



COVID-19 : Are you ready?

Return to work safely

พร้อมหรือไม่?

กลับมาปฏิบัติงานอย่างปลอดภัย



ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



สมาคมศิษย์เก่าอาชีวอนามัยและความปลอดภัย
มหาวิทยาลัยมหิดล



สมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน

คำนำ

จากสถานการณ์ปัจจุบันของประเทศไทย ที่แสดงให้เห็นถึงการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกภาคส่วนในการต่อสู้กับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ตลอดระยะเวลาหลายเดือนที่ผ่านมา ถือได้ว่าประเทศไทยประสบความสำเร็จในการควบคุมการแพร่ระบาดของโรค ทำให้ได้รับความชื่นชมจากนานาประเทศทั่วโลกถึงความร่วมมือของประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ ในการปฏิบัติตามมาตรการการควบคุมที่เข้มงวด และมาตรฐานด้านสาธารณสุข ที่ดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมมาตรการและวิธีการปฏิบัติงานด้วยความปลอดภัยในการกลับเข้ามาสู่การปฏิบัติงาน (Return to work) เพื่อดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขให้มากที่สุด โดยต้องควบคุมความเสี่ยงเอาไว้อย่างเคร่งครัด มิให้ย้อนกลับไปเผชิญกับการเกิดอุบัติซ้ำของการติดเชื้อในระลอกสอง (Second wave of Covid-19) สอดคล้องกับหน่วยงานทั่วโลก ที่ได้เร่งพยายามหา มาตรการ วิธีการป้องกัน และการควบคุมดูแล เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติซ้ำดังกล่าว ควบคู่กับการปฏิบัติงานของสถานประกอบกิจการประเภทต่าง ๆ กลับมาทำงานใหม่ได้อย่างปลอดภัย ซึ่งจะส่งผลดีต่อการฟื้นฟูผลทางด้านเศรษฐกิจ ที่สูญเสียไปในช่วงปิดเมือง (Lock-down) โดยเฉพาะผู้ใช้แรงงาน ที่โดนผลกระทบการว่างงาน

ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล สมาคมศิษย์เก่าอาชีวอนามัยและความปลอดภัยมหาวิทยาลัยมหิดล (สอม.) และสมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน (สอป.) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีผู้เชี่ยวชาญโดยตรงในด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย จึงร่วมกันผลิต “แนวทางการจัดการการกลับมาปฏิบัติงานใหม่ได้อย่างปลอดภัย” เพื่อให้ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย และผู้เกี่ยวข้องที่ต้องรับผิดชอบการควบคุมการระบาด ในสถานประกอบกิจการต่าง ๆ ได้ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติได้ทันการณ์

หนังสือ COVID-19 : ARE YOU READY? RETURN TO WORK SAFELY พร้อมหรือไม่? กลับมาปฏิบัติงานอย่างปลอดภัย ที่ท่านเห็นอยู่นี้ เป็นหลักการทางทฤษฎีและปฏิบัติที่มีการใช้งานจริงในสถานประกอบกิจการชั้นนำ ดังนั้นท่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับบริบทของธุรกิจของท่าน เนื้อหาที่สำคัญ ได้แบ่งออกเป็น ส่วน ๆ เพื่อให้อ่านเข้าใจง่าย หลักการสำคัญที่สุดคือ การเตรียมการเพื่อให้การกลับมาทำงานของลูกจ้างและผู้เกี่ยวข้องอย่างถูกต้อง และปลอดภัยเป็นลำดับขั้นตอน

ในนามของคณะผู้จัดทำ ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่มีจิตใจมุ่งมั่นที่จะนำความรู้และประสบการณ์ ด้านอาชีวอนามัย มาถ่ายทอดเป็นองค์ความรู้ ให้สถานประกอบกิจการต่าง ๆ ได้นำไปใช้งาน หากมีข้อแนะนำหรือข้อสงสัยประการใด สามารถติดต่อมาได้ที่ OHSWA.COVID19@GMAIL.COM

ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล

สมาคมนักศิษย์เก่าอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยมหิดล (สอม.)

สมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน (สอป.)

สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
1. การจัดตั้งคณะทำงาน เป้าหมาย บทบาทหน้าที่	1
2. การประเมินความเสี่ยงของบุคคลากรในองค์กร	3
3. มาตรการการป้องกัน	4
1. ก่อนและขณะพนักงานกลับมาปฏิบัติงาน	4
2. ระหว่างการปฏิบัติงาน	5
3. กรณีมีผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ	6
4. การสื่อสาร การให้ความรู้ การสร้างความตระหนักให้พนักงานทั้งองค์กร	7
5. การสำแดงตนด้านสุขภาพและประวัติการเดินทาง	10
6. การรักษาระยะห่างเพื่อความปลอดภัย	16
7. สุขอนามัยส่วนบุคคล	20
8. การเดินทาง ไป-กลับ ที่ปฏิบัติงาน	22
9. การบริหารจัดการภาวะฉุกเฉินผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการกิจการ	23
10. การทำความสะอาด และการฆ่าเชื้อ	24
11. การบริหารจัดการอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล	26
12. การบริหารจัดการขยะ	31
13. แบบประเมินความพร้อม	33

1. การจัดตั้งคณะทำงาน เป้าหมาย บทบาทหน้าที่



การจัดตั้งคณะทำงาน เป้าหมาย บทบาทหน้าที่ (Establish Team, Define Goal, and Define Roles & Responsibilities)* จัดตั้ง “คณะทำงานควบคุมการระบาด” เพื่อให้ครอบคลุมหน่วยงานภายใน ให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ควบคุมให้การดำเนินธุรกิจได้ต่อเนื่อง คณะทำงานควรประกอบด้วย (บริหารระดับสูงของหน่วยงานนั้นๆ ที่สามารถตัดสินใจ และนำแผนงานปฏิบัติได้ทันที ดังตัวอย่างนี้

- ผู้บริหารระดับสูงหรือตัวแทนผู้บริหาร

หน้าที่:

กำหนดเป้าหมาย เช่น

1. ตั้งเป้าการผลิตที่ 30% ของกำลังการผลิตภายใน 3 เดือน 70% ภายใน 6 เดือน
2. พนักงานกลับมาทำงานด้วยความปลอดภัย ปลอดภัยการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
3. ติดตามประเมินผลการดำเนินงานให้เป็นไปตามแผน

- ฝ่ายการผลิต ประกอบด้วยหลายส่วน ผลิตวิศวกรรม ควบคุมคุณภาพ ช่อมบำรุง จัดซื้อ-จัดจ้าง ธุรกิจ

หน้าที่:

1. ประเมิน วิเคราะห์ วางแผนเพื่อให้การผลิตเป็นไปตามเป้าหมายกำหนดโดยฝ่ายบริหาร
2. กำหนดวงกำลังคนในการผลิต
3. จัดหาอุปกรณ์ เพื่อสนับสนุนมาตรการต่างๆ

4. จัดการรักษาระยะห่างทางสังคมในสายการผลิต สำนักงาน พื้นที่สนทนาการ และพื้นที่สนับสนุน
5. การบริหารจัดการ และการสื่อสารไปยังลูกค้า และคู่ค้า เกี่ยวเนื่องการจัดการควบคุมการระบาด
6. กำหนดงานและกำลังคน จำเป็น-ไม่จำเป็นที่ต้องปฏิบัติงานในโรงงาน
7. บริหารจัดการลูกค้า และคู่ค้า อย่างเหมาะสม

- [ฝ่ายสนับสนุน ประกอบด้วย ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ ฝ่ายความปลอดภัย ฝ่ายกฎหมาย และฝ่ายรักษาความปลอดภัย](#)

หน้าที่:

1. ติดตาม ทบทวนกฎหมายที่เกี่ยวข้อง และให้ข้อเสนอแนะที่จำเป็น
2. ออกกฎระเบียบปฏิบัติ ให้สอดคล้องกับกฎหมาย และทันต่อสถานการณ์
3. ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานราชการ
4. เตรียมขั้นตอนปฏิบัติ กรณีพบพนักงานติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
5. บริหารจัดการอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล มีมาตรฐานยอมรับได้ พร้อมใช้ เพียงพอ
6. การบริหารจัดการขยะปนเปื้อน แยกออกจากขยะทั่วไป
7. ให้การสื่อสาร สร้างความรู้ ความตระหนักในการมีส่วนร่วม
8. จัดการคัดกรอง วัดไข้ การจัดการการสำแดงตน ด้านสุขภาพ และการกักตัว

9. การติดตาม ฝ้าระวังสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สื่อสารกับสถานประกอบการข้างเคียง
10. จัดการรถรับ-ส่ง รวมถึงการจัดการรักษาระยะห่างทางสังคม
11. จัดการพื้นที่ การใช้งานโรงอาหาร ที่มีการเว้นระยะห่าง

2. การประเมินความเสี่ยงของบุคลากรในองค์กร



- กำหนดความสำคัญของพนักงาน กลุ่มใดบ้างที่กลับเข้าทำงานตามลำดับ Essential and Non-essential staff
 - 1) ลำดับกลุ่มพนักงานที่ต้องกลับเข้ามาทำงานตามลำดับ ความสำคัญของลักษณะงานที่ทำ
 - 2) พนักงานกลุ่ม สูงวัย น้ำหนักเกินและมีโรคเบาหวาน ต้องให้ทำชันการปฏิบัติตัวพิเศษได้รับเชื่อนมีผลรุนแรง
- พนักงานที่สามารถทำงานที่บ้าน
 - 1) พิจารณายกเลิกการต่ออายุการทำงานที่บ้าน
 - 2) หาปัญหา อุปสรรค ในการทำงานที่บ้าน ทั้งร่างกายและจิตใจ และเสนอแนวทางแก้ไข
 - 3) พนักงานที่อยากทำงานที่บ้าน
- พนักงานที่มีความเสี่ยงจากโรคประจำตัว
 - 1) สอบถามพนักงานให้ความร่วมมือในการสำแดงตน
 - 2) กำหนดมาตรการป้องกัน ที่จำเป็น และสมครใจ
 - 3) จัดทำข้อแนะนำให้ทราบการปฏิบัติที่ปลอดภัย
- กำหนดนโยบายที่ชัดเจนเรื่องการเดินทางที่จำเป็นของพนักงานในทุกระดับ ทั้งภายในประเทศ ระดับจังหวัด และระดับต่างประเทศ
 - 1) กรณีในประเทศ แจ้งให้ทราบถึงพื้นที่เสี่ยง ในพื้นที่นั้น
 - 2) กรณีต่างประเทศ ใช้การประชุมทางไกล แต่หากมีความจำเป็น จัดเตรียมการเดินทาง ระเบียบการเดินทาง เตรียมสถานที่กักตัวทั้งต่างประเทศและในประเทศ ช่องทางการสื่อสาร 24 ชั่วโมง
 - 3) จัดทำสัญญาความสมครใจในการเดินทาง และการประกันสุขภาพ การเดินทาง

2. มาตรการการป้องกัน



มาตรการการป้องกันควบคุม เพื่อความปลอดภัย ปลอดภัยจากการติดเชื้อทั้งภายนอกและภายในสถานประกอบการสำหรับพนักงาน ผู้รับเหมา แยกผู้มาเยี่ยม (Measures to safeguard employee, contractor and visitor 3 phases)

1. ก่อนและขณะที่พนักงานกลับมาปฏิบัติงาน
2. ระหว่างการปฏิบัติงาน
3. กรณีมีผู้ติดต่อในสถานประกอบการ

ระยะที่ 1 ก่อนและขณะที่พนักงานกลับมาปฏิบัติงาน

1. พนักงานต้องหาความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อสร้างความตระหนักให้ตัวเองและเพื่อนพนักงาน
2. พนักงานทำการเฝ้าระวังสุขภาพตนเองทุกวัน สังเกตอาการมีไข้ตัวร้อน อาการของโรคไข้หวัด หรือ มีโรคทางระบบทางเดินหายใจ แผลอากาศ
3. พนักงานสวมใส่หน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง
4. ระหว่างการเดินทางไป-กลับ ด้วยรถโดยสารที่ทางบริษัทจัดให้
 - a) การสวมใส่หน้ากากอนามัย
 - b) ยอมรับการคัดกรอง วัดอุณหภูมิ ก่อนขึ้นรถ หากมีไข้สูง ตัดสินใจกลับบ้าน แจ้งให้ต้นสังกัดทราบ
 - c) อยู่นบนรถ การรักษาระยะห่าง
5. มาตรการ ณ จุดทางเข้าของสถานประกอบการ (At the points of entry)
 - 1) การสำแดงตนด้านสุขภาพ ประวัติการเดินทางและสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทุกวัน (Health Declaration)

- 2) จัดให้มีการจัดทำป้ายการแจ้งเตือนด้านสุขภาพ ประวัติการเดินทางและสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Health Declaration signage available)
- 3) การติดตั้งอุปกรณ์เครื่องตรวจวัดอุณหภูมิ (Infrared scanner) ที่พร้อมใช้งาน และที่ล้างมือ
- 4) จัดการอบรมให้กับพนักงานรักษาความปลอดภัยผู้ทำหน้าที่ที่จุดคัดกรอง เรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติงานด้วยความปลอดภัย และสวมใส่อุปกรณ์ความปลอดภัยตามที่จัดให้ เช่น ถุงมือ แว่นตา และหน้ากากอนามัย (Glove, Google and Mask)
- 5) จัดพื้นที่กักตัวชั่วคราว (Isolation area) หากพบพนักงานมีอาการป่วย มีไข้สูง เพื่อรอส่งต่อไปโรงพยาบาล หรือกลับบ้าน พร้อมด้วยอุปกรณ์หน้ากากอนามัย ที่ล้างมือ ถังขยะพร้อมฝาปิดสนิท

ระยะที่ 2 ระหว่างการปฏิบัติงาน

1. การรักษาระยะห่าง 1-2 เมตร ในบริเวณต่างๆ ที่มีโอกาสที่พนักงานรวมตัวหนาแน่น ได้แก่
 - 1) พื้นที่ใช้สอยร่วมกัน เช่น ที่จุดบัตร โรงอาหาร พื้นที่สิ้นกนาการ ห้องประชุม
 - 2) พื้นที่ทำงาน เช่น สายการผลิต สำนักงาน
 - 3) การทำงานเป็นกลุ่ม หรือแบ่งทีม
 - 4) การเหลือเวลาการพักรับประทานอาหาร
2. สุขอนามัยส่วนบุคคล (Personal hygiene)
 - 1) การจัดสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับให้พนักงานล้างมือบ่อยๆ เช่น อ่างล้างมือ สบู่ และแอลกอฮอล์เจลทำความสะอาด
 - 2) การจ่ายค่าอาหารโดยไม่ใช้เงิน ธนบัตร
 - 3) การสวมใส่หน้ากากอนามัย ตลอดเวลาในที่ทำงาน และ พื้นที่ต่างๆ ตลอดเวลา
3. มีระบบการติดตามเฝ้าระวังสำหรับพนักงานที่ถูกกักกันตัว 14 วัน (Isolation tracking, follow up process)
 - 1) อธิบายให้พนักงานเข้าใจถึงวิธีการกักกันตัวที่ถูกต้อง การเฝ้าระวังดูแลรักษาสุขภาพ เช่น มีไข้ เจ็บคอ ไอแห้งๆ ให้รีบพบแพทย์ เพื่อทำการรักษาต่อไป
 - 2) ทำการรายงานภาวะสุขภาพที่เฝ้าระวังทุกวันจนครบ 14 วัน ให้กับหัวหน้างาน ห้องพยาบาล หรือ ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ทราบ
 - 3) เมื่อกักกันตัวครบ 14 วัน และจะกลับเข้าทำงานต้องทำการแจ้งเตือนด้านสุขภาพก่อนเสมอ
4. การทำงานจากที่บ้าน (Work from home) สำหรับพนักงานที่มีความเสี่ยงสูงที่มีโอกาสติดเชื้อง่าย และอาจทำให้มีอาการหนัก
 - 1) พนักงานที่มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภูมิคุ้มกันต่ำ ภาวะอ้วน เป็นต้น
 - 2) พนักงานที่มีหน้าที่ที่สามารถทำงานจากที่บ้านได้
5. การทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสบ่อยๆ ทุก 1-2 ชั่วโมง
6. จัดเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ให้มีใช้อย่างเพียงพอ

ระยะที่ 3 กรณีมีผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ

1. การจัดทำแผนตอบโต้เหตุการณ์ฉุกเฉินกรณีพบผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในสถานประกอบการ รวมถึง
 - 1) การรายงาน และการบริหารจัดการ การเฝ้าติดตามอาการ จนอาการหายดี และกลับเข้าทำงานตามปกติ (Case management)
 - 2) การค้นหาผู้สัมผัสใกล้ชิด (Close contact)
 - 3) การทำความสะอาด ข่าเชื้อพื้นที่ที่พนักงานติดเชื้อทำงาน (Disinfection)
 - 4) ความพร้อมของอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ให้มีใช้อย่างเพียงพอ สำหรับพนักงานหน้างาน เช่น ฝ้ายอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ฝ้ายกัณเฑาะว์ และทีมงานทำความสะอาด/ข่าเชื้อพื้นที่การทำงานที่มีการติดเชื้อ
2. การสื่อสารประสานงานกับหน่วยงานภาครัฐ โรงพยาบาลเพื่อทำการสืบสวนโรค และการการค้นหาผู้สัมผัสใกล้ชิด
3. การสื่อสารกรณีพบผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในสถานประกอบการ ไปยังพนักงานทุกคนเพื่อลดความตระหนก และเพิ่มความมั่นใจในมาตรการต่างๆ ให้กับพนักงานสามารถกลับเข้าปฏิบัติงานได้ด้วยความปลอดภัย

4. การสื่อสาร การให้ความรู้ การสร้างความตระหนักให้พนักงานทั้งองค์กร



เมื่อวิกฤตการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 คลี่คลายลงระดับหนึ่ง และมีความปลอดภัยเพียงพอในการเปิดการดำเนินธุรกิจอีกครั้งหนึ่ง การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพระหว่างองค์กรกับพนักงานภายในองค์กรและบุคคลภายนอก เช่น ลูกค้า คู่ค้า ผู้รับเหมา เป็นสิ่งสำคัญต่อความราบรื่นในการกลับมาดำเนินธุรกิจ เป็นขวัญกำลังใจป้องกันความตื่นตระหนกของพนักงานเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานซึ่งอาจไม่เหมือนเดิม

โดยเนื้อหาของ การสื่อสารควรตั้งอยู่บนหลักการ 3 ข้อได้แก่

1. ข้อมูลที่สื่อสารต้องเป็นจริงและตรวจสอบได้
2. เนื้อหาชัดเจน ไม่ซับซ้อน และแสดงถึงความจริงใจ
3. ข้อมูลที่สื่อสารต้องไม่ผิดพลาด

แนวทางการสื่อสาร



1. การสื่อสารภายในองค์กร

ผู้รับผิดชอบ: ฝ่ายทรัพยากรบุคคล (HR) และทีมสื่อสารขององค์กร หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบการสื่อสารในภาวะวิกฤต

กลุ่มเป้าหมาย: พนักงานในองค์กร

ช่องทางการสื่อสาร: การส่งข้อความสั้น (SMS) เข้าสู่โทรศัพท์มือถือโดยตรง, อีเมล, การประชุมผ่านทางออนไลน์ ต่างๆ video conferences

เนื้อหา:

ช่วงเวลา	เนื้อหา	ผู้รับผิดชอบ
ก่อนกลับเข้าทำงาน (7 วันล่วงหน้า)	- พนักงานทุกคนได้รับการสื่อสารให้กลับเข้าทำงานในวันและเวลาที่กำหนด (Company alert) ผ่านทาง SMS และอีเมล	ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
ก่อนกลับเข้าทำงาน (2-3 วันล่วงหน้า)	- พนักงานทุกคนได้รับสารจากผู้บริหารระดับสูงสุด โดยมีเนื้อหาต้อนรับการกลับเข้าทำงานและเน้นย้ำเรื่องวิถีปฏิบัติใหม่ในองค์กรเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 - พนักงานได้รับข้อความสื่อสารจาก HR โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่พนักงานต้องทราบและเตรียมตัวก่อนการเข้าทำงาน เช่น การเตรียมเอกสาร Employee's health declaration, กระบวนการการลงทะเบียนเข้าทำงานและการตรวจคัดกรองสุขภาพในวันเปิดทำการ, กฎหรือระเบียบปฏิบัติสำคัญที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เป็นต้น	ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
วันที่กลับเข้าทำงาน	- พนักงานในแต่ละส่วนงานประชุมเพื่อรับทราบข้อมูลต่างๆ	ผู้บริหารของแต่ละส่วนงาน
เมื่อกลับเข้าทำงานตามปกติ	- พนักงานได้รับการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโควิด-19 เช่น ความรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019, สุขอนามัยส่วนบุคคลเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด-19, การล้างมืออย่างถูกต้อง, การสวมใส่ การดูแลรักษา และการกั้นหน้ากอกอนามัย, การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เป็นต้น โดยอยู่ในรูปแบบโปสเตอร์ ป้ายประกาศ วิดีโอระหว่างรับประทานอาหาร Health Tips from EHS, Morning Health Talk, ฯลฯ	ฝ่ายทรัพยากรบุคคล, นักอาชีวอนามัยและความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่ความปลอดภัย, ทีมสื่อสาร

2. การสื่อสารภายนอกองค์กร

ผู้รับผิดชอบ: ทีมสื่อสารขององค์กร หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบการสื่อสารในภาวะวิกฤต นักอาชีวอนามัยและความปลอดภัย เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย ผู้แทนจากส่วนงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

กลุ่มเป้าหมาย: ลูกค้า คู่ค้า ผู้รับเหมา บุคคลภายนอกที่มาติดต่อ

ช่องทางการสื่อสาร: การส่งข้อความสั้น (SMS) เข้าสู่โทรศัพท์มือถือโดยตรง, อีเมล, การประชุมผ่านทาง video conferences
จดหมาย ป้ายประกาศ การโฆษณาในสื่อชนิดต่างๆ

เนื้อหา:

- สารจากผู้บริหารระดับสูงสุดแจ้งว่าการกลับมาดำเนินธุรกิจตามปกติ
- ประกาศขององค์กรเกี่ยวกับกฎระเบียบปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับบุคคลภายนอก เช่น ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อมีการพบปะกัน การแสดงผลการประเมินสุขภาพของผู้รับเหมาใน Contractor's health declaration form มาตรการการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เป็นต้น

5. การสำแดงตนด้านสุขภาพและประวัติการเดินทาง



การสำแดงตนเอง เพื่อคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

การสำแดงตนเอง คือ การแสดงตัวอย่างบริสุทธิ์ใจ ว่าท่านมีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยโรคติดต่อ และปราศจากความเสี่ยงต่อการเป็นผู้แพร่เชื้อ ขั้นตอนนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคระบาดได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีหลักการที่จะต้องพิจารณาดังนี้

- (1) เชื้อโรคระบาด มีแหล่งที่มา จากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อที่เป็นพาหะ หรือผู้ป่วย
- (2) ระยะฟักตัว 7-14 วัน หากมีเชื้ออาจเป็นพาหะของโรค โดยไม่รู้ตัว
- (3) โรคระบาดโควิด เป็นโรคระบาดที่เกิดใหม่ยังไม่มีวัคซีนป้องกันที่มีประสิทธิภาพ มีแค่อาการสำคัญ ไข้สูง ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยลำบาก ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส

ความร่วมมือ คือกลยุทธ์ที่สำคัญไม่ให้เกิดการทำงานกลายเป็นพื้นที่เสี่ยงต่อการกลายเป็นพื้นที่แพร่โรคระบาด ดังนั้น เมื่อหน่วยงาน/บริษัท ขอความร่วมมือสอบถาม

- พนักงานประจำ และ พนักงานทำงานที่บ้าน (Work from Home) ให้ข้อมูลที่เป็นความจริงด้วยความสบายใจ ไม่ต้องกังวล
- พนักงานลูกจ้าง ให้ข้อมูลที่เป็นความจริงด้วยความสบายใจ ไม่ต้องวิตกกังวลตงงาน
- ผู้มาติดต่อธุรกิจ รับ-ส่งของ มีขั้นตอนที่จำเป็น ที่ทำให้มั่นใจว่าทุกคนปลอดภัย ไม่แพร่ หรือรับเชื้อ จึงขอให้แจ้งข้อมูลที่เป็นความจริง ข้อมูลจะเก็บเป็นความลับ

กรณีมีการตอบ “เคย” หรือ “มี” ตามแบบสำรวจตนเองเพื่อคัดกรองการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 19 ในข้อใดข้อหนึ่ง แนวทางในการดำเนินการของหน่วยงาน/บริษัท นั้นสามารถพิจารณาดำเนินการได้ในหลายแนวทางขึ้นอยู่กับความเสี่ยงของแต่ละหน่วยงาน/บริษัท จะสามารถยอมรับได้ ในหลายแนวทางดังนี้

1. การปฏิเสธ/ห้ามเข้าบริเวณหน่วยงาน/บริษัท – กรณีเป็นพนักงาน อาจขอให้ทำงานที่บ้าน พักผ่อน ลาป่วย หรือ หยุดงาน โดยไม่รับค่าจ้าง
2. การจัดให้มีการขอคำปรึกษาจากแพทย์/ การจัดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล และการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว และการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล
3. การจัดให้มีการทำงาน/ หรือ พบปะพูดคุย ในพื้นที่ที่จัดให้เป็นการเฉพาะ ภายใต้มาตรการการป้องกันการติดต่อของโรคในกรณีอาจป่วย ไปยังบุคคลอื่น
4. มาตรการรายงาน/ประสานหน่วยงานสาธารณสุข เพื่อได้รับคำแนะนำ/การตรวจโรค และการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

กรณีให้ข้อมูลเป็นเท็จ

ไม่มีความจำเป็นต้องปิดบัง หรือ ให้ข้อมูลที่เป็นเท็จ เพราะอาจต้องรับผิดชอบต่อความเสียหายที่เกิดขึ้นจาก การจงใจให้ข้อมูลเท็จได้

ABC Company	แบบสำแดงตนเอง เพื่อคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) COVID-19 Health Declaration Form (พนักงาน)	Form: Date: SPEC:
-------------	---	-------------------------

ชื่อ-นามสกุล พนักงาน : _____ ตำแหน่ง : _____ รหัสพนักงาน : _____
วันที่ : _____ หน่วยงาน : _____ อายุ : _____ โรคประจำตัว : _____

หมายเหตุ : กรุณากรอกข้อความให้ครบถ้วนทุกช่อง ด้วยตัวบรรจง

ข้อ 1 : ข้อมูลสภาวะสุขภาพและการสัมผัสเชื้อโรคส่วนบุคคล

1.1 คุณเคยไปหรือเดินทางมาจากต่างประเทศในช่วง 30 วันที่ผ่านมาบ้างหรือไม่ ? (ถ้ามีคือประเทศใดระบุ)
 ไม่เคย
 เคย (ไประบุประเทศ) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____

1.2 คุณเคยสัมผัสหรือใกล้ชิดผู้ที่มาจากต่างประเทศในช่วง 30 วันที่ผ่านมาบ้างหรือไม่ ? (ถ้ามีคือประเทศใดระบุ)
 ไม่เคย เคย (ไประบุประเทศ)
 เคย (ไประบุประเทศ) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____

1.3 ในช่วง 14 วันที่ผ่านมาคุณเคยสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อหรือต้องสงสัยว่าติดเชื้อหรือไม่ ?
 ไม่เคย เคย (ไประบุ) วันที่สัมผัส : _____ สถานที่ : _____

1.4 ในช่วง 30 วันที่ผ่านมาคุณหรือครอบครัว ได้เดินทางมาจากหรืออาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีรายงานการติดเชื้อหรือไม่ ?
 ไม่มี มี (ไประบุ) _____ วันที่ : _____

1.5 คุณมีอาการแสดง มีไข้สูง ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย/ลำบาก หรือเจ็บป่วยในช่วงนี้หรือไม่?
 ไม่มี มี (ระบุ) วันที่เริ่มป่วยหรือมีอาการแสดง : _____ การปฏิบัติตน : _____
 ไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก/เหนื่อย อื่นๆ (ระบุ) : _____

1.6 คุณเพิ่งเริ่ม มีอาการอื่นๆ ดังต่อไปนี้หรือไม่?
 ไม่มี/ปกติ มี (ระบุ) ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส

ข้อ 2: ข้อมูลสภาวะสุขภาพของสมาชิกหรือบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ

2.1 มีบุคคลในครอบครัวของคุณเดินทางไปหรือกลับจากประเทศใดดังต่อไปนี้ในช่วง 14 วันที่ผ่านมาบ้างหรือไม่? (ถ้ามีระบุประเทศ)
 ไม่มี
 มี (ไประบุประเทศ) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____

2.2 มีสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดที่เพิ่งเดินทางกลับจากประเทศและอยู่ในขั้นตอนการกักกันเพื่อเฝ้าระวังโรคหรือไม่? (ถ้ามีระบุ)
 ไม่มี
 มี (ไประบุประเทศ) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____

2.3 ในช่วง 14 วันที่ผ่านมาสมาชิกในครอบครัวของคุณเคยสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อหรือต้องสงสัยว่าติดเชื้อหรือไม่?
 ไม่มี มี (ไประบุ) วันที่สัมผัส : _____ สถานที่ : _____

2.4 ในช่วงที่ผ่านมาสมาชิกในครอบครัวของคุณป่วย หรือมีอาการมีไข้สูง ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย/ลำบาก หรือไม่?
 ไม่มี มี (ระบุ) วันที่เริ่มป่วยหรือมีอาการแสดง : _____ อาการแสดง : _____ การปฏิบัติตน : _____

อุณหภูมิร่างกาย :									
วันที่ตรวจวัด :									

****กรุณา อย่าปิดบังความจริง เพราะการจงใจปิดบัง อาจกลายเป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบต่อความเสียหายต่อธุรกิจของบริษัท/หน่วยงานที่เกิดขึ้น

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลข้างต้นเป็นความจริงทุกประการและได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน

ลงชื่อ

(ตัวบรรจง): _____

ข้อปฏิบัติตัวขณะอยู่ในพื้นที่ (เพื่อความปลอดภัยและสุขอนามัยของท่านและบุคคลอื่น)

1. ต้องสวมใส่หน้ากากปิดปากตลอดเวลา (และกระบังหน้าตามจุดที่กำหนด)
2. ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลที่จัดให้ และล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งที่เข้าห้องน้ำ หรือ จำเป็นต้องสัมผัส ปาก/ใบหน้า
3. รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร และปฏิบัติตามจุดระยะห่าง/เครื่องหมาย/คำแนะนำที่กำหนด

ABC Company	แบบสำแดงตนเอง เพื่อคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) COVID-19 Health Declaration Form (ผู้มาติดต่อ)	Form: Date: SPEC:
-------------	---	-------------------------

ชื่อ-นามสกุล ผู้มาติดต่อ : _____ ชื่อ- นามสกุลผู้ที่ท่านมาติดต่อ : _____ วันที่มาติดต่อ : _____
วัตถุประสงค์การติดต่อ : _____ หน่วยงานของท่าน : _____ เดินทางมาถึงประเทศไทยเมื่อวันที่ : _____

หมายเหตุ : กรุณากรอกข้อความให้ครบถ้วนทุกช่อง ด้วยตัวบรรจง

ข้อ 1 : ข้อมูลสภาวะสุขภาพและการสัมผัสเชื้อโรคส่วนบุคคล

1.5 คุณเคยไปหรือเดินทางมาจากต่างประเทศในช่วง 30 วันที่ผ่านมาบ้างหรือไม่ ? (ถ้ามีคือประเทศใดระบุ)
 ไม่เคย
 เคย (โปรดระบุประเทศ) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____

1.6 คุณเคยสัมผัสหรือใกล้ชิดผู้ที่มาจากต่างประเทศในช่วง 30 วันที่ผ่านมาบ้างหรือไม่ ? (ถ้ามีคือประเทศใดระบุ)
 ไม่เคย เคย (โปรดระบุประเทศ)
 เคย (โปรดระบุประเทศ) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____

1.7 ในช่วง 14 วันที่ผ่านมาคุณเคยสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อหรือต้องสงสัยว่าติดเชื้อหรือไม่ ?
 ไม่เคย เคย (โปรดระบุ) วันที่สัมผัส : _____ สถานที่ : _____

1.8 ในช่วง 30 วันที่ผ่านมาคุณหรือครอบครัว ได้เดินทางมาจากหรืออาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีรายงานการติดเชื้อหรือไม่ ?
 ไม่มี มี (โปรดระบุ) _____ วันที่ : _____

1.5 คุณมีอาการแสดง มีไข้สูง ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย/ลำบาก หรือเจ็บป่วยในช่วงนี้หรือไม่?
 ไม่มี มี (ระบุ) วันที่เริ่มป่วยหรือมีอาการแสดง : _____ การปฏิบัติตน : _____
 ไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก/เหนื่อย อื่นๆ (ระบุ) : _____

1.6 คุณเพิ่งเริ่ม มีอาการอื่นๆ ดังต่อไปนี้หรือไม่หรือไม่?
 ไม่มี/ปกติ
 มี (ระบุ) ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส

ข้อ 2: ข้อมูลสภาวะสุขภาพของสมาชิกหรือบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ

2.1 มีบุคคลในครอบครัวของคุณเดินทางไปหรือกลับจากประเทศใดดังต่อไปนี้ในช่วง 14 วันที่ผ่านมาบ้างหรือไม่? (ถ้ามีระบุประเทศ)
 ไม่มี
 มี (โปรดระบุประเทศ) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____

2.2 มีสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดที่เพิ่งเดินทางกลับจากประเทศและอยู่ในขั้นตอนการกักกันเพื่อเฝ้าระวังโรคหรือไม่? (ถ้ามีระบุ)
 ไม่มี
 มี (โปรดระบุประเทศ) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____

2.3 ในช่วง 14 วันที่ผ่านมาสมาชิกในครอบครัวของคุณเคยสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อหรือต้องสงสัยว่าติดเชื้อหรือไม่?
 ไม่มี มี (โปรดระบุ) วันที่สัมผัส : _____ สถานที่ : _____

2.4 ในช่วงที่ผ่านมาสมาชิกในครอบครัวของคุณป่วย หรือมีอาการมีไข้สูง ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย/ลำบาก หรือไม่?
 ไม่มี มี (ระบุ) วันที่เริ่มป่วยหรือมีอาการแสดง : _____ อาการแสดง : _____ การปฏิบัติตน : _____

อุณหภูมิร่างกาย :									
วันที่ตรวจวัด :									

****กรุณา อย่าปิดบังความจริง เพราะการจงใจปิดบัง อาจกลายเป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบต่อความเสียหายต่อธุรกิจของบริษัท/หน่วยงานที่เกิดขึ้น

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลข้างต้นเป็นความจริงทุกประการและได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน

ลงชื่อ

(ตัวบรรจง): _____

ข้อปฏิบัติตัวขณะอยู่ในพื้นที่ (เพื่อความปลอดภัยและสุขอนามัยของท่านและบุคคลอื่น)

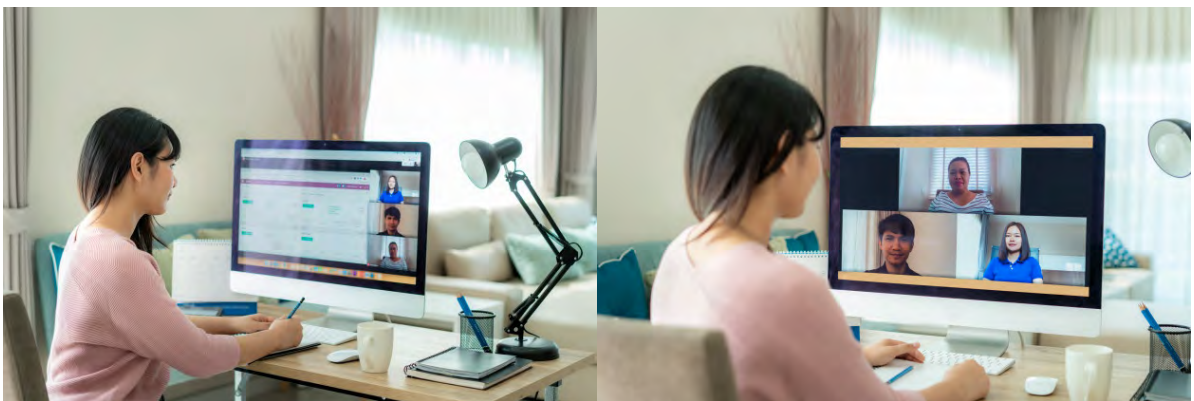
1. ต้องสวมใส่หน้ากากปิดปากตลอดเวลา (และกระบังหน้าตามจุดที่กำหนด)
2. ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลที่จัดให้ และล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งที่เข้าห้องน้ำ หรือ จำเป็นต้องสัมผัส ปาก/ใบหน้า
3. รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร และปฏิบัติตามจุดระยะห่าง/เครื่องหมาย/คำแนะนำที่กำหนด

6. การรักษาระยะห่างเพื่อความปลอดภัย

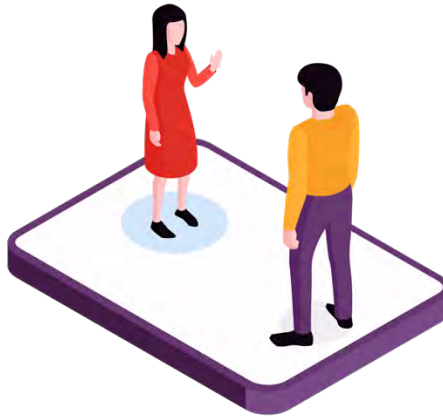


การเว้นระยะทางสังคม คือ การเว้นระยะห่างการใช้ชีวิตในสังคม เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัส เพราะ เชื้อโรคติดต่อผ่านจากการสัมผัสทางกาย โดยน้ำลาย น้ำมูก ละอองไอ เข้าสู่ปาก จมูก ตา จากการพูดระยะใกล้ การสัมผัสมือ ไอจามใส่กัน

หน่วยงาน/บริษัท มีความจำเป็นต้องขอความร่วมมือจากพนักงาน ในการตัดโอกาสติดเชื้อจากการสัมผัสให้มากที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสจากการเดินทาง จึงให้พนักงานบางส่วนสามารถทำงานที่บ้านได้ (Work from Home) การประชุมทางไกล (Video conference)



งานที่ต้องมีชุมนุมคน ที่ไม่เร่งด่วน ก็ต้องเลื่อนออกไประยะหนึ่ง แต่งานหรือพื้นที่ ที่จำเป็นต้องชุมนุมคน ก็ต้องใช้มาตรการเว้นระยะห่างกัน ให้มากที่สุด หรืออย่างน้อย 1 เมตร



แนวทางการปฏิบัติการณ์เว้นระยะห่าง

พื้นที่ผลิต

- 1) จัดตำแหน่งพื้นที่ทำงาน โต๊ะ เก้าอี้ ให้ห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร งดเว้นการสัมผัสทางกาย สัมผัสมือ หยอกล้อ
- 2) ไม่ตะโกนคุยกัน โดยเปิดหน้ากากที่สวมใส่
- 3) พยายามอย่าใช้มือหยิบของใส่ปาก หยัตา ต้องรักษาความสะอาด ล้างมือบ่อยครั้ง

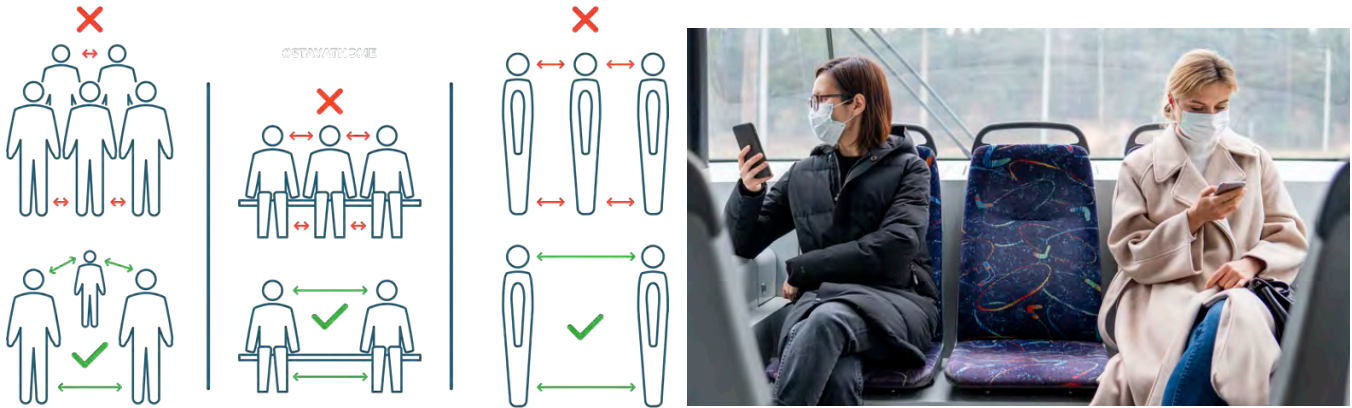
ห้องประชุม

- 1) จัดตำแหน่งพื้นที่ทำงาน โต๊ะ เก้าอี้ ให้ห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร งดเว้นการสัมผัสทางกาย
- 2) จัดเตรียมและใช้ไมโครโฟน ทดแทนการพูดเสียงดัง
- 3) การประชุมแต่ละครั้งต้องจำกัดเวลาที่ชัดเจน เพื่อการทำความสะอาดพื้นที่ ก่อนและหลังประชุม
- 4) จัดเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดมือก่อนเข้าห้อง

โรงอาหาร

- 1) กำหนดจำนวนผู้ที่เข้ามาใช้โรงอาหาร โดยอาจใช้วิธีเหลื่อมเวลา แบ่งเป็นพนักงานสูงวัยมีโรคประจำตัว ออกจากพนักงานทั่วไป
- 2) จัดตำแหน่ง โต๊ะ เก้าอี้ ให้ห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร งดเว้นการสัมผัสทางกาย การคุยกันในระยะประชิด
- 3) แยกทานอาหารคนเดียว
- 4) เมื่อกานอาหารเสร็จให้เก็บโต๊ะเก้าอี้ ทำความสะอาดให้เรียบร้อย
- 5) ล้างมือให้สะอาด หลังทานอาหารเสร็จ

การเดินทางโดยรถยนต์



- 1) กำหนดจำนวนผู้โดยสารมีให้แออัด เช่น 1 คนต่อเบาะที่นั่ง
- 2) นอกจากผู้โดยสารจะต้องใช้เข็มขัดนิรภัย แล้วต้องสวมใส่หน้ากาก ตลอดเวลา
- 3) ไม่ถอดหน้ากากออก แม้ที่กำลังง่วงเต็มที่
- 4) งดการพูดคุยในระยะประชิด
- 5) ไม่ถึงขณะ เสนออาหาร กระดาษทิชชู ไว้ในรถ
- 6) พนักงานขับรถ ต้องทำความสะอาดเบาะนั่ง ราวจับกันที่ หลังส่งผู้โดยสาร

ห้องน้ำห้องสุขา

- 1) จำกัดเวลาในการใช้ห้องน้ำให้น้อย
- 2) ต้องทำความสะอาด อ่างล้างมือ ไม่ถ่มเสมหะทิ้งไว้ในอ่าง
- 3) เว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น เท่าที่ทำได้
- 4) ไม่พูดคุยกันในห้องน้ำ

พื้นที่/ห้องออกกำลังกาย

- 1) ให้หลีกเลี่ยงหรืองดกิจกรรม
- 2) พนักงานดูแลสนามหญ้า ทำงานคนเดียวให้ทำได้

พื้นที่ห้องเก็บวัสดุ/สารเคมี

- 1) จำกัดจำนวนพนักงานเข้ามาในพื้นที่ในแต่ละครั้ง
- 2) งดการสัมผัสร่างกาย ทำความสะอาดร่างกาย

ทางเดินร่วม ลิฟต์โดยสาร



- 1) หมั่นล้างมือทุกครั้งเมื่อจับราวบันได ลูกบิดประตู เสี่ยงการใช้มือมาจับใบหน้า
- 2) การใช้ลิฟต์โดยสาร ต้องเว้นระยะห่างเช่นกัน หลีกเลี่ยงการหายใจรดกัน โดยสวมใส่หน้ากาก
- 3) หลีกเลี่ยงการกักตักที่มีการสัมผัสร่างกาย เช่น จับมือ การจูบมือ กอด หอมแก้ม

พื้นฐานการปฏิบัติทั่วไป

- 1) มีและใช้หน้ากากอนามัย มีแอลกอฮอล์เจลพกติดตามใช้ยามฉุกเฉิน เมื่อมีอุบัติเหตุสัมผัสสมหะ น้ำลาย
- 2) หากต้องมีการไอจาม พยายามหลีกเลี่ยงจากคนอื่น ใช้ แอลกอฮอล์เจลล้างมือ หรือล้างมือด้วยสบู่



ในห้วงเวลาที่ยังไม่ปลอดภัยต่อการติดเชื้อ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ความร่วมมือในการปฏิบัติตัวตามมาตรการเว้นระยะทางสังคม (Social distancing) นี้จึงเป็นแนวทางป้องกันตัวเองและเพื่อร่วมงานให้ปลอดภัย แสดงถึงความรับผิดชอบทางสังคม จะช่วยทำให้การติดต่อลดลงอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้อย่างรวดเร็ว

7. สุขอนามัยส่วนบุคคล ในช่วงเวลาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ยังคงดำเนินไปอย่างต่อเนื่องทั่วโลก มีบางประเทศเท่านั้นที่สถานการณ์ได้คลี่คลายลงระดับหนึ่ง ประชาชนเริ่มดำเนินชีวิต ทำกิจกรรมเช่นปกติ แต่ยังคงต้องป้องกันตัวเองอย่างเคร่งครัด เช่น การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล (Social Distancing) การปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล เป็นต้น สำหรับสถานประกอบการที่พร้อมเปิดทำการอีกครั้งหนึ่ง ควรมีมาตรการดังต่อไปนี้เพื่อป้องกันไม่ให้พนักงาน คู่ค้า ผู้รับเหมา ลูกค้า หรือบุคคลอื่นๆ ที่ต้องติดต่อกับหน่วยงานของท่านได้รับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เข้าสู่ร่างกาย

มาตรการสุขอนามัยส่วนบุคคลสำหรับป้องกันเชื้อโควิด-19

1. ไม่ใช้มือสัมผัสใบหน้าโดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะบริเวณตา จมูก และปาก เนื่องจากเป็นจุดเสี่ยงในการรับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เข้าสู่ร่างกาย
2. ล้างมือบ่อยๆ

หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งของสาธารณะต่างๆ โดยไม่จำเป็น ควรล้างมือบ่อยๆ อย่างถูกวิธีโดยเฉพาะภายหลังการไอ จาม หาว หรือการสัมผัส หยิบจับสิ่งของที่ใช้งานร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ที่จับในรถโดยสาร การล้างมืออย่างถูกวิธี ทำได้ง่ายๆ ด้วยน้ำเปล่าและสบู่เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที หากไม่สะดวก อาจใช้สารทำความสะอาดมือ เช่น แอลกอฮอล์เจล ที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมไม่น้อยกว่า 70%

คลิปวิดีโอการล้างมืออย่างถูกต้อง



<https://www.cdc.gov/handwashing/index.html>

ขั้นตอนการทำแอลกอฮอล์เจล

http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=688

ดังนั้น สถานประกอบการจึงควรจัดหาสิ่งจำเป็นในการล้างมือไว้อย่างเพียงพอ และติดตั้งไว้ในจุดที่พนักงานสามารถใช้ได้ง่าย รวมทั้งติดประกาศวิธีการทำความสะอาดมือไว้พร้อมกันด้วย

3. สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาขณะอยู่ในที่ทำงาน

หน้ากากผ้าและหน้ากากอนามัยใช้สำหรับบุคคลปรกติทั่วไปซึ่งอาจติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แต่ไม่แสดงอาการ เพื่อชะลอการแพร่กระจายเชื้อทางละอองไอจาม (Droplet) ผู้ที่มีปัญหาเรื่องการหายใจเช่น มีอาการภูมิแพ้ หวัด หอบหืด ไม่ควรใช้หน้ากาก

4. ไม่ใช้มือปิดจมูกและปากเมื่อไอหรือจาม

เมื่อสวมใส่หน้ากาก สามารถไอ จามได้โดยไม่ต้องใช้มือปิดจมูกและปาก ละอองไอจามส่วนใหญ่จะถูกหน้ากาดักจับไว้ แต่หากไม่ได้ใส่หน้ากาก ให้ใช้กระดาษชำระหรือข้อพับแขนปิดจมูกและปากแทนการใช้มือเปล่า แล้วทิ้งกระดาษชำระลงในภาชนะที่จัดไว้ทันที จากนั้นรีบล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือสารทำความสะอาดมืออื่นๆ

5. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ที่มีการป่วยหรือแม้แต่ผู้ที่ไม่มีอาการ อย่าลืมว่า ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) บางส่วนแพร่เชื้อได้แม้ไม่มีอาการป่วย ขอให้คงมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอยู่เสมอ

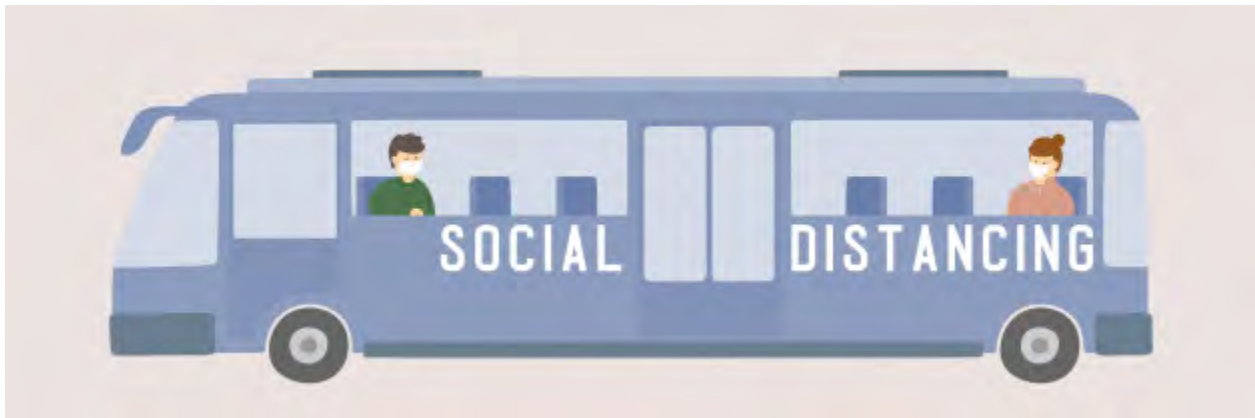
6. พยายามทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวเสมอๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ เป็นพิมพ์คอมพิวเตอร์ สวิตช์ไฟ ใต้โต๊ะทำงาน ที่เก้าอี้ของเก้าอี้ เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการสัมผัสจุดที่ต้องใช้งานร่วมกับบุคคลอื่นด้วยมือเปล่า เช่น ลูกบิดประตู ปุ่มลิฟท์ ปุ่มกดโกชักโครก ควรใช้กระดาษชำระหรือวัสดุอื่นๆ เป็นตัวกลางระหว่างมือและจุดสัมผัสดังกล่าว

รายชื่อป้ายฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ซึ่งได้รับจากรับรองจาก U.S. Environmental Protection Agency (EPA) ประเทศสหรัฐอเมริกา

7. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ อุปกรณ์รับประทานอาหาร หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ในโรงอาหารรวม เจ้าของสถานประกอบการต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออุปกรณ์ เครื่องใช้เหล่านั้นจนใช้ได้อย่างมั่นใจ ทั้งนี้รวมถึง การปรับเปลี่ยน ยกเลิกการใช้ผ้าเช็ดมือในห้องน้ำเป็นกระดาษชำระ และใช้แก้วกระดาษแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งแทนภาชนะซึ่งใช้ร่วมกันที่จุดน้ำดื่ม

8. ในกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง โรคหอบหืด โรคไตที่ต้องทำการฟอกไต โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคและการรักษาที่มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง ต้องปฏิบัติตามแผนการรักษาเดิมของผู้ป่วยอย่างเคร่งครัด รวมทั้งปฏิบัติตามมาตรการเรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคลข้างต้นด้วย

8. การเดินทาง ไป-กลับ ที่ทำงานโดยรถรับ-ส่งพนักงาน



สถานประกอบการที่มีสวัสดิการรถรับ-ส่งพนักงาน รถบัส รถตู้ อื่นๆ การทำความสะอาด การรักษาระยะห่างในรถ เป็นมาตรการลดการแพร่เชื้อโรคที่สำคัญอย่างยิ่ง

ก่อนขึ้นรถ ทำการคัดกรองพนักงานด้วยการวัดอุณหภูมิและแจ้งผล สังเกตอาการทั่วไป ถ้าหายใจติดขัด ไอจาม คล้ายป่วยไว้ ให้สอบถาม พนักงานพิจารณาก่อนตัดสินใจขึ้นรถ

- 1) พนักงานสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาขณะนั่งภายในรถ อาจเพิ่มเติมด้วยการสวมกระบังหน้า (Face shield)
- 2) ลดการพูดคุยภายในรถ งดการตะโกนคุยกัน ป้องกันการกระเด็นน้ำลาย สารคัดหลั่ง
- 3) เว้นระยะห่าง 1 เมตร นั่งที่เว้นที่
- 4) ผู้ขับขีและพนักงานประจำยานพาหนะ สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้ขณะปฏิบัติงาน
- 5) ทำความสะอาดยานพาหนะทุกเที่ยวที่มีการให้บริการ เน้นการเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวที่ ผู้โดยสารสัมผัสบ่อยๆ ราวจับในรถโดยสาร ที่จับบริเวณประตู เบาะนั่ง ที่ท้าวแขน ด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์น้ำ 70%
- 6) รถรับส่งพนักงานให้นั่งที่เว้นที่เว้นเป็นประจำเพื่อเป็นง่ายและอำนวยความสะดวกในการค้นหาผู้สัมผัสใกล้ชิด หากพบว่ามพนักงานติดเชื้จากการโดยสารรถบริษัท
- 7) จัดให้มีแอลกอฮอล์เจล หน้ากากอนามัยสำรอง ประจำในรถเสมอ ให้พร้อมใช้ได้ตลอดเวลา

9. การบริหารจัดการภาวะฉุกเฉินผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ



หากในสถานประกอบการได้รับความร่วมมือจากพนักงานทุกคน พร้อมใจกันทำตามมาตรการต่างๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น จะสามารถป้องกันการเกิดภาวะฉุกเฉินไม่ให้เกิดขึ้นและลดการสูญเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่อย่างไรก็ตามแผนการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ควรมีการจัดทำขึ้นอย่างเป็นระบบ และต้องทำการฝึกซ้อมเพื่อหาโอกาสการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขเป็นลำดับ แนวทางการบริหารจัดการภาวะฉุกเฉินนี้มีดังต่อไปนี้

1) จัดตั้งทีมตอบโต้ภาวะฉุกเฉินการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ประกอบด้วย

1.1 ทีมดูแลผู้ถูกสงสัย หรือ ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Case management) การแยกตัวออกจากพื้นที่ทำงาน ส่งต่อไปยังโรงพยาบาลตามแนวทางของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข การติดตามอาการพนักงานจนกลับเข้ามาทำงานตามปกติ

1.2 ทีมค้นหาผู้สัมผัสใกล้ชิด (Close contact)

1.3 ทีมทำความสะอาดพื้นที่ที่พนักงานดังกล่าวทำงาน หรือ ทำกิจกรรมต่างๆ (Disinfection) การกั้นพื้นที่

1.4 ทีมสื่อสาร (Communication) เพื่อสื่อสารให้พนักงานทุกระดับทราบเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยควรมีการสื่อสารอย่างโปร่งใส เพื่อลดความตระหนก และต้องคำนึงข้อมูลส่วนตัวของพนักงาน (Data privacy) ดังกล่าวเป็นสำคัญ

2) การเขียนแผนตอบโต้ภาวะฉุกเฉินการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยทีมงานข้างต้นทำการเขียนแผนร่วมกัน จัดทำขั้นตอนการสื่อสารอย่างเป็นระบบ

3) การซ้อมแผน ทำให้ทีมตอบโต้ภาวะฉุกเฉินการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีทักษะ คุนเคยการใช้แผน จนสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวดเร็วและแม่นยำ ทั้งนี้ควรพิจารณาการซ้อมแผนร่วมกับโรงพยาบาล และหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องด้วย

10. การทำความสะอาด และการฆ่าเชื้อ



เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19)สามารถอยู่บนพื้นผิววัสดุต่างๆ ได้หลายชั่วโมงไปจนถึงหลายวัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสภาวะต่าง เช่น ลักษณะของพื้นผิว อุณหภูมิและความชื้นของสภาวะแวดล้อม

การทำความสะอาดเป็นวิธีการนำเอาสิ่งสกปรกออกไปจากพื้นผิววัสดุนั้น ส่วนการฆ่าเชื้อคือการใช้สารเคมีทำลายตัวเชื้อให้สิ้นซาก ทั้งสองวิธีเป็นลดการแพร่ระบาดของเชื้อเนื่องมาจากการสัมผัสกับพื้นผิววัสดุ

คำแนะนำการทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสร่วมบ่อยๆ มีดังนี้



- 1) สำรวจพื้นที่ส่วนกลาง มีการสัมผัสร่วมบ่อยๆ ว่ามีที่ใดบ้าง เช่น ลูกบิดประตู ปุ่มกดลิฟท์ ราวบันได เครื่องสแกนนิ้ว ห้องน้ำ ส่วนกลาง โดยเฉพาะที่กดชักโครก สาย ฉีดชำระ ลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ตู้จดหมาย ป้ายประชาสัมพันธ์ โต๊ะเก้าอี้ อุปกรณ์พีดีเอส เครื่องเล่นเด็กบริเวณสนามเด็กเล่น เป็นต้น
- 2) จัดให้มีการทำความสะอาดพื้นที่เป็นประจำทุกวันและเพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยงอย่างน้อยทุกๆ 2 ชั่วโมง ส่วนพื้นที่สำนักงาน และที่ทำงานทั่วไปให้ทำความสะอาดวันละ 2 ครั้ง
- 3) ผู้มีหน้าที่ทำความสะอาดต้องได้รับการอบรมความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) เพื่อมีความตระหนัก และสามารถทำงานด้วยความปลอดภัย

- 4) จัดให้พนักงานทำความสะอาดสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล คือ หน้ากากอนามัย ถุงมือ และแว่นตานิรภัย ควรเปลี่ยนถุงมือทุกครั้งก่อนเริ่มทำความสะอาด หรือเกิดการฉีกขาด
- 5) เช็ดด้วยน้ำสบู่หรือผงซักฟอกแล้วจึงใช้สารเคมีฆ่าเชื้อ เช่น น้ำยาฟอกขาว สารออกฤทธิ์ เช่น โซเดียมไฮเปอร์คลอไรท์ ในการทำความสะอาด
- 6) หลังทำความสะอาด ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำเปล่า และไม่ควรสัมผัสหน้า ตา จมูก ปากขณะทำความสะอาด
- 7) ระยะเวลาที่กีดกันการทำความสะอาดต้องนำไปทั้งในที่กำหนดให้

คำแนะนำการฆ่าเชื้อภายหลังพบว่ามีกรณีติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19)



- 1) ผู้มีหน้าที่ทำความสะอาดฆ่าเชื้อต้องได้รับการอบรมความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) เพื่อสร้างความตระหนักและสามารถทำงานด้วยความปลอดภัย การใส่และถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่ถูกต้อง
- 2) จัดให้พนักงานทำความสะอาดสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล คือ หน้ากาก N95 หรือหน้ากากอนามัย ถุงมือ และแว่นตานิรภัย ควรเปลี่ยนถุงมือทุกครั้งก่อนเริ่มทำความสะอาด หรือเกิดการฉีกขาด
- 3) หลังจากมีการรายงานพบสงสัยผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทึบตอบโต้ภาวะฉุกเฉินทำการกั้นพื้นที่ที่ทำงานของพนักงานระยะรัศมี 2 เมตร โดยรอบเพื่อฆ่าเชื้อ เปิดประตูหน้าต่างบริเวณดังกล่าวเพื่อให้การระบายอากาศถ่ายเทได้ดี
- 4) น้ำยาที่ใช้ทำความสะอาดฆ่าเชื้อ น้ำยาฟอกขาว สารออกฤทธิ์ เช่น โซเดียมไฮเปอร์คลอไรท์ น้ำสบู่ สารซักฟอก แอลกอฮอล์ 70%
- 5) ภายหลังจากการฆ่าเชื้อเรียบร้อยแล้ว ควรทิ้งระยะเวลาให้แห้ง ก่อนกลับเข้าไปใช้ใหม่ หรือทิ้งไว้สัก 24 ชั่วโมงเพื่อระบายอากาศทั้งหมด และมีผลด้านจิตใจพนักงานที่จะกลับเข้ามาปฏิบัติงานใหม่
- 6) ห้ามฉีดพ่นแอลกอฮอล์ 70% ใส่ร่างกายของคน โดยเฉพาะใบหน้า แอลกอฮอล์ที่ใช้ต้องเป็นเอริจแอลกอฮอล์ เท่านั้น
- 7) ห้ามใช้ผ้าชุบแอลกอฮอล์จนชุ่ม นำมาเช็ดเบาะรถ หรือตัวรถ ไม่สะสมแอลกอฮอล์ไว้ในรถเป็นจำนวนมาก
- 8) ระยะเวลาที่กีดกันการฆ่าเชื้อ ทำความสะอาด ควรทิ้งในภาชนะที่จัดเตรียม และทิ้งถูกต้องตามกฎหมาย

11. การบริหารจัดการอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล



อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลใช้เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยป้องกันละอองของเหลวจากผู้ติดเชื้อไม่ให้เข้าสู่ร่างกายบุคคลอื่นทางระบบทางเดินหายใจ และป้องกันไม่ให้ร่างกายของผู้สวมใส่สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่งและสิ่งต่างๆ ที่เป็นเบื้อนเชื้อไวรัส

อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่ได้รับการแนะนำให้ใช้ในสถานประกอบการกิจการทั่วไป โดยไม่รวมถึงสถานพยาบาล ได้แก่

- หน้ากาก (Respirator, Mask): หน้ากากอนามัยแบบผ้า (Cotton Mask) หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ (Surgical Mask, Medical Face mask) และหน้ากากอนามัยชนิด N95 (N95 Respirator)
- กระบังหน้า (Faceshield)
- ครอบตานิรภัย (Safety Goggles)
- ชุดคลุมทั้งตัว (Coverall)
- ถุงมือยาง (Disposable Gloves)
- อุปกรณ์ประกอบอื่นๆ เช่น หมวกคลุมผม ถุงหุ้มรองเท้า

หน้ากาก

หน้ากากเป็นอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่ออกแบบมาให้ครอบคลุมจมูกและปาก หรือบางแบบครอบคลุมทั้งใบหน้า มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันสิ่งปนเปื้อนในอากาศไม่ให้เข้าสู่ร่างกายทางระบบทางเดินหายใจ หน้ากากที่ใช้ลดการสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แบ่งเป็น 3 ชนิด ดังนี้

1. หน้ากากผ้า

ทำจากผ้าเนื้อละเอียด ใช้สำหรับบุคคลปรกติทั่วไปซึ่งอาจติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แต่ไม่แสดงอาการ เพื่อชะลอการแพร่กระจายเชื้อทางละอองไอจาม (Droplet) ไม่มีมาตรฐานกำหนดในเรื่องการทำและการทดสอบประสิทธิภาพการป้องกัน การสวมใส่ต้องพยายามให้หน้ากากผ้ากระชับกับใบหน้ามากที่สุด ใช้ซ้ำได้โดยต้องซักล้างให้สะอาดก่อนนำกลับมาใช้ใหม่ อายุการใช้งานของหน้ากากผ้าพิจารณาจากสภาพของหน้ากาก ความชำรุด และความสกปรกเป็นสำคัญ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หน้ากากผ้าจัดว่าเป็นอุปกรณ์ปกป้องระบบทางเดินหายใจพื้นฐานที่บุคคลทั่วไปควรสวมใส่เมื่ออยู่ในที่ชุมชน

2. หน้ากากอนามัยทางการแพทย์

ทำจากวัสดุไม่ถักไม่ทอ (Non-woven Fabric) ใช้สำหรับผู้ติดเชื้อเพื่อป้องกันไม่ให้ละอองไอจามออกมาปนเปื้อนสิ่งแวดล้อม และสามารถใช้ในวัตถุประสงค์เดียวกับหน้ากากผ้าได้ด้วย หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ต้องผลิตขึ้นตามข้อกำหนดของมาตรฐาน มอก. 2424 หรือมาตรฐานอื่นที่เทียบเท่า ไม่สามารถซักล้างทำความสะอาดได้ แต่อาจใช้งานได้หลายครั้งถ้าหน้ากากยังคงอยู่ในสภาพดี ไม่ปนเปื้อนสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ

3. หน้ากากอนามัยชนิด N95

ทำจากวัสดุไม่ถักไม่ทอ ประกอบด้วยเส้นใยประสิทธิภาพสูง ใช้สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือบุคคลทั่วไปที่ต้องทำงานเสี่ยงต่อการรับเชื้อไวรัสโควิด-19 โดยตรง เพื่อป้องกันเชื้อไวรัสไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย ได้รับการรับรองจาก National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้มีประสิทธิภาพในการป้องกันอนุภาคนาโนขนาดเล็กได้ไม่น้อยกว่า 95% ผู้สวมใส่ต้องผ่านการทดสอบความแนบกระชับ (Fit Test) เพื่อเลือกขนาดและรูปแบบหน้ากากที่เหมาะสมก่อนการใช้งาน แนะนำให้ใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง เนื่องจากการใช้งานที่สัมผัสกับผู้ติดเชื้อหรือสิ่งของของผู้ติดเชื้อโดยตรง

กระจิ่งหน้า

ทำจากวัสดุใส ใช้สำหรับปกป้องใบหน้าและดวงตาจากสารคัดหลั่งซึ่งอาจกระเด็นมาโดนบริเวณใบหน้าได้ ไม่มีมาตรฐานกำหนดในเรื่องการทำและการทดสอบประสิทธิภาพซึ่งแตกต่างจากกระจิ่งหน้าในงานอุตสาหกรรม สามารถใช้ซ้ำได้โดยต้องทำความสะอาดก่อนนำกลับมาใช้ใหม่ อายุการใช้งานพิจารณาจากสภาพและความชำรุดของกระจิ่งหน้า

ครอบตานิรภัย

มักทำจากโพลีโพรพิลีน (Polypropylene) ใช้สำหรับครอบดวงตาเพื่อป้องกันละอองและของเหลวที่อาจกระเด็นหรือฉีดพ่นเข้าสู่ดวงตา ควรได้รับการรับรองประสิทธิภาพการป้องกันตามมาตรฐาน ANSI Z87.1 หรือมาตรฐานอื่นที่เทียบเท่า สามารถใช้ซ้ำได้โดยต้องทำความสะอาดและผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อโรคตามที่ผู้ผลิตแนะนำ อายุการใช้งานพิจารณาจากสภาพและความชำรุดของครอบตานิรภัย

ชุดคลุมทั้งตัว

มักทำจากเส้นใยโพลีโพรพิลีนผ่านกระบวนการไม่ทักไม่ทอ ใช้สำหรับป้องกันไม่ให้ส่วนใดๆ ของร่างกายสัมผัสสารคัดหลั่ง และสิ่งปนเปื้อนของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยตรง ต้องได้รับการรับรองเรื่องการออกแบบและประสิทธิภาพการป้องกันตามมาตรฐาน EN 340, EN 13034 และ EN 14126 ไม่แนะนำให้ใช้ซ้ำ

ถุงมือยาง

ทำจากยาง ใช้สำหรับป้องกันไม่ให้มือของผู้สวมใส่สัมผัสกับสารคัดหลั่งและสิ่งปนเปื้อนของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 โดยตรง ต้องผลิตขึ้นตามข้อกำหนดของมาตรฐาน มอก.1056 หรือเทียบเท่า ไม่แนะนำให้ใช้ซ้ำ



ข้อแนะนำอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลสำหรับบุคลากรกลุ่มต่างๆ

ข้อมูลในตารางด้านล่างนี้เป็นข้อแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลสำหรับบุคลากรที่มีความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) แยกต่างหาก

กลุ่มเป้าหมาย	หน้ากาก	ครอบตาบิรภัย	กระบังหน้า	ชุดคลุมทั้งตัว	ถุงมือยาง
พนักงานทั่วไป	หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทางการแพทย์				
ทีมฉุกเฉิน*	N95	X	X	X	X
พนักงานทำความสะอาด	หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทางการแพทย์		X		X
พนักงานจัดการของเสียติดเชื้อ	N95	X	X	X	X
บุคคลภายนอกที่มาติดต่อ	หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทางการแพทย์				

* ทีมฉุกเฉิน เป็นพนักงานที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ต้องสงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ในที่ทำงาน ก่อนส่งต่อไปโรงพยาบาล

สำหรับพนักงานที่สวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลในการทำงานตามปรกติอยู่แล้ว ให้นักอาชีวอนามัยและเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยพิจารณาปรับเปลี่ยนอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลใหม่ให้สามารถลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนา - 19 ได้ด้วย

การบริหารจัดการอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล

เนื่องจากในภาวะวิกฤตการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้เกิดการขาดแคลนอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลและมีราคาสูงกว่าปรกติมาก การบริหารจัดการให้มีอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลใช้อย่างเพียงพอและต่อเนื่องจึงมีความสำคัญต่อความปลอดภัยของพนักงานและความต่อเนื่องทางธุรกิจอย่างยิ่ง

แนวทางการบริหารจัดการ

1. การประเมินปริมาณการใช้ ให้เพียงพอสำหรับการใช้งานอย่างน้อย 2 เดือนขึ้นอยู่กับระดับความขาดแคลน ระยะเวลาการส่งของ (Lead Time) และงบประมาณที่จัดสรรได้

อุปกรณ์ฯ	พนักงานทั่วไป	ทีมฉุกเฉิน	พนักงาน ทำความสะอาด	พนักงานจัดการของเสียติดเชื้อ	รวม
หน้ากากผ้า	(จำนวนคน) x 3 ชั้น/เดือน	-	-	-	
หน้ากากอนามัย	-	-	(จำนวนคน) x (1ชั้น/ วัน) x (30 วัน)	-	
หน้ากาก N95	-	20 ชั้น (เก็บไว้ที่ ส่วนกลาง)	-	(จำนวนคน) x (1ชั้น/วัน) x (30 วัน)	
ครอบตานิรภัย	-	20 ชั้น (เก็บไว้ที่ ส่วนกลาง)	เท่ากับจำนวนคน เปลี่ยนเมื่อชำรุด	เท่ากับจำนวนคน เปลี่ยนเมื่อ ชำรุด	
กระบังหน้า	-	20 ชั้น (เก็บไว้ที่ ส่วนกลาง)	-	(จำนวนคน) x (4 ชั้น/เดือน)	
ชุดคลุมทั้งตัว	-	20 ชั้น (เก็บไว้ที่ ส่วนกลาง)	-	(จำนวนคน) x (1ชั้น/วัน) x (30 วัน)	
ถุงมือ	-	20 คู่ (เก็บไว้ที่ ส่วนกลาง)	(จำนวนคน) x (1 คู่/ วัน) x (30 วัน)	(จำนวนคน) x (1 คู่/วัน) x (30 วัน)	

2. การติดต่อตัวแทนจำหน่ายอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยเพื่อแจ้งปริมาณการใช้ ราคา และเงื่อนไขการสำรองสินค้าล่วงหน้า

12. การบริหารจัดการขยะ



พิจารณาถึงกิจกรรมที่ก่อกำเนิดขยะ ชนิดของวัสดุที่ใช้ ทบทวนกฎหมายที่เกี่ยวกับวัสดุที่ไม่ใช้แล้วภายใต้กระทรวงอุตสาหกรรมและกระทรวงสาธารณสุข ตามตารางดังนี้

กิจกรรม	ชนิดของวัสดุ/ ขยะ	ประเภทขยะ (ความเป็นอันตราย)	วิธีการกำจัดโดยผู้กำจัด กำหนดและได้รับ อนุญาตถูกต้อง
สำหรับผู้ที่หน้าที่ที่มีโอกาสสัมผัสสิ่งคัดหลั่ง (Droplet) เช่น <ol style="list-style-type: none"> 1. ทีมพยาบาล แพทย์ ที่ห้องพยาบาลของสถานประกอบการ 2. พนักงานที่ทำหน้าที่คัดกรอง ตรวจวัดไข้ 3. พนักงานที่มีอาการป่วยระบบทางเดินหายใจ (Common cold, Flu) 	หน้ากาก N95, Surgical mask หรือ medical mask	ขยะอันตรายชีวภาพ (Bio-hazardous waste)	รหัสของขยะ และวิธีการกำจัดตามกฎหมายกระทรวงอุตสาหกรรม
พนักงานทั่วไปที่สวมหน้ากากอนามัยประจำ ชนิดใช้แล้วทิ้ง	Surgical mask หรือ medical mask	ขยะทั่วไป	รหัสของขยะ และวิธีการกำจัดตามกฎหมายกระทรวงอุตสาหกรรม
พนักงานทั่วไปที่สวมหน้ากากอนามัยประจำ ชนิดนำกลับมาใช้ใหม่	หน้ากากผ้า	ขยะทั่วไป	ซักและนำกลับมาใช้ใหม่

กิจกรรม	ชนิดของวัสดุ/ วัสดุ	ประเภทยะ: (ความเป็นอันตราย)	วิธีการกำจัดโดยผู้กำจัด กำหนดและได้รับ อนุญาตถูกต้อง
<p>สำหรับผู้ที่มีหน้าที่ทำความสะอาด</p> <p>1. ทำความสะอาดจุดผิวสัมผัสที่มีการสัมผัสบ่อยครั้ง (Common contact surface)</p>	ผ้า กระดาษทิชชู ถุงมือ	อ้างอิงความเป็นอันตรายของสารเคมีที่ใช้ในการทำความสะอาด ดูจากเอกสารความปลอดภัย(SDS)	รหัสของยะ และวิธีการกำจัดตามกฎหมาย กระทรวงอุตสาหกรรม
2. ทำความสะอาดพื้นที่ที่พนักงานติดเชื้ทำงาน (Disinfection)	ผ้า วัสดุดูดซับ ถุงมือ	อ้างอิงความเป็นอันตรายของสารเคมีที่ใช้ในการทำความสะอาด ดูจากเอกสารความปลอดภัย(SDS)	รหัสของยะ และวิธีการกำจัดตามกฎหมาย กระทรวงอุตสาหกรรม

How To Take Off and Dispose of a Mask



Remove The Mask



Fold The Mask



Put It In A Plastic Bag



Discard In Closed Bin



Clean Hands

13. แบบประเมินความพร้อม



Return to Work Checklist

แบบประเมินความพร้อมการกลับทำงาน ใช้เป็นแนวทางเพื่อให้มั่นใจว่าพนักงานทุกคนกลับเข้าทำงานด้วยความปลอดภัย ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ก่อนและขณะพนักงานกลับเข้าปฏิบัติงาน ขณะพนักงานอยู่ที่ปฏิบัติงาน และกรณีที่มีผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ

รายละเอียด	/ ใช่ X ไม่	หากไม่ โปรดระบุการดำเนินการลดความเสี่ยง
<p>***การสื่อสาร: สื่อสารถึงพนักงานทุกคนเกี่ยวกับมาตรการต่างๆ เช่น การสำแดงตนด้านสุขภาพ ประวัติการเดินทาง การสัมผัสผู้ป่วย การรักษา ระยะห่างทางสังคม เทคนิคการล้างมือที่ถูกต้อง การใช้หน้ากากอนามัย แนวทางปฏิบัติงานเพื่อให้พนักงานทำงานได้อย่างปลอดภัย การทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสบ่อยๆ และอื่นๆ ให้ทราบทั่วกันก่อนกลับเข้าทำงาน</p>		
<p>ระยะที่ 1 ก่อนและขณะพนักงานกลับมาทำงาน</p>		
1.1. พนักงานทุกคนได้รับการอบรมเกี่ยวกับ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อสร้างความตระหนักรู้		
1.2. พนักงานทำการเฝ้าระวังสุขภาพตนเองทุกวัน สังเกตว่ามีอาการไข้ เกิน 37.5 องศาเซลเซียส อาการของโรคไขหวัด หรือเจ็บป่วยทางระบบทางเดินหายใจ		
1.3. พนักงานทุกคนสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง		
1.4. ระหว่างการเดินทางไป-กลับ โดยรถโดยสารที่ทางบริษัทจัดให้		

รายละเอียด	/ ใช่ X ไม่	หากไม่ โปรดระบุการดำเนินการลดความเสี่ยง
<ul style="list-style-type: none"> พนักงานทุกคนสวมใส่หน้ากากอนามัย การเช็ดอุณหภูมิของพนักงานก่อนขึ้นรถเพื่อคัดกรองพนักงานที่มีการป่วย การรักษาระยะห่าง อย่างน้อย 1-2 เมตรขณะอยู่บนรถ 		
<p>1.5. ณ จุดทางเข้าของสถานประกอบการ (At point of entry)</p> <ul style="list-style-type: none"> พนักงานทุกคนมีการสำแดงตนด้านสุขภาพ ประวัติการเดินทางและสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทุกวัน รวมถึงผู้รับเหมา ผู้มาเยี่ยม จัดให้มีการจัดทำป้ายการสำแดงตนด้านสุขภาพ ประวัติการเดินทางและสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การติดตั้งอุปกรณ์เครื่องตรวจวัดอุณหภูมิ และพร้อมใช้งาน (Infrared scanner) จัดการอบรมให้กับพนักงานรักษาความปลอดภัยผู้ทำหน้าที่ที่จุดคัดกรองและสวมใส่อุปกรณ์ความปลอดภัยตามที่จัดให้ เช่น ถุงมือ แวนตา และหน้ากากอนามัย จัดให้มีสถานที่กักตัวชั่วคราว (Isolation area) พร้อมด้วยอุปกรณ์หน้ากากอนามัย alcohol ถึงขยะฝักปิดมิดชิด 		
ระยะที่ 2 ขณะที่พนักงานอยู่ที่ทำงาน		
<p>2.1. การรักษาระยะห่าง 1-2 เมตร ในบริเวณที่มีพนักงานรวมตัวหนาแน่นเกิน 5 คน</p> <ul style="list-style-type: none"> พื้นที่ใช้สอยร่วมกัน เช่น ที่จุดบัตรพนักงาน โรงอาหาร พื้นที่สนทนา การประชุม พื้นที่ทำงาน เช่น สายการผลิต สำนักงาน การแบ่งทีมงาน (Employee segregation) การเหลื่อมเวลาการพักรับประทานอาหาร 		
<p>2.2 สุขอนามัยส่วนบุคคล (Personal Hygiene)</p> <ul style="list-style-type: none"> การจัดสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับให้พนักงานล้างมือบ่อยๆ เช่น อ่างล้างมือ สบู่ แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาด เป่ามือ การจ่ายค่าอาหารโดยไม่ใช้เงิน ธนบัตร 		
<p>2.3 การสวมใส่หน้ากากอนามัย ตลอดเวลาในที่ทำงาน และ พื้นที่ต่างๆ ตลอดเวลา</p>		
<p>2.4 มีระบบการติดตามเฝ้าระวังสำหรับพนักงานที่ถูกกักกันตัว 14 วัน</p>		

รายละเอียด	/ ใช่ X ไม่	หากไม่ โปรดระบุการดำเนินการลดความเสี่ยง
2.5 การทำงานจากที่บ้าน (Work from home) สำหรับพนักงานที่มีความเสี่ยงสูงที่มีโอกาสติดเชื้อง่าย และอาจทำให้มีอาการหนัก <ul style="list-style-type: none"> • สำหรับพนักงานที่มีความเสี่ยงสูงที่มีโอกาสติดเชื้อง่าย • พนักงานที่มีหน้าที่ที่สามารถทำงานจากที่บ้านได้ 		
2.6 มีการทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสบ่อยๆ ทุก 1-2 ชั่วโมง		
2.7 มีการจัดเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ให้มีใช้อย่างเพียงพอ		
ระยะที่ 3 กรณีมีผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ		
3.1 มีการจัดทำแผนตอบโต้เหตุการณ์ฉุกเฉินกรณีพบผู้ป่วย โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในสถานประกอบการ <ul style="list-style-type: none"> • มีการรายงาน และการบริหารจัดการ การเฝ้าติดตามอาการ จนอาการหายดี และกลับเข้ามาทำงานตามปกติ • มีการค้นหาผู้สัมผัสใกล้ชิด • มีการทำความสะอาด ข่าเชื้อพื้นที่ที่พนักงานติดเชื้อมาทำงาน • มีความพร้อมของอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ให้มีใช้อย่างเพียงพอ และทีมงานทำความสะอาด/ข่าเชื้อพื้นที่การทำงานที่มีการติดเชื้อ • มีแผนการสื่อสารประสานงานกับหน่วยงานภาครัฐ โรงพยาบาลเพื่อทำการสืบสวนโรค และการค้นหาผู้สัมผัสใกล้ชิด • มีแผนการสื่อสารกรณีพบผู้ป่วย โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในสถานประกอบการ ไปยังพนักงานทุกคน 		

ประเมินโดย วันที่

หมายเหตุ แบบประเมินนี้อาจมีการปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์การระบาดของโรค ข้อบังคับของกฎหมายและเป้าวัตถุประสงค์ของสถานประกอบการนั้นๆ

เอกสารอ้างอิง

1. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://ddc.moph.go.th/>
2. Simple and effective workplace communications during COVID-19, Joh-Ju Koh, April 1, 2020
<https://www.vermillionpinstripes.com/communications/simple-and-effective-workplace-communications-during-covid-19>
3. OSHA Legal guidance for COVID-19 return to work
<https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=230140>
4. คำแนะนำจากเว็บไซต์ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/introduction/introduction11.pdf>
5. “Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19) and considerations during severe shortages” Interim guidance 6 April 2020, World Health Organization (WHO)
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf
6. “Advice on the use of masks in the context of COVID-19” Interim guidance April 2020, World Health Organization (WHO)
[https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)
7. “Using personal protective equipment (PPE)”, Centers for Disease Control and Prevention, U.S.A.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/using-ppe.html>
8. “Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19”, Centers for Disease Control and Prevention, U.S.A.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
9. “What you need to know about hand washing.”, Centers of Disease Control and Prevention, U.S.A.
<https://www.cdc.gov/handwashing/index.html>

เอกสารอ้างอิง

10. การทำแอลกอฮอล์ใช้เอง กระทรวงสาธารณสุข

http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=688

11. “Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): How to protect yourself and others”, Centers for Disease Control and Prevention, U.S.A.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

12. “Pesticide Registration: List N: Disinfectants for use against SARS-CoV-2”, U.S. Environmental Protection Agency

<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>