



## แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุข

ตามการผ่อนคลายการบังคับใช้ตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในระยะที่ ๕  
สำหรับสถานประกอบกิจการอาบ อบ นวด

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สถานประกอบกิจการอาบ อบ นวด เป็นสถานบริการเพื่อการผ่อนคลายแก่ผู้มาใช้บริการ เช่น การอาบน้ำ การอบตัว อบสมุนไพรหรืออบไอน้ำแบบรวม การนวดใบหน้า นวดตัว เป็นต้น ลักษณะของสถานที่เป็นอาคารปิดที่มีระบบปรับอากาศ และมีบริการอย่างใกล้ชิด ซึ่งเป็นกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ ทั้งจากการสัมผัสระหว่างบุคคล หรือจากการสัมผัสจากอุปกรณ์ต่างๆ จึงกำหนดให้ต้องมีการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ในพนักงานเป็นระยะ พร้อมมีการลงทะเบียนและยืนยันการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรค ตามที่ทางราชการกำหนด และมีแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบการ พนักงานหรือผู้ให้บริการ และผู้รับบริการ ดังนี้

### ๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบการ

๑) ให้มีระบบการคัดกรองพนักงาน ผู้ให้บริการ และผู้มาใช้บริการ หากพบว่ามีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป แจ้งงดให้บริการ และแนะนำให้ไปพบแพทย์

๒) ให้พนักงาน ผู้ให้บริการ และผู้มาใช้บริการ ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ยกเว้นเวลาอาบน้ำ และจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันตนเองที่จำเป็นสำหรับพนักงานคัดกรอง พนักงานต้อนรับ และพนักงานที่ต้องบริการใกล้ชิดผู้รับบริการ เช่น ถุงมือ แผ่นใสครอบหน้า (Face shield) เป็นต้น

๓) จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ไว้บริการในบริเวณต่างๆ เช่น บริเวณหน้าประตู เคาน์เตอร์รับบริการลูกค้า จุดเลือกผู้ให้บริการ จุดนั่งพักรอ ห้องนวด เคาน์เตอร์ชำระเงิน เป็นต้น

๔) จำกัดจำนวนผู้ให้บริการไม่ให้แออัด และลดระยะเวลาในการเข้าใช้บริการ โดยให้มีการลงทะเบียนเพื่อจองคิว รวมทั้งลดการสัมผัส เช่น จ่ายเงินแบบออนไลน์

๕) การจัดระยะห่างที่เหมาะสม

- จัดระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร เช่น ระยะห่างระหว่างบริเวณนั่งรอ จุดเลือกผู้ให้บริการ จุดนั่งพักรอหรือยืนต่อคิว โดยมีเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่ชัดเจน

- รักษาระยะห่างระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการอย่างน้อย ๑ เมตร ยกเว้นเวลาอาบน้ำ

๖) ให้ทำความสะอาดพื้นที่หรือบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกัน ดังนี้

- พื้นที่ได้โดยรอบ พื้นผิวสัมผัส อุปกรณ์ เครื่องใช้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อ เช่น แคนเตอร์ จุดนั่งพักรอ ราวกัน ด้ามจับประตู ราวบันได เป็นต้น ด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐% หรือ โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑%

- ภายในห้องพัก ทำความสะอาดภายหลังการให้บริการทุกครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยสารฆ่าเชื้อโรค โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ ลูกบิดประตู หัวเตียง โต๊ะวางของ รีโมทคอนโทรล เป็นต้น

- บริเวณและภายในห้องส้วมให้สะอาด อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่ในการทำ ความสะอาดมากขึ้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อโรคด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐% หรือโซเดียมไฮโปคลอไรท์

ไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑% บริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ และพื้นห้องส้วม ทั้งนี้ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

๗) ให้ทำความสะอาดอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ในการให้บริการ ดังนี้

- อุปกรณ์ ผลิตภัณฑ์ และเครื่องมือเครื่องใช้ในการให้บริการ ถูกสุขลักษณะหลังให้บริการทุกครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่าเชื้อโรคด้วย แอลกอฮอล์ ๗๐% หรือ โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑% หรือตู้อบสเตอไรล์

- เปลี่ยนผ้าคลุม ผ้าปูเตียง เสื้อคลุม ปลอกหมอน ผ้าขนหนู รองเท้า ภายหลังให้บริการแต่ละราย และใช้เสร็จแล้วให้ทำความสะอาดทุกครั้ง

๘) จัดห้องให้บริการขนาด ๑ คนต่อห้อง พร้อมจัดสถานที่สำหรับเก็บเสื้อคลุม ผ้าเช็ดตัว และอุปกรณ์ของผู้รับบริการให้มิดชิดเพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค

๙) จัดให้มีถังขยะที่มีฝาปิดไว้บริเวณภายในสถานที่อย่างเพียงพอ โดยให้มีการแยกประเภทขยะและเก็บรวบรวมขยะเพื่อส่งไปกำจัดอย่างถูกต้อง

๑๐) จัดให้มีระบบระบายอากาศที่ดี มีอัตราการหมุนเวียนของอากาศอย่างเพียงพอทั้งในบริเวณอาคาร ห้องพัก และห้องส้วม และทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอ

๑๑) สำหรับการให้บริการอาหารและเครื่องดื่ม ให้ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุข ตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 สำหรับการจำหน่ายอาหารหรือเครื่องดื่มกำหนด

๑๒) ชี้แจงให้ผู้ให้บริการ ทราบขั้นตอนวิธีปฏิบัติในการเข้าใช้บริการสถานที่ และให้คำแนะนำ สื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อโรคให้กับพนักงานและผู้ให้บริการ ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๑๓) ให้มีการลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ และใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือใช้มาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทน และจัดให้มีทางเข้า – ออกที่ชัดเจน

## ๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับพนักงานหรือผู้ให้บริการ

๑) สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน แจ้งหัวหน้างานและพบแพทย์ทันที

๒) สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า และสวมแผ่นใสครอบหน้า (Face Shield) สำหรับผู้ให้บริการ ที่อาจต้องใกล้ชิดกันระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ

๓) หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ หลีกเลี่ยงสิ่งของ หรือจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๔) ขณะปฏิบัติงานต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร

๕) การเก็บผ้าปูเตียง ปลอกหมอน เสื้อผ้าใช้แล้ว ผ้าขนหนู ให้ม้วนออกห่างจากตนเอง และไม่ควรถัดผ้า เพราะจะทำให้เกิดการฟุ้งกระจาย

๖) หลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะ อุปกรณ์ร่วมกัน ทั้งเครื่องใช้ส่วนตัว อุปกรณ์รับประทานอาหารและเครื่องดื่ม

๗) พนักงานทำความสะอาด พนักงานเก็บรวบรวมมูลฝอยต้องป้องกันตนเอง โดยสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามยาวเก็บขยะใส่ภาชนะเก็บรวบรวมและนำไปกำจัดอย่างเหมาะสมกับของเสียแต่ละประเภท หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานในแต่ละครั้ง ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

### ๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ใช้บริการ

- ๑) สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้งดเข้าใช้บริการ และพบแพทย์ทันที
- ๒) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เข้าใช้บริการ
- ๓) เว้นระยะนั่ง ยืนระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร
- ๔) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าและออกจากสถานที่หรือหลังจากหยิบจับสิ่งของ หรือจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น เมื่อกลับถึงบ้านควรเปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที
- ๕) ไม่ใช้ภาชนะ อุปกรณ์ และสิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อน เป็นต้น เพื่อลดโอกาสการแพร่กระจายเชื้อ
- ๖) ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานบริการอย่างเคร่งครัด

๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓