



Link ที่มาของข่าว : <https://mgronline.com/qol/detail/9630000041244>

### ข้อสรุป (Key message)

การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อ COVID-19

#### 1. สถานการณ์ ความสำคัญ ปัญหาที่พบ

##### 1.1. บทวิเคราะห์จากเนื้อความข่าว

สืบเนื่องจากสำนักข่าวออนไลน์ ผู้จัดการออนไลน์ เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2563 <https://mgronline.com/qol/detail/9630000041244> ระบุว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด-19 ต่อผลกระทบในกลุ่มชุมชนชาติพันธุ์ หลังภาครัฐมีการประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินเพื่อควบคุมสถานการณ์ ชุมชนชาติพันธุ์ได้ประกาศปิดหมู่บ้านโดยการประกอบพิธีกรรมแบบโบราณ พิธีกรรมจะมีการสร้างสัญลักษณ์ที่แสดงให้เห็นความรุนแรงที่แตกต่างกับบริเวณทางเข้าหมู่บ้าน หากติดแค่ตะแคงหรือไม้ไผ่สานหกเหลี่ยม จะถือว่าไม่เหตุการณ์ไม่รุนแรงมาก แต่หากใช้หอกดาบหรือหาวปลายแหลมประดับไว้ แสดงว่าสถานการณ์อยู่ในขั้นรุนแรงสูงสุด โดยการปิดหมู่บ้านของชนเผ่า นับว่าเป็นมาตรการที่เกิดขึ้นตามภูมิปัญญา วิถีวัฒนธรรมของชุมชนชาติพันธุ์ในการรับมือจากภัยพิบัติหรือโรคระบาดจากภายนอก แสดงให้เห็นการมีศักยภาพในการจัดการตนเอง ภายใต้อำนาจหรือทรัพยากรที่มี แต่เป็นการใช้ทุนทางสังคม เพื่อรับมือกับภัยพิบัติหรือโรคระบาดที่เกิดขึ้น

##### 1.2. ข้อมูลทางวิชาการที่สำคัญ

สถานการณ์ฉุกเฉิน คือ สถานการณ์อันกระทบหรืออาจกระทบต่อความสงบเรียบร้อยของประชาชน หรือเป็นภัยต่อความมั่นคงของรัฐ หรืออาจทำให้ประเทศหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของประเทศตกอยู่ในสภาวะคับขัน หรือมีการกระทำความผิดเกี่ยวกับการก่อการร้ายตามประมวลกฎหมายอาญา การรบหรือการสงคราม ซึ่งจำเป็นต้องมีมาตรการเร่งด่วน ซึ่งฝ่ายบริหารรัฐมีอำนาจประกาศว่าพื้นที่ใดกำลังตกอยู่ในสถานการณ์เช่นว่าโดยอาศัยอำนาจตามกฎหมายของรัฐนั้นๆ ซึ่งให้อำนาจพิเศษในการจัดการสถานการณ์ฉุกเฉิน

**ล็อกดาวน์** เป็นสถานการณ์ ถูกฉีกที่ป้องกันไม่ให้ผู้คนหรือข้อมูลออกจากพื้นที่ เป็นสถานการณ์สามารถเริ่มได้โดยบุคคลที่อยู่ในตำแหน่งผู้นำของประเทศเท่านั้น ล็อกดาวน์ ยังสามารถใช้เพื่อปกป้องประชาชนในอาคาร จากภัยคุกคามหรือเหตุการณ์ภายนอกของอาคาร ให้ประชาชนอยู่แต่ในบ้าน งดออกไปไหนมาไหนจากอาคารที่อยู่ ปิดบริการทุกอย่าง ยกเว้นที่จำเป็น (ร้านอาหาร ร้านยา ธนาคาร) ห้ามจัดกิจกรรมที่คนรวมตัวกันเป็นจำนวนมาก เว้นระยะห่างในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต่างจากเคอร์ฟิวที่เป็นการห้ามออกจากพื้นที่เป็นระยะเวลา

**แนวทางการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อ COVID-19 ด้วยหลักการ 3 ล.**

**“ลด เลี่ยง ดูแล”**

### 1. ลดสัมผัส

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วมหรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได เป็นต้น

- ลดการปนเปื้อนและแพร่กระจายเชื้อโรคโดยเฉพาะเมื่อไอหรือจาม ควรใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปาก จมูก แล้วนำไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด หากไม่มีให้จามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่ง มาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อนไอ จามทุกครั้ง เมื่อเจ็บป่วยให้ใช้หน้ากากอนามัย

### 2. เลี่ยงจุดเสี่ยง

- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็ก และสตรีตั้งครรภ์ หากจำเป็นให้ใส่หน้ากากตามความเหมาะสม เช่น หน้ากากผ้า

- หลีกเลี่ยง หรืออยู่ห่างจากผู้ที่มีอาการไอ จาม และมีความเสี่ยงว่าจะติดเชื้อระบบทางเดินหายใจอย่างน้อย 1 เมตร

- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

- ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 70 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวานโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด ให้เลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็น ให้ออกนอกบ้านน้อยที่สุดในระยะเวลาสั้นที่สุด

### 3. ดูแลสุขภาพตนเองและสังคม

- ดูแลตัวเองด้วยการเลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

- หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข

- รักษาระยะห่างทางสังคม ด้วยการอยู่ที่บ้านหรือเลือกทำงานที่บ้าน หากออกนอกบ้านให้รักษาระยะห่างระหว่างบุคคลไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร ในทุกที่ทุกเวลา

## 2. ข้อเสนอแนะต่อกระทรวงสาธารณสุข

หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ ให้ความรู้แก่ประชาชนการปฏิบัติด้านสุขวิทยาส่วนบุคคลอย่างต่อเนื่องและทั่วถึง โดยใช้สื่อที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ เช่น หอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน วิทยุชุมชน

## 3. Reference และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

### 3.1.เอกสารอ้างอิง

พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548. (2548, 16 กรกฎาคม). ราชกิจจานุเบกษา, (เล่ม 122, ตอนที่ 58ก, หน้า 2). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก. [https://library2.parliament.go.th/giventake/content\\_give/em160748.pdf](https://library2.parliament.go.th/giventake/content_give/em160748.pdf) (เข้าถึงเมื่อ: 29 เมษายน 2563).

เว็บไซต์สนุกดอตคอม. การประกาศ เคอร์ฟิว หรือ การห้ามออกจากเคหสถานเวลาค่ำคืน กับการ ล็อกดาวน์คืออะไร?. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก [https://www.anamai.moph.go.th/download/2563/Covid\\_19/](https://www.anamai.moph.go.th/download/2563/Covid_19/) (เข้าถึงเมื่อ: 29 เมษายน 2563) ,

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการปฏิบัติด้านสุขวิทยาส่วนบุคคลในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก [https://www.anamai.moph.go.th/download/2563/Covid\\_19/people/38.%E0%B9%81%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9B%E0%B8%8F%E0%B8%B4%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%99%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%84%E0%B8%84%E0%B8%A5.pdf](https://www.anamai.moph.go.th/download/2563/Covid_19/people/38.%E0%B9%81%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9B%E0%B8%8F%E0%B8%B4%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%99%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%84%E0%B8%84%E0%B8%A5.pdf)

### 3.2. ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

-

ในอนาคตอาจมีข้อมูลสนับสนุนทางวิชาการเพิ่มขึ้น โปรดติดตามต่อไป

RRHL Center

วันที่ตรวจสอบข่าว 29 เมษายน 2563