการ พื้นที่ควบคุมโรคแห่งรัฐ (State Quarantine) แบบทางเลือก \_\_\_\_\_

ใบอนุญาตเลขที่ \_\_\_\_\_ โดยมีโรงพยาบาล \_\_\_\_\_ เป็นผู้ปฏิบัติร่วม

ภายหลังกระบวนการในการเตรียมความพร้อมข้างต้น สรุปว่าโรงแรม \_\_\_\_\_

สามารถให้การรองรับเป็น State Quarantine ได้โดยมีศักยภาพจำนวน \_\_\_\_\_ ห้อง

และพร้อมเริ่มดำเนินการภายใน 24 ชั่วโมง เมื่อได้รับการประสาน หรือ วันที่ \_\_\_\_\_

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

( \_\_\_\_\_ )

ผู้รับผิดชอบการเตรียมความพร้อม

วันที่ \_\_\_\_\_

แนวทางการดำเนินการและการบริหารจัดการพื้นที่กักกันโรคที่หน่วยงานของรัฐจัดตั้งขึ้น  
(State Quarantine)

1 องค์ประกอบ

- 1) ห้องนอน แบ่งเป็นทางเลือกดังนี้
  - i. ห้องพักเดี่ยว (1 คนต่อห้อง) มีห้องน้ำในตัว เช่น ห้องพักโรงแรม ห้องพักคอนโดมิเนียม ห้องพักหน่วยงานสถาบัน
  - ii. ห้องพักคู่ (1-2 คนต่อห้อง) มีห้องน้ำในตัว
  - iii. ภายในห้อง มีระบบระบายอากาศที่เพียงพอ พื้นไม่ควรเป็นพรม และระบบปรับอากาศ ควรเป็นเครื่องปรับอากาศแบบแยกห้อง
- 2) ห้องน้ำ รูปแบบห้องน้ำแยกในตัวห้องนอน
- 3) ครั้ว หรือ พื้นที่ประกอบอาหารหรือแจกจ่ายอาหาร
- 4) พื้นที่ในการจัดการขยะ
- 5) พื้นที่เหมาะสมกับการรักษาความปลอดภัย
- 6) พื้นที่ปฐมพยาบาล
- 7) พื้นที่ธุรการ และการประชุม

2 การมอบหมายความรับผิดชอบในการจัดตั้ง และดำเนินการพื้นที่กักกันโรคที่หน่วยงาน รายละเอียดดังตารางใน (ภาคผนวก ข.)

3 แนวการลงทะเบียนเพื่อรับกัญญาแจ เข้าที่พัก

- 1) การจัดพื้นที่สำหรับการลงทะเบียน ให้เหมาะสมและปลอดภัย ควรจัดให้พื้นที่แยกออกจากส่วนปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่
- 2) เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ใส่ถุงมือและหน้ากากเพื่อป้องกันเชื้อโรค
- 3) เส้นทางเดินจากที่จอดรถ มายังพื้นที่ลงทะเบียน และไปขึ้นลิฟท์ ควรจัดให้เป็นเส้นทางที่สั้นและปนเปื้อนน้อยที่สุดที่จะทำได้เหมาะสม

#### 4 การจัดแบ่งภารกิจ เพื่อการจัดการในบริเวณสถานที่ควบคุม

##### 1) กำหนดผู้บัญชาการเหตุการณ์ในพื้นที่ส่วนหน้า ในแต่ละ State Quarantine

##### 2) ภารกิจด้านอำนวยความสะดวกและธุรการ

i. ขอบเขตรับผิดชอบ การลงทะเบียน การสื่อสาร องค์ประกอบการใช้ชีวิตต่าง ๆ การดูแลด้านอาหาร อุปโภคและบริโภค รวมถึงการออกธุรการ พัสดุและการบัญชี (ถ้ามี)

##### ii. แนวทางการปฏิบัติ ตาม (ภาคผนวก ค.)

1. ทำการลงทะเบียนเพื่อเข้าพัก ตามกระบวนการของทางโรงแรม ที่มีการปรับแก้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และมีความปลอดภัยต่อการควบคุมการติดต่อ
2. ทำการลงทะเบียน ผู้เข้าพักใน State Quarantine ไปยังหน่วยงานกรมควบคุมโรค โดยผ่านช่องทางตาม link :

##### 3) ภารกิจการรักษาความปลอดภัย

i. ขอบเขต การจัดตั้งเวรยาม ในการรักษาความปลอดภัย และดูแลความสงบเรียบร้อยตลอดการปฏิบัติของ Quarantine site ทั้งบริเวณโดยรอบ และภายในที่พักในกรณีที่เป็น

ii. แนวทางการปฏิบัติ ดูแลความสงบเรียบร้อย ทั้งบริเวณพื้นที่โดยรอบในทุกขั้นตอนการเข้าพักของผู้เดินทาง ด้วยการกำกับให้มีแนวป้องกัน การตรวจตรา และเฝ้าระวังสถานการณ์โดยรอบโรงแรม ให้อยู่ในความเรียบร้อยตลอด 24 ชั่วโมง

##### 4) ภารกิจด้านการควบคุมและป้องกันโรคที่อาจติดต่อได้ รับผิดชอบ

i. ขอบเขตความรับผิดชอบ การคัดกรอง ตลอดจนการตรวจสอบอาการประจำวันตามนิยาม PUI การให้คำแนะนำด้านการป้องกันการติดเชื้อเพื่อสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ ในพื้นที่ควบคุม รวมทั้งการจัดหาอุปกรณ์ป้องกันตนเองสำหรับเจ้าหน้าที่และอุปกรณ์ในการตรวจยืนยัน (Swab)

##### ii. แนวทางการปฏิบัติ

1. การตรวจเพื่อคัดกรองอาการที่แสดงว่าเป็นผู้ป่วยที่สงสัยการติดเชื้อ ก่อนที่จะเข้าพักในพื้นที่ควบคุมที่รัฐจัดไว้ให้ จะมีขึ้นในวันแรก ที่ผู้เดินทางเข้าถึงพื้นที่ควบคุมนั้น ๆ
2. การตรวจคัดกรองประจำวัน ดำเนินการในทุก ๆ วันด้วยการวัดอุณหภูมิร่างกาย และซักถามอาการประจำวันถึงความผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจตรวจพบ
3. การเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจ ส่งตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้เข้าพักทุกรายประมาณวันที่ 5 เป็นต้นไปหลังจากเข้าพัก โดยผู้ดำเนินการเก็บตัวอย่าง

เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ของสถานที่กักกันนั้น ๆ ตั้งอยู่และส่งตรวจตามแนวทางการสอบสวนโรค และนำส่งสิ่งส่งตรวจไปยังห้องปฏิบัติการที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์รับรองในพื้นที่ เสมือนการเก็บตัวอย่างผู้สัมผัสตามปกติในพื้นที่

iii. หลักเกณฑ์ในการดำเนินการ

1. ผู้เดินทางจากต่างประเทศทุกคน จะต้องได้รับการเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อค้นหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 1 ครั้ง ภายหลังจากเข้าพักในพื้นที่ควบคุมภาครัฐในประมาณวันที่ 5 เป็นต้นไปก่อนจะได้รับการอนุญาตให้กลับบ้าน หรือ
2. ในกรณีที่ ผู้เดินทางที่อยู่ในพื้นที่ควบคุม มีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือ หอบเหนื่อย อย่างหนึ่งอย่างใด แจ้งให้หน่วยปฐมพยาบาลที่ประจำสถานที่กักกันนั้น ๆ ประเมินอาการทันที
3. หากหน่วยปฐมพยาบาลประเมินอาการแล้วพบว่า
  - 1) ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงและคาดว่าจำเป็นต้องได้รับการรักษาไว้ในโรงพยาบาล ให้เริ่มดำเนินการประสานเพื่อนำส่งผู้ป่วย PUI โดยประสานศูนย์บริหารจัดการเตียงในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล (ศูนย์ราชวิถี) ที่หมายเลข 066-1252226 เพื่อระบุโรงพยาบาลที่หมาย ในการนำ PUI เข้ารับการตรวจรักษา (ศูนย์ราชวิถี จะเป็นผู้ดำเนินการหาโรงพยาบาลโดยอาศัยหลักเกณฑ์การจัดแบ่งพื้นที่ในเขต กทม. และแจ้งไปยังศูนย์เอราวัณ เพื่อดำเนินการเรื่องการเคลื่อนย้ายต่อไป) กรณีที่ผู้ป่วยจำเป็นต้อง admit ให้ รพ.ที่หมาย แจ้งให้เจ้าหน้าที่ State Q. ต้นทางได้ทราบด้วย
  - 2) หากผู้ป่วย PUI อาการไม่รุนแรง ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เพื่อเข้าดำเนินการเก็บตัวอย่างสิ่งส่งตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ณ ที่เกิดเหตุและรอผล
    - i. หากพบเชื้อ ให้ดำเนินการส่งตัวผู้ป่วยไปรับการรักษาในโรงพยาบาล ตามแนวทางปฏิบัติเมื่อพบผู้ป่วยยืนยันในพื้นที่
    - ii. หากผลตรวจไม่พบเชื้อ ให้กักกันผู้ป่วยต่อจนครบ 14 วัน ทั้งนี้ให้ประเมินอาการผู้ป่วยเป็นระยะ หากมีอาการไม่ดีขึ้น

พิจารณาแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อดำเนินการต่อไป

5) **ภารกิจด้านการรักษาพยาบาล**

- i. ขอบเขต การดูแลรักษาพยาบาล การเจ็บป่วยทั่วไป และการดูแลทางสภาพจิตใจ สำหรับประชาชนและเจ้าหน้าที่ภายในสถานที่ควบคุม พร้อมทั้งการจัดหาอุปกรณ์และเวชภัณฑ์ ที่ใช้ประกอบในการรักษาพยาบาล
- ii. แนวทางการปฏิบัติ
  1. จัดให้มีห้องปฐมพยาบาลประจำโรงแรม ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติ และให้มีเจ้าหน้าที่เฝ้าเวรยาม เพื่อดูแลการเจ็บป่วยเล็กน้อยของผู้เข้าพัก
  2. ในกรณีที่จำเป็น การจัดบริการปฐมพยาบาลสามารถดำเนินการในลักษณะ Tele-medicine และจัดให้มีการให้คำปรึกษาโดยแพทย์อย่างเป็นระบบเพื่อเป็นการบริหารทรัพยากรบุคคลให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด
  3. ในกรณีที่เป็นผู้เจ็บป่วยที่มีอาการรุนแรง ทีมปฐมพยาบาลตรวจและพิจารณาแล้ว ว่าจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ให้ดำเนินการแจ้ง ศูนย์เอร์ราวิณ ที่หมายเลข 1669 หรือ 1646 เพื่อประสานกับระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ในลักษณะผู้ป่วยเจ็บด้วยเหตุอื่นที่มีไข้ PUI พร้อมทั้งแจ้งสถานะของผู้ป่วยให้ศูนย์เอร์ราวิณ และ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้รับทราบเพื่อการเตรียมการที่เหมาะสม

6) **ภารกิจด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยในบริเวณสถานที่ควบคุม**

- i. ขอบเขต การจัดการขยะ การกำกับดูแลและให้คำแนะนำในการจัดการด้านสุขาภิบาล
- ii. แนวทางการปฏิบัติ โรงแรมจัดให้มีพื้นที่กักเก็บขยะ ที่มีขีดและปลอดภัยจากสิ่งแวดล้อม, ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของเขต หรือ กทม. เพื่อร้องขอการสนับสนุนการจัดเก็บและทำลายขยะ ในลักษณะเดียวกับคลินิกในพื้นที่กทม. รายละเอียดดังนี้
  1. มีตารางเวลาทำความสะอาดภายในห้องพัก และพื้นที่ส่วนกลางให้ชัดเจน และแจ้งให้ผู้เข้าพักทราบ

2. ทำความสะอาดบริเวณที่มีคนเดินผ่านบ่อยๆ รวมถึงบริเวณที่มีคนสัมผัสร่วมกัน โดยใช้การเช็ดถูเป็นหลัก ไม่แนะนำให้พ่นยาฆ่าเชื้อ เนื่องจากการฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อแบบละอองฝอย หากทำได้ไม่ถูกวิธี รวมถึงไม่มีการใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเอง จะก่อให้เกิดความเสี่ยงติดเชื้อแก่ผู้ทำความสะอาด
3. ในห้องพักของผู้เข้าพัก ขอให้ทำการแยกขยะด้วยตนเองภายในห้องพัก ใช้ถุงขยะ ทึบแสง ทนทานต่อสารเคมี และการรับน้ำหนัก ไม่ฉีกขาดง่าย กันน้ำได้ไม่รั่วซึม และบรรจุมูลฝอยไม่เกิน 2 ใน 3 ของความจุภาชนะ จัดหาถังขยะ เพื่อให้ผู้เข้าพักเป็นผู้พับและมัดปากถุงด้วยหนังยางให้แน่นด้วยตนเอง ดังนี้
  - 1) ขยะที่มีโอกาสติดเชื้อใส่ในถุงขยะสีแดง อันได้แก่ ภาวะตาชิวชู ผ่าอนามัย ข้อนส้อม และเศษอาหารพร้อมภาชนะ
  - 2) ขยะอื่น ๆ ทัวไปที่เป็นขยะแห้งใส่ในถุงขยะสีดำ อันได้แก่ ถุงขนม เศษกระดาษ ซองกาแฟ เป็นต้น
4. เคลื่อนย้ายขยะทุกวันตามตารางที่กำหนด โดยใช้รถเข็นสำหรับเคลื่อนย้ายถุงขยะ และใช้เส้นทางที่กำหนดเฉพาะแยกจากเส้นทางอื่น ๆ และล้างรถเข็นหลังใช้งานทุกครั้ง
5. สำหรับขยะถุงสีดำ แนะนำให้มีการตากไว้ในที่มีแดด เก็บที่โรงเก็บขยะเดิม (ของแต่ละโรงแรม) และดำเนินการด้วยวิธีการตามปกติ
6. สำหรับขยะถุงสีแดง เก็บในพื้นที่แยกขยะติดเชื้อที่จัดไว้เป็นการเฉพาะ และรอการดำเนินการในลักษณะเดียวกับขยะจากสถานพยาบาล

## 5 การจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์

- 1) เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ จัดทำทะเบียนผู้เข้าพัก
- 2) แยกพื้นที่รองรับผู้เข้าพักที่ต้องกักกันตนเองออกจากบุคคลอื่นๆ โดยกำหนดตึกหรือชั้นที่พักให้ชัดเจน และต้องมีห้องน้ำส่วนตัว รวมถึงไม่ให้ผู้เข้าพักใช้พื้นที่ส่วนกลางอื่นๆ ยกเว้นขณะลงทะเบียนเข้าที่พัก หรือเมื่อมีความจำเป็น และต้องมีการทำความสะอาดพื้นที่ดังกล่าวทุก 1-2 ชั่วโมง
- 3) ให้ผู้เข้าพักที่ต้องกักกันตนเองอยู่แต่ในห้องพักตลอดระยะเวลาที่เข้าพัก หากผู้เข้าพักดังกล่าวประสงค์จะออกจากที่พัก ต้องแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทราบล่วงหน้า

- 4) จัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย เช่น เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกายแบบมือถือ (Hand-Held Thermometer) หรือเครื่องวัดอุณหภูมิอินฟราเรด เป็นต้น โดยกำหนดให้มีจุดคัดกรองอุณหภูมิร่างกายแก่ผู้เข้าพักทุกวัน
- 5) กำหนดจุดเช็ดทำความสะอาดหรือทำลายเชื้อบนกระเป๋าเดินทางหรือของใช้ต่างๆ ของผู้เข้าพักก่อนเข้ามาในตัวอาคาร โดยเช็ดด้วยน้ำยาฟอกขาวผสมน้ำ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อ น้ำสะอาด 99 ส่วน)
- 6) จัดเตรียมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และติดตั้งเครื่องจ่ายแอลกอฮอล์เจลล้างมือไว้ในบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ประตูทางเข้าออก ลิฟต์ บันได โถงลงทะเลเบียน หน้าลิฟท์ ร้านอาหาร และบันได และกระจายตามหน้าห้องพักต่างๆ เป็นต้น เพื่อให้บริการแก่ผู้เข้าพัก เจ้าหน้าที่ และพนักงาน เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อระหว่างบุคคล
- 7) ภายในห้องพัก จัดเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตัวของผู้เข้าพัก อธิบายตารางเวลาและวิธีการทำความสะอาดห้องพัก รวมถึงการใช้บริการซักรีด และการบริการอาหารของที่พัก เพื่อให้ผู้เข้าพักรับทราบแนวทางที่ที่พักกำหนด
- 8) จัดเตรียมถุงขยะในแต่ละห้อง พร้อมหนังสือขอรัดปากถุงให้เพียงพอ โดยให้ผู้เข้าพักพับปากถุงขยะลงและมัดปากถุงให้แน่นด้วยตนเอง กำหนดเวลาให้ผู้เข้าพักนำมาวางไว้หน้าห้องในแต่ละวัน เพื่อให้พนักงานทำความสะอาดเก็บไปกำจัด
- 9) จัดเตรียมแนวทางในการสื่อสารกับเจ้าพนักงานควบคุมโรคในพื้นที่ที่รับผิดชอบ เช่น ชื่อเจ้าพนักงานควบคุมโรค เบอร์โทรติดต่อ เพื่อให้สามารถดำเนินการในกรณีดังต่อไปนี้ ได้อย่างทันท่วงที
  - i. กรณีผู้เข้าพักมีเหตุจำเป็นต้องออกจากสถานที่ก่อนกำหนด
  - ii. กรณีที่ผู้เข้าพักมีอาการป่วย หรือมีภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์
  - iii. กรณีที่ต้องส่งต่อไปที่โรงพยาบาล
  - iv. กรณีที่มีผู้เสียชีวิต
  - v. กรณีที่สงสัยมีการแพร่ระบาด หรือ พบเจ้าหน้าที่ พนักงาน หรือผู้เข้าพักอื่นๆ ที่ไม่ใช่ผู้ที่ต้องกักกันมีอาการป่วย
- 10) รายละเอียดแนวทางการดำเนินการที่พักรหรือโรงแรม (ภาคผนวก ค.) และ แนวทางการทำความสะอาดฆ่าเชื้อในสถานที่ที่ไม่ใช่สถานพยาบาล (ภาคผนวก ง.) โดยอ้างอิงตามกรมควบคุมโรค

## 6 การปฏิบัติตัวของเจ้าหน้าที่และพนักงาน

- 1) ให้เจ้าหน้าที่และพนักงานบริการทุกคนสวมอุปกรณ์ป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงาน หากมีอาการป่วย ให้หยุดงานและรีบไปโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้ พร้อมแจ้งประวัติการสัมผัสคลุกคลีกับผู้เข้าพัก ให้แพทย์และพยาบาลทราบ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป
- 2) รมั้ดระวังการสัมผัสใกล้ชิดขณะปฏิบัติหน้าที่ เว้นระยะห่างในการติดต่อกับผู้เข้าพัก อย่างน้อย 1 เมตร

## 7 ระเบียบปฏิบัติการอยู่ในสถานที่กักกันเพื่อสังเกตการเริ่มป่วย (Quarantine)

- 1) การเข้าพักเพื่อควบคุมโรคเป็นระยะเวลา 14 วันโดยนับวันที่ ที่เข้าสู่แผ่นดินไทยเป็นวันที่ 0 และวันรุ่งขึ้นเป็นวันที่ 1 จนครบ 14 วันแล้วจึงกลับภูมิลำเนาได้ในวันรุ่งขึ้น
- 2) ห้าม ออกนอกสถานที่ที่กำหนดไว้ หากมีความจำเป็นให้แจ้งเจ้าหน้าที่ประสานงาน
- 3) ห้าม บ้วนน้ำลาย เสมหะ สั่งน้ำมูก ลงบนพื้น
- 4) ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายด้วยตนเองภายในห้องพัก และถ่ายรูปรายงานอุณหภูมิพร้อมอาการมายังช่องทางที่กำหนดไว้ให้ เช่น ไลน์กลุ่ม หรือช่องทางอื่น ๆ ที่จะมีการจัดตั้งให้ ณ ตอนลงทะเบียนห้อง
- 5) เมื่อมีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง เช่น ไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ โพรดโทรแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลในพื้นที่ทันที
- 6) ล้างมือด้วยน้ำสบู่หรือ Alcohol gel ทุกครั้งหลังไอ จาม ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ
- 7) ซักล้างทำความสะอาดเสื้อผ้าเองทุกวัน หรือ นำเสื้อผ้ามาใส่ถังที่จัดไว้หน้าห้องเพื่อส่งให้เจ้าหน้าที่ซักล้างต่อไป (แล้วแต่ความเหมาะสมของพื้นที่แยกกักในการบริหารจัดการ)
- 8) ทิ้งขยะมูลฝอยในถังขยะติดเชื้อที่จัดไว้ให้หน้าห้อง
- 9) โพรดทำความสะอาดภายในห้องพักด้วยตนเอง และนำขยะมูลฝอยทิ้งในถังขยะติดเชื้อที่จัดไว้ให้บริเวณหน้าห้อง (ควรมีผู้ทำความสะอาดให้เป็นส่วนรวมตามวงรอบ เช่น 2-3 วัน ครั้ง เป็นต้น)
- 10) ขอสงวนสิทธิ์ การพบญาติตลอดระยะเวลา 14 วัน การฝากของเยี่ยม ควรเป็นประเภทของใช้จำเป็นส่วนตัวเท่านั้น ขอความร่วมมือหลีกเลี่ยงการเยี่ยมด้วยของฝากประเภทอาหารและเครื่องดื่ม ด้วยเหตุว่า ผู้ที่อยู่ในระหว่างการควบคุมโรคควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ใหม่ และสะอาดเท่านั้น ซึ่งได้มีบริการไว้ให้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว
- 11) การนำส่งสิ่งอุปกรณ์ หรือของฝากต่าง ๆ จะกำหนดเป็นวันละ 1 รอบเท่านั้นโดยทางเจ้าของพื้นที่จะเป็นผู้กำหนดเวลาที่เหมาะสม
- 12) ห้ามดื่มสุรา หรือเสพของมึนเมาในพื้นที่ควบคุมโรค

- 13) เมื่อผู้เข้าพักได้รับการดูแลและควบคุมโรคในสถานที่ควบคุม ครบ 14 วัน จะได้รับหนังสือรับรอง เพื่อแสดงแก่ผู้เกี่ยวข้องต่อไป (ภาคผนวก จ.)

## 8 แนวทางการปฏิบัติของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และพนักงานเจ้าหน้าที่ในกรณีที่ผู้สัมผัสพยายามออกจากสถานที่เฝ้าสังเกตอาการโดยไม่ได้รับอนุญาต

- 1) พยายามชี้แจงทำความเข้าใจกับผู้สัมผัสโดยเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง อธิบายถึงสาเหตุและความจำเป็น รวมทั้งความปลอดภัยทั้งต่อตนเองและบุคคลในครอบครัว
- 2) ประสานพนักงานเจ้าหน้าที่ซึ่งทำหน้าที่รักษาความปลอดภัยในพื้นที่ เพื่อสกัดกั้นผู้สัมผัสที่พยายามออกนอกพื้นที่
- 3) ชี้แจงทำความเข้าใจเรื่องกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ที่ได้มีผลบังคับใช้ในเวลานั้น ๆ
- 4) ให้พนักงานเจ้าหน้าที่ซึ่งทำหน้าที่รักษาความปลอดภัยในพื้นที่สวมอุปกรณ์ป้องกันร่างกายส่วนบุคคลให้เรียบร้อย และดำเนินการต่อผู้สัมผัสจากเขาไปหาหน้กตามลำดับ เพื่อขัดขวางความพยายามออกนอกพื้นที่ของผู้สัมผัส ตามกระบวนการที่เหมาะสมของหน่วยงานด้านความมั่นคง
- 5) พยายามชี้แจงทำความเข้าใจกับผู้สัมผัสโดยเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ตามแผนการดำเนินงานการเยียวยาจิตใจ (ภาคผนวก ฉ.)

## 9 แผนการดำเนินงานการเยียวยาจิตใจ

- 1) เริ่มดำเนินการวันที่ 13 เมษายน 2563 จนกว่าจะสิ้นสุดการเก็บตัวแยกโรค
- 2) ผู้เข้าพัก
  - i. จัดส่ง QR code จากผลประเมินแบบคัดกรอง แบบประเมินความเครียด ST 5 และแบบคัดกรองความกังวลต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ประมวลผลและดำเนินการดูแลตาม ผังการไหลการดูแลผู้ประสบภาวะวิกฤติกลุ่มเสี่ยง (เอกสาร ภาคผนวก ฉ. )
  - ii. ส่งข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลจิตใจตนเองในรูปแบบของสื่อแผนพับ info graphic หรือคลิปการจัดการความเครียด แก่ผู้ดูแลกลุ่ม เพื่อพิจารณาส่งเข้าไปในแต่ละกลุ่มให้เหมาะสมกับช่วงเวลาการกักตัว (เอกสารและคลิป ภาคผนวก ช. )

- iii. ส่ง info graphic คำแนะนำในการเตรียมตัวเพื่อออกไปใช้ชีวิตภายนอกหลังครบกำหนดการเก็บตัวแยกโรค ในวันที่ครบกำหนดการเก็บตัวแยกโรค (เอกสาร ภาคผนวก ช.)
- 3) เจ้าหน้าที่โรงแรมที่ปฏิบัติงาน ( เริ่มดำเนินการวันที่ 13 เมษายน 2563 จนกว่าจะสิ้นสุดการเก็บตัวแยกโรค)
- i. ให้ข้อมูลและการดูแลจิตใจตัวเองแก่เจ้าหน้าที่โรงแรมผู้ปฏิบัติงาน (เอกสาร ภาคผนวก ช.)
  - ii. ประชาสัมพันธ์ช่องทางการปรึกษา/สายด่วน ให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่โรงแรมที่ปฏิบัติงานในพื้นที่
  - iii. ทำการประเมินบุคลากรทางการแพทย์ และเจ้าหน้าที่โรงแรมที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ ด้วยแบบประเมิน ST 5 และแบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9Q สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ประมวลผลและดำเนินการดูแลตาม ผังการไหลการดูแลจิตใจผู้ประสพภาวะวิกฤติกลุ่มเสี่ยง (เอกสาร ภาคผนวก ฉ).

(ภาคผนวก ก.)

**แนวทางการเก็บสิ่งส่งตรวจจากผู้เดินทาง  
เมื่อเข้าพักในสถานที่กักกันโรคที่หน่วยงานของรัฐจัดตั้งขึ้น (State Quarantine)**

**การเตรียมการ**

- 1) ผู้รับผิดชอบในการดำเนินงาน รวมทั้งเก็บตัวอย่าง คือ หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ที่สถานกักกันตั้งอยู่
- 2) จัดทำคำชี้แจงสำหรับผู้เดินทางที่เข้าพักในสถานที่กักกันฯ แนบกับเอกสารอื่นๆ ที่มอบให้ผู้เดินทางตั้งแต่วันแรกที่เข้าพัก เนื้อหาควรระบุถึงเหตุผลและความจำเป็น พร้อมทั้งกระบวนการเก็บสิ่งส่งตรวจให้ผู้เดินทางฯ เข้าใจ และรับทราบว่าจะมีการเก็บสิ่งส่งตรวจจากทางเดินหายใจเพื่อตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแจ้งผู้เดินทางทราบว่าถึงแม้ผลตรวจไม่พบเชื้อก็ยังคงต้องถูกกักกันในสถานที่ที่กำหนดไว้จนครบ 14 วัน
- 3) กำหนดระยะเวลาในการเก็บสิ่งส่งตรวจการเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจส่งตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้เข้าพักทุกรายประมาณวันที่ 5 – 7 หลังจากเข้าพัก
- 4) การเตรียมอุปกรณ์ ได้แก่
  - I. ชุดอุปกรณ์ป้องกันตนเองส่วนบุคคล (Personal Protective Equipment) ที่เหมาะสมสำหรับผู้เก็บสิ่งส่งตรวจ และ บุคคลอื่นๆที่เกี่ยวข้องตามหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ
  - II. ไม้ swab และ VTM/UTM
  - III. อุปกรณ์อื่นๆ เช่น สติกเกอร์สำหรับแปะ code หรือ ชื่อ ถุงซิพ พาราฟิล์ม ปากกาทันน้ำ ถุงขยะ
  - IV. อุปกรณ์สำหรับนำส่งตัวอย่าง เช่น กล่องโฟม ice pack เทปกาวสำหรับปิดกล่อง
  - V. หนังสือนำส่งตัวอย่างและใบรายการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ระบุ รหัสผู้เดินทางที่ออกจากระบบรายงานโควิด-19 กรมควบคุมโรค ชนิดตัวอย่าง วันที่เก็บ รายการตรวจ ผู้นำส่งและหมายเลขติดต่อกลับ)
  - VI. ณ วันที่ 11 เมษายน 2563 การเบิกอุปกรณ์ในการเก็บสิ่งส่งตรวจ (ไม้ swab และ VTM/UTM) ให้หน่วยงานสาธารณสุขขอเบิกมาที่สำนักงานควบคุมป้องกันโรคในพื้นที่ หรือ สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง โดย สคร.และ สป.คม. เบิกจากกลุ่มภารกิจ logistics กรมควบคุมโรค จนกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลง

#### 5) การจัดสถานที่เก็บสิ่งส่งตรวจ

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ พิจารณาเลือกสถานที่เก็บตัวอย่างภายในบริเวณสถานที่กักกันโรค โดยประเมินถึง จำนวนผู้เก็บตัวอย่าง สภาพความพร้อมของสถานที่กักกันโรค และ ความสะดวกในการบริหารจัดการ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่และผู้เดินทางที่จะรับการเก็บตัวอย่าง
- อาจกำหนดบริเวณที่โล่งในร่ม อากาศถ่ายเทสะดวก มีฉากกั้นเพื่อความเป็นสัดส่วนและอ่างล้างมือและสบู่ เพื่อให้ทำความสะอาดมือได้สะดวก และบริเวณที่เก็บตัวอย่างให้มีฉากใสกั้นระหว่างผู้เก็บตัวอย่างและผู้ถูกเก็บตัวอย่าง ให้เพียงแค่อัดมือไปทำหัตถการเพื่อลดการสัมผัสระหว่างผู้ทำการเก็บตัวอย่างและผู้ถูกเก็บตัวอย่าง
- หากมีความพร้อม สามารถใช้ตู้เก็บตัวอย่างความดันบวกได้

#### การเก็บและนำส่งตัวอย่างเพื่อตรวจทางห้องปฏิบัติการ และการติดตามผลการตรวจ

- 1) ให้เก็บสิ่งส่งตรวจตามแนวทางการเก็บตัวอย่าง ของกรมควบคุมโรค
- 2) นำส่งตัวอย่างไปยังห้องปฏิบัติการที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์รับรองในพื้นที่ตามแนวทางของแต่ละพื้นที่กำหนด
- 3) บันทึกข้อมูลผู้เดินทางฯ ที่ได้รับการเก็บสิ่งส่งตรวจในระบบรายงานโควิด-19 ของกรมควบคุมโรค โดยจะมีรหัสสำหรับผู้ถูกกักกันในสถานที่กักกันฯ ออกให้เพื่อใช้ส่งตัวอย่าง
- 4) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดที่เป็นที่ตั้งของสถานที่กักกันโรคฯ ออกหนังสือนำส่งสิ่งส่งตรวจไปยังห้องปฏิบัติการ โดยให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเรียกเก็บไปยังสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- 5) ติดตามผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ
- 6) หน่วยงานสาธารณสุขที่เป็นผู้เก็บตัวอย่างสามารถให้สำเนาใบรายงานผลการตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้กับผู้เดินทางได้หากมีการร้องขอ โดยต้องไม่เปิดเผยผลการตรวจของผู้ป่วยรายอื่นๆ

(ภาคผนวก ข.)

ตารางสรุปการมอบหมายงานและความรับผิดชอบ ภายในบริเวณ Quarantine site

Task	State Quarantine	POC (ระบุ บุคคล พร้อมหมายเลขติดต่อ)
▪ ผู้บัญชาการณ ส่วนหน้า ณ State Q.	รับมอบหมายจาก กระทรวงกลาโหม	
▪ ภารกิจ 1 ด้านอำนวยความสะดวกและธุรการ	โรงแรม ร่วมกับ หน่วยงานกลาโหม	
การลงทะเบียน และธุรการ		
การสื่อสารภายในพื้นที่ควบคุม		
ดูแลองค์ประกอบการใช้ชีวิต		
ด้านอาหาร น้ำอุปโภคและบริโภค		
ด้านพัสดุและการบัญชี (ถ้ามี)		
▪ ภารกิจ 2 การรักษาความปลอดภัย และการบังคับใช้กฎหมาย	กองทัพ / หน่วยงานความมั่นคง	
▪ ภารกิจ 3 ด้านการควบคุมและป้องกันโรค	สำนักอนามัย กทม. / สปคม. / ส.คร. / สสจ.	
การคัดกรอง/การตรวจสอบอาการประจำวัน	(ขึ้นกับข้อตกลงของพื้นที่)	
การตรวจยืนยัน (Nasal & Throat swab)		
▪ ภารกิจ 4 ด้านการรักษาพยาบาล	หน่วยแพทย์ทหาร / สธ. ในพื้นที่ (อาจขึ้นกับข้อตกลงในพื้นที่)	
การดูแลรักษาพยาบาล เจ็บป่วยทั่วไป		
การคัดกรอง/การตรวจสอบอาการประจำวัน	(ขึ้นกับข้อตกลงของพื้นที่)	
การประสานโรงพยาบาลตั้งรับในพื้นที่		
▪ ภารกิจ 5 ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยในบริเวณสถานที่ควบคุม	กรุงเทพมหานคร / หน่วยงานท้องถิ่นในแต่ละจังหวัด	
การจัดการขยะ		
การจัดการแมลง		
▪ การประสานพ.ที่หมาย ในเขตกทม. และปริมณฑล	ศูนย์จัดการเตียงในเขต กทม. (ศูนย์ราชวิถี)	
▪ การประสานการเคลื่อนย้ายนำส่ง	1669 หรือหน่วยงาน สสจ.	

ภาคผนวก ค.

แนวทางการดำเนินงานของพนักงานโรงแรม ณ พื้นที่แยกกักโรคที่กำหนดโดยรัฐบาล (State Quarantine)

กิจกรรม	ขั้นตอนการปฏิบัติ	อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)/ อุปกรณ์	ผู้ปฏิบัติ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลงทะเบียน</li> <li>- รับกุญแจ</li> <li>- สื่อสารแนวทางการปฏิบัติตัว (ในรูปแบบเอกสารวีดิทัศน์ในไลน์แอด)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การลงทะเบียนและเก็บเอกสารหลักฐานของผู้เข้าพัก พนักงานจะทำการถ่ายภาพพาสปอร์ตและบัตรประชาชน โดยเอกสารการลงทะเบียนจะมีการแจกให้ตั้งแต่ตอนอยู่ที่สนามบิน</li> <li>- พนักงานทำการแจกกุญแจให้กับผู้เข้าพัก พร้อมทั้งแจกเอกสารชี้แจงแนวทางการปฏิบัติตัวขณะกักกันโรค</li> <li>- ทำการแปะป้ายคิวอาร์โค้ดไลน์กลุ่ม เพื่อให้ผู้เข้าพักแอดไลน์กลุ่ม เพื่อใช้เป็นช่องทางสำหรับการสื่อสารของโรงแรมและผู้เข้าพัก</li> <li>- แนะนำให้ลูกค้าใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่มีผู้อื่นอยู่ด้วย ยกเว้นเวลารับประทานอาหาร หรือเวลานอนพัก โดยต้องเว้นระยะห่างกับผู้ร่วมพัก อย่างน้อย 1 เมตร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- น้ายาล้างมือ</li> <li>- หน้ากากอนามัย</li> </ul>	พนักงานต้อนรับ
<p>แจกอาหารให้กับผู้เข้าพักทั้งอาหารเช้าอาหารกลางวันอาหารเย็น ของใช้จำเป็นที่ผู้เข้าพัก รวมถึงให้บริการอาหาร ของใช้สำหรับผู้เข้าพัก</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดโต๊ะวางไว้หน้าห้อง โดยที่พนักงานจะนำอาหารหรือของใช้ที่จัดเป็นชุดไปวางไว้ในห้องก่อนแล้ว ตั้งแต่มีการประสานว่าจะรับลูกค้า</li> <li>- ในทุกวันจะมีเวลาในการนำอาหารไปวางไว้หน้าห้องแต่ละห้อง เมื่อวางครบแล้วพนักงานจะทำการโทรศัพท์ไปแจ้งไปยังผู้เข้าพักทราบ รวมถึงกรณีมีของฝาก หรือมีการสั่งของก็จะทำในลักษณะเดียวกัน</li> </ul>	<p>หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยสำหรับผู้เข้าพัก</p>	พนักงานโรงแรม

กิจกรรม	ขั้นตอนการปฏิบัติ	อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)/ อุปกรณ์	ผู้ปฏิบัติ
สั่งทางออนไลน์ รวมทั้งของที่ญาติ นำมาฝากไว้	- หลังจากมีการรับประทานอาหารหรือสิ่งของเสร็จแล้ว พนักงานต้องทำความสะอาดโต๊ะ หรือพื้นที่ บริการด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือ 70% Alcohol		
พนักงานจัด ทำอาหาร/จัดเตรียม อาหารให้กับผู้เข้าพัก ให้ดำเนินการโดย คำนึงถึงหลัก สุขาภิบาลอาหาร	- จัดให้มีภาชนะใส่อาหารสำหรับใช้ครั้งเดียวทิ้ง - ให้ผู้เข้าพักรับประทานอาหารภายในห้อง โรงแรมไม่จัดพื้นที่ห้องอาหาร ห้องออกกำลังกาย และสระว่ายน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกค้า มีการรวมกลุ่มกัน - ภายในห้องพักควรจัดให้มีเครื่องทำน้ำร้อน เพื่อใช้สำหรับการชงเครื่องดื่มร้อน เช่น ชา กาแฟ	- หมวกคลุมผม - ผ้ากันเปื้อน - ถุงมือ (ถ้ามี) *คำนึงถึงหลักสุขาภิบาลอาหาร	พนักงานทำอาหาร
ทำความสะอาด ภายในห้องพัก	- ชุดผ้าปูที่นอนปลอกหมอนทาง โรงแรมจะมี การเตรียมไว้ภายในห้องจำนวน 1 ชุด เพื่อให้ผู้เข้าพักทำการเปลี่ยนเอง โดยจะมี การสื่อสารก่อนการเข้าพัก (จัดทำวีดิทัศน์ เรื่องคำแนะนำต่างๆ การเปลี่ยนที่นอนให้ ผู้เข้าพักชม) - กรณีที่แม่บ้านเข้าไปทำความสะอาดภายใน ห้องพัก ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้ 1) แม่บ้านสวมอุปกรณ์ป้องกันตนเอง 2) แม่บ้านเปิดประตูหน้าต่าง 3) กดชักโครกโดยการปิดฝาชักโครก ก่อนหลัง จากนั้นเทน้ำยาล้างห้องน้ำพร้อมทั้ง <b>เปิดพัดลมระบายอากาศ</b> 4) เช็ดทำความสะอาดบริเวณตู้ โต๊ะ ตู้เย็น หรืออุปกรณ์ต่างๆที่มีภายในห้องด้วย 70% Alcohol	- หน้ากากอนามัย - หมวกคลุมผม (กรณีผมยาว) - เสื้อพลาสติกกันน้ำ - ถุงมือ - น้ำยาทำความสะอาดคือน้ำยา ฟอกขาว สัดส่วน 5,000 ppm - ถุงขยะ - เครื่องนอนชุดใหม่ - set ประจำห้องชุดใหม่	แม่บ้าน <b>หมายเหตุ</b> ควรมีการ ประสานกับบริษัท จัดเก็บขยะให้ทราบ เวลาที่จะมารับขยะ ซึ่งจะถือว่าเป็นมูล ฝอยติดเชื้อ

กิจกรรม	ขั้นตอนการปฏิบัติ	อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)/ อุปกรณ์	ผู้ปฏิบัติ
	<p>5) เก็บผ้าปูที่นอน โดยทำม้วนออกห่างจากตัวเอง ไม่ควรสะบัดผ้าปูที่นอน เพราะจะทำให้เกิดการฟุ้งกระจายของเชื้อโรคและฝุ่น</p> <p>6) ใส่ผ้าลงในถังเพื่อนำส่งไปยังบริษัทที่รับทำความสะอาด โดยการทำความสะดวกผ้าใช้น้ำยาซักผ้าและจะต้องผ่านอุณหภูมิอย่างน้อย 71 องศาเซลเซียสนาน 25 นาที</p> <p>7) ปิดพัดลมดูดอากาศและทำความสะอาดห้องน้ำ</p> <p>8) แม่บ้านเก็บขยะปิดปากถุงโดยการม้วนออกจากตัว ขยะประเภทถุงพลาสติก กล่องอาหาร เป็นต้น ให้ใส่ไว้ในขยะทั่วไป หากเป็นหน้ากากอนามัย หรือทิชชูที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย หรือสารคัดหลั่ง ให้ใส่ในถุงสีแดงเป็นขยะติดเชื้อ</p> <p>9) กรณีที่ต้องมีช่างหรือแม่บ้านเข้าไปให้บริการภายในห้องพักซึ่งมีผู้เข้าพักอยู่ ให้เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์โทรแจ้งลูกค้าทราบ และพยายามแยกตัวให้ห่างออกจากกันมากที่สุดเท่าที่จะทำได้</p>		
ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศภายในห้อง	<p>- เปลี่ยนไส้กรองเครื่องปรับอากาศ โดยมีขั้นตอนดังนี้</p> <p>1) ช่างแอร์แกะไส้กรองออกเริ่มจากด้านในก่อน หลังจากแกะออกให้แผ่นกรองอยู่ในลักษณะแนวตั้ง</p> <p>2) จุ่มลงในกะละมังที่มีน้ำผสมผงซักฟอกทำความสะอาดไส้กรองใต้น้ำ</p>	<p>- หน้ากากอนามัย</p> <p>- ถุงมือ</p> <p>- Coverall</p> <p>- แวนตา/Face shield</p> <p>- อ่างใส่น้ำผสมผงซักฟอก</p>	<p>ช่างแอร์</p> <p>หมายเหตุ กรณีที่ลูกค้าถูกแยกไปโรงพยาบาลเนื่องจากเข้าข่ายเฝ้าระวังโรค COVID-19 ให้เว้นการเข้าพักห้องนี้ไป</p>

กิจกรรม	ขั้นตอนการปฏิบัติ	อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)/ อุปกรณ์	ผู้ปฏิบัติ
	3) นำแผ่นกรองที่ทำความสะอาดเสร็จแล้ว นำไปผึ่งแดดให้แห้ง		ก่อนจนกว่าจะทำ ความสะอาดเสร็จใน อีก 1 วันต่อมา
ทำหน้าที่รักษาความ ปลอดภัยให้กับผู้เข้า พัก และอำนวยความสะดวก สะดวกเกี่ยวกับ การจราจร เป็นต้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ดูแลเรื่องความปลอดภัยของลูกค้ำ ไม่มีกิจไม่ ควรเข้าไปบนอาคารที่พักของลูกค้ำ</li> <li>- กรณีที่ต้องขึ้นอาคารพักต้องล้างมือและ ตรวจสอบการสวมหน้ากากอนามัยให้ถูกต้อง</li> </ul>	หน้ากากอนามัย	พนักงานรักษา ความปลอดภัย
จุดให้บริการสำหรับ บุคลากรทาง การแพทย์และ สาธารณสุข	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จุดสำหรับรับรายงานอุณหภูมิร่างกาย รายงานอาการของผู้เข้าพัก หรือโรงแรม สามารถให้ผู้เข้าพักรายงานข้อมูลผ่านระบบ ออนไลน์ได้</li> <li>- ให้บริการทางการแพทย์สำหรับการเก็บ ตัวอย่างและการตรวจโรคทั่วไป</li> <li>- หลีกเลี่ยงกิจกรรมการดูแลที่ทำให้เกิดละออง ฝอยขนาดเล็ก (aerosol procedure)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- น้้ายาล้างมือ</li> <li>- หน้ากากอนามัย/N95</li> <li>- Isolation gown</li> <li>- แว่นตา</li> <li>- Face Shield</li> <li>- หมวกคลุมผม</li> </ul>	บุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข

## ภาคผนวก ง.

### แนวทางการทำความสะอาดฆ่าเชื้อในสถานที่ที่ไม่ใช่สถานพยาบาล โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
27 กุมภาพันธ์ 2563

#### 1. สารทำความสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อ

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

- 1) น้ำยาฟอกขาวสามารถใช้สำหรับทำความสะอาดพื้นผิวได้ โดยผสมในอัตราส่วนดังนี้
  - a. พื้นผิวทั่วไป ใช้ น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 99 ส่วน (ความเข้มข้น 0.05% หรือเท่ากับ 500 ppm)
  - b. พื้นผิวที่มีน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ สารคัดหลั่งของผู้ป่วย เช่น ห้องสุขา โถส้วม ใช้ น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 9 ส่วน (ความเข้มข้น 0.5%) ราวทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที
- 2) สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ สามารถใช้ 70% แอลกอฮอล์ทำความสะอาดได้
- 3) สิ่งแวดล้อมที่เป็นวัสดุผ้า ที่อาจปนเปื้อนด้วยเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น เสื้อผ้า ผ้า màn ผ้าปูที่นอน ควรทำความสะอาดก่อนนำกลับมาใช้ใหม่ โดยใช้ น้ำที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียสและผงซักฟอกในครีวเรือนได้

#### 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 และควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำที่หลังจากถอด 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

- 7) ทำความสะอาดห้องน้ำ รวมถึงสุขภัณฑ์ และพื้นผิวในห้องน้ำโดยการราดน้ำยาฟอกขาวทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที แล้วล้างทำความสะอาดพื้นอีกครั้งด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาล้างห้องน้ำตามปกติ
- 8) เช็ดพื้นผิวทั้งหมดที่อาจปนเปื้อนด้วยน้ำยาฟอกขาว หรือ 70% แอลกอฮอล์ ตามความเหมาะสมของวัสดุ
- 9) ซักทำความสะอาด ผ้า màn / ผ้าห่ม กรณีที่ซักด้วยน้ำร้อน ใช้ผงซักฟอกในน้ำที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที
- 10) ทิ้งอุปกรณ์ทำความสะอาดที่ทำจากผ้าและวัสดุดูดซับ เช่น ผ้าถูพื้น ผ้าเช็ด หลังจากทำความสะอาดและฆ่าเชื้อในแต่ละพื้นที่ โดยสวมถุงมือ และนำอุปกรณ์ทิ้งใส่ถุงขยะติดเชื้อ รัดปากถุงให้มิดชิด
- 11) ทำการฆ่าเชื้ออุปกรณ์ทำความสะอาดที่ต้องนำกลับมาใช้ใหม่ โดยการแช่ในน้ำยาฟอกขาว
- 12) ทำความสะอาดถังดูดฝุ่น โดยแช่ในน้ำยาฟอกขาวหรือล้างในน้ำร้อน
- 13) การทำความสะอาดพื้นผิว ให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ ไม่ควรพ่นด้วยสเปรย์เนื่องจากการสร้างละอองทำให้เสมหะ น้ำมูก น้ำลายที่ตกอยู่บนพื้นผิวฟุ้งกระจายขึ้นมาได้ ควรหลีกเลี่ยงการสร้างละอองในระหว่างการทำความสะอาด ควรใช้วิธีการเช็ดอย่างต่อเนื่องเมื่อทำความสะอาดพื้นหรือพื้นผิวในแนวนอนแทน
- 14) เมื่อทำความสะอาดเรียบร้อยแล้ว หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ในวันถัดไปเป็นเวลา 1 วัน
- 15) ทำการกำจัดขยะติดเชื้ออย่างถูกต้องและเหมาะสม

### 3. อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) สำหรับผู้ที่ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค

1. ควรสวมถุงมือชนิดใช้แล้วทิ้ง ชุดกันเปื้อนแขนยาวพลาสติกชนิดใช้แล้วทิ้ง แวนตากันลม 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-cleaning-guidelines/guidelines-for-environmental-cleaning-and-disinfection>

ภาคผนวก จ.

ตัวอย่างหนังสือรับรอง



ตัวอย่างหนังสือรับรอง  
เพื่อแสดงตัวตนนายจ้าง/  
ผู้ที่เกี่ยวข้อง

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อรับรองว่า (ชื่อ-สกุล).....

เลขบัตรประจำตัวประชาชน/เลขที่หนังสือเดินทาง.....

อายุ.....ปี สัญชาติ.....อยู่บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ซอย.....

ถนน..... แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ..... จังหวัด.....

ซึ่งเป็นผู้ได้รับคำสั่งจากเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อให้ถูก  แยกกัก  กักกัน  คุมไว้สังเกต

ณ.....

ตั้งแต่วันที่..... เดือน..... พ.ศ. .... ถึงวันที่..... เดือน..... พ.ศ. ....

รวมเป็นระยะเวลา..... วัน บัดนี้ ครบตามระยะเวลาที่เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อกำหนดแล้ว

บุคคลดังกล่าวจึงสามารถประกอบอาชีพ ร่วมกิจกรรม หรือปฏิบัติการกิจได้ตามปกติต่อไป

จพต. สังกัด กท./สังกัดสสช./สังกัดมท. เช่น นายอำเภอ  
กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน /สังกัดราชการส่วนท้องถิ่น เช่น  
ข้าราชการในสังกัดอบต. เทศบาล ผู้อำนวยการเขต

ลงชื่อ .....  
(.....)

ตำแหน่ง .....

จพต. สังกัดสร. เช่น จนท. รพ.สต.  
รพ.ชุมชน/ศูนย์/ทั่วไป  
สสอ. สสง.

ลงชื่อ .....  
(.....)

ตำแหน่ง .....

อสม./ผู้ช่วยพนักงานเจ้าหน้าที่  
ในพื้นที่ (ถ้ามี)

ลงชื่อ .....  
(.....)

ตำแหน่ง .....

เงื่อนไข ๑. หนังสือรับรองฉบับนี้ให้ไว้เพื่อใช้แสดงตัวตนนายจ้าง/ผู้เกี่ยวข้องว่าบุคคลดังกล่าวได้ปฏิบัติตามคำสั่ง  
ของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อที่ให้อยู่ ณ สถานที่ที่กำหนดจนครบกำหนดระยะเวลาแล้วเท่านั้น

๒. หนังสือรับรองฉบับนี้ไม่สามารถนำไปใช้เพื่อยืนยันว่าบุคคลดังกล่าวไม่ติดเชื้อหรือไม่มีความเสี่ยงที่  
จะติดเชื้อโรคโควิด 19 หรือเพื่อการอื่นใด หลังจากที่บุคคลดังกล่าวมิได้อยู่ภายใต้บังคับตามคำสั่งของ  
เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อแล้ว



ตัวอย่างหนังสือรับรองไว้  
เพื่อแสดงตัวกรณีจำเป็นต้อง  
เดินทางข้ามเขตพื้นที่จังหวัด

เขียนที่.....  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อรับรองว่า (ชื่อ-สกุล).....  
เลขบัตรประจำตัวประชาชน/เลขที่หนังสือเดินทาง.....  
อายุ.....ปี สัญชาติ.....อยู่บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ซอย.....  
ถนน.....แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ..... จังหวัด.....  
มีความจำเป็นต้องเดินทางจากเขตพื้นที่จังหวัด.....ไปยังเขตพื้นที่จังหวัด.....  
เนื่องจาก  ครบกำหนดระยะเวลาที่เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อได้สั่งให้บุคคลดังกล่าวถูกแยกกัก/กักกัน/  
คุมไว้สังเกต และมีความประสงค์จะกลับไปยังภูมิลำเนา/ที่พักอาศัยเป็นการประจำของตน  
 เหตุจำเป็นอื่น ๆ ระบุ.....  
ซึ่งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ/พนักงานเจ้าหน้าที่/เจ้าหน้าที่ได้พิจารณาความจำเป็นข้างต้น และได้มีการตรวจ  
อาการ/สุขภาพของบุคคลดังกล่าวเบื้องต้นแล้ว ไม่พบว่ามีอาการป่วย จึงเห็นควรอนุญาตให้เดินทางได้

จพต. สังกัด กท./สังกัดสตช./สังกัดมท. เช่น นายอำเภอ  
กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน /สังกัดราชการส่วนท้องถิ่น เช่น  
ข้าราชการในสังกัดอบต. เทศบาล ผู้อำนวยการเขต

ลงชื่อ .....  
(.....)

ตำแหน่ง .....

จพต. สังกัดสธ. เช่น จนท. รพ.สต.  
รพ.ชุมชน/ศูนย์/ทั่วไป  
สสอ. สสจ.

ลงชื่อ .....  
(.....)

ตำแหน่ง .....

อสม./ผู้ช่วยพนักงานเจ้าหน้าที่  
ในพื้นที่ (ถ้ามี)

ลงชื่อ .....  
(.....)

ตำแหน่ง .....

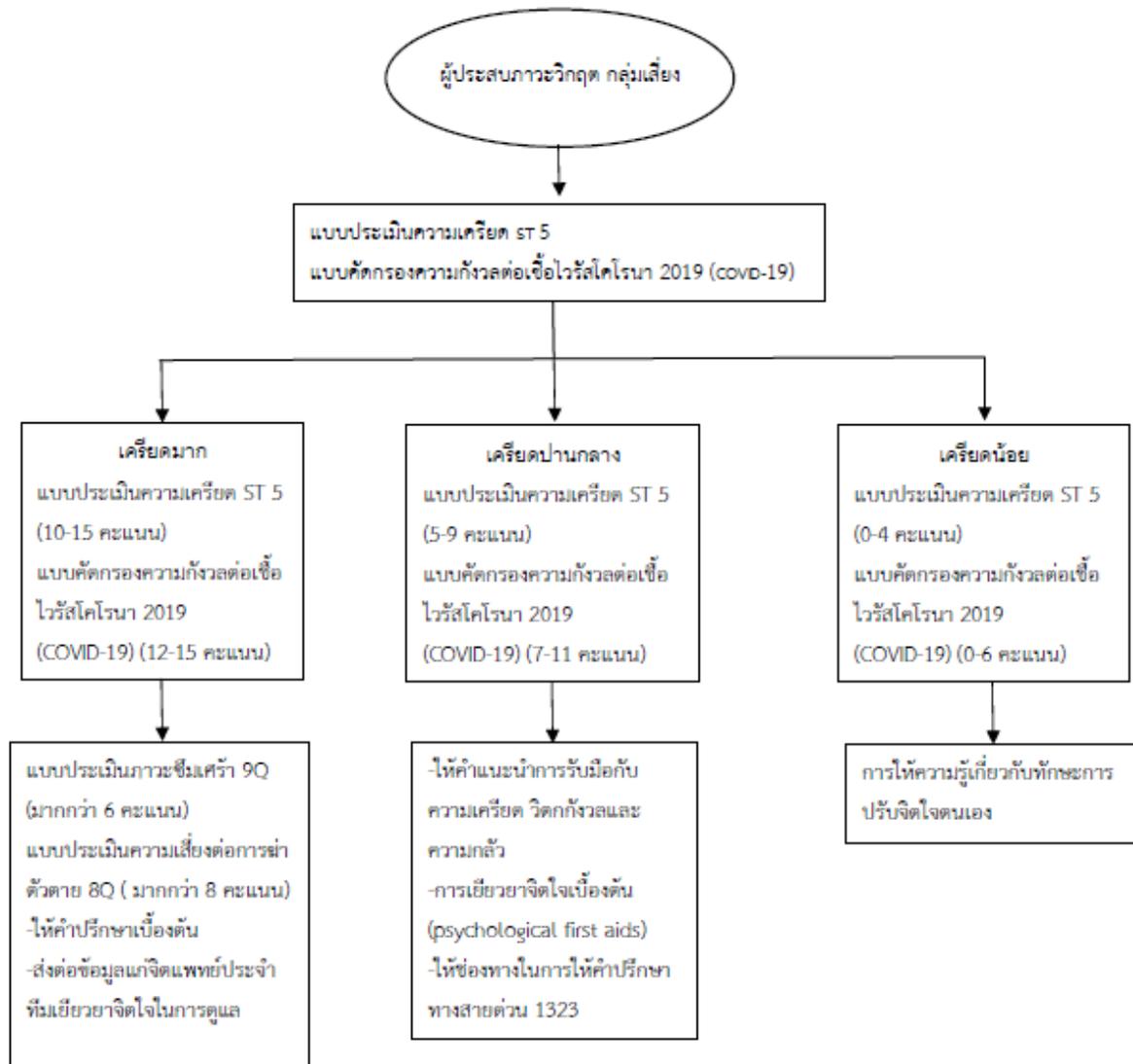
- เงื่อนไข**
- หนังสือรับรองฉบับนี้ให้ไว้เพื่อใช้แสดงต่อพนักงานเจ้าหน้าที่/เจ้าหน้าที่ตามมาตราการดูแลความสงบเรียบร้อย ณ ด้านตรวจหรือจุดตรวจตามถนน เส้นทางคมนาคม สถานีขนส่งหรือสถานีโดยสาร กรณีการเดินทางข้ามเขตพื้นที่จังหวัดเท่านั้น
  - ให้บุคคลดังกล่าวสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เดินทาง
  - เมื่อเดินทางไปถึงเขตพื้นที่จังหวัดที่เป็นจุดหมายปลายทางแล้ว บุคคลดังกล่าวต้องปฏิบัติตามมาตรการตรวจคัดกรอง มาตรการป้องกันโรค หรือมาตรการใด ๆ ที่จังหวัดนั้นกำหนด

หมายเหตุ : การออกหนังสือรับรองให้แก่บุคคลที่ปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อที่ถูกแยกกักกักกัน หรือคุมไว้สังเกตจนครบกำหนดระยะเวลาเพื่อแสดงตัวต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องหรือกรณีจำเป็นต้องเดินทางข้ามเขตพื้นที่จังหวัดสามารถดาวน์โหลดไฟล์หนังสือได้ตามลิงค์ที่แนบมาพร้อมนี้

<https://drive.google.com/drive/folders/1zufz514kx7gFQZm6kXe0MgZ7kLTLkyuh?usp=sharing>



ภาคผนวก ฉ.



ภาคผนวก ช.

สื่อ	รายละเอียด	Website/วันส่ง
5 ต.ดูแลใจกักตัวอย่างไรไม่เครียด (กรมสุขภาพจิต)( 1.30 นาที)	รายละเอียดแนวทางการดูแลจิตใจ 5 ข้อ 	โพลตเป็นคลิปส่งเข้ากลุ่ม วันที่ 13 เมย. 63
แผ่นพับการดูแลจิตใจตนเอง ของผู้ให้การช่วยเหลือ (กรมสุขภาพจิต)	แนวทางและความเข้าใจในการดูแลตนเอง	ส่งให้เจ้าหน้าที่ 13 เมย.63
แผ่นพับการดูแลจิตใจ ในสถานการณ์วิกฤต โควิด 19 (ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13)	แนวทางในการดูแลจิตใจตนเอง	ส่งให้เจ้าหน้าที่ 14 เมย.63 เพื่อพิจารณาส่งเข้ากลุ่ม
5 ร.ดูแลใจสู้ไวรัสโควิด 19 (กรมสุขภาพจิต)(1.30 นาที)	รายละเอียดแนวทางการจัดการอารมณ์ 5 ข้อ 	โพลตเป็นคลิปส่งเข้าในกลุ่ม วันที่ 15 เมย. 63
Infographic 3 ขั้นตอน มีกสมกิตหลาย เครียดและลดโรค		ส่งเข้าไปในกลุ่ม 16 เมย.63
สังคมไทยไปต่อได้ถ้าคนไทยใจไม่ป่วย (กรมสุขภาพจิต, โรซ่า) (1.30 นาที)	เนื้อหาเป็นการสร้างกำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อให้ ทุกคนผ่านวิกฤตนี้ไปได้ 	<a href="https://www.facebook.com/THAIDMH/videos/3570436999690306/?t=9">https://www.facebook.com/THAIDMH/videos/3570436999690306/?t=9</a> โพลตเป็นคลิปส่งเข้ากลุ่ม วันที่ 17 เมย. 63

<p>Inforgraphic แยกตัวสิ่งเกตอาหารที่บ้าน อย่างไรให้มีความสุข</p>		<p>ส่งเข้าไปในกลุ่ม 18 เมย.63</p>
<p>Inforgraphic อืด อืด สู้</p>		<p>ส่งให้คุณโต 18 เมย. 63</p>
<p>หายใจคลายเครียด สสส.(5 นาที)</p>	<p>การฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลาย</p> 	<p>โหลดเป็นคลิปส่งเข้าไปในกลุ่ม วันที่ 19 เมย. 63</p>
<p>Inforgraphic การดูแลสุขภาพตัวเองเมื่อต้อง ทำงานที่บ้าน</p>		<p>ส่งเข้ากลุ่มวันที่ 20 เมย.63</p>
<p>ฝึกสมาธิคลายเครียดและลดโรค (กรรมสุขภาพจิตX 2 นาที)</p>	<p>3 ขั้นตอนการฝึกสมาธิ</p> 	<p>โหลดเป็นคลิปส่งเข้าไปในกลุ่ม วันที่ 21 เมย. 63</p>

Infographic 5 วิธีดูแลใจคนทำงาน		ส่งให้คุณโต 21 เมย.63
6 วิธีคลายเครียดก่อนนอน ( 2.30 นาที)	<p>ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบ SKT</p> 	โหลตเป็นคลิปส่งเข้าในกลุ่ม วันที่ 22 เมย. 63
Infographic 5 ต.ดูแลใจกักตัวอย่างไร... ไม่เครียด		ส่งเข้ากลุ่มวันที่ 23 เมย. 63
เทคนิคฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ศิริราช)(15 นาที)	คลิปเสียงขั้นตอนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	โหลตเป็นคลิปส่งเข้าในกลุ่ม วันที่ 24 เมย. 63
Infographic 5 ร. ดูแลใจสู้โควิด 19		ส่งเข้ากลุ่มวันที่ 25 เมย. 63
เทคนิคดนตรีบำบัด (ศิริราช)(10 นาที)	<p>คลิปเสียงการฝึกจิตภาพประกอบเสียงเพื่อผ่อนคลาย</p> <p>คลาย</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZDdjbSKNml&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR0moPh4YvBs5CLHc5TVmNP7Zewq-CfZ87J0UZ-3nHeJlr3F1tVuGvXQci8">https://www.youtube.com/watch?v=ZDdjbSKNml&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR0moPh4YvBs5CLHc5TVmNP7Zewq-CfZ87J0UZ-3nHeJlr3F1tVuGvXQci8</a></p> <p>โหลตเป็นคลิปส่งเข้าในกลุ่ม วันที่ 26 เมย. 63</p>

แบบประเมิน

Link :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdgKHx4kQhdXVBN8jKRPHUod03ETPCVKPtI281J4bAk2tnAg/viewform>

QR code:



## ภาคผนวก ข.

ช่วงเตรียมตัวกลับบ้าน หลายคนอาจรู้สึกว่างสบายใจขึ้น สถานการณ์คลี่คลาย แต่บางคนอาจจะยังรู้สึกกังวลใจว่าตนเองยังมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอยู่หรือไม่ และเป็นไปได้ที่ประสบการณ์ระหว่างการเฝ้าระวังโรค อาจมีเหตุการณ์และหรือเกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ปะปนมาด้วย เช่น รู้สึกหงุดหงิด เศร้า กังวล กลัว ฯลฯ ต่อจากนี้ สิ่งที่เราจะพบเจอเวลาที่ออกจากสถานที่พักเพื่อเฝ้าระวังโรค ส่วนใหญ่ จะเป็นความดีใจระหว่างญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง แต่มีจำนวนน้อยที่อาจจะถูกล้อเลียน แบ่งแยกกีดกัน เนื่องจากความกังวลของคนรอบข้างที่ยังระแวงสงสัยว่าคุณอาจมีการปนเปื้อนเชื้อโรค โปรดมั่นใจในข้อมูลของทางกระทรวงสาธารณสุข และมาตรการการเฝ้าระวังอย่างมีมาตรฐานในช่วงเวลาในสถานที่แห่งนั้น

สิ่งที่ดีที่สุดในตอนนี้ คือ ศึกษาเกี่ยวกับโรค COVID 19 นี้ อย่างถูกต้องและจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ โรค ไวรัส นั้น เพื่อจะได้เล่ากับญาติและคนรอบข้างว่า ท่านได้ ผ่านระยะฟักตัวของเชื้อมานานพอแล้วและมั่นใจได้ว่าไม่มีเชื้อนี้อยู่ในร่างกาย

ถ้ามีความเครียด จะรับมืออย่างไรกับความเครียด หลังจากที่เกิดเหตุการณ์ไม่ปกตินี้ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ วิธีการที่จะช่วยผ่อนคลายจากความตึงเครียด ได้แก่

- กลับไปใช้ชีวิตตามปกติเท่าที่จะทำได้ให้เหมือนเดิมมากที่สุด
- ปรับความคิดให้เป็นไปทางบวก ฝึกกำลังใจ ถือเสียว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นความท้าทายความเข้มแข็งของจิตใจ
- การแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกกับบุคคลรอบข้างที่รับฟังทุกข์สุขกัน
- หากิจกรรมผ่อนคลายหรือกิจกรรมขึ้นชอบที่จะช่วยไม่ให้หมกมุ่นครุ่นคิดถึงเรื่องที่ผ่านมา เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง เล่นดนตรี ออกกำลังกาย งานอดิเรก ปลูกต้นไม้ การฝึกปฏิบัติจิตใจให้สงบ ด้วยการสวดมนต์ ทำสมาธิ กิจกรรมทางศาสนา การฝึกการหายใจ ให้ผ่อนคลาย การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ถ้าคุณพบว่าตัวคุณมีอาการเครียดที่รุนแรง ควบคุมชีวิตประจำวัน เช่น นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่ายมาก ความอยากอาหารเปลี่ยน ไม่สามารถจัดการชีวิตประจำวันได้ หรือมีการใช้สุราหรือยาเสพติดมากขึ้น กรุณาติดต่อบุคลากรทางการแพทย์ หรือโทรศัพท์ขอคำปรึกษาที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323

### การปรับตัวกับปฏิกริยากับคนรอบข้างที่อาจล้อเลียน แบ่งแยก

การผ่านประสบการณ์การเฝ้าระวังโรคอาจนำมาสู่การกลั่นแกล้งในเชิงรังเกียจ ถึงแม้ท่านโดนกลั่นแกล้งแบ่งแยก ไม่ว่าจะในรูปแบบใดก็ตาม สิ่งที่จะช่วยให้เราก้าวผ่านสถานการณ์นั้นไปได้ คือ การไม่ตอบโต้โดยการใช้ความรุนแรง แต่ต้องไม่ยอมที่จะให้เกิดเหตุการณ์ลักษณะนี้ซ้ำ ด้วยการหาวิธีจัดการกับปัญหา ได้แก่

- บอกให้ “เขา” หยุดพฤติกรรมกลั่นแกล้ง ควรบอกเขาถึงผลกระทบของความรู้สึกของเราจากพฤติกรรมของเขา
- เพิกเฉย ผู้ที่ชอบกลั่นแกล้ง ล้อเลียนผู้อื่นมักจะมีวัตถุประสงค์ให้เรามีปฏิกิริยาตอบโต้บางอย่าง หากเราไม่ใส่ใจกับสิ่งที่พวกเขาพูดหรือทำ พวกเขาอาจลด หรือหยุดพฤติกรรมนั้น
- เสริมความมั่นใจในตัวเอง เติมความมั่นใจให้ตนเองว่ามีความอดทนผ่านระยะเวลาในสถานกักกันโรค ผ่านการตรวจสอบจนแน่ใจว่าไม่มีเชื้อโรคอย่างแน่นอน ความมั่นใจในตัวเองจะทำให้เรามีท่าทีแสดงออกถึงความมั่นคงในตัวเอง ทำให้มีโอกาสน้อยที่จะตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้ง
- อย่าตอบโต้ด้วยกำลังเด็ดขาด เพราะจะยิ่งทำให้เกิดปัญหาและความรุนแรงมากขึ้น