



คำแนะนำการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งหรือที่บ้าน สำหรับประชาชน (Work Form Home)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในปัจจุบัน ได้ขยายเป็นวงกว้างในทุกสาขาอาชีพ และทุกกลุ่มวัย มีผู้ติดเชื้อจากที่ทำงาน สถานประกอบการ เพิ่มขึ้นจำนวนมากและนำไปสู่การติดเชื้อแก่ครอบครัว ชุมชน การปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งหรือที่บ้าน สำหรับประชาชน (Work Form Home) เป็นนโยบายสำคัญของรัฐบาล เพื่อลดความเสี่ยงจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และการมีสุขภาพที่ดีโดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงาน กรมอนามัยมีคำแนะนำ ดังนี้

- ๑) หลักการปฏิบัติตัวทั่วไป ใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ ที่เน้นปฏิบัติตามมาตรการสำคัญ คือ หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่น สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ ไม่คลุกคลีกับเด็ก และผู้สูงอายุ
- ๒) สังเกตอาการตัวเอง และวัดไข้ ทุกวัน หากมีไข้สูงกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับมีอาการทางเดินหายใจ ตาแดง ผื่นแดง ถ่ายเหลวให้รีบไปพบแพทย์
- ๓) ประเมินตนเองด้วยโปรแกรมการประเมินตนเอง (Thai Save Thai) หรือแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด
- ๔) ควรแยกห้องทำงานหรือมุมทำงาน ให้ห่างจากผู้สูงอายุ ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังให้มากที่สุด เปิดประตูหน้าต่าง เพื่อให้มีการถ่ายเทอากาศ
- ๕) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ ๗ - ๘ ชั่วโมง
- ๖) ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า
- ๗) งดออกจากบ้าน หรือที่พักรอคอย หากไม่มีความจำเป็น เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อ
- ๘) อาหาร
 - ๘.๑ รับประทานอาหารมีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ ปรุงสุก ร้อน
 - ๘.๒ ใช้ช้อนกลางตนเอง
 - ๘.๓ หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็มและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๘.๔ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน และงดจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ภายในบ้าน
- ๙) ออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกาย
 - ๙.๑ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุก ๑ ชั่วโมง ระหว่างการนั่งทำงาน
 - ๙.๒ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น การนั่ง นอนนาน ๆ
 - ๙.๓ ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที เช่น เปิดคลิปกิจกรรมออกกำลังกายที่บ้าน โยคะ หรือการทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน
 - ๙.๔ ออกกำลังกายในสถานที่อากาศถ่ายเท ผู้คนไม่แออัด
 - ๙.๕ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายประเภททีม เช่น ตะบอล แอโรบิกเป็นกลุ่ม

๑๐) การจัดการอารมณ์

๑๐.๑ ประเมินความเครียดด้วยตนเอง

๑๐.๒ การจัดการอารมณ์ ความเครียด เช่น ฟังเพลง ดูทีวี นั่งสมาธิ ปลูกต้นไม้

๑๑) การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม

๑๑.๑ หมั่นทำความสะอาดบ้าน ที่พักอาศัย อุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสร่วมกัน เช่น รวบรวมได้ ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก น้ำผสมน้ำยาฟอกขาว น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ๐.๕% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% รวมถึงของใช้ส่วนตัว เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์

๑๑.๒ การจัดการหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ให้มัดและแยกทิ้ง

๑๑.๓ ควรซักทำความสะอาดหน้ากากผ้าทุกวันและตากแดดให้แห้งก่อนใช้งาน

๑๑.๔ ควรเปิดประตู หน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเทสะดวก

ณ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๔