



แนวปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
กรณีเปิดสถานประกอบกิจการในพื้นที่ควบคุมสูงสุดและเข้มงวด
มาตรการปลอดภัยสำหรับองค์กร (COVID Free Setting)
สำหรับสถานที่ออกกำลังกายประเภทฟิตเนส

กระทรวงสาธารณสุข

1. แนวปฏิบัติด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม (COVID-free Environment)

1.1 แนวปฏิบัติด้านสุขอนามัยและความปลอดภัย (Clean and Safe)

(1) ทำความสะอาดพื้นผิวจุดสัมผัสร่วม เช่น ที่จับประตู จุดลงทะเบียน อุปกรณ์/เครื่องออกกำลังกาย รวมทั้งห้องส้วม ทุก 1-2 ชั่วโมง หรือหลังมีผู้ใช้บริการทุกครั้ง (แนวทางการทำความสะอาดตามคำแนะนำในการทำความสะอาด ทำลายและฆ่าเชื้อโรคในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของกรมอนามัย ปี พ.ศ. 2564)

(2) ทำความสะอาดฆ่าเชื้อ และ/หรือเปลี่ยนอุปกรณ์เครื่องใช้ เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดมือ หลังมีผู้ใช้บริการทุกครั้ง

(3) จัดให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ และจัดวางในบริเวณที่เหมาะสมใช้งานได้สะดวก

(4) จัดให้มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยอย่างเพียงพอ มีฝาปิดมิดชิดและแยกมูลฝอยแต่ละประเภทออกจากกัน และรวบรวมไปกำจัดอย่างถูกสุขลักษณะทุกวัน

(5) แนะนำให้ใช้การชำระเงินออนไลน์ (E-payment)

(6) จัดให้ผู้รับผิดชอบติดตาม กำกับ การปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด

1.2 มาตรการด้านการรักษาระยะห่าง (Distancing)

(1) ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 เมตร เน้นบริเวณทางเข้า-ออก และจุดลงทะเบียน

(2) จัดระบบลงทะเบียนเข้าใช้บริการล่วงหน้า และจำกัดการใช้บริการระยะเวลารวมไม่เกิน 2 ชั่วโมง และสำหรับการออกกำลังกายที่เปิดหน้ากอกใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที

(3) กำหนดจำนวนผู้ใช้บริการตามขนาดพื้นที่ โดยให้มีพื้นที่รองรับผู้ใช้บริการอย่างน้อย 4 ตารางเมตร ต่อ 1 คน เพื่อลดความแออัดของผู้ใช้บริการ

(4) จัดให้มีฉากกั้นระหว่างพนักงาน และผู้ใช้บริการ ณ จุดให้บริการ เช่น จุดลงทะเบียน จุดติดต่อสอบถาม ประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

(5) ปรับรูปแบบกิจกรรมให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 2 เมตร และมีมาตรการห้ามการรวมตัวกันจุดใดจุดหนึ่ง

(6) อนุญาตให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มในสถานที่ปิดได้เฉพาะกิจกรรมที่มีการใช้แรงน้อย และอยู่กับที่ดังต่อไปนี้ เช่น พิราทีส พิราทีสรีพอมเมอร์ โยคะโพลาร์ โยคะอัลไลน์ โยคะคาล์ม ดำเนินการภายใต้มาตรการ DMHT อย่างเคร่งครัดงดบริการในห้องอบตัว และชานา

(7) จัดให้มีผู้รับผิดชอบติดตาม กำกับ การปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด

1.3 แนวปฏิบัติด้านการระบายอากาศ (Ventilation)

(1) เปิดประตู หน้าต่าง หรือเดินระบบจ่ายอากาศสะอาด อย่างน้อย 30 นาที ก่อนเปิดและปิดให้บริการ และควรเพิ่มการแลกเปลี่ยนอากาศโดยการติดตั้งพัดลมดูดอากาศ

(2) กรณีที่มีระบบปรับอากาศ ทำความสะอาดระบบปรับอากาศทุก 3 เดือน หรือตามคำแนะนำของผู้ผลิต

(3) กรณีที่มีระบบปรับอากาศ สามารถใช้ระบบกรองอากาศ HEPA หรือติดตั้งอุปกรณ์กรองอากาศเฉพาะที่ เน้นบริเวณที่มีคนจำนวนมากและอากาศไม่ไหลเวียน

(4) ให้มีการระบายอากาศที่ดี โดยวัดความเข้มข้นของคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) ไม่เกิน 800 ppm โดยพิจารณาช่วงเวลาที่มีคนจำนวนมาก และในจุดที่มีคนหนาแน่น และมีการบันทึกค่าเก็บไว้ หรือ มีอัตราการระบายอากาศ 10 ACH

(5) ห้องส้วมควรมีระบบระบายอากาศที่ดี หรือเปิดพัดลมระบายอากาศในห้องส้วมตลอดเวลาที่ให้บริการ

2. แนวปฏิบัติด้านผู้ให้บริการ (COVID-free Personnel)

2.1 ข้อกำหนดสำหรับแต่ละกลุ่ม

(1) พนักงาน ต้องประกอบด้วย มิถุนิคุ้มกัน หรือ ไม่พบเชื้อโดยการคัดกรอง ร่วมกับ UP-DMHTA

2.2 มิถุนิคุ้มกัน

(1) จัดให้พนักงานทุกคน ต้องได้รับการฉีดวัคซีนครบตามตามเกณฑ์ หรือมีหลักฐานกรณีประวัติการติดเชื้อมาก่อนแล้ว อยู่ในช่วง 1 - 3 เดือน

2.3 ไม่พบเชื้อโดยการคัดกรอง

(1) พนักงานรวมทั้งผู้เข้ามาติดต่อ คัดกรองความเสี่ยงทุกวัน ด้วย Thai Save Thai (TST) หรือ application อื่นๆ หากพบว่ามีความเสี่ยงปานกลาง หรือเสี่ยงสูงงดเข้าสถานที่

(2) จัดหาชุดตรวจแบบ Antigen Test Kit (ATK) ให้ และตรวจ ATK ทุก 7 วัน

2.4 Universal Prevention และ DMHTA

(1) ให้มีผู้รับผิดชอบ ติดตาม กำกับ การปฏิบัติตามมาตรการ DMHTA อย่างเคร่งครัด

(2) งดรวมกลุ่มขณะปฏิบัติงานและระหว่างพัก

(3) งดรับประทานอาหารร่วมกัน

(4) งดการทำงานข้ามเขตหรือข้ามแผนก

3. แนวปฏิบัติด้านผู้ใช้บริการ (COVID-free Customer)

(1) ให้มีการลงทะเบียนก่อนเข้าและก่อนออกจากสถานที่ ด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน

(2) คัดกรองความเสี่ยงผู้ใช้บริการก่อนเข้าสถานที่ด้วย Thai Save Thai หากพบว่ามีความเสี่ยงปานกลางหรือเสี่ยงสูงงดให้บริการ

(3) ผู้ใช้บริการ ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของสถานออกกำลังกายสำหรับฟิตเนส โดยให้แสดงผลการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ หรือมีหลักฐานกรณีประวัติการติดเชื้อมาก่อนแล้วอยู่ในช่วง 1 - 3 เดือน หรือมีผลการตรวจ ATK เป็น negative ระยะเวลาไม่เกิน 7 วัน

(4) ติดตาม กำกับ ให้ผู้ใช้บริการ ปฏิบัติตามมาตรการ DMHTA อย่างเคร่งครัด

ทั้งนี้ สถานประกอบกิจการต้องทำการประเมินตนเองผ่านแพลตฟอร์ม Thai Stop Covid Plus (TSC+) และควบคุมกำกับให้พนักงานประเมินตนเองผ่าน Thai Save Thai (TST) โดยเคร่งครัด

วัน 3 ตุลาคม 2564