



แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

17 พฤศจิกายน 2564

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่มีการติดเชื้อในหลายพื้นที่ ซึ่งผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อและมีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ระบบภูมิคุ้มกันจะอ่อนลงตามธรรมชาติ และอาจมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผู้สูงอายุอยู่รวมกัน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ผู้เกี่ยวข้องเข้ามาจัดกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องดำเนินการภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ตามมาตรการที่ทางราชการกำหนด เพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของโรค สำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน และผู้สูงอายุ ดังนี้

1. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับอาคารและสถานที่ชมรมผู้สูงอายุ/ โรงเรียนผู้สูงอายุ (Covid Free Environment)

- 1.1 ควรมีการจัดเตรียมพื้นที่/สถานที่ ประเมินความพร้อมของสถานที่ในการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือสมาชิกกลุ่มต่างๆ ในชุมชน
- 1.2 กำหนดเส้นทางเข้า - ออกสถานที่ และจัดให้มีการลงทะเบียนด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน และมีการกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการ UP-DMHTA อย่างเคร่งครัด
- 1.3 จัดให้มีการคัดกรองอุณหภูมิ และอาการของเจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้สูงอายุ หากมีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำไปพบแพทย์
- 1.4 มีจุดบริการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ในบริเวณสถานที่จัดกิจกรรม และสามารถให้บริการได้อย่างเพียงพอ
- 1.5 จัดให้มีอุปกรณ์เครื่องมือจำเป็นสำรอง เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันตนเอง สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม
- 1.6 ทำความสะอาดบริเวณที่มีการจัดกิจกรรม ทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรม เน้นจุดที่มีผู้สัมผัสร่วมกัน รวมถึงทำความสะอาด พื้นผิว และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีการสัมผัสด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แก้ว ราวจับ ประตู ลิฟต์ หรือพื้นผิวสัมผัสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 1.7 จัดให้มีการระบายอากาศที่ดีและเพียงพอ กรณีสถานที่ใช้ระบบปรับอากาศให้เปิดประตูหน้าต่าง ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมอย่างน้อย 30 นาที และให้ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศทุก 3 เดือน หรือตามคำแนะนำของผู้ผลิต
- 1.8 ทำความสะอาดห้องสุขา ทุก 1-2 ชั่วโมง และทำความสะอาดหลังการจัดกิจกรรม โดยเน้นจุดสัมผัสร่วม ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ ทั้งนี้บริเวณห้องสุขาควรจัดให้มีการระบายอากาศที่ดี หรือเปิดพัดลมระบายอากาศตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ

1.9 จัดให้มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยที่มีฝาปิดมิดชิด เพียงพอ มีการคัดแยกประเภทขยะมูลฝอย และรวบรวมไปกำจัดอย่างถูกหลักสุขาภิบาลทุกวัน

1.10 หากมีการจัดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเสริมรายได้ การทำบุญตักบาตร งานเทศกาล ควรดำเนินการตามที่ทางราชการกำหนดตามแต่ละประเภทกิจกรรม อาทิ การหลีกเลี่ยงการใช้ไมโครโฟนร่วมกัน หรือหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์อื่น ๆ ร่วมกัน

1.11 กรณีมีการจัดเลี้ยงอาหาร ให้งดรับประทานอาหารร่วมกัน โดยจัดอาหารและเครื่องดื่มแยกเฉพาะบุคคล

1.12 ควบคุมจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ไม่ให้อัด โดยกำหนดให้ใช้พื้นที่ 1 คน ต่อ 4 ตารางเมตร

1.13 กรณีชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ มีรถรับ-ส่ง ควรงดการรับ-ส่งผู้สูงอายุแบบรวมกลุ่ม ให้ดำเนินการทำความสะอาดยานพาหนะบริเวณที่สัมผัสกับผู้โดยสาร เช่น ราวจับ กลอนประตู เบาะนั่ง ที่เท้าแขน ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป

1.14 จัดให้มีการให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

2. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ (Covid Free Personnel)

2.1 ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดแล้วเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน หรือกรณีที่ยังไม่ได้รับวัคซีนครบ 2 เข็ม ควรตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) ภายใน 72 ชั่วโมง ก่อนการจัดกิจกรรม

2.2 ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ ที่เคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) และรักษาหายแล้วในช่วง 1-3 เดือน ต้องมีใบรับรองแพทย์ และไม่ต้องตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) หรือวิธี RT-PCR (nasopharyngeal swab)

2.3 สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ ประเมินความเสี่ยงของตนเองเป็นประจำทุกวัน ผ่าน Thai Save Thai หรือแบบประเมินอื่น ๆ และมีบันทึกไว้เป็นข้อมูล หากมีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำไปพบแพทย์

2.4 ลงทะเบียนก่อนเข้าและออกสถานที่ด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน และมีการกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการ UP-DMHTA อย่างเคร่งครัด

2.5 ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ทุกคน สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม

2.6 มีการดูแลป้องกันตนเอง ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เข้มข้นอย่างน้อย 70% ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ปาก ตา จมูก

2.7 ทำสัญลักษณ์ในจุดยืน จุดนั่ง ให้มีระยะห่างระหว่างกัน อย่างน้อย 1-2 เมตร งดจับกลุ่มสนทนาหรือใกล้ชิดกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ไม่สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

2.8 รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ งดการประกอบอาหารและรับประทานอาหารร่วมกัน จัดอาหารและเครื่องดื่มแยกเฉพาะบุคคล

2.9 เมื่อกลับถึงบ้านหรือที่พัก ต้องทำความสะอาดร่างกาย อาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที แล้วค่อยทำกิจกรรมอื่น ๆ

2.10 หากมีอาการเจ็บป่วย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

2.11 จัดให้มีการให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

2.12 ชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดแนวทางและข้อควรปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ตามบริบทของพื้นที่ไว้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์ให้สมาชิกทุกท่านรับทราบและปฏิบัติตนได้ถูกต้อง

2.13 ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention) อย่างเคร่งครัด

3. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ (Covid Free Costumer)

3.1 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดแล้วเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน หรือกรณีที่ยังไม่ได้รับวัคซีนครบ 2 เข็ม ควรตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) ภายใน 72 ชั่วโมง ก่อนการจัดกิจกรรม

3.2 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) และรักษาหายแล้วในช่วง 1-3 เดือน ต้องมีใบรับรองแพทย์ และไม่ต้องตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) หรือวิธี RT-PCR (nasopharyngeal swab)

3.3 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุสังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำไปพบแพทย์

3.4 ลงทะเบียนก่อนเข้าและออกสถานที่ด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือสมุดสำหรับลงทะเบียนที่จัดไว้ให้

3.5 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุทุกคน สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม

3.6 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุมีการดูแลป้องกันตนเอง ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือทำมาความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เข้มข้นอย่างน้อย 70% ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ปาก ตา จมูก

3.7 เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร งดจับกลุ่มสนทนาหรือใกล้ชิดกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ไม่สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

3.8 รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ งดรับประทานอาหารร่วมกัน

3.9 เมื่อกลับถึงบ้านหรือที่พัก ต้องทำความสะอาดร่างกาย อาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที แล้วค่อยทำกิจกรรมอื่น ๆ

3.10 หากมีอาการเจ็บป่วย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

3.11 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention) อย่างเคร่งครัด

4. มาตรการแผนเผชิญเหตุสำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุเมื่อพบผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

เมื่อพบผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ตั้งแต่ 1 รายขึ้นไปในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุให้ดำเนินการ ดังนี้

4.1 ปิดชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อประเมินความเสี่ยง วางแผนสอบสวนป้องกันการแพร่กระจายโรค โดยแยกผู้สัมผัสใกล้ชิด (High risk contact) ออกจากชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อกักตัว 14 วัน และปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) กระทรวงสาธารณสุข

4.2 ทำความสะอาดพื้นที่ อุปกรณ์ ตามมาตรการการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) กระทรวงสาธารณสุข

4.3 เปิดดำเนินการได้โดยเน้นมาตรการ UP-DMHTA

หมายเหตุ เมื่อกลับมาเปิดชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุอีกครั้ง และพบผู้ติดเชื้อรายใหม่เพิ่ม ให้ดำเนินการตามข้อ

4.1-4.3