



# คำแนะนำการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้ง หรือที่บ้าน สำหรับประชาชน (Work Form Home)

โดย นายแพทย์เอกชัย เพียรศรีวัชรา  
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

24 เมษายน 2564

# คำแนะนำการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งหรือที่บ้าน สำหรับประชาชน (Work Form Home)

- 1) หลีกเลี่ยงการปฏิบัติตัวทั่วไป **ใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่** ที่เน้นปฏิบัติตามมาตรการสำคัญ คือ หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่น สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ ไม่คลุกคลีกับเด็ก และผู้สูงอายุ
- 2) **ประเมินตนเอง** ด้วยโปรแกรมการประเมินตนเอง(Thai Save Thai) หรือแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด
- 3) **สังเกตอาการตัวเอง** และวัดไข้ ทุกวัน หากมีไข้สูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับมีอาการทางเดินหายใจ ตาแดง ผื่นแดง ถ่ายเหลวให้รีบไปพบแพทย์
- 4) ควรแยกห้องทำงานหรือมุมทำงาน ให้**ห่างจากผู้สูงอายุ** ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังให้มากที่สุด เปิดประตูหน้าต่าง เพื่อให้มีการถ่ายเทอากาศ
- 5) นอน**หลับพักผ่อน**ให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 7 - 9 ชั่วโมง
- 6) **ไม่ใช้**ของส่วนตัวร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า
- 7) **งดออกจากบ้าน** หรือที่พักอาศัย หากไม่มีความจำเป็น เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อ





## คำแนะนำการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งหรือที่บ้าน สำหรับประชาชน (Work Form Home) (ต่อ)

### 8) อาหาร

- 8.1 รับประทานอาหารมีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ปรุงสุก ร้อน
- 8.2 ใช้ช้อนกลางตนเอง
- 8.3 หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็มและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 8.4 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน และงดจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ภายในบ้าน



### 9) ออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกาย

- 9.1 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุก 1 ชั่วโมง ระหว่างการนั่งทำงาน
- 9.2 ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น การนั่ง นอนนาน ๆ
- 9.3 ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที เช่น เปิดคลิปออกกำลังกายที่บ้าน โยคะ หรือการทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน
- 9.4 ออกกำลังกายในสถานที่อากาศถ่ายเท ผู้คนไม่แออัด
- 9.5 หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายประเภททีม เช่น เตะบอล แอโรบิคเป็นกลุ่ม



# คำแนะนำการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งหรือที่บ้าน สำหรับประชาชน (Work Form Home) (ต่อ)

## 10) การจัดการอารมณ์

10.1 ประเมินความเครียดด้วยตนเอง

10.2 การจัดการอารมณ์ ความเครียด เช่น ฟังเพลง ดูทีวี นั่งสมาธิ ปลูกต้นไม้

## 11) การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม

11.1 หมั่นทำความสะอาดบ้าน ที่พักอาศัย อุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสร่วมกัน เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก น้ำผสมน้ำยาฟอกขาว น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.5% หรือแอลกอฮอล์ 70% รวมถึงของใช้ส่วนตัว เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์

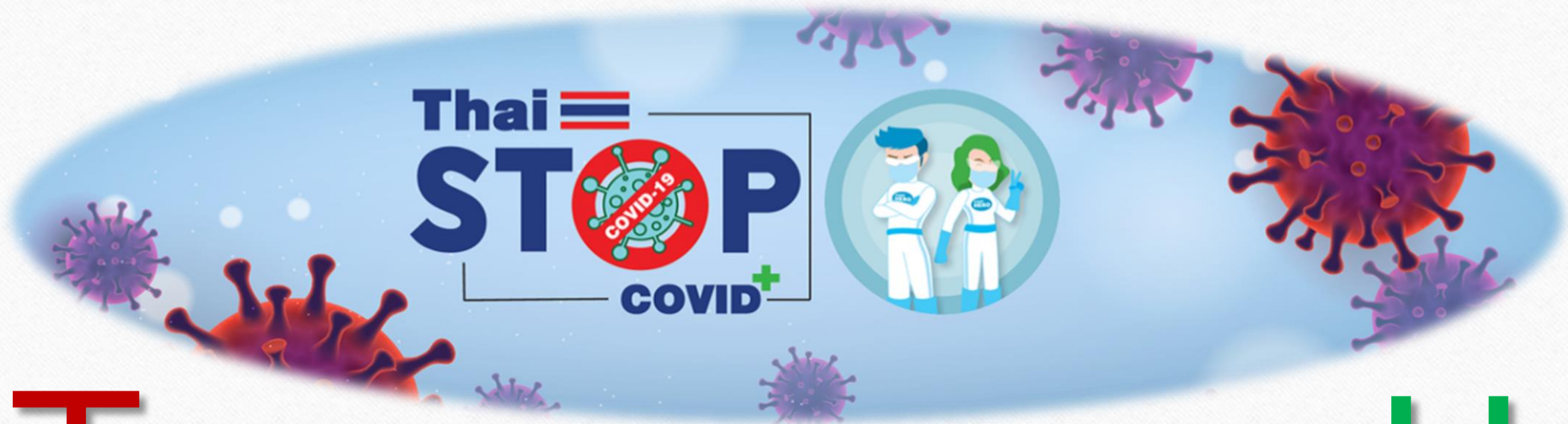
11.2 การจัดการหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ให้มัดและแยกทิ้ง

11.3 ควรซักทำความสะอาดหน้ากากผ้าทุกวันและตากแดดให้แห้งก่อนใช้งาน

11.4 ควรเปิดประตู หน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเทสะดวก







THANK YOU