



แนวทางการจัดการสุขาภิบาล อนามัยสิ่งแวดล้อม และการส่งเสริมสุขภาพบุคคล
เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
สำหรับ สถานบันเทิง ผับ บาร์ และสถานที่ให้บริการในทำนองเดียวกัน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ด้วยสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในขณะนี้ พบว่าสถานบันเทิงหลายแห่งมีความเสี่ยงสูงต่อการแพร่ระบาดของโรคอย่างกว้างขวาง ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ คือ การอยู่ในพื้นที่หรืออาคารปิด มีความคับแคบ แออัด และการระบายอากาศไม่ดี รวมทั้งผู้ใช้บริการมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น ไม่สวมหน้ากาก รับประทานอาหารและเครื่องดื่มร่วมกัน การพูดคุย ร้องเพลง สัมผัสใกล้ชิดกัน เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากบริการดังกล่าว กรมอนามัย จึงกำหนดแนวทางปฏิบัติด้านสุขาภิบาล อนามัยสิ่งแวดล้อม และการส่งเสริมสุขภาพบุคคล ดังนี้

1. จัดให้มีระบายอากาศที่ดี เนื่องจากการระบายอากาศเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการแพร่กระจายเชื้อโรคโควิด 19 ภายในอาคาร จึงต้องมีการระบายอากาศที่ดี โดยปฏิบัติดังนี้
 - ควรให้มีการระบายอากาศตามธรรมชาติ เช่น เปิดประตูหน้าต่าง ก่อนและหลังการให้บริการ ไม่ต่ำกว่า 2 ชั่วโมง
 - ใช้ระบบทางกล เช่น ติดพัดลมดูดอากาศ เพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนอากาศระหว่างภายในกับภายนอกอาคาร เพิ่มสัดส่วนการแลกเปลี่ยนอากาศให้มากขึ้น โดยเฉพาะในบริเวณที่อับอากาศ และไม่ควรหมุนเวียนอากาศเดิมมาใช้ใหม่
 - หากเป็นห้องหรืออาคารที่มีระบบปิดและมีระบบการปรับอากาศ ต้องมีการนำอากาศภายนอกเข้ามาในพื้นที่ หรือดูดอากาศจากภายในพื้นที่ออกไป โดยต้องจัดให้มีอัตราการระบายอากาศไม่น้อยกว่า 10 ลูกบาศก์เมตร/ชั่วโมง/ตารางเมตร หรือเพิ่มอัตราการระบายอากาศไม่ต่ำกว่า 3-5 เท่ากรณีเป็นพื้นที่เสียงสูง ทั้งนี้ ควรมีการติดตั้งกรองอากาศ ที่สามารถกรองอนุภาคขนาดเล็กได้ และต้องดูแล บำรุงรักษา ทำความสะอาดสม่ำเสมอ
 - หากเป็นไปได้ ควรติดตั้งเครื่องตรวจวัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) เพื่อใช้เป็นตัวชี้วัดในการระบายอากาศ หากค่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) สูงกว่า 800 ppm แสดงถึงการระบายอากาศที่ไม่ดีหรือเป็นพื้นที่แออัด ควรต้องมีการจัดการอย่างเร่งด่วน เพื่อลดจำนวนผู้ใช้บริการหรือเพิ่มอัตราการถ่ายเทอากาศ
 - สำหรับในห้องส้วม ให้ใช้พัดลมระบายอากาศออก โดยเฉพาะช่วงที่มีคนใช้จำนวนมาก หรือมีการระบายอากาศที่ไม่เพียงพอ

2. มีระบบคัดกรอง จำกัดจำนวนผู้ใช้บริการไม่ให้แออัด และจัดระยะห่างระหว่างบุคคล

- มีมาตรการคัดกรองพนักงานและผู้ใช้บริการอย่างเคร่งครัด หากพบว่ามิใช่ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หอบเหนื่อย หรือมีประวัติเดินทางไปในสถานที่เสี่ยง หรือใกล้ชิดผู้ติดเชื้อ ให้หยุดปฏิบัติงานหรืองดเข้าใช้บริการ
- มีการจำกัดจำนวนผู้ใช้บริการมิให้แออัด โดยสถานประกอบการควรมีพื้นที่รองรับผู้ใช้บริการอย่างน้อย 1 คนต่อ 4 ตารางเมตร
- เว้นระยะห่างระหว่างโต๊ะในร้าน อย่างน้อย 2 เมตร หรือทำฉากกั้น
- ทุกจุดบริการจัดให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 เมตร รวมถึงบริเวณนั่งรอ จุครอใช้ บริการห้องส้วม พื้นที่ส่วนกลางอื่น ๆ
- ให้มีการลงทะเบียนเข้าและออกจากสถานที่ผ่านแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด เช่น ไทยชนะ ไทยเซฟไทย (Thai SAVE Thai) เพื่อประเมินความเสี่ยงและให้ความรู้แก่ประชาชนในสถานการณ์ การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
- สถานประกอบการควรประเมินตนเองผ่านแพลตฟอร์ม Thai Stop COVID Plus กรมอนามัย และ ปิดใบรับรองผลการประเมินตนเอง ในที่ซึ่งผู้ใช้บริการสามารถเห็นได้โดยง่าย

3. เน้นมาตรการสุขอนามัยส่วนบุคคล

- สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ยกเว้นขณะดื่ม หรือรับประทานอาหาร
- รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัส พุดคุยใกล้ชิด ตะโกนร้องเพลง เต้นรำ
- ไม่ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มจากแก้วเดียวกัน ไม่ใช่ช้อน และสิ่งของร่วมกับผู้อื่น

4. การดูแลด้านความสะอาดและการสุขาภิบาล

- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคพื้นที่ให้บริการ พื้นผิวสัมผัส อุปกรณ์ เครื่องใช้ โดยเน้นจุดสัมผัสร่วม เช่น ลูกบิด ราวจับ ราวกัน โต๊ะ เก้าอี้ เครื่องดนตรี ไมโครโฟน
- จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำ หรือจัดเจลแอลกอฮอล์ไว้บริการอย่างเพียงพอ และจัดวาง ในบริเวณที่เหมาะสมใช้ได้สะดวก
- การประกอบ บรรจุอาหาร หรือการให้บริการอาหารและเครื่องดื่ม ต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ด้วยสุขลักษณะ ปลอดภัย เป็นไปตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- ภายในห้องส้วม ให้เพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่มี ผู้ใช้บริการจำนวนมาก และเน้นจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ที่รองนั่ง โถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ พื้นห้องส้วม
- จัดให้มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยที่มีฝาปิดมิดชิด เก็บรวบรวม มัดปากถุงขยะมูลฝอยให้แน่น และ นำออกไปส่งกำจัดทุกวัน

5. ตรวจสอบและซักประวัติพนักงานก่อนให้บริการ หากมีความเสี่ยงให้งดปฏิบัติงาน สื่อสารให้พนักงาน และผู้ใช้บริการมีความตระหนัก และกระตุ้นเตือนให้มีพฤติกรรมกรมสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดีอยู่เสมอ เช่น จัดให้มี ป้ายหรือข้อความแสดง หรือประกาศแจ้งเป็นระยะ

6. พนักงานควรดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเอง ด้วยหลัก ๓ อ.

- อ.อาหาร รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป
- อ.ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที
- อ.อารมณ์ มีการจัดการกับอารมณ์ ฝึกสมาธิ และผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง ทำงานอดิเรก นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

9 เมษายน 2564