



Link ที่มาของข่าว :

<https://www.pptvhd36.com/news/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%99/133345>

### ข้อสรุป (Key message)

“ไม่ประมาท การ์ดอย่าตก หมั่นล้างมือ สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง หลีกเลี้ยงสถานที่แออัด”

#### 1. สถานการณ์ ความสำคัญ ปัญหาที่พบ

##### 1.1. บทวิเคราะห์จากเนื้อความข่าว

ทางการเมียนมา ในจังหวัดเมียวดี ซึ่งอยู่ตรงข้าม อ.แม่สอด จ.ตาก ระบุว่า พบแรงงานชาวเมียนมา ที่เดินทางกลับจากไทย ติดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 1 คน

##### 1.2. ข้อมูลทางวิชาการที่สำคัญ

ในประเทศไทยอาจมีผู้ติดเชื้อที่ไม่แสดงอาการในชุมชน แม้ว่าจะไม่มีการระบาด เพราะทุกคนยังคงร่วมกันเคร่งครัดมาตรการป้องกันโรคดังกล่าวอย่างจริงจัง ทั้งการสวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ และเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล รวมถึงการช่วยกันสอดส่องดูแลและแจ้งข่าวกับหน่วยงานภาครัฐเพื่อเฝ้าระวังร่วมกัน จะช่วยลดโอกาสในการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID- 19) ในประเทศไทยได้

สถานการณ์โรคโควิด-19 ทั่วโลกยังคงพบผู้ติดเชื้อรายใหม่อย่างต่อเนื่อง ประชาชนควรให้ร่วมมือกันปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติด้านสุขอนามัยบุคคลในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิด New Normal ทั้งยังเป็นการป้องกันตัวเองไม่ให้ป่วยจากโรคระบบทางเดินหายใจ โดยหลักการ 3 ล. “ลด เลี่ยง ดูแล”

### 1. ลดสัมผัส

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับ หรือราวบันได เป็นต้น

- ลดการปนเปื้อนและแพร่กระจายเชื้อโรค โดยเฉพาะเมื่อไอหรือจาม ควรใช้ผ้า หรือกระดาษทิชชู ปิดปาก จมูก แล้วนำไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด หากไม่มี ให้จามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเอง ผึ่งตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อน ไอ จามทุกครั้ง เมื่อเจ็บป่วยให้ใช้หน้ากากอนามัย

### 2. เลี่ยงจุดเสี่ยง

- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็ก และสตรี ตั้งครรภ์หากจำเป็นให้ใส่หน้ากากตามความเหมาะสม เช่น หน้ากากผ้า

- หลีกเลี่ยง หรืออยู่ห่างจากผู้ที่มีอาการไอ จาม และมีความเสี่ยงว่าจะติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ อย่างน้อย 1 เมตร

- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

### 3. ดูแลสุขภาพตนเองและสังคม

- ดูแลตัวเองด้วยการเลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

- หากเดินทางกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยงหรือพื้นที่เสี่ยงที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

- กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวให้งดการออกนอกบ้านโดยไม่จำเป็น หากจำเป็นต้องออกให้อยู่ให้สั้นที่สุด สวมหน้ากากผ้าป้องกัน และรักษาระยะห่างจากบุคคลอื่น 1- 2 เมตร

## 2. การดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง

ประเทศไทยมีมาตรการบังคับใช้กฎหมายที่สำคัญ และมาตรการผ่อนคลาโควิด 19 ระยะที่ 4 โดย **มาตรการบังคับใช้กฎหมายที่สำคัญ มี 2 ข้อ ได้แก่**

1. ยกเลิกการห้ามออกนอกเคหสถาน หรือ เคอร์ฟิว

2. คงมาตรการควบคุมการเดินทางเข้าออกรถสาธารณะทั้งทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ

**มาตรการการผ่อนผันการใช้อาคารสถานที่ของโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา ดังนี้**

1. อนุญาตให้มีการใช้อาคารเพื่อจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนประเภทนานาชาติ โรงเรียนนอกระบบ ประเภททวิศึกษา

2. การจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนในระบบ ที่มีนักเรียนรวมทั้งโรงเรียนไม่เกิน 120 คน

3. การใช้อาคารสถานที่ของหน่วยงานราชการและหน่วยงานในกำกับของรัฐเพื่อการอบรม สัมมนาในหลักสูตรฝึกอบรมที่หน่วยงานจัดขึ้น

**กิจการและกิจกรรมผ่อนคลาในระยะที่ 4 แบ่ง เป็น 2 ส่วน คือ**

(1) กิจกรรมด้านเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิต

1.1 การจัดประชุม อบรม สัมมนา นิทรรศการ การจัดเลี้ยง การแสดงดนตรี คอนเสิร์ต ที่จัดขึ้นใน โรงแรม โรงมหรสพ ศูนย์ประชุม ศูนย์แสดงสินค้า โรงภาพยนตร์ สามารถจัดได้ อย่างไรก็ตามมีเงื่อนไขคือ

- การประชุม อบรม สัมมนา ใช้พื้นที่ 4 ตารางเมตรต่อคน

- การจัดเลี้ยง อีเวนต์ เปิดตัวสินค้า การแข่งขันกีฬา การประกวดต่าง ๆ ระยะนั่งหรือยืนห่าง 1 เมตร

- งานดนตรี คอนเสิร์ต ใช้พื้นที่ 5 ตารางเมตรต่อคน

1.2 การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในภัตตาคาร สวนอาหาร โรงแรม ร้านอาหาร ในสถานที่ที่ได้รับอนุญาตอยู่ก่อนแล้ว สามารถทำได้

1.3 สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สถานดูแลผู้สูงอายุ สถานดูแลต่าง ๆ แบบรายวัน สามารถเปิดได้ แต่มีข้อกำหนดเรื่องพื้นที่คือ

- เด็กเล็ก แบ่งกลุ่มเล็ก พื้นที่ 2 ตารางเมตรต่อคน

- ผู้สูงอายุ เน้นวัคซีนไขหวัดใหญ่ คัดกรองไข้

1.4 ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา อุทยานวิทยาศาสตร์ กรณีเข้าเป็นกลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มเล็ก เข้าชมเป็นรอบ

1.5 การถ่ายทำรายการโทรทัศน์ ภาพยนตร์ และวีดิทัศน์ รวมทุกคนแล้วไม่เกิน 150 คน และมีผู้เข้าชมไม่เกิน 50 คน

(2) กิจกรรมด้านการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ หรือสันทนาการ

2.1 การอบตัว สมุนไพร การอบไอน้ำ ในสถานประกอบการ เช่น สปา หรือนวดแผนไทย สามารถทำได้ แต่มีข้อแม้คือ เน้นให้บริการแบบห้องเดี่ยว แต่ถ้าเป็นแบบรวม ก็จะจำกัดจำนวนคน คือ พื้นที่ 5 ตารางเมตรต่อคน

2.2 การออกกำลังกายแบบกลุ่มในสถานกิจกรรมหรือลานกีฬากลางแจ้ง สามารถทำได้ แต่ไม่เกิน 50 คน คิดพื้นที่คนละไม่เกิน 5 ตารางเมตร

2.3 สวนน้ำ สนามเด็กเล่น สวนสนุก สามารถเปิดได้ โดยสวนน้ำนั้น ใช้พื้นที่ 4 ตารางเมตรต่อคน ส่วนเครื่องเล่นที่มีการติดตั้งชั่วคราว ซึ่งมีความเสี่ยงการติดโรคในเด็ก ยังไม่สามารถจัดได้ เช่น บ้านบอล หรือบ้านลม

2.4 สนามกีฬา หรือสถานเพื่อการออกกำลังกาย ลานเล่นกีฬา สามารถแข่งขันได้ โดยมีการถ่ายทอดสด แต่ยังไม่ให้มีผู้ชมเข้าสนาม

2.5 ตู้เกม ที่อยู่ในห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า สามารถเล่นได้แล้ว

**กิจการ กิจกรรม ที่ยังไม่อนุญาตเปิดให้บริการ**

1. สถานบริการ สถานบันเทิง ผับ บาร์ คาราโอเกะ โรงเปียร์ ยังไม่อนุญาตให้ดำเนินการ

2. สถานประกอบการ อาบ อบ นวด ยังไม่สามารถดำเนินการได้

**การขนส่งสาธารณะข้ามเขตพื้นที่จังหวัด แบ่งเป็น 2 ประเภท**

1. รถโดยสาร

- ผู้โดยสารนั่งติดกัน 2 ที่นั่ง เว้น 1 ที่นั่ง จำกัดจำนวนไม่เกิน 70%

- รถโดยสารสาธารณะทางไกล จอดพักรถทุก 2 ชั่วโมง

- มีการลงทะเบียนเพื่อติดตามตัว กรณีมีการติดโรค COVID 19

2. เครื่องบิน

- สามารถนั่งแบบเต็มพื้นที่ 100% ไม่ต้องนั่งแบบที่เว้นที่ เนื่องจากเป็นการเดินทางระยะสั้น ประมาณ 1 ชั่วโมง รวมถึงมีระบบระบายอากาศที่ดี อย่างไรก็ตาม ผู้โดยสารยังต้องสวมหน้ากากอยู่

### 3. ข้อเสนอแนะต่อกระทรวงสาธารณสุข

ควรสื่อสาร และเน้นย้ำ ให้ประชาชนร่วมมือกันปฏิบัติตามมาตรการที่กำหนดอย่างเข้มข้น เป็นนิสัย โดยเฉพาะการสวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกนอกบ้านและตลอดเวลาขณะอยู่ในพื้นที่สาธารณะ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ กินร้อน ใช้ช้อนกลางส่วนตัว เว้นระยะห่างลดการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้อื่น

หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่แออัด และลงทะเบียนเข้าออกสถานที่ที่ใช้บริการด้วยแพลตฟอร์มไทยชนะ เพื่อช่วยกันรักษาประเทศให้ปลอดภัยจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และยังช่วยทำให้การเจ็บป่วยด้วยโรกระบบทางเดินหายใจลดลงด้วย

#### 4. Reference และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

##### 4.1 เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). แนวทางการปฏิบัติด้านสุขอนามัยบุคคล ในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). <http://covid19.anamai.moph.go.th/th/general-public/>
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). คำแนะนำในการปฏิบัติตน “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”. <http://covid19.anamai.moph.go.th/th/general-public/>
3. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). บทความด้านสุขภาพจิต “New Normal ชีวิตวิถีใหม่”. <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2288>
4. ราชกิจจานุเบกษา. (2563).ข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 10). 50-53. [http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2563/E/138/T\\_0050.PDF?fbclid=IwAR1TFpZW6kgSFJKR46pMThh6GRO4x3YHPuTQWa84MfoQN1f-cdNQR08TpZI](http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2563/E/138/T_0050.PDF?fbclid=IwAR1TFpZW6kgSFJKR46pMThh6GRO4x3YHPuTQWa84MfoQN1f-cdNQR08TpZI)

##### 4.2 ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

-

ในอนาคตอาจมีข้อมูลสนับสนุนทางวิชาการเพิ่มขึ้น โปรดติดตามต่อไป

RRHL Center

วันที่ตรวจสอบข่าว 15 ตุลาคม 2563