

คำแนะนำสำหรับคนไทยที่เดินทางมาจากเขตติดโรคอันตรายและพื้นที่ที่มีการระบาดต่อเนื่อง

กรณีแยกสังเกตอาการในท้องถิ่น (Local Quarantine)

ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สถานที่ควบคุมเพื่อสังเกตอาการเริ่มป่วย (Local Quarantine) เป็นสถานที่ซึ่งจัดเตรียมไว้รองรับผู้เดินทางกลับมาจากต่างประเทศที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในชุมชน ดังนั้นในการเตรียมสถานที่ดังกล่าว มีทั้งการเตรียมสถานที่ บุคลากร และข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่เข้าพัก ด้วยมาตรการสำคัญทั้งด้านสุขลักษณะอาคาร สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ สิ่งของ และเครื่องใช้ ด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ ด้านการจัดการมูลฝอย น้ำเสีย สิ่งปฏิกูล และการควบคุมพาหะนำโรค ดังนี้

ก. คำแนะนำสำหรับผู้รับผิดชอบในการจัดเตรียมสถานที่

(1) ด้านสุขลักษณะอาคาร สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ สิ่งของและเครื่องใช้

- คัดเลือกพื้นที่และกำหนดแผนผังให้ชัดเจน บริเวณที่พักรักษาสำหรับผู้ถูกควบคุม ควรประกอบด้วย ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องรับประทานอาหาร ที่แยกเป็นสัดส่วน ทั้งนี้ ให้คำนึงถึงการระบายอากาศภายในอาคารอย่างเพียงพอและเหมาะสม

- ควรจัดให้มีของใช้ส่วนตัวแยกเป็นการเฉพาะ เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน จาน ชาม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ เป็นต้น รวมถึง ถุงใส่ที่มีความจุประมาณ 3 กิโลกรัม (ขนาด 12*20 นิ้ว) สำหรับขยะทั่วไป และ ถุงใส่ขนาด 1 กิโลกรัม (6*11 นิ้ว) สำหรับขยะติดเชื้อพร้อมเชือกหรือหนังยางสำหรับมัดปากถุง อุปกรณ์และน้ำยาทำความสะอาดสำหรับผู้ถูกกักกันแต่ละห้อง

- ทำความสะอาดอาคารสถานที่ก่อนและเมื่อเสร็จสิ้นการกักกันแต่ละครั้ง ให้ทำความสะอาด หากพบผู้ป่วยให้ทำความสะอาดภายในห้อง สิ่งอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ สิ่งของและเครื่องใช้โดยทันที

(2) ด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

- การจัดอาหาร ควรเป็นอาหารปรุงสุก หากเป็นอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคต้องสามารถป้องกันการปนเปื้อน หรืออุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน ทั้งนี้ ควรจัดให้มีการรับประทานอาหารแบบแยกเฉพาะ เช่น อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภค อาหารบรรจุกล่อง หรือการใช้ภาตหลุม กรณีมีอุปกรณ์ที่ใช้รับประทานอาหารต้องล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างจาน

- การจัดน้ำดื่ม ควรเป็นน้ำดื่มบรรจุขวด หรือในภาชนะปิดสนิท หรือจัดให้มีอุปกรณ์สำหรับต้มน้ำ

- การจัดให้มีน้ำใช้ กรณีเป็นน้ำประปา ควรมีปริมาณคลอรีนอิสระคงเหลือไม่น้อยกว่า 1 ppm โดยควรมีการตรวจวัดปริมาณคลอรีนอิสระคงเหลือทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น

(3) ด้านการจัดการมูลฝอย น้ำเสีย สิ่งปฏิกูล และการควบคุมพาหะนำโรค

- จัดให้มีบริเวณที่พักรวมขยะแยกเฉพาะ โดยต้องมีลักษณะมิดชิด แยกจากอาคารที่พัก และไม่อยู่ใกล้เส้นทางหลัก สะดวกต่อการเก็บขนไปกำจัด โดยให้รวบรวมขยะติดเชื้ทุกวัน ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการปนเปื้อน และแพร่กระจายของเชื้อโรคได้

- จัดให้มีการควบคุมดูแลและบำบัดน้ำเสียที่เกิดจากสถานที่กักกันให้ได้รับการบำบัดและฆ่าเชื้อก่อนปล่อยสู่สิ่งแวดล้อมภายนอก

- จัดให้มีมาตรการป้องกัน ควบคุม สัตว์และแมลงพาหะนำโรค เช่น หนู แมลงวัน แมลงสาบ ยุง เป็นต้น อย่างถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล

นอกจากนี้ จัดให้มีแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้เข้าพัก ประกอบด้วย สุขอนามัยส่วนบุคคล การรับประทานอาหาร การจัดการขยะ การทำความสะอาดที่พัก เสื้อผ้า และภาชนะใช้ส่วนบุคคล (เช่น จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ)

ข. คำแนะนำสำหรับบุคลากร เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน

- เจ้าหน้าที่ที่เข้าไปปฏิบัติงานล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล 70% ไม่ใช้มือสัมผัสใบหน้า จมูก ปากของตนเอง ขณะปฏิบัติงานต้องสวมใส่อุปกรณ์เพื่อป้องกันตนเอง ได้แก่ ถุงมือ หน้ากาก

- เมื่อพบว่าตนเองมีอาการผิดปกติ เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ หายใจลำบากต้องรีบรายงานหัวหน้าหรือผู้บังคับบัญชา และรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย

- สำหรับผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาดและเก็บรวบรวมขยะ ต้องสวมใส่ชุดปกปิดในขณะที่ปฏิบัติงาน ได้แก่ เสื้อคลุมกันน้ำแขนยาว หรือเสื้อแขนยาว/ขายาวและผ้าอย่างกันเปื้อนปกคลุม ใช้ถุงมือยางหนา รองเท้าบูท (พื้นยางหุ้มแข้ง) หน้ากากอนามัย แวนป้องกันตาหรือระจังกันใบหน้า

ค. คำแนะนำสำหรับผู้ถูกควบคุมเพื่อสังเกตอาการเริ่มป่วย

(1) สุขอนามัยส่วนบุคคล

- ถ้ามีอาการมีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ หายใจลำบากต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หลีกเลียงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

- ลดการปนเปื้อน เมื่อไอและจามควรใช้ผ้า หรือกระดาษทิชชู ปิดปาก จมูก แล้วนำไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดทันที หากไม่มี ให้จามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อนจาม ไอทุกครั้ง ไม่ควรไอ จามใส่มือ

- ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า แปรงสีฟัน จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ

- ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถุง

- ขยะทั่วไป (เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น) ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป

- ขยะติดเชื้อ ได้แก่ ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง (เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู) ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวม มัดปากถุงให้แน่นและนำไปรวบรวมในบริเวณที่กำหนด

- ดูแลตัวเองให้แข็งแรง เช่น ออกกำลังกาย หากิจกรรมผ่อนคลายตนเอง เช่น ฟังเพลง และพักผ่อนให้เพียงพอ

- ให้ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ถูกควบคุมอย่างเคร่งครัด

(2) สุขอนามัยต่อส่วนรวม

- ลดหรือเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือจับกลุ่มคลุกคลีใกล้ชิดกันในพื้นที่ส่วนรวมของอาคารหรือนอกอาคาร ควรพักอยู่ในห้องส่วนตัว ติดต่อนญาติ เพื่อนหรือบุคคลต่างๆ ผ่านทางโทรศัพท์

- ควรเปิดประตู หน้าต่างอาคารที่พักเพื่อระบายอากาศทุกวัน

- ทำความสะอาดสถานที่พักทุกวัน และทำความสะอาดจุดที่ต้องสัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิดหรือกลอนประตู ห้องน้ำ โทรศัพท์ โต๊ะ รวมทั้ง หากไอ จาม รดพื้นที่ที่ใช้ร่วมกัน ให้ทำความสะอาดทันที ด้วยน้ำสบู่หรือผงซักฟอก และน้ำยาทำความสะอาดที่จัดมาให้

- ดูแลห้องน้ำ ห้องส้วมให้สะอาด ให้ทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงในโถส้วม และปิดฝาก่อนกดชักโครกทุกครั้ง

- เก็บรวบรวมขยะที่เกิดขึ้น โดยทิ้งลงในถุงที่จัดเตรียมไว้ มัดปากถุงให้แน่น และนำไปทิ้งในบริเวณที่จัดเตรียมไว้

- ชักทำความสะอาดสิ่งของใช้ส่วนตัว เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ปลอกหมอน เครื่องนอน ด้วยน้ำยาซักผ้าหรือผงซักฟอกแล้วตากแดดเพื่อฆ่าทำลายเชื้อโรค