



## คำแนะนำการพิจารณาจัดกิจกรรมการวิ่ง/เดิน-วิ่ง ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เนื่องจากการจัดกิจกรรมการวิ่ง/เดิน-วิ่ง เป็นสถานที่ที่มีการรวมตัวกัน มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก มีโอกาสอยู่ใกล้ชิดกันในระยะน้อยกว่า 1 เมตร รวมทั้งมีจุดเสี่ยง เช่น จุดลงทะเบียน จุดบริการน้ำดื่มและอาหาร ห้องส้วม เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค จึงมีคำแนะนำการพิจารณา จัดกิจกรรมการวิ่ง/เดิน-วิ่ง ดังนี้

### ก. คำแนะนำสำหรับผู้จัด

- 1) พิจารณาการยกเลิกหรือเลื่อนการจัดกิจกรรม หากมีอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วย หรือผู้ที่ต้องสงสัยหรือเฝ้าระวัง (PUI) โดยขอให้ปรึกษากับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่จัดกิจกรรม โดยพิจารณาจากระดับความเสี่ยง ดังตาราง

ระดับความเสี่ยง	ข้อเสนอ
ระดับความเสี่ยงน้อย: ยังไม่พบการระบาดในพื้นที่	ให้จัดกิจกรรมวิ่ง แต่ต้องมีมาตรการป้องกันและลดการแพร่กระจายเชื้อโรคตามแนวทางที่กำหนด
ระดับความเสี่ยงปานกลาง: พบผู้ป่วยหรือ PUI ในพื้นที่ แต่ยังไม่พบการระบาดในวงกว้าง	ยังสามารถจัดกิจกรรมได้ แต่ให้มีมาตรการคัดกรองผู้เข้าร่วมกิจกรรม หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ หรือมีประวัติไปในพื้นที่เสี่ยง ขอความร่วมมืองดเข้าร่วมกิจกรรม
ระดับความเสี่ยงสูง: มีการระบาดในวงกว้าง	พิจารณายกเลิกหรือเลื่อนการจัดกิจกรรม

- 2) หากมีการจัดกิจกรรม ควรมีมาตรการป้องกันและลดการแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้
  - (1) มีระบบการคัดกรองผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามเกณฑ์การคัดกรอง
  - (2) ในบริเวณต่างๆ ที่จัดกิจกรรม ต้องมีการดูแลความสะอาด และมาตรการด้านสุขอนามัย ได้แก่
    - จัดให้มีแอลกอฮอล์เจล ในบริเวณที่มีการให้บริการและมีโอกาสสัมผัสระหว่างผู้ปฏิบัติงานและผู้ร่วมกิจกรรม เช่น จุดลงทะเบียน
    - จัดบริการน้ำดื่ม รวมทั้งหากจัดบริการอาหารต้องสะอาด ไม่ปนเปื้อนเชื้อโรค และไม่ควรร่วมใช้แก้วหรือภาชนะร่วมกัน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค กระจายจุดบริการน้ำดื่ม อาหาร เพื่อลดความแออัดของคน
    - ผู้ที่สัมผัสอาหารหรือบริการน้ำดื่ม ควรป้องกันการปนเปื้อนในอาหารและน้ำ เช่น ใส่หน้ากาก ถูมือ ผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม เป็นต้น
    - จัดให้มีจุดล้างมือและจัดให้มีส้วมที่สะอาด มีการดูแลเป็นระยะ (และมีผู้ดูแลทำความสะอาด) และให้มีสบู่ล้างมือหรือเจลล้างมือภายหลังใช้ส้วม
  - (3) จัดให้มีหน่วยปฐมพยาบาล รวมทั้งให้คำแนะนำด้านการดูแลและการป้องกันสุขภาพตนเอง จาก การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หากพบผู้ที่สงสัยหรือมีอาการผิดปกติ ให้แยกออกจากกิจกรรม และติดต่อหน่วยพยาบาล

- (4) ให้มีการสื่อสาร เพื่อให้คำแนะนำแก่ผู้เข้าร่วมงานทั้งก่อน ระหว่างและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
- (5) ให้คำแนะนำและกำกับให้ผู้ปฏิบัติงานในการป้องกันตนเอง
- ผู้ปฏิบัติงานที่อยู่ในบริเวณมีการรวมตัวหรือสัมผัสใกล้ชิดกัน ให้สวมหน้ากาก และทำความสะอาดมือบ่อย ๆ ด้วยแอลกอฮอล์เจล หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
  - พนักงานทำความสะอาดหรือผู้ที่รับผิดชอบในการเก็บขยะมูลฝอย ต้องมีการป้องกันตนเองโดยการใช้หน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง และใช้เหล็กคีบด้ามยาวเก็บขยะมูลฝอย และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาด รวมทั้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
  - กรณีผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน ให้แจ้งหัวหน้างานและพบแพทย์ทันที

#### ข. คำแนะนำ สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- 1) หากสงสัยว่าตนเองมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจเหนื่อยหอบ หรือมีประวัติเดินทางหรือสัมผัสกับคนที่ไปพื้นที่เสี่ยง (ติดตามจากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค) ควรงดการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2) ระหว่างร่วมกิจกรรม ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งของที่อาจปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้อื่น และไม่ใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำหรือแอลกอฮอล์เจล
- 3) หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเจ้าหน้าที่ที่ร่วมงาน ติดตามสังเกตอาการ หากมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ต้องไปพบแพทย์ทันที

\*\*\*\*\*

ข้อมูล ณ วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓