



แนวทางการบริหารจัดการ

พื้นที่กักกันโรคแห่งรัฐ ระดับจังหวัด (Local Quarantine) แบบบูรณาการ

กระทรวงสาธารณสุข

29 เมษายน 2563

ตามข้อสั่งการ ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา 19 เมื่อวันที่ 2 เมษายน 2563 ที่กำหนดให้ผู้เดินทางมาจากต่างประเทศทุกคน ต้องได้รับการตรวจคัดกรอง แยกกัก หรือ กักกันเพื่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคจากผู้เดินทางซึ่งมาจากท้องที่ หรือเมืองท่านอกราชอาณาจักร กรณีโรคโคโรนา 19 หรือมาจากพื้นที่เสี่ยง โดยมีมาตรการและแนวทางการดำเนินการที่สำคัญ ดังนี้

1. การดำเนินการ จากภายนอกจังหวัด / ภายนอกประเทศ

1.1. มาตรการก่อนการเดินทาง ในกรณีที่เป็นการเดินทางข้ามด่านพรมแดน

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

กรณีที่ 2 ผู้เดินทางที่เป็นคนต่างด้าว ต้องมีใบรับรองแพทย์ที่ยืนยันว่าผู้เดินทางดังกล่าวมีสุขภาพเหมาะสมต่อการเดินทาง (Fit to travel) พร้อมใบรับรองแพทย์ที่ยืนยันว่าผู้เดินทางดังกล่าวไม่พบเชื้อโรคโคโรนา 19 ที่ออกให้โดยมีระยะเวลาไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมงก่อนการเดินทาง เอกสารยินยอมรับการกักตัวในพื้นที่ควบคุมที่รัฐจัดไว้ให้ และมีเอกสารหลักฐานหรือกรมธรรม์ประกันภัยที่แสดงการคุ้มครองการดูแลสุขภาพหรือรักษาพยาบาลในประเทศไทย ซึ่งครอบคลุมถึงโรคโคโรนา 19 เป็นจำนวนเงินไม่น้อยกว่า หนึ่งแสนเหรียญสหรัฐ

1.1.2. ด้านควบคุมโรคระหว่างประเทศ กรมควบคุมโรคที่ตั้งอยู่บริเวณพรมแดนทำการชี้แจงผู้ที่ประสงค์จะเดินทางข้ามพรมแดน ว่าจะต้องถูกกักกันในพื้นที่ควบคุม ที่รัฐจัดไว้ให้เป็นเวลา 14 วัน

1.1.3. ด้านควบคุมโรค ประสานแจ้งไปยังผู้ว่าราชการจังหวัดปลายทาง ที่จะกักกันผู้เดินทาง ตามภูมิลำเนาของผู้เดินทาง เพื่อให้มีการเตรียมการให้เหมาะสมกับจำนวนพื้นที่ Local Quarantine ที่เตรียมไว้ในแต่ละจังหวัด

1.1.4. ด้านตรวจคนเข้าเมืองและด้านควบคุมโรคต้องชี้แจงแนวทางการปฏิบัติตัว ก่อนเดินทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องจะเดินทางเข้ามาในประเทศไทยให้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

1.2. มาตรการ การดำเนินการบนพาหนะระหว่างเดินทาง

1.2.1. แจ้งมาตรการของประเทศไทยต่อผู้เดินทาง ทั้งขณะซื้อตั๋วโดยสารและขณะ check in (รถหรือเรือ)

1.2.2. การดำเนินการบนพาหนะระหว่างเดินทาง โดยจำแนกเป็น ๒ กรณี ดังนี้

กรณีที่ 1 ด้านพรมแดน

- 1) ลดการสัมผัสระหว่างพนักงานบนยานพาหนะกับผู้โดยสาร และระหว่างผู้โดยสารกับผู้โดยสารให้มากที่สุด เช่น จัดให้เดินทางกันอย่างน้อย 1 เมตร
- 2) จัดให้ผู้โดยสารนั่งห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร (หากสามารถจัดได้)
- 3) แนะนำให้ทุกคนใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย
- 4) ให้พนักงานบนยานพาหนะ (ถ้ามี) แนะนำผู้เดินทางกรอกเอกสารตามแบบ ต.8 ให้ครบถ้วนและตามความเป็นจริง
- 5) หากระหว่างการเดินทาง พบผู้มีอาการป่วยหรือผู้มีเหตุอันควรสงสัยว่าป่วย เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือหอบเหนื่อย ให้บุคคลดังกล่าวใส่หน้ากากอนามัย และให้นั่งแยกจากผู้อื่นให้มากที่สุด อย่างน้อย 2 เมตรขึ้นไป และดำเนินการตามมาตรการที่กรมควบคุมโรคกำหนด

กรณีที่ 2 ด้านท่าเรือ

- 1) ผู้ควบคุมยานพาหนะหรือตัวแทนเรือส่งเอกสารให้ด้านควบคุมโรคระหว่างประเทศ ก่อนเข้ามาในราชอาณาจักรไม่น้อยกว่า 24 ชั่วโมง (ภาคผนวก)
- 2) ลูกเรือต้องตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน
- 3) ลดการสัมผัสระหว่างพนักงานบนยานพาหนะกับผู้โดยสาร และระหว่างผู้โดยสารกับผู้โดยสารให้มากที่สุด เช่น จัดให้เดินทางกันอย่างน้อย 1 เมตร
- 4) จัดให้ผู้โดยสารนั่งห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร (หากสามารถจัดได้)
- 5) แนะนำให้ทุกคนใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย
- 6) ให้พนักงานบนยานพาหนะ (ถ้ามี) แนะนำผู้เดินทางกรอกเอกสารตามแบบ ต.8 ให้ครบถ้วนและตามความเป็นจริง
- 7) หากระหว่างการเดินทาง พบผู้มีอาการป่วยหรือผู้มีเหตุอันควรสงสัยว่าป่วย เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือหอบเหนื่อย ให้บุคคลดังกล่าวใส่หน้ากากอนามัย และให้นั่งแยกจาก

ผู้อื่นให้มากที่สุด อย่างน้อย 2 เมตรขึ้นไป และดำเนินการตามมาตรการที่กรมควบคุมโรคกำหนด

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 ที่กำหนดไว้ ที่บริเวณด่าน (Application AOT) หรือใช้วิธีการอื่นใด เพื่อให้สามารถใช้ระบบรายงานตัวและติดตามอาการ ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด จนครบระยะเวลาตามที่เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ หรือเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่ดำเนินการ

2.1.3. ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ตรวจสอบแบบ ต.8 ก่อนอนุญาตให้ออกจากบริเวณจุดคัดกรองอาการ

2.1.4. ให้จำแนกผู้เดินทางเป็น 2 กลุ่ม โดยให้ดำเนินการดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้เดินทางที่มีอาการเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (Patient under Investigation: PUI) ตามที่กรมควบคุมโรคกำหนด ซึ่งเข้าข่ายเป็นผู้ที่เป็นหรือมีเหตุอันควรสงสัยว่าเป็นโรคโควิด 19 ให้ส่งตัวบุคคลดังกล่าวไปยังสถานพยาบาลที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด เพื่อเข้ารับการตรวจ รักษา รับการชันสูตรทางการแพทย์ และแยกกัก ตามสมควรแก่กรณี

กลุ่มที่ 2 ผู้เดินทางที่ยังไม่มีอาการเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (PUI) ตามที่กรมควบคุมโรคกำหนด ให้ดำเนินการส่งต่อเพื่อกักกันตัว ณ พื้นที่กักกันโรคแห่งรัฐ ระดับจังหวัด (Local Quarantine)

2.1.5. กรณีที่เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ พบผู้เดินทางที่ยังไม่มีอาการเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (PUI) ตามที่กรมควบคุมโรคกำหนด (กลุ่มที่ 2) ให้ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของกระทรวงคมนาคม ที่ช่องทางเข้าออกระหว่างประเทศ เพื่อรับตัวผู้เดินทางที่ไม่มีอาการเข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (PUI) ขึ้นรถที่จัดไว้ เพื่อเดินทางไปยัง พื้นที่กักกันโรคแห่งรัฐ ระดับจังหวัด (Local Quarantine)

2.2. มาตรการกักกันตัวผู้เดินทางจากต่างประเทศ

2.2.1. ผู้เดินทางจากต่างประเทศทุกคนจะถูกกักกันตัวเพื่อสังเกตอาการ ณ พื้นที่กักกันโรคแห่งรัฐระดับจังหวัด (Local Quarantine) เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 14 วัน ถัดจากวันที่เดินทางถึงประเทศไทย

2.2.2. เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์/หน่วยทหาร ที่ได้รับมอบหมาย ณ สถานที่กักกันโรค ทำการตรวจคัดกรองอาการไข้ และสอบถามอาการทางเดินหายใจทุกวัน

2.2.3. ผู้เดินทางจากต่างประเทศทุกคน จะต้องถูกเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการการ เพื่อหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างน้อย จำนวน 1 ครั้ง ประมาณวันที่ 5 – 7 ของการกักกันตัว หรือเมื่อมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือหอบเหนื่อย อย่างหนึ่งอย่างใด (ภาคผนวก ก.)

2.2.4. ผู้เดินทางที่ตรวจพบเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือมีอาการป่วยเข้าได้เข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (PUI) ในระหว่างกักกันตัว จะถูกส่งต่อไปรับการไปยังสถานพยาบาลที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด เพื่อเข้ารับการตรวจรักษา รับการชั้นสูงตรทางการแพทย์ และแยกกัก ตามสมควรแก่กรณี

แนวทางการดำเนินการและการบริหารจัดการพื้นที่กักกันโรคแห่งรัฐ ระดับจังหวัด
(Local 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 และระบบปรับอากาศควรเป็นเครื่องปรับอากาศแบบแยกห้อง
- 2) ห้องน้ำ รูปแบบห้องน้ำแยกในตัวห้องนอน
- 3) ครู หรือ พื้นที่ประกอบอาหารหรือแจกจ่ายอาหาร
- 4) พื้นที่ในการจัดการขยะ
- 5) พื้นที่เหมาะสมกับการรักษาความปลอดภัย
- 6) พื้นที่ปฐมพยาบาล
- 7) พื้นที่ธุรการ และการประชุม

2 การมอบหมายความรับผิดชอบในการจัดตั้ง และดำเนินการพื้นที่กักกันโรคที่หน่วยงาน รายละเอียดดังตารางใน (ภาคผนวก ข.)

3 แนวการลงทะเบียนเพื่อรับกุญแจ เข้าที่พัก

- 1) ก่อนถึงขั้นตอนการลงทะเบียน ควรต้องผ่านกระบวนการคัดกรอง เพื่อคัดกรองผู้ป่วย PUI ออกไปเพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมเสียก่อน
- 2) การจัดพื้นที่สำหรับการลงทะเบียน ให้เหมาะสมและปลอดภัย ควรจัดให้พื้นที่แยกออกจากส่วนปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่
- 3) เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ใส่ถุงมือและหน้ากากเพื่อป้องกันเชื้อโรค
- 4) เส้นทางเดินจากที่จอดรถ มายังพื้นที่ลงทะเบียน และไปขึ้นลิฟท์ ควรจัดให้เป็นเส้นทางที่สั้นและปนเปื้อนน้อยที่สุดที่จะทำได้เหมาะสม
- 5) การดำเนินการโดยตลอดให้คำนึงถึงหลักการเรื่อง Social Distancing อย่างเคร่งครัด

4 การจัดแบ่งภารกิจ เพื่อการจัดการในบริเวณสถานที่ควบคุม

1) กำหนดผู้บัญชาการเหตุการณ์ในพื้นที่ส่วนหน้า ในแต่ละ Local 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 Local 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 ในผู้เข้าพักทุกรายไม่น้อยกว่า 1 ครั้ง ประมาณวันที่ 5 – 7 นับจากวันที่เข้าพัก โดย

ผู้ดำเนินการเก็บตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ของสถานที่กักกันนั้น ๆ ตั้งอยู่และส่งตรวจตามแนวทางการสอบสวนโรค และนำส่งสิ่งส่งตรวจไปยังห้องปฏิบัติการที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์รับรองในพื้นที่ เสมือนการเก็บตัวอย่างผู้สัมผัสตามปกติในพื้นที่

iii. หลักเกณฑ์ในการดำเนินการ

1. ผู้เดินทางจากต่างประเทศทุกคน จะต้องได้รับการเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจ ส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อค้นหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 1 ครั้ง ภายหลังจากเข้าพักในพื้นที่ควบคุมภาครัฐในประมาณวันที่ 5 เป็นต้นไปก่อนจะได้รับการอนุญาตให้กลับบ้าน หรือ
2. ในกรณีที่ ผู้เดินทางที่อยู่ในพื้นที่ควบคุม มีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือ หอบเหนื่อย อย่างหนึ่งอย่างใด แจ้งให้หน่วยปฐมพยาบาลที่ประจำสถานที่ กักกันนั้น ๆ ประเมินอาการทันที
3. หากหน่วยปฐมพยาบาลประเมินอาการแล้วพบว่า
 - 1) ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงและคาดว่าจะจำเป็นต้องได้รับการรักษาไว้ในโรงพยาบาล ให้เริ่มดำเนินการประสานเพื่อนำส่งผู้ป่วย PUI โดยประสานศูนย์บริหารจัดการเตียงในเขตพื้นที่นั้น ๆ เพื่อระบุโรงพยาบาลที่หมาย ในการนำ PUI เข้ารับการตรวจรักษา กรณีที่ผู้ป่วยจำเป็นต้อง admit ให้ รพ.ที่หมาย แจ้งให้เจ้าหน้าที่ Local Q. ต้นทางได้ทราบด้วย
 - 2) หากผู้ป่วย PUI อาการไม่รุนแรง ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อเข้าดำเนินการเก็บตัวอย่างสิ่งส่งตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ณ ที่เกิดเหตุและรอผล
 - i. หากพบเชื้อ ให้ดำเนินการส่งตัวผู้ป่วยไปรับการรักษาในโรงพยาบาล ตามแนวทางปฏิบัติเมื่อพบผู้ป่วยยืนยันในพื้นที่
 - ii. หากผลตรวจไม่พบเชื้อ ให้กักกันผู้ป่วยต่อจนครบ 14 วัน ทั้งนี้ ให้ประเมินอาการผู้ป่วยเป็นระยะ หากมีอาการไม่ดีขึ้น พิจารณาแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อดำเนินการต่อไป

5) ภารกิจด้านการรักษาพยาบาล

- i. ขอบเขต การดูแลรักษาพยาบาล การเจ็บป่วยทั่วไป และการดูแลทางสภาพจิตใจ สำหรับประชาชนและเจ้าหน้าที่ภายในสถานที่ควบคุม ตลอดจนการตรวจสอบอาการประจำวันตามนิยาม PUI พร้อมทั้งการจัดหาอุปกรณ์และเวชภัณฑ์ ที่ใช้ประกอบในการรักษาพยาบาล
- ii. แนวทางการปฏิบัติ
 1. จัดให้มีห้องปฐมพยาบาลประจำโรงแรม ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติ และให้มีเจ้าหน้าที่เฝ้าเวรยาม เพื่อดูแลการเจ็บป่วยเล็กน้อยของผู้เข้าพัก
 2. การตรวจคัดกรองประจำวัน ดำเนินการในทุก ๆ วันด้วยการวัดอุณหภูมิร่างกาย และซักถามอาการประจำวันถึงความผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจตรวจพบ
 3. ในกรณีที่จำเป็น การจัดบริการปฐมพยาบาลสามารถดำเนินการในลักษณะ Tele-medicine และจัดให้มีการให้คำปรึกษาโดยแพทย์อย่างเป็นระบบเพื่อเป็นการบริหารทรัพยากรบุคคลให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด
 4. ในกรณีที่เป็นผู้เจ็บป่วยที่มีอาการรุนแรงโดยไม่เข้าเกณฑ์ PUI ทีมปฐมพยาบาลตรวจและพิจารณาแล้ว ว่าจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ให้ดำเนินการแจ้ง หน่วยแพทย์ฉุกเฉิน หมายเลข 1669 เพื่อประสานกับระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ในลักษณะผู้ป่วยด้วยเหตุอื่นที่มีใช้ PUI พร้อมทั้งแจ้งสถานะของผู้ป่วยให้หน่วยแพทย์ฉุกเฉิน และ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้รับทราบเพื่อการเตรียมการที่เหมาะสม

6) ภารกิจด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยในบริเวณสถานที่ควบคุม

- i. ขอบเขต การจัดการขยะ การกำกับดูแลและให้คำแนะนำในการจัดการด้านสุขาภิบาล
- ii. แนวทางการปฏิบัติ โรงแรมจัดให้มีพื้นที่กักเก็บขยะ ที่มีดัดและปลอดภัยจากสิ่งแวดล้อม, ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เพื่อร้องขอการสนับสนุนการจัดเก็บและทำลายขยะ ในลักษณะเดียวกับคลินิกในพื้นที่ รายละเอียดดังนี้
 1. มีตารางเวลาทำความสะอาดภายในห้องพัก และพื้นส่วนกลางให้ชัดเจน 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 กระจาดขี้ขูด ขี้ไคล ขี้มูก ขี้ตา ขี้หู ขี้ฟัน ขี้เล็บ ขี้ผม ขี้ตา ขี้หู ขี้ฟัน ขี้เล็บ ขี้ผม ขี้ตา ขี้หู ขี้ฟัน ขี้เล็บ ขี้ผม
 - 2) ขยะอื่น ๆ ทั่วไปที่เป็นขยะแห้งใส่ในถุงขยะสีดำ อันได้แก่ ถุงขนม เศษ กระจาด ขอนกกาแฟ 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 ของผู้เข้าพัก ก่อนเข้ามาในอาคาร โดยเช็ดด้วยน้ำยาฟอกขาวผสมน้ำ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อ น้ำสะอาด 99 ส่วน)
- 6) จัดเตรียมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และติดตั้งเครื่องจ่ายแอลกอฮอล์เจลล้างมือไว้ในบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ประตูทางเข้าออก ล็อบบี้ โต๊ะลงทะเบียน หน้าลิฟท์ ร้านอาหาร และบันได และกระจายตามหน้าห้องพักต่างๆ เป็นต้น เพื่อให้บริการแก่ผู้เข้าพัก เจ้าหน้าที่ และพนักงาน เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อระหว่างบุคคล
- 7) ภายในห้องพัก จัดเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตัวของผู้เข้าพัก อธิบายตารางเวลาและวิธีการทำความสะอาดห้องพัก รวมถึงการใช้บริการซักรีด และการบริการอาหารของที่พัก เพื่อให้ผู้เข้าพัก รับทราบแนวทางที่ที่พักกำหนด
- 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) รมัดระวางการสัมผัสใกล้ชิดขณะปฏิบัติหน้าที่ 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 โพรดโทเร แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลในพื้นที่ทันที
- 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 และพนักงานเจ้าหน้าที่ในกรณีและผู้สัมผัสพยายามออกจากสถานที่เฝ้าสังเกตอาการโดยไม่ได้รับอนุญาต

- 1) พยายามชี้แจงทำความเข้าใจกับผู้สัมผัสโดยเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง อธิบายถึงสาเหตุและความจำเป็น รวมทั้งความปลอดภัยทั้งต่อตนเองและบุคคลในครอบครัว
- 2) ประสานพนักงานเจ้าหน้าที่ซึ่งทำหน้าที่รักษาความปลอดภัยในพื้นที่ เพื่อสกัดกั้นผู้สัมผัสที่พยายามออกนอกพื้นที่
- 3) ชี้แจงทำความเข้าใจเรื่องกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ที่ได้มีผลบังคับใช้ในเวลานั้น ๆ
- 4) ให้พนักงานเจ้าหน้าที่ซึ่งทำหน้าที่รักษาความปลอดภัยในพื้นที่สวมอุปกรณ์ป้องกันร่างกายส่วนบุคคลให้เรียบร้อย และดำเนินการต่อผู้สัมผัสจากเบาไปหาหนักตามลำดับ 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 ผังการไหลการดูแลจิตใจผู้ประสพภาวะวิกฤติกลุ่มเสี่ยง (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 พังการไหลการดูจิตใจผู้ประสพภาวะวิกฤตกลุ่มเสี่ยง (เอกสาร ภาคผนวก ฉ).

(ภาคผนวก ก.)

แนวทางการเก็บสิ่งส่งตรวจจากผู้เดินทาง

เมื่อเข้าพักในพื้นที่กักกันโรคแห่งรัฐ ระดับจังหวัด (Local Quarantine)

การเตรียมการ

- 1) ผู้รับผิดชอบในการดำเนินงาน รวมทั้งเก็บตัวอย่าง คือ หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ที่สถานกักกันตั้งอยู่
- 2) จัดทำคำชี้แจงสำหรับผู้เดินทางที่เข้าพักในสถานที่กักกันฯ แนบกับเอกสารอื่นๆ ที่มอบให้ผู้เดินทางตั้งแต่วันแรกที่เข้าพัก เนื้อหาควรระบุถึงเหตุผลและความจำเป็น พร้อมทั้งกระบวนการเก็บสิ่งส่งตรวจให้ผู้เดินทางฯ เข้าใจ และรับทราบว่าจะมีการเก็บสิ่งส่งตรวจจากทางเดินหายใจเพื่อตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแจ้งผู้เดินทางทราบว่าถึงแม้ผลตรวจไม่พบเชื้อก็ยังคงต้องถูกกักกันในสถานที่ที่กำหนดไว้จนครบ 14 วัน
- 3) กำหนดระยะเวลาในการเก็บสิ่งส่งตรวจการเก็บตัวอย่างทางเดินหายใจส่งตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในผู้เข้าพักทุกราย 1 ครั้ง ประมาณวันที่ 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 ถุงซิปปา พาราฟิล์ม ปากกากันน้ำ 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 มีฉากกั้นเพื่อความเป็นส่วนตัวและอ่างล้างมือและสบู่ เพื่อให้ทำความสะอาดมือได้สะดวก และบริเวณที่เก็บตัวอย่างให้มีฉากกั้นระหว่างผู้เก็บตัวอย่างและผู้ถูกเก็บตัวอย่าง ให้เพียงแค่อลดมือไปทำหัตถการเพื่อลดการสัมผัสระหว่างผู้ทำการเก็บตัวอย่างและผู้ถูกเก็บตัวอย่าง
- 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	Local Quarantine	POC (ระบุ บุคคล พร้อมหมายเลขติดต่อ)
▪ ผู้บัญชาการณ ส่วนหน้า ณ Local Q.	รับมอบหมายจาก ผู้ว่าราชการจังหวัด	
▪ ภารกิจ 1 ด้านอำนวยความสะดวกและธุรการ		
การลงทะเบียน และธุรการ		
การสื่อสารภายในพื้นที่ควบคุม		
ดูแลองค์ประกอบการใช้ชีวิต		
ด้านอาหาร น้ำอุปโภคและบริโภค		
ด้านพัสดุและการบัญชี (ถ้ามี)		
▪ ภารกิจ 2 การรักษาความปลอดภัย และการบังคับใช้กฎหมาย	หน่วยงานความมั่นคงในพื้นที่	
▪ ภารกิจ 3 ด้านการควบคุมและป้องกันโรค	สสจ. / สสอ.	
การคัดกรอง/การตรวจสอบอาการประจำวัน	(ขึ้นกับข้อตกลงของพื้นที่)	
การตรวจยืนยัน (Nasal & Throat swab)		
▪ ภารกิจ 4 ด้านการรักษาพยาบาล	หน่วยแพทย์ทหาร / รพ. ในพื้นที่ (อาจขึ้นกับข้อตกลงในพื้นที่)	
การดูแลรักษาพยาบาล เจ็บป่วยทั่วไป		
การคัดกรอง/การตรวจสอบอาการประจำวัน	(ขึ้นกับข้อตกลงของพื้นที่)	
การประสานโรงพยาบาลตั้งรับในพื้นที่		
▪ ภารกิจ 5 ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยในบริเวณสถานที่ควบคุม	กรุงเทพมหานคร / หน่วยงานท้องถิ่นในแต่ละจังหวัด	
การจัดการขยะ		
การจัดการแมลง		
▪ การประสานรพ.ที่หมาย		
▪ การประสานการเคลื่อนย้ายนำส่ง	1669 หรือหน่วยงาน สสจ.	

ภาคผนวก ค.

แนวทางการดำเนินงานของพนักงานโรงแรม ณ พื้นที่กักกันโรคแห่งรัฐ ระดับจังหวัด (Local Quarantine)

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

กิจกรรม	ขั้นตอนการปฏิบัติ	อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)/ อุปกรณ์	ผู้ปฏิบัติ
รวมทั้งของที่ญาตินำมาฝากไว้	- หลังจากมีการรับประทานอาหารหรือสิ่งของเสร็จแล้ว พนักงานต้องทำความสะอาดโต๊ะ หรือพื้นที่บริการด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือ 70% Alcohol		
พนักงานจัดทำอาหาร/จัดเตรียมอาหารให้กับผู้เข้าพัก ให้ดำเนินการโดยคำนึงถึงหลักสุขาภิบาลอาหาร	- จัดให้มีภาชนะใส่อาหารสำหรับใช้ครั้งเดียวทิ้ง - ให้ผู้เข้าพักรับประทานอาหารภายในห้อง โรงแรมไม่จัดพื้นที่ห้องอาหาร ห้องออกกำลังกาย และสระว่ายน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกค้ามีการรวมกลุ่มกัน - ภายในห้องพักควรจัดให้มีเครื่องทำน้ำร้อน เพื่อใช้สำหรับการชงเครื่องดื่มร้อน เช่น ชา กาแฟ	- หมวกคลุมผม - ผ้ากันเปื้อน - ถุงมือ (ถ้ามี) *คำนึงถึงหลักสุขาภิบาลอาหาร	พนักงานทำอาหาร
ทำความสะอาดภายในห้องพัก	- ชุดผ้าปูที่นอนปลอกหมอนทาง โรงแรมจะมีการเตรียมไว้ภายในห้องจำนวน 1 ชุด เพื่อให้ผู้เข้าพักทำการเปลี่ยนเอง โดยจะมีการสื่อสารก่อนการเข้าพัก (จัดทำวีดิทัศน์ เรื่องคำแนะนำต่างๆ การเปลี่ยนที่นอนให้ผู้เข้าพักชม) - กรณีที่แม่บ้านเข้าไปทำความสะอาดภายในห้องพัก ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้ 1) แม่บ้านสวมอุปกรณ์ป้องกันตนเอง 2) แม่บ้านเปิดประตูหน้าต่าง 3) กดชักโครกโดยการปิดฝาชักโครกก่อนนั่ง จากนั้นเทน้ำยาล้างห้องน้ำพร้อมทั้งเปิดพัดลมระบายอากาศ 4) เช็ดทำความสะอาดบริเวณตู้ โต๊ะ ตู้เย็น หรืออุปกรณ์ต่างๆที่มีภายในห้องด้วย	- หน้ากากอนามัย - หมวกคลุมผม (กรณีผมยาว) - เสื้อพลาสติกกันน้ำ - ถุงมือ - น้ำยาทำความสะอาดคือน้ำยาฟอกขาว สัดส่วน 5,000 ppm - ถุงขยะ - เครื่องนอนชุดใหม่ - set ประจำห้องชุดใหม่	แม่บ้าน หมายเหตุ ควรมีการประสานกับบริษัทจัดเก็บขยะให้ทราบเวลาที่จะมารับขยะ ซึ่งจะถือว่าเป็นมูลฝอยติดเชื้อ

กิจกรรม	ขั้นตอนการปฏิบัติ	อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)/ อุปกรณ์	ผู้ปฏิบัติ
	<p>70% Alcohol</p> <p>5) เก็บผ้าปูที่นอน โดยทำม้วนออกห่างจากตัวเอง ไม่ควรสะบัดผ้าปูที่นอน เพราะจะทำให้เกิดการฟุ้งกระจายของเชื้อโรคและฝุ่น</p> <p>6) ใส่ผ้าลงในถังเพื่อนำส่งไปยังบริษัทที่รับทำความสะอาด โดยการทำความสะอาดผ้าใช้น้ำยาซักผ้าและจะต้องผ่านอุณหภูมิอย่างน้อย 71 องศาเซลเซียสนาน 25 นาที</p> <p>7) ปิดพัดลมดูดอากาศและทำความสะอาดห้องน้ำ</p> <p>8) แม่บ้านเก็บขยะปิดปากถุงโดยการม้วนออกจากตัว ขยะประเภทถุงพลาสติก กล่องอาหาร เป็นต้น ให้ใส่ไว้ในขยะทั่วไป หากเป็นหน้ากากอนามัย หรือทิชชูที่ปนเปื้อน น้ำมูก น้ำลาย หรือสารคัดหลั่ง ให้ใส่ในถุงสีแดงเป็นขยะติดเชื้อ</p> <p>9) กรณีที่ต้องมีช่างหรือแม่บ้านเข้าไปให้บริการภายในห้องพักซึ่งมีผู้เข้าพักอยู่ ให้เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์โทรแจ้งลูกค้าทราบ และพยายามแยกตัวให้ห่างออกจากกันมากที่สุดเท่าที่จะทำได้</p>		
ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศภายในห้อง	<p>- เปลี่ยนไส้กรองเครื่องปรับอากาศ โดยมีขั้นตอนดังนี้</p> <p>1) ช่างแอร์แกะไส้กรองออกเริ่มจากด้านในก่อน หลังจากแกะออกให้แผ่นกรองอยู่ในลักษณะแนวตั้ง</p> <p>2) จุ่มลงในกะละมังที่มีน้ำผสมผงซักฟอก</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 ให้เว้น</p>

กิจกรรม	ขั้นตอนการปฏิบัติ	อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)/ อุปกรณ์	ผู้ปฏิบัติ
	<p>ทำความสะอาดไส้กรองไต้หน้า</p> <p>3) นำแผ่นกรองที่ทำความสะอาดเสร็จแล้วนำไปฝั่งแดดให้แห้ง</p>		<p>การเข้าพักห้องนี้ไปก่อนจนกว่าจะทำความสะอาดเสร็จในอีก 1 วันต่อมา</p>
<p>ทำหน้าที่รักษาความปลอดภัยให้กับผู้เข้าพัก และอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับ การจราจร เป็นต้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ดูแลเรื่องความปลอดภัยของลูกค้า ไม่มีกิจไม่ควรเข้าไปบนอาคารที่พักของลูกค้า - กรณีที่ต้องขึ้นอาคารพักต้องล้างมือและตรวจสอบการสวมหน้ากากอนามัยให้ถูกต้อง 	<p>หน้ากากอนามัย</p>	<p>พนักงานรักษาความปลอดภัย</p>
<p>จุดให้บริการสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข</p>	<ul style="list-style-type: none"> - จุดสำหรับรับรายงานอุณหภูมิร่างกาย รายงานอาการของผู้เข้าพัก หรือโรงแรมสามารถให้ผู้เข้าพักรายงานข้อมูลผ่านระบบออนไลน์ได้ - ให้บริการทางการแพทย์สำหรับการเก็บตัวอย่างและการตรวจโรคทั่วไป - หลีกเลี่ยงกิจกรรมการดูแลที่ทำให้เกิดละอองฝอยขนาดเล็ก (aerosol procedure) 	<ul style="list-style-type: none"> - น้ยาล้างมือ - หน้ากากอนามัย/N95 - Isolation gown - แวนตา - Face Shield - หมวกคลุมผม 	<p>บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข</p>

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 หากถุงมือชำรุดเสียหายมีรอยรั่ว ให้ถอดถุงมือออก และสวมถุงมือคู่มือทันที 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

- 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 ไม่ควรพ่นด้วยสเปรย์เนื่องจากจะเป็นการสร้างละอองทำให้เสมหะ 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
เพื่อแสดงตัวต่อนายจ้าง/
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./สังกัดสศช./สังกัดมท. เช่น นายอำเภอ
กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน /สังกัดราชการส่วนท้องถิ่น เช่น
ข้าราชการในสังกัดอบต. เทศบาล ผู้อำนวยการเขต

ลงชื่อ.....
(.....)

ตำแหน่ง.....

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

ลงชื่อ.....
(.....)

ตำแหน่ง.....

อสม./ผู้ช่วยพนักงานเจ้าหน้าที่
ในพื้นที่ (ถ้ามี)

ลงชื่อ.....
(.....)

ตำแหน่ง.....

เงื่อนไข ๑. หนังสือรับรองฉบับนี้ให้ไว้เพื่อใช้แสดงตัวต่อนายจ้าง/ผู้เกี่ยวข้องว่าบุคคลดังกล่าวได้ปฏิบัติตามคำสั่ง
ของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อให้อยู่ 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./สังกัดสสช./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

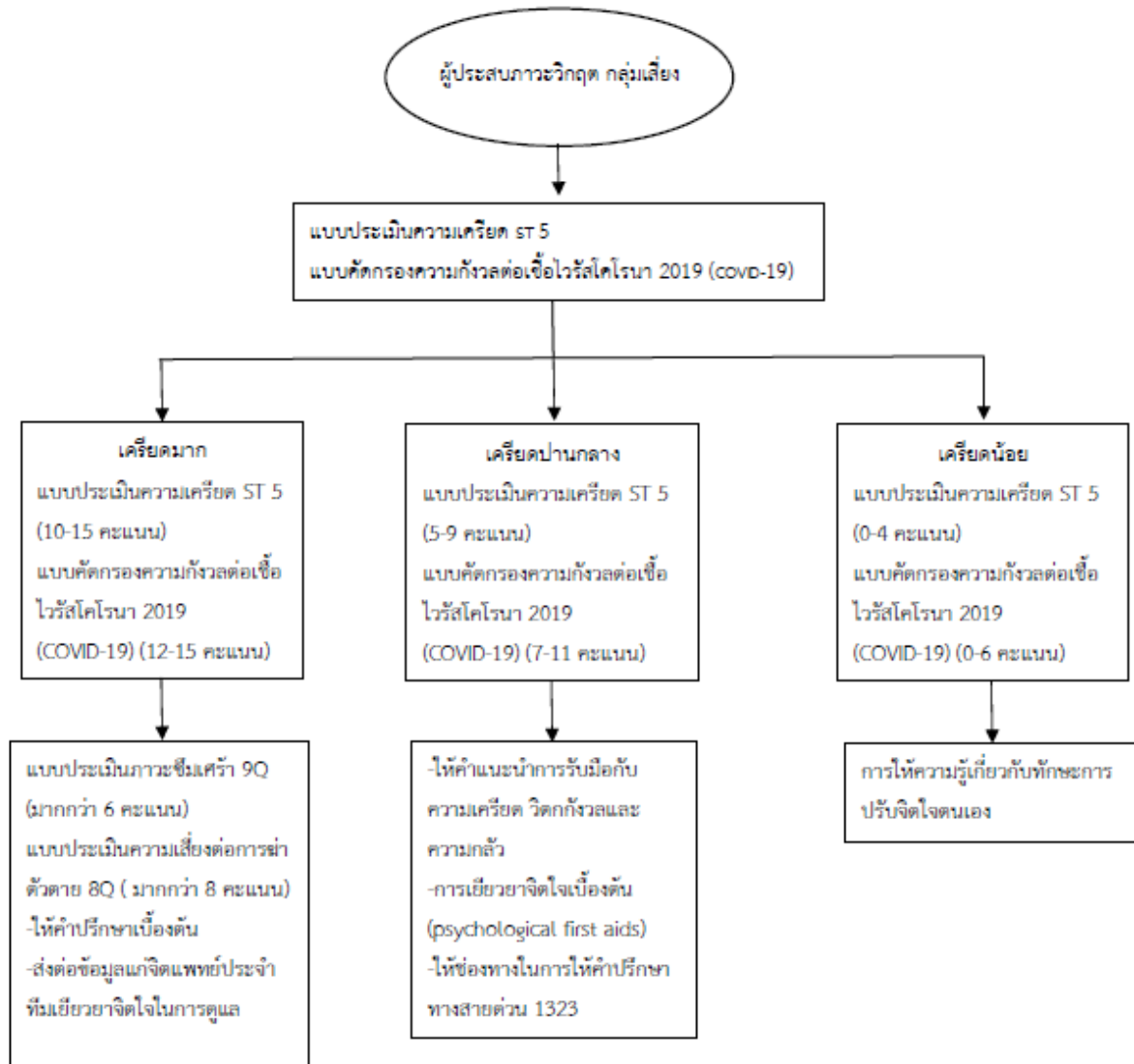
- เงื่อนไข**
๑. หนังสือรับรองฉบับนี้ให้ไว้เพื่อใช้แสดงต่อพนักงานเจ้าหน้าที่/เจ้าหน้าที่ตามมาตรการดูแลความสงบเรียบร้อย ณ ด้านตรวจหรือจุดตรวจตามถนน เส้นทางคมนาคม สถานีขนส่งหรือสถานีโดยสาร กรณีการเดินทางข้ามเขตพื้นที่จังหวัดเท่านั้น
 ๒. ให้บุคคลดังกล่าวสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เดินทาง
 ๓. เมื่อเดินทางไปถึงเขตพื้นที่จังหวัดที่เป็นจุดหมายปลายทางแล้ว บุคคลดังกล่าวต้องปฏิบัติตามมาตรการตรวจคัดกรอง มาตรการป้องกันโรค หรือมาตรการใด ๆ ที่จังหวัดนั้นกำหนด

หมายเหตุ : การออกหนังสือรับรองให้แก่บุคคลที่ปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อที่ถูกแยกกักกักกัน หรือคุมไว้สังเกตจนครบกำหนดระยะเวลาเพื่อแสดงตัวต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องหรือกรณีจำเป็นต้องเดินทางข้ามเขตพื้นที่จังหวัดสามารถดาวน์โหลดไฟล์หนังสือได้ตามลิงค์ที่แนบมาพร้อมนี้

<https://drive.google.com/drive/folders/1zufz514kx7gFOZm6kXe0MgZ7kLTLkyuh?usp=sharing>



ภาคผนวก ฉ.



ภาคผนวก 2

ภาคผนวก ช.

สื่อ	รายละเอียด	Website/วันส่ง
5 ต.ดูแลใจก็ท้ออย่างไรไม่เครียด (กรมสุขภาพจิต)(1.30 นาที)	รายละเอียดแนวทางการดูแลจิตใจ 5 ข้อ 	โหลดเป็นคลิปส่งเข้ากลุ่ม 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 	โหลดเป็นคลิปส่งเข้าในกลุ่ม วันที่ 15 เมย. 63
Infographic 3 ขั้นตอน มีลมหายใจคลาย เครียดและลดโรค		ส่งเข้าไปในกลุ่ม 16 เมย.63
สังคมไทยไปต่อได้ถ้าคนไทยใจไม่ป่วย (กรมสุขภาพจิต, โรซ่า) (1.30 นาที)	เนื้อหาเป็นการสร้างกำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อให้ ทุกคนผ่านวิกฤตนี้ไปได้ 	https://www.facebook.com/THAIDMH/videos/3570436999698306/?v=970436999698306 โหลดเป็นคลิปส่งเข้ากลุ่ม วันที่ 17 เมย. 63

<p>Inforgraphic แยกตัวสิ่งเกตอาการที่บ้าน อย่างไรให้มีความสุข</p>		<p>ส่งเข้าไปในกลุ่ม 18 เมย.63</p>
<p>Inforgraphic อีต อีต 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 (กรมสุขภาพจิต) 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> 	โหลดเป็นคลิปส่งเข้าในกลุ่ม วันที่ 22 เมย. 63
Infographic 5 ต.ดูแลใจกักตัวอย่างไร... ไม่เครียด		ส่งเข้ากลุ่มวันที่ 23 เมย. 63
เทคนิคฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ศิริราช)(15 นาที)	คลิปเสียงขั้นตอนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	โหลดเป็นคลิปส่งเข้าในกลุ่ม วันที่ 24 เมย. 63
Infographic 5 ร. ดูแลใจสู้โควิด 19		ส่งเข้ากลุ่มวันที่ 25 เมย. 63
เทคนิคดนตรีบำบัด (ศิริราช)(10 นาที)	คลิปเสียงการฝึกจิตภาพประกอบเสียงเพื่อผ่อนคลาย	https://www.youtube.com/watch?v=ZDd1gbSKNml&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0moPh4YvBs5CLHc5TVmNP7Zewq-CFZ87J0UZ=3nHeJlr3E1tYuGvXOci8 โหลดเป็นคลิปส่งเข้าในกลุ่ม วันที่ 26 เมย. 63

แบบประเมิน

Link :

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

QR code:



ภาคผนวก ซ.

ช่วงเตรียมตัวกลับบ้าน หลายคนอาจรู้สึกว่าย่ำแย่ 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 โควิด นั้น เพื่อจะได้เล่ากับญาติและคนรอบข้างว่า ท่านได้ ผ่านระยะพักตัวของเชื้อมานานพอแล้วและมั่นใจได้ว่าไม่มีเชื้อนี้อยู่ในร่างกาย

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 การไม่ตอบโต้โดยใช้ความรุนแรง แต่ต้องไม่ยอมที่จะให้เกิดเหตุการณ์ลักษณะนี้ซ้ำ ด้วยการหาวิธีจัดการกับปัญหา ได้แก่

- บอกให้ “เขา” หยุดพฤติกรรมกลั่นแกล้ง ควรบอกเขาถึงผลกระทบของความรู้สึกของเราจากพฤติกรรมของเขา

- เพิกเฉย ผู้ที่ชอบกลั่นแกล้ง ล้อเลียนผู้อื่นมักจะมีวัตถุประสงค์ให้เรามีปฏิกิริยาตอบโต้บางอย่าง หากเราไม่ใส่ใจกับสิ่งที่พวกเขาพูดหรือทำ พวกเขาอาจลด หรือหยุดพฤติกรรมนั้น
- เสริมความมั่นใจในตัวเอง เติมความมั่นใจให้ตนเองว่ามีความอดทนผ่านระยะเวลาในสถานกักกันโรค ผ่านการตรวจสอบจนแน่ใจว่าไม่มีเชื้อโรคอย่างแน่นอน ความมั่นใจในตัวเองจะทำให้เรามีท่าทีแสดงออกถึงความมั่นคงในตัวเอง ทำให้มีโอกาสน้อยที่จะตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้ง
- อย่าตอบโต้ด้วยกำลังเด็ดขาด เพราะจะยิ่งทำให้เกิดปัญหาและความรุนแรงมากขึ้น