



COVID-19 : Are you ready?

Return to work safely

พร้อมหรือไม่?

กลับมาปฏิบัติงานอย่างปลอดภัย



ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



สมาคมศิษย์เก่าอาชีวอนามัยและความปลอดภัย
มหาวิทยาลัยมหิดล



สมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน

คำนำ

จากสถานการณ์ปัจจุบันของประเทศไทย ที่แสดงให้เห็นถึงการมีส่วนร่วมของประชาชนทุกภาคส่วนในการต่อสู้กับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ตลอดระยะเวลาหลายเดือนที่ผ่านมา ถือได้ว่าประเทศไทยประสบความสำเร็จในการควบคุมการแพร่ระบาดของโรค ทำให้ได้รับความชื่นชมจากนานาประเทศทั่วโลกถึงความร่วมมือของประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ ในการปฏิบัติตามมาตรการการควบคุมที่เข้มงวด และมาตรฐานด้านสาธารณสุข ที่ดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมมาตรการและวิธีการปฏิบัติงานด้วยความปลอดภัยในการกลับเข้ามาสู่การปฏิบัติงาน (Return to work) เพื่อดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขให้มากที่สุด โดยต้องควบคุมความเสี่ยงเอาไว้อย่างเคร่งครัด มิให้ย้อนกลับไปเผชิญกับการเกิดอุบัติซ้ำของการติดเชื้อในระลอกสอง (Second wave of Covid-19) สอดคล้องกับหน่วยงานทั่วโลก ที่ได้เร่งพยายามหา มาตรการ วิธีการป้องกัน และการควบคุมดูแล เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติซ้ำดังกล่าว ควบคู่กับการปฏิบัติงานของสถานประกอบการประเภทต่าง ๆ กลับมาทำงานใหม่ได้อย่างปลอดภัย ซึ่งจะส่งผลดีต่อการฟื้นฟูผลทางด้านเศรษฐกิจ ที่สูญเสียไปในช่วงปิดเมือง (Lock-down) โดยเฉพาะผู้ใช้แรงงาน ที่โดนผลกระทบการว่างงาน

ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล สมาคมศิษย์เก่าอาชีวอนามัยและความปลอดภัยมหาวิทยาลัยมหิดล (สอม.) และสมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน (สอป.) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีผู้เชี่ยวชาญโดยตรงในด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย จึงร่วมกันผลิต “แนวทางการจัดการการกลับมาปฏิบัติงานใหม่ได้อย่างปลอดภัย” เพื่อให้ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย และผู้เกี่ยวข้องที่ต้องรับผิดชอบการควบคุมการระบาด ในสถานประกอบการประเภทต่าง ๆ ได้ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติได้กับการัน

หนังสือ COVID-19 : ARE YOU READY? RETURN TO WORK SAFELY พร้อมหรือไม่? กลับมาปฏิบัติงานอย่างปลอดภัย ที่ท่านเห็นอยู่นี้ เป็นหลักการทางทฤษฎีและปฏิบัติที่มีการใช้งานจริงในสถานประกอบการกิจการชั้นนำ ดังนั้นท่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับบริบทของธุรกิจของท่าน เนื้อหาที่สำคัญ ได้แบ่งออกเป็น ส่วน ๆ เพื่อให้อ่านเข้าใจง่าย หลักการสำคัญที่สุด คือ การเตรียมการเพื่อให้การกลับมาทำงานของลูกจ้างและผู้เกี่ยวข้องอย่างถูกต้อง และปลอดภัยเป็นลำดับขั้นตอน

ในนามของคณะผู้จัดทำ ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่มีจิตใจมุ่งมั่นที่จะนำความรู้และประสบการณ์ ด้านอาชีวอนามัย มาถ่ายทอดเป็นองค์ความรู้ ให้สถานประกอบการกิจการต่าง ๆ ได้นำไปใช้งาน หากมีข้อแนะนำหรือข้อสงสัยประการใด สามารถติดต่อได้ที่ OHSWA.COVID19@GMAIL.COM

ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล

สมาคมศิษย์เก่าอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยมหิดล (สอม.)

สมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน (สอป.)

สารบัญ

หัวข้อ

หน้า

1. การจัดตั้งคณะทำงาน เป้าหมาย บทบาทหน้าที่	1
2. การประเมินความเสี่ยงของบุคคลากรในองค์กร	3
3. มาตรการการป้องกัน	4
1. ก่อนและขณะพนักงานกลับมาปฏิบัติงาน	4
2. ระหว่างการปฏิบัติงาน	5
3. กรณีมีผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ	6
4. การสื่อสาร การให้ความรู้ การสร้างความตระหนักให้พนักงานทั้งองค์กร	7
5. การสำแดงตนด้านสุขภาพและประวัติการเดินทาง	10
6. การรักษาระยะห่างเพื่อความปลอดภัย	16
7. สุขอนามัยส่วนบุคคล	20
8. การเดินทาง ไป-กลับ ที่ปฏิบัติงาน	22
9. การบริหารจัดการภาวะฉุกเฉินผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ	23
10. การทำความสะอาด และการฆ่าเชื้อ	24
11. การบริหารจัดการอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล	26
12. การบริหารจัดการขยะ	31
13. แบบประเมินความพร้อม	33

1. การจัดตั้งคณะทำงาน เป้าหมาย บทบาทหน้าที่



การจัดตั้งคณะทำงาน เป้าหมาย บทบาทหน้าที่ (Establish Team, Define Goal, and Define Roles & Responsibilities)* จัดตั้ง “คณะทำงานควบคุมการระบาด” เพื่อให้ครอบคลุมหน่วยงานภายใน ให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ควบคุมให้การดำเนินธุรกิจได้ต่อเนื่อง คณะทำงานควรประกอบด้วย (บริหารระดับสูงของหน่วยงานนั้นๆ ที่สามารถตัดสินใจ และนำแผนงานปฏิบัติได้ทันที ดังตัวอย่างนี้

- ผู้บริหารระดับสูงหรือตัวแทนผู้บริหาร

หน้าที่:

กำหนดเป้าหมาย เช่น

1. ตั้งเป้าการผลิตที่ 30% ของกำลังการผลิตภายใน 3 เดือน 70% ภายใน 6 เดือน
2. พนักงานกลับมาทำงานด้วยความปลอดภัย ปลอดภัยการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
3. ติดตามประเมินผลการดำเนินงานให้เป็นไปตามแผน

- ฝ่ายการผลิต ประกอบด้วยหลายส่วน ผลิตวิศวกรรม ควบคุมคุณภาพ ช่อมบำรุง จัดซื้อ-จัดจ้าง ธุรกิจ

หน้าที่:

1. ประเมิน วิเคราะห์ วางแผนเพื่อให้การผลิตเป็นไปตามเป้าหมายกำหนดโดยฝ่ายบริหาร
2. กำหนดวงกำลังคนในการผลิต
3. จัดหาอุปกรณ์ เพื่อสนับสนุนมาตรการต่างๆ

4. จัดการรักษาระยะห่างทางสังคมในสายการผลิต สำนักงาน พื้นที่สนทนา การ และพื้นที่สนับสนุน
5. การบริหารจัดการ และการสื่อสารไปยังลูกค้า และคู่ค้า เกี่ยวเนื่องการจัดการควบคุมการระบาด
6. กำหนดงานและกำลังคน จำเป็น-ไม่จำเป็นที่ต้องปฏิบัติงานในโรงงาน
7. บริหารจัดการลูกค้า และคู่ค้า อย่างเหมาะสม

9. การติดตาม เฝ้าระวังสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สื่อสารกับสถานประกอบการที่เกี่ยวข้อง
10. จัดการรถรับ-ส่ง รวมถึงการจัดการรักษาระยะห่างทางสังคม
11. จัดการพื้นที่ การใช้งานโรงอาหาร ที่มีการเว้นระยะห่าง

- [ฝ่ายสนับสนุน ประกอบด้วย ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ ฝ่ายความปลอดภัย ฝ่ายกฎหมาย และฝ่ายรักษาความปลอดภัย](#)

หน้าที่:

1. ติดตาม ทบทวนกฎหมายที่เกี่ยวข้อง และให้ข้อเสนอแนะที่จำเป็น
2. ออกกฎระเบียบปฏิบัติ ให้สอดคล้องกับกฎหมาย และทันต่อสถานการณ์
3. ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานราชการ
4. เตรียมขั้นตอนปฏิบัติ กรณีพบพนักงานติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
5. บริหารจัดการอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล มีมาตรฐานยอมรับได้ พร้อมใช้ เพียงพอ
6. การบริหารจัดการขยะปนเปื้อน แยกออกจากขยะทั่วไป
7. ให้การสื่อสาร สร้างความรู้ ความตระหนักในการมีส่วนร่วม
8. จัดการคัดกรอง วัดไข้ การจัดการการสำแดงตน ด้านสุขภาพ และการกักตัว

2. การประเมินความเสี่ยงของบุคลากรในองค์กร



- กำหนดความสำคัญของพนักงาน กลุ่มใดบ้างที่กลับ
เข้าทำงานตามลำดับ Essential and Non-
essential staff
 - 1) ลำดับกลุ่มพนักงานที่ต้องกลับเข้ามาทำงาน
ตามลำดับ ความสำคัญของลักษณะงานที่ทำ
 - 2) พนักงานกลุ่ม สูงวัย น้ำหนักเกินและมี
โรคเบาหวาน ต้องให้ทำชั้บการปฏิบัติตัวพิเศษ
ได้รับเชื่่อมมีผลรุนแรง
- พนักงานที่สามารถทำงานที่บ้าน
 - 1) พิจารณายกเลิกการต่ออายุการทำงานที่บ้าน
 - 2) หาปัญหา อุปสรรค ในการทำงานที่บ้าน ทั้ง
ร่างกายและจิตใจ และเสนอแนวทางแก้ไข
 - 3) พนักงานที่อยากทำงานที่บ้าน
- พนักงานที่มีความเสี่ยงจากโรคประจำตัว
 - 1) สอบถามพนักงานให้ความร่วมมือในการ
สำแดงตน
- 2) กำหนดมาตรการป้องกัน ที่จำเป็น และสมัครงใจ
- 3) จัดทำข้อแนะนำให้ทราบการปฏิบัติที่ปลอดภัย
- กำหนดนโยบายที่ชัดเจนเรื่องการเดินทางที่จำเป็น
ของพนักงานในทุกกระดับ ทั้งภายในประเทศ ระดับ
จังหวัด และระดับต่างประเทศ
 - 1) กรณีในประเทศ แจ้งให้ทราบถึงพื้นที่เสี่ยง ใน
พื้นที่นั้น
 - 2) กรณีต่างประเทศ ใช้การประชุมทางไกล แต่
หากมีความจำเป็น จัดเตรียมการเดินทาง
ระเบียบการเดินทาง เตรียมสถานที่กักตัวทั้ง
ต่างประเทศและในประเทศ ช่องทางการสื่อสาร
24 ชั่วโมง
 - 3) จัดทำสัญญาความสมัครงใจในการเดินทาง และ
การประกันสุขภาพ การเดินทาง

2. มาตรการการป้องกัน



มาตรการการป้องกันควบคุม เพื่อความปลอดภัย ปลอดภัยจากการติดเชื้อทั้งภายนอกและภายในสถานประกอบการสำหรับพนักงาน ผู้รับเหมา แยกผู้มาเยี่ยม (Measures to safeguard employee, contractor and visitor 3 phases)

1. ก่อนและขณะที่พนักงานกลับมาปฏิบัติงาน
2. ระหว่างการปฏิบัติงาน
3. กรณีมีผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ

ระยะที่ 1 ก่อนและขณะที่พนักงานกลับมาปฏิบัติงาน

1. พนักงานต้องหาความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อสร้างความตระหนักให้ตัวเองและเพื่อนพนักงาน
2. พนักงานทำการเฝ้าระวังสุขภาพตนเองทุกวัน สังเกตอาการมีไข้ตัวร้อน อาการของโรคไขหวัด หรือ มีโรคทางระบบทางเดินหายใจ แผลพุพอง
3. พนักงานสวมใส่หน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง
4. ระหว่างการเดินทางไป-กลับ ด้วยรถโดยสารที่ทางบริษัทจัดให้
 - a) การสวมใส่หน้ากากอนามัย
 - b) ยอมรับการคัดกรอง วัดอุณหภูมิ ก่อนขึ้นรถ หากมีไข้สูง ตัดสินใจกลับบ้าน แจ้งให้ต้นสังกัดทราบ
 - c) งดอยู่บนรถ การรักษาระยะห่าง
5. มาตรการ ณ จุดทางเข้าของสถานประกอบการ (At the points of entry)
 - 1) การสำแดงตนด้านสุขภาพ ประวัติการเดินทางและสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทุกวัน (Health Declaration)

- 2) จัดให้มีการจัดทำป้ายการแจ้งเตือนด้านสุขภาพ ประวัติการเดินทางและสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Health Declaration signage available)
- 3) การติดตั้งอุปกรณ์เครื่องตรวจวัดอุณหภูมิ (Infrared scanner) ที่พร้อมใช้งาน และที่ล้างมือ
- 4) จัดการอบรมให้กับพนักงานรักษาความปลอดภัยผู้ทำหน้าที่ที่จุดคัดกรอง เรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติงานด้วยความปลอดภัย และสวมใส่อุปกรณ์ความปลอดภัยตามที่จัดให้ เช่น ถุงมือ แว่นตา และหน้ากากอนามัย (Glove, Google and Mask)
- 5) จัดพื้นที่กักตัวชั่วคราว (Isolation area) หากพบพนักงานมีอาการป่วย มีไข้สูง เพื่อรอส่งต่อไปโรงพยาบาล หรือกลับบ้าน พร้อมด้วยอุปกรณ์หน้ากากอนามัย ที่ล้างมือ ถึงขยะพร้อมฝาปิดสนิท

ระยะที่ 2 ระหว่างการปฏิบัติงาน

1. การรักษาระยะห่าง 1-2 เมตร ในบริเวณต่างๆ ที่มีโอกาสที่พนักงานรวมตัวหนาแน่น ได้แก่
 - 1) พื้นที่ใช้สอยร่วมกัน เช่น ที่จอดรถ โรงอาหาร พื้นที่สิ้นทางการ ห้องประชุม
 - 2) พื้นที่ทำงาน เช่น สายการผลิต สำนักงาน
 - 3) การทำงานเป็นกลุ่ม หรือแบ่งทีม
 - 4) การเหลื่อมเวลาการพักรับประทานอาหาร
2. สุขอนามัยส่วนบุคคล (Personal hygiene)
 - 1) การจัดสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับให้พนักงานล้างมือบ่อยๆ เช่น อ่างล้างมือ สบู่ และแอลกอฮอล์เจลทำความสะอาด
 - 2) การจ่ายค่าอาหารโดยไม่ใช้เงิน ธนบัตร
 - 3) การสวมใส่หน้ากากอนามัย ตลอดเวลาในที่ทำงาน และ พื้นที่ต่างๆ ตลอดเวลา
3. มีระบบการติดตามเฝ้าระวังสำหรับพนักงานที่ถูกกักกันตัว 14 วัน (Isolation tracking, follow up process)
 - 1) อธิบายให้พนักงานเข้าใจถึงวิธีการกักกันตัวที่ถูกต้อง การเฝ้าระวังดูแลรักษาสุขภาพ เช่น มีไข้ เจ็บคอ ไอแห้งๆ ให้รีบพบแพทย์ เพื่อทำการรักษาต่อไป
 - 2) ทำการรายงานภาวะสุขภาพที่เฝ้าระวังทุกวันจนครบ 14 วัน ให้กับหัวหน้างาน ห้องพยาบาล หรือ ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ทราบ
 - 3) เมื่อกักกันตัวครบ 14 วัน และจะกลับเข้าทำงานต้องทำการแจ้งเตือนด้านสุขภาพก่อนเสมอ
4. การทำงานจากที่บ้าน (Work from home) สำหรับพนักงานที่มีความเสี่ยงสูงที่มีโอกาสติดเชื้อง่าย และอาจทำให้มีอาการหนัก
 - 1) พนักงานที่มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภูมิคุ้มกันต่ำ ภาวะอ้วน เป็นต้น
 - 2) พนักงานที่มีหน้าที่ที่สามารถทำงานจากที่บ้านได้
5. การทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสบ่อยๆ ทุก 1-2 ชั่วโมง
6. จัดเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ให้มีใช้อย่างเพียงพอ

ระยะที่ 3 กรณีมีผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ

1. การจัดทำแผนตอบโต้เหตุการณ์ฉุกเฉินกรณีพบผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในสถานประกอบการ รวมถึง
 - 1) การรายงาน และการบริหารจัดการ การเฝ้าติดตามอาการ จนอาการหายดี และกลับเข้าทำงานตามปกติ (Case management)
 - 2) การค้นหาผู้สัมผัสใกล้ชิด (Close contact)
 - 3) การทำความสะอาด ข่าเชื้อพื้นที่ที่พนักงานติดเชื้อทำงาน (Disinfection)
 - 4) ความพร้อมของอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ให้มีใช้อย่างเพียงพอ สำหรับพนักงานหน้างาน เช่น ฝ้ายอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ฝ้ายกัณยากรมนุษย์ และทีมงานทำความสะอาด/ข่าเชื้อพื้นที่การทำงานที่มีการติดเชื้อ
2. การสื่อสารประสานงานกับหน่วยงานภาครัฐ โรงพยาบาลเพื่อทำการสืบสวนโรค และการค้นหาผู้สัมผัสใกล้ชิด
3. การสื่อสารกรณีพบผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในสถานประกอบการ ไปยังพนักงานทุกคนเพื่อลดความตระหนก และเพิ่มความมั่นใจในมาตรการต่างๆ ให้กับพนักงานสามารถกลับเข้าปฏิบัติงานได้ด้วยความปลอดภัย

4. การสื่อสาร การให้ความรู้ การสร้างความตระหนักให้พนักงานทั้งองค์กร



เมื่อวิกฤตการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 คลี่คลายลงระดับหนึ่ง และมีความปลอดภัยเพียงพอในการเปิดการดำเนินธุรกิจอีกครั้งหนึ่ง การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพระหว่างองค์กรกับพนักงานภายในองค์กรและบุคคลภายนอก เช่น ลูกค้า คู่ค้า ผู้รับเหมา เป็นสิ่งสำคัญต่อความราบรื่นในการกลับมาดำเนินธุรกิจ เป็นขวัญกำลังใจป้องกันความตื่นตระหนกของพนักงานเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานซึ่งอาจไม่เหมือนเดิม

โดยเนื้อหาของสื่อสารควรตั้งอยู่บนหลักการ 3 ข้อได้แก่

1. ข้อมูลที่สื่อสารต้องเป็นจริงและตรวจสอบได้
2. เนื้อหาชัดเจน ไม่ซับซ้อน และแสดงถึงความจริงใจ
3. ข้อมูลที่สื่อสารต้องไม่ผิดพลาด

แนวทางการสื่อสาร



1. การสื่อสารภายในองค์กร

ผู้รับผิดชอบ: ฝ่ายทรัพยากรบุคคล (HR) และทีมสื่อสารขององค์กร หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบการสื่อสารในภาวะวิกฤต

กลุ่มเป้าหมาย: พนักงานในองค์กร

ช่องทางการสื่อสาร: การส่งข้อความสั้น (SMS) เข้าสู่โทรศัพท์มือถือโดยตรง, อีเมล, การประชุมผ่านทางออนไลน์ ต่างๆ video conferences

เนื้อหา:

ช่วงเวลา	เนื้อหา	ผู้รับผิดชอบ
ก่อนกลับเข้าทำงาน (7 วันล่วงหน้า)	- พนักงานทุกคนได้รับการสื่อสารให้กลับเข้าทำงานในวันและเวลาที่กำหนด (Company alert) ผ่านทาง SMS และอีเมล	ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
ก่อนกลับเข้าทำงาน (2-3 วันล่วงหน้า)	- พนักงานทุกคนได้รับสารจากผู้บริหารระดับสูงสุด โดยมีเนื้อหาต้อนรับการกลับเข้าทำงานและเน้นย้ำเรื่องวิถีปฏิบัติใหม่ในองค์กรเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 - พนักงานได้รับข้อความสื่อสารจาก HR โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่พนักงานต้องทราบและเตรียมตัวก่อนการเข้าทำงาน เช่น การเตรียมเอกสาร Employee's health declaration, กระบวนการการลงทะเบียนเข้าทำงานและการตรวจคัดกรองสุขภาพในวันเปิดทำการ, กฎหรือระเบียบปฏิบัติสำคัญที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เป็นต้น	ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
วันที่กลับเข้าทำงาน	- พนักงานในแต่ละส่วนงานประชุมเพื่อรับทราบข้อมูลต่างๆ	ผู้บริหารของแต่ละส่วนงาน
เมื่อกลับเข้าทำงานตามปกติ	- พนักงานได้รับการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโควิด19 เช่น ความรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019, สุขอนามัยส่วนบุคคลเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด-19, การล้างมืออย่างถูกต้อง, การสวมใส่ การดูแลรักษา และการกั้นหน้ากอนามัย, การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เป็นต้น โดยอยู่ในรูปแบบโปสเตอร์ ป้ายประกาศ วิดีโอระหว่างรับประทานอาหาร Health Tips from EHS, Morning Health Talk, ฯลฯ	ฝ่ายทรัพยากรบุคคล, นักอาชีวอนามัยและความปลอดภัย และเจ้าหน้าที่ความปลอดภัย, ทีมสื่อสาร

2. การสื่อสารภายนอกองค์กร

ผู้รับผิดชอบ: ทีมสื่อสารขององค์กร หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบการสื่อสารในภาวะวิกฤต นักอาชีวอนามัยและความปลอดภัย เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย ผู้แทนจากส่วนงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

กลุ่มเป้าหมาย: ลูกค้า คู่ค้า ผู้รับเหมา บุคคลภายนอกที่มาติดต่อ

ช่องทางการสื่อสาร: การส่งข้อความสั้น (SMS) เข้าสู่มือถือมือถือโดยตรง, อีเมล, การประชุมผ่านทาง video conferences
จดหมาย ป้ายประกาศ การโฆษณาในสื่อชนิดต่างๆ

เนื้อหา:

- สารจากผู้บริหารระดับสูงสุดแจ้งว่าการกลับมาดำเนินธุรกิจตามปกติ
- ประกาศขององค์กรเกี่ยวกับกฎและระเบียบปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับบุคคลภายนอก เช่น ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อมีการพบปะกัน การแสดงผลการประเมินสุขภาพของผู้รับเหมาใน Contractor's health declaration form มาตรการการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เป็นต้น

5. การสำแดงตนด้านสุขภาพและประวัติการเดินทาง



การสำแดงตนเอง เพื่อคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

การสำแดงตนเอง คือ การแสดงตัวอย่างบริสุทธิ์ใจ ว่าท่านมีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยโรคติดต่อ และปราศจากความเสี่ยงต่อการเป็นผู้แพร่เชื้อ ขั้นตอนนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญในการป้องกันโรคระบาดได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีหลักการที่จะต้องพิจารณาดังนี้

- (1) เชื้อโรคระบาด มีแหล่งที่มา จากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อที่เป็นพาหะ หรือผู้ป่วย
- (2) ระยะฟักตัว 7-14 วัน หากมีเชื้ออาจเป็นพาหะของโรค โดยไม่รู้ตัว
- (3) โรคระบาดโควิด เป็นโรคระบาดที่เกิดขึ้นใหม่ยังไม่มีวัคซีนป้องกันที่มีประสิทธิภาพ มีแค่อาการสำคัญ ไข้สูง ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยลำบาก ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส

ความร่วมมือ คือกลยุทธ์ที่สำคัญไม่ให้เกิดที่ทำงานกลายเป็นพื้นที่เสี่ยงต่อการกลายเป็นพื้นที่แพร่โรคระบาด ดังนั้น เมื่อหน่วยงาน/บริษัท ขอความร่วมมือสอบถาม

- พนักงานประจำ และ พนักงานทำงานที่บ้าน (Work from Home) ให้ข้อมูลที่เป็นความจริงด้วยความสบายใจ ไม่ต้องกังวล
- พนักงานลูกจ้าง ให้ข้อมูลที่เป็นความจริงด้วยความสบายใจ ไม่ต้องวิตกกังวลตงงาน
- ผู้มาติดต่อธุรกิจ รับ-ส่งของ มีขั้นตอนที่จำเป็น ที่ทำให้มั่นใจว่าทุกคนปลอดภัย ไม่แพร่ หรือรับเชื้อ จึงขอให้แจ้งข้อมูลที่เป็นความจริง ข้อมูลจะเก็บเป็นความลับ

กรณีมีการตอบ “เคย” หรือ “มี” ตามแบบสำรวจตนเองเพื่อคัดกรองการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 19 ในข้อใดข้อหนึ่ง แนวทางในการดำเนินการของหน่วยงาน/บริษัท นั้นสามารถพิจารณาดำเนินการได้ในหลายแนวทางขึ้นอยู่กับความเสี่ยงที่แต่ละหน่วยงาน/บริษัท จะสามารถยอมรับได้ ในหลายแนวทางดังนี้

1. การปฏิเสธ/ห้ามเข้าบริเวณหน่วยงาน/บริษัท – กรณีเป็นพนักงาน อาจขอให้ทำงานที่บ้าน พักผ่อน ลาป่วย หรือ หยุดงาน โดยไม่รับค่าจ้าง
2. การจัดให้มีการขอคำปรึกษาจากแพทย์/ การจัดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล และการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว และการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล
3. การจัดให้มีการทำงาน/ หรือ พบปะพูดคุย ในพื้นที่ที่จัดให้เป็นการเฉพาะ ภายใต้มาตรการการป้องกันการติดต่อของโรคในกรณีอาจป่วย ไปยังบุคคลอื่น
4. มาตรการรายงาน/ประสานหน่วยงานสาธารณสุข เพื่อได้รับคำแนะนำ/การตรวจโรค และการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

กรณีให้ข้อมูลเป็นเท็จ

ไม่มีความจำเป็นต้องปิดบัง หรือ ให้ข้อมูลที่เป็นเท็จ เพราะอาจต้องรับผิดชอบต่อความเสียหายที่เกิดขึ้นจาก การจงใจให้ข้อมูลเท็จได้

ABC Company	แบบสำแดงตนเอง เพื่อคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) COVID-19 Health Declaration Form (พนักงาน)	Form: Date: SPEC:
-------------	---	-------------------------

ชื่อ-นามสกุล พนักงาน : _____ ตำแหน่ง : _____ รหัสพนักงาน : _____ วันที่ : _____ หน่วยงาน : _____ อายุ : _____ โรคประจำตัว : _____	
หมายเหตุ : กรุณากรอกข้อความให้ครบถ้วนทุกช่อง ด้วยตัวบรรจง	
ข้อ 1 : ข้อมูลสภาวะสุขภาพและการสัมผัสเชื้อโรคส่วนบุคคล	
1.1 คุณเคยไปหรือเดินทางมาจากต่างประเทศในช่วง 30 วันที่ผ่านมาบ้างหรือไม่ ? (ถ้ามีคือประเทศใดระบุ) ☐ ไม่เคย	
☐ เคย (ไปประเทศใด) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____	
1.2 คุณเคยสัมผัสหรือใกล้ชิดผู้ที่มาจากต่างประเทศในช่วง 30 วันที่ผ่านมาบ้างหรือไม่ ? (ถ้ามีคือประเทศใดระบุ) ☐ ไม่เคย ☐ เคย (ไปประเทศใด) : _____	
☐ เคย (ไปประเทศใด) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____	
1.3 ในช่วง 14 วันที่ผ่านมาคุณเคยสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อหรือต้องสงสัยว่าติดเชื้อหรือไม่ ? ☐ ไม่เคย ☐ เคย (ไปประเทศใด) วันที่สัมผัส : _____ สถานที่ : _____	
1.4 ในช่วง 30 วันที่ผ่านมาคุณหรือครอบครัว ได้เดินทางมาจากหรืออาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีรายงานการติดเชื้อหรือไม่ ? ☐ ไม่มี ☐ มี (ไปประเทศใด) _____ วันที่ : _____	
1.5 คุณมีอาการแสดง มีไข้สูง ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย/ลำบาก หรือเจ็บป่วยในช่วงนี้หรือไม่? ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ) วันที่เริ่มป่วยหรือมีอาการแสดง : _____ การปฏิบัติตน : _____ ☐ ไข้ ☐ ไอ ☐ น้ำมูก ☐ เจ็บคอ ☐ หายใจลำบาก/เหนื่อย ☐ อื่นๆ (ระบุ) : _____	
1.6 คุณเพิ่งเริ่ม มีอาการอื่นๆ ดังต่อไปนี้หรือไม่? ☐ ไม่มี/ปกติ ☐ มี (ระบุ) ☐ ไม่ได้กลิ่น ☐ ไม่รู้รส	
ข้อ 2: ข้อมูลสภาวะสุขภาพของสมาชิกหรือบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ	
2.1 มีบุคคลในครอบครัวของคุณเดินทางไปหรือกลับจากประเทศใดดังต่อไปนี้ในช่วง 14 วันที่ผ่านมาบ้างหรือไม่? (ถ้ามีระบุประเทศ) ☐ ไม่มี	
☐ มี (ไปประเทศใด) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____	
2.2 มีสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดที่เพิ่งเดินทางกลับจากประเทศและอยู่ในขั้นตอนการกักกันเพื่อเฝ้าระวังโรคหรือไม่? (ถ้ามีระบุ) ☐ ไม่มี	
☐ มี (ไปประเทศใด) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____	
2.3 ในช่วง 14 วันที่ผ่านมาสมาชิกในครอบครัวของคุณเคยสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อหรือต้องสงสัยว่าติดเชื้อหรือไม่? ☐ ไม่มี ☐ มี (ไปประเทศใด) วันที่สัมผัส : _____ สถานที่ : _____	
2.4 ในช่วงที่ผ่านมาสมาชิกในครอบครัวของคุณป่วย หรือมีอาการมีไข้สูง ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย/ลำบาก หรือไม่? ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ) วันที่เริ่มป่วยหรือมีอาการแสดง : _____ อาการแสดง : _____ การปฏิบัติตน : _____	

อุณหภูมิร่างกาย :									
วันที่ตรวจวัด :									

****กรุณา อย่าปิดบังความจริง เพราะการจงใจปิดบัง อาจกลายเป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบต่อความเสียหายต่อธุรกิจของบริษัท/หน่วยงานที่เกิดขึ้น

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลข้างต้นเป็นความจริงทุกประการและได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน

ลงชื่อ

(ตัวบรรจง): _____

ข้อปฏิบัติตัวขณะอยู่ในพื้นที่ (เพื่อความปลอดภัยและสุขอนามัยของท่านและบุคคลอื่น)

1. ต้องสวมใส่หน้ากากปิดปากตลอดเวลา (และกระบังหน้าตามจุดที่กำหนด)
2. ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลที่จัดให้ และล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งที่เข้าห้องน้ำ หรือ จำเป็นต้องสัมผัส ปาก/ใบหน้า
3. รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร และปฏิบัติตามจุดระยะห่าง/เครื่องหมาย/คำแนะนำที่กำหนด

ABC Company	แบบสำแดงตนเอง เพื่อคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) COVID-19 Health Declaration Form (ผู้มาติดต่อ)	Form: Date: SPEC:
-------------	---	-------------------------

ชื่อ-นามสกุล ผู้มาติดต่อ : _____ ชื่อ- นามสกุลผู้ที่ท่านมาติดต่อ : _____ วันที่มาติดต่อ : _____
 วัตถุประสงค์การติดต่อ : _____ หน่วยงานของท่าน : _____ เดินทางมาถึงประเทศไทยเมื่อวันที่ : _____

หมายเหตุ : กรุณากรอกข้อความให้ครบถ้วนทุกช่อง ด้วยตัวบรรจง

ข้อ 1 : ข้อมูลสภาวะสุขภาพและการสัมผัสเชื้อโรคส่วนบุคคล

1.5 คุณเคยไปหรือเดินทางมาจากต่างประเทศในช่วง 30 วันที่ผ่านมาบ้างหรือไม่ ? (ถ้ามีคือประเทศใดระบุ)
☐ ไม่เคย
☐ เคย (โปรดระบุประเทศ) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____

1.6 คุณเคยสัมผัสหรือใกล้ชิดผู้ที่มาจากต่างประเทศในช่วง 30 วันที่ผ่านมาบ้างหรือไม่ ? (ถ้ามีคือประเทศใดระบุ)
☐ ไม่เคย ☐ เคย (โปรดระบุประเทศ) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____

1.7 ในช่วง 14 วันที่ผ่านมาคุณเคยสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อหรือต้องสงสัยว่าติดเชื้อหรือไม่ ?
☐ ไม่เคย ☐ เคย (โปรดระบุ) วันที่สัมผัส : _____ สถานที่ : _____

1.8 ในช่วง 30 วันที่ผ่านมาคุณหรือครอบครัว ได้เดินทางมาจากหรืออาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีรายงานการติดเชื้อหรือไม่ ?
☐ ไม่มี ☐ มี (โปรดระบุ) _____ วันที่ : _____

1.5 คุณมีอาการแสดง มีไข้สูง ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย/ลำบาก หรือเจ็บป่วยในช่วงนี้หรือไม่?
☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ) วันที่เริ่มป่วยหรือมีอาการแสดง : _____ การปฏิบัติตน : _____
☐ ไข้ ☐ ไอ ☐ น้ำมูก ☐ เจ็บคอ ☐ หายใจลำบาก/เหนื่อย ☐ อื่นๆ (ระบุ) : _____

1.6 คุณเพิ่งเริ่ม มีอาการอื่นๆ ดังต่อไปนี้หรือไม่?
☐ ไม่มี/ปกติ ☐ มี (ระบุ) ☐ ไม่ได้กลิ่น ☐ ไม่รู้รส

ข้อ 2: ข้อมูลสภาวะสุขภาพของสมาชิกหรือบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ

2.1 มีบุคคลในครอบครัวของคุณเดินทางไปหรือกลับจากประเทศใดดังต่อไปนี้ในช่วง 14 วันที่ผ่านมาบ้างหรือไม่? (ถ้ามีระบุประเทศ)
☐ ไม่มี ☐ มี (โปรดระบุประเทศ) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____

2.2 มีสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดที่เพิ่งเดินทางกลับจากประเทศและอยู่ในขั้นตอนการกักกันเพื่อเฝ้าระวังโรคหรือไม่? (ถ้ามีระบุ)
☐ ไม่มี ☐ มี (โปรดระบุประเทศ) : _____ เมื่อวันที่ : _____ สถานที่หรือเมือง : _____

2.3 ในช่วง 14 วันที่ผ่านมาสมาชิกในครอบครัวของคุณเคยสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อหรือต้องสงสัยว่าติดเชื้อหรือไม่?
☐ ไม่มี ☐ มี (โปรดระบุ) วันที่สัมผัส : _____ สถานที่ : _____

2.4 ในช่วงที่ผ่านมามีสมาชิกในครอบครัวของคุณป่วย หรือมีอาการมีไข้สูง ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย/ลำบาก หรือไม่?
☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ) วันที่เริ่มป่วยหรือมีอาการแสดง : _____ อาการแสดง : _____ การปฏิบัติตน : _____

อุณหภูมิร่างกาย :									
วันที่ตรวจวัด :									

****กรุณา อย่าปิดบังความจริง เพราะการจงใจปิดบัง อาจกลายเป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบต่อความเสียหายต่อธุรกิจของบริษัท/หน่วยงานที่เกิดขึ้น

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลข้างต้นเป็นความจริงทุกประการและได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน

ลงชื่อ

(ตัวบรรจง): _____

ข้อปฏิบัติตัวขณะอยู่ในพื้นที่ (เพื่อความปลอดภัยและสุขอนามัยของท่านและบุคคลอื่น)

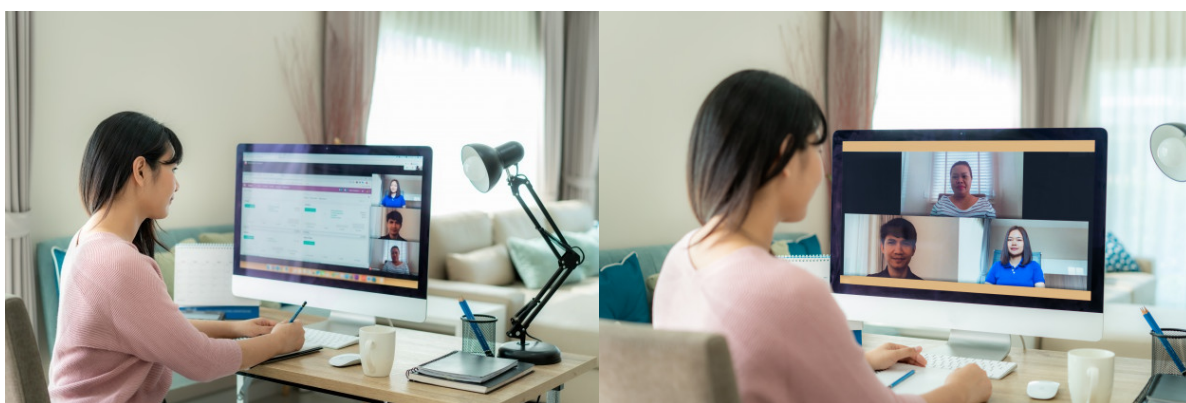
1. ต้องสวมใส่หน้ากากปิดปากตลอดเวลา (และกระบังหน้าตามจุดที่กำหนด)
2. ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลที่จัดให้ และล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งที่เข้าห้องน้ำ หรือ จำเป็นต้องสัมผัส ปาก/ใบหน้า
3. รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร และปฏิบัติตามจุดระยะห่าง/เครื่องหมาย/คำแนะนำที่กำหนด

6. การรักษาระยะห่างเพื่อความปลอดภัย



การเว้นระยะทางสังคม คือ การเว้นระยะห่างการใช้ชีวิตในสังคม เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัส เพราะ เชื้อโรคติดต่อผ่านจากการสัมผัสทางกาย โดยน้ำลาย น้ำมูก ละอองไอ เข้าสู่ปาก จมูก ตา จากการพูดระยะใกล้ การสัมผัสมือ ไอจามใส่กัน

หน่วยงาน/บริษัท มีความจำเป็นต้องขอความร่วมมือจากพนักงาน ในการตัดโอกาสติดเชื้อจากการสัมผัสให้มากที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสจากการเดินทาง จึงให้พนักงานบางส่วนสามารถทำงานที่บ้านได้ (Work from Home) การประชุมทางไกล (Video conference)



งานที่ต้องมีชุมนุมคน ที่ไม่เร่งด่วน ก็ต้องเลื่อนออกไประยะหนึ่ง แต่งานหรือพื้นที่ ที่จำเป็นต้องชุมนุมคน ก็ต้องใช้มาตรการเว้นระยะห่างกัน ให้มากที่สุด หรืออย่างน้อย 1 เมตร



แนวทางการปฏิบัติการเว้นระยะห่าง

พื้นที่ผลิต

- 1) จัดตำแหน่งพื้นที่ทำงาน โต๊ะ เก้าอี้ ให้ห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร จดเว้นการสัมผัสทางกาย สัมผัสมือ หยอกล้อ
- 2) ไม่ตะโกนคุยกัน โดยเปิดหน้ากากที่สวมใส่
- 3) พยายามอย่าใช้มือหยิบของใส่ปาก หยัตา ต้องรักษาความสะอาด ล้างมือบ่อยครั้ง

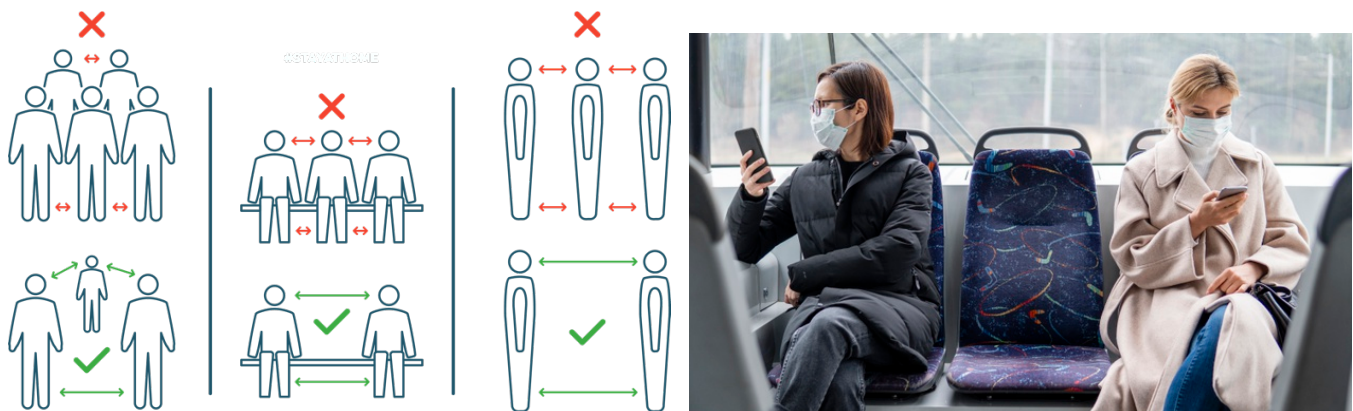
ห้องประชุม

- 1) จัดตำแหน่งพื้นที่ทำงาน โต๊ะ เก้าอี้ ให้ห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร จดเว้นการสัมผัสทางกาย
- 2) จัดเตรียมและใช้ไมโครโฟน ทดแทนการพูดเสียงดัง
- 3) การประชุมแต่ละครั้งต้องจำกัดเวลาที่ชัดเจน เพื่อการทำความสะอาดพื้นที่ ก่อนและหลังประชุม
- 4) จัดเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดมือก่อนเข้าห้อง

โรงอาหาร

- 1) กำหนดจำนวนผู้ที่เข้ามาใช้โรงอาหาร โดยอาจใช้วิธีสลับเวลา แบ่งเป็นพนักงานสูงวัยมีโรคประจำตัว ออกจากพนักงานทั่วไป
- 2) จัดตำแหน่ง โต๊ะ เก้าอี้ ให้ห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร จดเว้นการสัมผัสทางกาย การคุยกันในระยะประชิด
- 3) แยกทานอาหารคนเดียว
- 4) เมื่อกานอาหารเสร็จให้เก็บโต๊ะเก้าอี้ ทำความสะอาดให้เรียบร้อย
- 5) ล้างมือให้สะอาด หลังทานอาหารเสร็จ

การเดินทางโดยรถยนต์



- 1) กำหนดจำนวนผู้โดยสารมีให้แออัด เช่น 1 คนต่อเบาะที่นั่ง
- 2) นอกจากผู้โดยสารจะต้องใช้เข็มขัดนิรภัย แล้วต้องสวมใส่หน้ากากตลอดเวลา
- 3) ไม่ถอดหน้ากากออก แม้ที่กำลังง่วงเต็มที่
- 4) งดการพูดคุยในระยะประชิด
- 5) ไม่ทิ้งขยะ เศษอาหาร กระดาษทิชชู ไว้ในรถ
- 6) พนักงานขับรถ ต้องทำความสะอาดเบาะนั่ง ราวจับกันที่ หลังส่งผู้โดยสาร

ห้องน้ำห้องสุขา

- 1) จำกัดเวลาในการใช้ห้องน้ำให้น้อย
- 2) ต้องทำความสะอาด อ่างล้างมือ ไม่ถ่มเสมหะทิ้งไว้ในอ่าง
- 3) เว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น เท่าที่ทำได้
- 4) ไม่พูดคุยกันในห้องน้ำ

พื้นที่/ห้องออกกำลังกาย

- 1) ให้หลีกเลี่ยงหรืองดกิจกรรม
- 2) พนักงานดูแลสนามหญ้า ทำงานคนเดียวให้กระทำได้

พื้นที่ห้องเก็บวัสดุ/สารเคมี

- 1) จำกัดจำนวนพนักงานเข้ามาในพื้นที่ในแต่ละครั้ง
- 2) งดการสัมผัสทางกาย ทำความสะอาดร่างกาย

ทางเดินร่วม ลิฟต์โดยสาร

- 1) หมั่นล้างมือทุกครั้งเมื่อจับราวบันได ลูกบิดประตู เลี่ยงการใช้มือมาจับใบหน้า
- 2) การใช้ลิฟต์โดยสาร ต้องเว้นระยะห่างเช่นกัน หลีกเลี่ยงการหายใจรดกัน โดยสวมใส่หน้ากาก
- 3) หลีกเลี่ยงการกักตักที่มีการสัมผัสร่างกาย เช่น จับมือ การจูบ กอด หอมแก้ม

พื้นฐานการปฏิบัติทั่วไป

- 1) มีและใช้หน้ากากอนามัย มีแอลกอฮอล์เจลพกติดตัวตามใช้ยามฉุกเฉิน เมื่อมีอุบัติเหตุสัมผัสสัมผัส หายใจ น้ำลาย
- 2) หากต้องมีการไอจาม พยายามหลีกเลี่ยงจากคนอื่น ใช้ แอลกอฮอล์เจลล้างมือ หรือล้างมือด้วยสบู่



ในห้วงเวลาที่ยังไม่ปลอดภัยต่อการติดเชื้อ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ความร่วมมือในการปฏิบัติตามมาตรการเว้นระยะทางสังคม (Social distancing) นี้จึงเป็นแนวทางป้องกันตัวเองและเพื่อร่วมงานให้ปลอดภัย แสดงถึงความรับผิดชอบทางสังคม จะช่วยทำให้การติดต่อลดลงอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้อย่างรวดเร็ว

7. สุขอนามัยส่วนบุคคล ในช่วงเวลาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ยังคงดำเนินไปอย่างต่อเนื่องทั่วโลก มีบางประเทศเท่านั้นที่สถานการณ์ได้คลี่คลายลงระดับหนึ่ง ประชาชนเริ่มดำเนินชีวิต ทำกิจกรรมเช่นปกติ แต่ยังคงต้องป้องกันตัวเองอย่างเคร่งครัด เช่น การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล (Social Distancing) การปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล เป็นต้น สำหรับสถานประกอบกิจการที่พร้อมเปิดทำการอีกครั้งหนึ่ง ควรมีมาตรการดังต่อไปนี้เพื่อป้องกันไม่ให้พนักงาน คู่ค้า ผู้รับเหมา ลูกค้า หรือบุคคลอื่นๆ ที่ต้องติดต่อกับหน่วยงานของท่านได้รับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เข้าสู่ร่างกาย

มาตรการสุขอนามัยส่วนบุคคลสำหรับป้องกันเชื้อโควิด-19

1. ไม่ใช้มือสัมผัสใบหน้าโดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะบริเวณตา จมูก และปาก เนื่องจากเป็นจุดเสี่ยงในการรับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เข้าสู่ร่างกาย
2. ล้างมือบ่อยๆ

หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งของสาธารณะต่างๆ โดยไม่จำเป็น ควรล้างมือบ่อยๆ อย่างถูกวิธีโดยเฉพาะภายหลังการไอ จาม หาว หรือการสัมผัส หยิบจับสิ่งของที่ใช้งานร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ที่จับในรถโดยสาร การล้างมืออย่างถูกวิธี ทำได้ง่ายๆ ด้วยน้ำเปล่าและสบู่เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที หากไม่สะดวก อาจใช้สารทำความสะอาดมือ เช่น แอลกอฮอล์เจล ที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมไม่น้อยกว่า 70%

คลิปวิดีโอการล้างมืออย่างถูกต้อง



<https://www.cdc.gov/handwashing/index.html>

ขั้นตอนการทำแอลกอฮอล์แอลกอฮอล์เจล

http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=688

ดังนั้น สถานประกอบการจึงควรจัดหาสิ่งจำเป็นในการล้างมือไว้อย่างเพียงพอ และติดตั้งไว้ในจุดที่พนักงานสามารถใช้ได้ง่าย รวมทั้งติดประกาศวิธีการทำความสะอาดมือไว้พร้อมกันด้วย

3. สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาขณะอยู่ในที่ทำงาน

หน้ากากผ้าและหน้ากากอนามัยใช้สำหรับบุคคลปกติทั่วไปซึ่งอาจติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แต่ไม่แสดงอาการ เพื่อชะลอการแพร่กระจายเชื้อทางละอองไอจาม (Droplet) ผู้ที่มีปัญหาเรื่องการหายใจเช่น มีอาการภูมิแพ้ หวัด หอบหืด ไม่ควรใช้หน้ากาก

4. ไม่ใช้มือปิดจมูกและปากเมื่อไอหรือจาม

เมื่อสวมใส่หน้ากาก สามารถไอ จามได้โดยไม่ต้องใช้มือปิดจมูกและปาก ละอองไอจามส่วนใหญ่จะถูกหน้ากาดักจับไว้ แต่หากไม่ได้ใส่หน้ากาก ให้ใช้กระดาษชำระหรือข้อพับแขนปิดจมูกและปากแทนการใช้มือเปล่า แล้วทิ้งกระดาษชำระลงในภาชนะที่จัดไว้ทันที จากนั้นรีบล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือสารทำความสะอาดมืออื่นๆ

5. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ที่มีการป่วยหรือแม้แต่ว่าผู้ที่ไม่มีอาการ อย่าลืมว่า ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) บางส่วนแพร่เชื้อได้แม้ไม่มีอาการป่วย ขอให้คงมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอยู่เสมอ

6. พยายามทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวเสมอๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ แปรงฟันไฟฟ้า คอมพิวเตอร์ สวิตช์ไฟ โต๊ะทำงาน ที่เท้าแขนของเก้าอี้ เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการสัมผัสจุดที่ต้องใช้งานร่วมกับบุคคลอื่นด้วยมือเปล่า เช่น ลูกบิดประตู ปุ่มลิฟท์ ปุ่มกดโกชักโครก ควรใช้กระดาษชำระหรือวัสดุอื่นๆ เป็นตัวกลางระหว่างมือและจุดสัมผัสดังกล่าว

รายชื่อน้ำยาฆ่าเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งได้รับจากรับรองจาก U.S. Environmental Protection Agency (EPA) ประเทศสหรัฐอเมริกา

7. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ อุปกรณ์รับประทานอาหาร หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ในโรงอาหารรวม เจ้าของสถานประกอบการต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออุปกรณ์ เครื่องใช้เหล่านั้นจนใช้ได้อย่างมั่นใจ ทั้งนี้รวมถึง การปรับเปลี่ยน ยกเลิกการใช้ผ้าเช็ดมือในห้องน้ำเป็นกระดาษชำระ และใช้แก้วกระดาษแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งแทนภาชนะซึ่งใช้ร่วมกันที่จุดน้ำดื่ม

8. ในกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง โรคหอบหืด โรคไตที่ต้องทำการฟอกไต โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคและการรักษาที่มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง ต้องปฏิบัติตามแผนการรักษาเดิมของผู้นั้นอย่างเคร่งครัด รวมทั้งปฏิบัติตามมาตรการเรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคลข้างต้นด้วย

8. การเดินทาง ไป-กลับ ที่ทำงานโดยรถรับ-ส่งพนักงาน



สถานประกอบการที่มีสวัสดิการรถรับ-ส่งพนักงาน รถบัส รถตู้ อื่นๆ การทำความสะอาด การรักษาระยะห่างในรถ เป็นมาตรการลดการแพร่เชื้อโรคที่สำคัญอย่างยิ่ง

ก่อนขึ้นรถ ทำการคัดกรองพนักงานด้วยการวัดอุณหภูมิและแจ้งผล สังเกตอาการทั่วไป ถ้าหายใจติดขัด ไอจาม คล้ายป่วยไข้ ให้สอบถาม พนักงานพิจารณาตัดสินใจขึ้นรถ

- 1) พนักงานสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาขณะนั่งภายในรถ อาจเพิ่มเติมด้วยการสวมกระบังหน้า (Face shield)
- 2) ลดการพูดคุยภายในรถ งดการตะโกนคุยกัน ป้องกันการกระเด็นน้ำลาย สารคัดหลั่ง
- 3) เว้นระยะห่าง 1 เมตร นั่งที่เว้นที่
- 4) ผู้ขับขีและพนักงานประจำยานพาหนะ สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อขณะปฏิบัติงาน
- 5) ทำความสะอาดยานพาหนะทุกเที่ยวที่มีการให้บริการ เน้นการเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวที่ ผู้โดยสารสัมผัสบ่อยๆ ราวจับในรถโดยสาร ที่จับบริเวณประตู เบาะนั่ง ที่ทำวแทน ด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์น้ำ 70%
- 6) รถรับส่งพนักงานให้นั่งที่นั่งเดิมเป็นประจำเพื่อเป็นง่ายและอำนวยความสะดวกในการค้นหาผู้สัมผัสใกล้ชิด หากพบว่าพนักงานติดเชื้อจากการโดยสารรถบริษัท
- 7) จัดให้มีแอลกอฮอล์เจล หน้ากากอนามัยสำรอง ประจำในรถเสมอ ให้พร้อมใช้ได้ตลอดเวลา

9. การบริหารจัดการภาวะฉุกเฉินผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ



หากในสถานประกอบการได้รับความร่วมมือจากพนักงานทุกคน พร้อมใจกันทำตามมาตรการต่างๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น จะสามารถป้องกันการเกิดภาวะฉุกเฉินไม่ให้เกิดขึ้นและลดการสูญเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่อย่างไรก็ตามแผนการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ควรมีการจัดทำขึ้นอย่างเป็นระบบ และต้องทำการฝึกซ้อมเพื่อหาโอกาสการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขเป็นลำดับ แนวทางการบริหารจัดการภาวะฉุกเฉินนี้มีดังต่อไปนี้

1) จัดตั้งทีมตอบโต้ภาวะฉุกเฉินการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ประกอบด้วย

1.1 ทีมดูแลผู้ถูกสงสัย หรือ ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Case management) การแยกตัวออกจากพื้นที่ทำงาน ส่งต่อไปยังโรงพยาบาลตามแนวทางของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข การติดตามอาการพนักงานจนกลับเข้ามาทำงานตามปกติ

1.2 ทีมค้นหาผู้สัมผัสใกล้ชิด (Close contact)

1.3 ทีมทำความสะอาดพื้นที่ที่พนักงานดังกล่าวทำงาน หรือ ทำกิจกรรมต่างๆ (Disinfection) การกั้นพื้นที่

1.4 ทีมสื่อสาร (Communication) เพื่อสื่อสารให้พนักงานทุกระดับทราบเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยควรมีการสื่อสารอย่างโปร่งใส เพื่อลดความตระหนก และต้องคำนึงข้อมูลส่วนตัวของพนักงาน (Data privacy) ดังกล่าวเป็นสำคัญ

2) การเขียนแผนตอบโต้ภาวะฉุกเฉินการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยทีมงานข้างต้นทำการเขียนแผนร่วมกัน จัดทำขั้นตอนการสื่อสารอย่างเป็นระบบ

3) การซ้อมแผน ทำให้ทีมตอบโต้ภาวะฉุกเฉินการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีทักษะ คุณเคยการใช้แผน จนสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวดเร็วและแม่นยำ ทั้งนี้ควรพิจารณาการซ้อมแผนร่วมกับโรงพยาบาล และหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องด้วย

10. การทำความสะอาด และการฆ่าเชื้อ



เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19)สามารถอยู่บนพื้นผิววัสดุต่างๆ ได้หลายชั่วโมงไปจนถึงหลายวัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสภาวะต่าง เช่น ลักษณะของพื้นผิว อุณหภูมิและความชื้นของสภาวะแวดล้อม

การทำความสะอาดเป็นวิธีการนำเอาสิ่งสกปรกออกไปจากพื้นผิววัสดุนั้น ส่วนการฆ่าเชื้อคือการใช้สารเคมีทำลายตัวเชื้อให้สิ้นซาก ทั้งสองวิธีเป็นลดการแพร่ระบาดของเชื้อเนื่องมาจากการสัมผัสกับพื้นผิววัสดุ

คำแนะนำการทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสร่วมบ่อยๆ มีดังนี้



- 1) สำรวจพื้นที่ส่วนกลาง มีการสัมผัสร่วมบ่อยๆ ว่ามีที่ใดบ้าง เช่น ลูกบิดประตู ปุ่มกดลิฟท์ ราวบันได เครื่องสแกนนิ้ว ห้องน้ำ ส่วนกลาง โดยเฉพาะที่กดชักโครก สาย ฉีดชำระ ลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ตู้จดหมาย ป้ายประชาสัมพันธ์ โต๊ะเก้าอี้ อุปกรณ์ฟิตเนส เครื่องเล่นเด็กบริเวณสนามเด็กเล่น เป็นต้น
- 2) จัดให้มีการทำความสะอาดพื้นที่เป็นประจำทุกวันและเพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยงอย่างน้อยทุกๆ 2 ชั่วโมง ส่วนพื้นที่สำนักงาน และที่ทำงานทั่วไปให้ทำความสะอาดวันละ 2 ครั้ง
- 3) ผู้มีหน้าที่ทำความสะอาดต้องได้รับการอบรมความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) เพื่อมีความตระหนัก และสามารถทำงานด้วยความปลอดภัย

- 4) จัดให้พนักงานทำความสะอาดใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล คือ หน้ากากอนามัย ถุงมือ และแว่นตานิรภัย ควรเปลี่ยนถุงมือทุกครั้งก่อนเริ่มทำความสะอาด หรือเกิดการฉีกขาด
- 5) เช็ดด้วยน้ำสบู่หรือผงซักฟอกแล้วจึงใช้สารเคมีฆ่าเชื้อ เช่น น้ำยาฟอกขาว สารออกฤทธิ์ เช่น โซเดียมไฮโปคลอไรท์ ในการทำความสะอาด
- 6) หลังทำความสะอาด ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำเปล่า และไม่ควรสัมผัสหน้า ตา จมูก ปากขณะทำความสะอาด
- 7) ระยะที่เกิขึ้นการทำความสะอาดต้องนำไปถึงในที่กำหนดให้

คำแนะนำการฆ่าเชื้อภายหลังพบว่ามีกรณีติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19)



- 1) ผู้มีหน้าที่ทำความสะอาดฆ่าเชื้อต้องได้รับการอบรมความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) เพื่อสร้างความตระหนักและสามารถทำงานด้วยความปลอดภัย การใส่และถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่ถูกต้อง
- 2) จัดให้พนักงานทำความสะอาดใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล คือ หน้ากาก N95 หรือหน้ากากอนามัย ถุงมือ และแว่นตานิรภัย ควรเปลี่ยนถุงมือทุกครั้งก่อนเริ่มทำความสะอาด หรือเกิดการฉีกขาด
- 3) หลังจากมีการรายงานพบสงสัยผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทบตอบได้ภาวะฉุกเฉินทำการกั้นพื้นที่ที่ทำงานของพนักงานระยะรัศมี 2 เมตร โดยรอบเพื่อฆ่าเชื้อ เปิดประตูหน้าต่างบริเวณดังกล่าวเพื่อให้การระบายอากาศถ่ายเทได้ดี
- 4) น้ำยาที่ใช้ทำความสะอาดฆ่าเชื้อ น้ำยาฟอกขาว สารออกฤทธิ์ เช่น โซเดียมไฮโปคลอไรท์ น้ำสบู่ สารซักฟอก แอลกอฮอล์ 70%
- 5) ภายหลังทำการฆ่าเชื้อเรียบร้อยแล้ว ควรทิ้งระยะเวลาให้แห้ง ก่อนกลับเข้าไปใช้ใหม่ หรือทิ้งไว้สัก 24 ชั่วโมงเพื่อระบายอากาศทั้งหมด และมีผลด้านจิตใจพนักงานที่จะกลับเข้ามาปฏิบัติงานใหม่
- 6) ห้ามฉีดพ่นแอลกอฮอล์ 70% ใส่ร่างกายของคน โดยเฉพาะใบหน้า แอลกอฮอล์ที่ใช้ต้องเป็นเอธิลแอลกอฮอล์ เท่านั้น
- 7) ห้ามใช้ผ้าชุบแอลกอฮอล์จนชุ่ม นำมาเช็ดเบาะรถ หรือตัวรถ ไม่สะสมแอลกอฮอล์ไว้ในรถเป็นจำนวนมาก
- 8) ระยะที่เกิจากการฆ่าเชื้อ ทำความสะอาด ควรทิ้งในภาชนะที่จัดเตรียม และทิ้งถูกต้องตามกฎหมาย

11. การบริหารจัดการอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล



อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลใช้เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยป้องกันละอองของเหลวจากผู้ติดเชื้อไม่ให้เข้าสู่ร่างกายบุคคลอื่นทางระบบทางเดินหายใจ และป้องกันไม่ให้ร่างกายของผู้สวมใส่สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่งและสิ่งต่างๆ ที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส

อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่ได้รับการแนะนำให้ใช้ในสถานประกอบการกิจการทั่วไป โดยไม่รวมถึงสถานพยาบาล ได้แก่

- หน้ากาก (Respirator, Mask): หน้ากากอนามัยแบบผ้า (Cotton Mask) หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ (Surgical Mask, Medical Face mask) และหน้ากากอนามัยชนิด N95 (N95 Respirator)
- กระบังหน้า (Faceshield)
- ครอบตานิรภัย (Safety Goggles)
- ชุดคลุมทั้งตัว (Coverall)
- ถุงมือยาง (Disposable Gloves)
- อุปกรณ์ประกอบอื่นๆ เช่น หมวกคลุมผม ถุงหุ้มรองเท้า

หน้ากาก

หน้ากากเป็นอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่ออกแบบมาให้ครอบคลุมจมูกและปาก หรือบางแบบครอบคลุมทั้งใบหน้า มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันสิ่งปนเปื้อนในอากาศไม่ให้เข้าสู่ร่างกายทางระบบทางเดินหายใจ หน้ากากที่ใช้ลดการรับสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แบ่งเป็น 3 ชนิด ดังนี้

1. หน้ากากผ้า

ทำจากผ้าเนื้อละเอียด ใช้สำหรับบุคคลปกติทั่วไปซึ่งอาจติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แต่ไม่แสดงอาการ เพื่อชะลอการแพร่กระจายเชื้อทางละอองไอจาม (Droplet) ไม่มีมาตรฐานกำหนดในเรื่องการทำและการทดสอบประสิทธิภาพการป้องกัน การสวมใส่ต้องพยายามให้หน้ากากผ้ากระชับกับใบหน้ามากที่สุด ใช้ซ้ำได้โดยไม่ต้องซักล้างให้สะอาดก่อนนำกลับมาใช้ใหม่ อายุการใช้งานของหน้ากากผ้าพิจารณาจากสภาพของหน้ากาก ความชำรุด และความสกปรกเป็นสำคัญ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หน้ากากผ้าจัดว่าเป็นอุปกรณ์ปกป้องระบบทางเดินหายใจพื้นฐานที่บุคคลทั่วไปควรสวมใส่เมื่ออยู่ในที่ชุมชน

2. หน้ากากอนามัยทางการแพทย์

ทำจากวัสดุไม่ทักไม่ทอ (Non-woven Fabric) ใช้สำหรับผู้ติดเชื้อเพื่อป้องกันไม่ให้ละอองไอจามออกมาปนเปื้อนสิ่งแวดล้อม และสามารถใช้ในวัตถุประสงค์เดียวกับหน้ากากผ้าได้ด้วย หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ต้องผลิตขึ้นตามข้อกำหนดของมาตรฐาน มอก. 2424 หรือมาตรฐานอื่นที่เทียบเท่า ไม่สามารถซักล้างทำความสะอาดได้ แต่อาจใช้งานได้หลายครั้งถ้าหน้ากากยังคงอยู่ในสภาพดี ไม่ปนเปื้อนสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ

3. หน้ากากอนามัยชนิด N95

ทำงานวิศวะไม่ตกไม่ท้อ ประกอบด้วยเส้นใยประสิทธิภาพสูง ใช้สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือบุคคลทั่วไปที่ต้องทำงานเสี่ยงต่อการรับเชื้อไวรัสโควิด-19 โดยตรง เพื่อป้องกันเชื้อไวรัสไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย ได้รับการรับรองจาก National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้มีประสิทธิภาพในการป้องกันอนุภาคนาโนขนาดเล็กได้ไม่น้อยกว่า 95% ผู้สวมใส่ต้องผ่านการทดสอบความแนบกระชับ (Fit Test) เพื่อเลือกขนาดและรูปแบบหน้ากากที่เหมาะสมก่อนการใช้งาน แนะนำให้ใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง เนื่องจากการใช้งานที่สัมผัสกับผู้ติดเชื้อหรือสิ่งของของผู้ติดเชื้อโดยตรง

กระบี่กระบอง

ทำจากวัสดุใส ใช้สำหรับปกป้องใบหน้าและดวงตาจากสารคัดหลั่งซึ่งอาจกระเด็นมาโดนบริเวณใบหน้าได้ ไม่มีมาตรฐานกำหนดในเรื่องการทำให้และการทดสอบประสิทธิภาพซึ่งแตกต่างจากกระบังหน้าในงานอุตสาหกรรม สามารถใช้ซ้ำได้โดยไม่ต้องทำความสะอาดก่อนนำกลับมาใช้ใหม่ อายุการใช้งานพิจารณาจากสภาพและความขรุขระของกระบังหน้า

ครอบครัวนิรภัย

มักทำจากโพลีโพรพิลีน (Polypropylene) ใช้สำหรับครอบดวงตาเพื่อป้องกันละอองและของเหลวที่อาจกระเด็นหรือฉีดพ่นเข้าสู่ดวงตา ควรได้รับการรับรองประสิทธิภาพการป้องกันตามมาตรฐาน ANSI Z87.1 หรือมาตรฐานอื่นที่เทียบเท่า สามารถใช้ซ้ำได้โดยไม่ต้องทำความสะอาดและผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อโรคตามที่ผู้ผลิตแนะนำ อายุการใช้งานพิจารณาจากสภาพและความชำรุดของครอบตานิรภัย

ชุดคลุมทั้งตัว

มักทำจากเส้นใยโพลีโพรพิลีนผ่านกระบวนการไม่ทักไม่ทอ ใช้สำหรับป้องกันไม่ให้ส่วนใดๆ ของร่างกายสัมผัสสารคัดหลั่ง และสิ่งปนเปื้อนของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยตรง ต้องได้รับการรับรองเรื่องการออกแบบและประสิทธิภาพการป้องกันตามมาตรฐาน EN 340, EN 13034 และ EN 14126 ไม่แนะนำให้ใช้ซ้ำ

ถุงมือยาง

ทำจากยาง ใช้สำหรับป้องกันไม่ให้มือของผู้สวมใส่สัมผัสกับสารคัดหลั่งและสิ่งปนเปื้อนของผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 โดยตรง ต้องผลิตขึ้นตามข้อกำหนดของมาตรฐาน มอก.1056 หรือเทียบเท่า ไม่แนะนำให้ใช้ซ้ำ



ข้อเสนอแนะอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลสำหรับบุคลากรกลุ่มต่างๆ

ข้อมูลในตารางด้านล่างนี้เป็นข้อเสนอแนะการเลือกใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลสำหรับบุคลากรที่มีความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) แยกต่างกัน

กลุ่มเป้าหมาย	หน้ากาก	ครอบตาบิรภัย	กระบังหน้า	ชุดคลุมทั้งตัว	ถุงมือยาง
พนักงานทั่วไป	หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทางการแพทย์				
ทีมฉุกเฉิน*	N95	X	X	X	X
พนักงานทำความสะอาด	หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทางการแพทย์		X		X
พนักงานจัดการของเสียติดเชื้อ	N95	X	X	X	X
บุคคลภายนอกที่มาติดต่อ	หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทางการแพทย์				

* ทีมฉุกเฉิน เป็นพนักงานที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ต้องสงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ในที่ทำงาน ก่อนส่งต่อไปโรงพยาบาล

สำหรับพนักงานที่สวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลในการทำงานตามปกติอยู่แล้ว ให้นักอาชีวอนามัยและเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยพิจารณาปรับเปลี่ยนอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลใหม่ให้สามารถลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อไวรัสโคโรนา – 19 ได้ด้วย

การบริหารจัดการอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล

เนื่องจากในภาวะวิกฤตการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้เกิดการขาดแคลนอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลและมีราคาสูงกว่าปกติมาก การบริหารจัดการให้มีอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลใช้อย่างเพียงพอและต่อเนื่องจึงมีความสำคัญต่อความปลอดภัยของพนักงานและความต่อเนื่องทางธุรกิจอย่างยิ่ง

แนวทางบริหารจัดการ

1. การประเมินปริมาณการใช้ ให้เพียงพอสำหรับการใช้งานอย่างน้อย 2 เดือนขึ้นอยู่กับระดับความขาดแคลน ระยะเวลาการส่งของ (Lead Time) และงบประมาณที่จัดสรรได้

อุปกรณ์ฯ	พนักงานทั่วไป	ทีมฉุกเฉิน	พนักงาน ทำความสะอาด	พนักงานจัดการของเสียติดเชื้อ	รวม
หน้ากากผ้า	(จำนวนคน) x 3 ชั้น/เดือน	-	-	-	
หน้ากากอนามัย	-	-	(จำนวนคน) x (1ชั้น/ วัน) x (30 วัน)	-	
หน้ากาก N95	-	20 ชั้น (เก็บไว้ที่ ส่วนกลาง)	-	(จำนวนคน) x (1ชั้น/วัน) x (30 วัน)	
ครอบตาบิรภัย	-	20 ชั้น (เก็บไว้ที่ ส่วนกลาง)	เท่ากับจำนวนคน เปลี่ยนเมื่อชำรุด	เท่ากับจำนวนคน เปลี่ยนเมื่อ ชำรุด	
กระบังหน้า	-	20 ชั้น (เก็บไว้ที่ ส่วนกลาง)	-	(จำนวนคน) x (4 ชั้น/เดือน)	
ชุดคลุมทั้งตัว	-	20 ชั้น (เก็บไว้ที่ ส่วนกลาง)	-	(จำนวนคน) x (1ชั้น/วัน) x (30 วัน)	
ถุงมือ	-	20 คู่ (เก็บไว้ที่ ส่วนกลาง)	(จำนวนคน) x (1 คู่/ วัน) x (30 วัน)	(จำนวนคน) x (1 คู่/วัน) x (30 วัน)	

2. การติดต่อตัวแทนจำหน่ายอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยเพื่อแจ้งปริมาณการใช้ ราคา และเงื่อนไขการสำรองสินค้าล่วงหน้า

12. การบริหารจัดการขยะ



พิจารณาถึงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดขยะ ชนิดของวัสดุที่ใช้ ทบวงกฎหมายที่เกี่ยวกับวัสดุที่ไม่ใช้แล้วภายใต้กระทรวงอุตสาหกรรมและกระทรวงสาธารณสุข ตามตารางดังนี้

กิจกรรม	ชนิดของวัสดุ/ ขยะ	ประเภทขยะ (ความเป็นอันตราย)	วิธีการกำจัดโดยผู้กำจัด กำหนดและได้รับ อนุญาตถูกต้อง
สำหรับผู้ที่หน้าที่ที่มีโอกาสสัมผัสสิ่งคัดหลั่ง (Droplet) เช่น 1. ทีมพยาบาล แพทย์ ที่ห้องพยาบาลของ สถานประกอบการ 2. พนักงานที่ทำหน้าที่คัดกรอง ตรวจวัด ไข้ 3. พนักงานที่มีอาการป่วยระบบทางเดิน หายใจ (Common cold, Flu)	หน้ากาก N95, Surgical mask หรือ medical mask	ขยะอันตรายชีวภาพ (Bio-hazardous waste)	รหัสของขยะ และวิธีการ กำจัดตามกฎหมาย กระทรวงอุตสาหกรรม
พนักงานทั่วไปที่สวมหน้ากากอนามัยประจำ ชนิด ใช้แล้วทิ้ง	Surgical mask หรือ medical mask	ขยะทั่วไป	รหัสของขยะ และวิธีการ กำจัดตามกฎหมาย กระทรวงอุตสาหกรรม
พนักงานทั่วไปที่สวมหน้ากากอนามัยประจำ ชนิด นำกลับมาใช้ใหม่	หน้ากากผ้า	ขยะทั่วไป	ซักและนำกลับมาใช้ใหม่

กิจกรรม	ชนิดของวัสดุ/ ขยะ	ประเภทขยะ (ความเป็นอันตราย)	วิธีการกำจัดโดยผู้กำจัด กำหนดและได้รับ อนุญาตถูกต้อง
สำหรับผู้ที่มีหน้าที่ทำความสะอาด 1. ทำความสะอาดจุดผิวสัมผัสที่มีการ สัมผัสบ่อยครั้ง (Common contact surface)	ผ้า กระดาษทิชชู ถุงมือ	อ้างอิงความเป็น อันตรายของสารเคมีที่ใช้ ในการทำความสะอาด ดู จากเอกสารความ ปลอดภัย(SDS)	รหัสของขยะ และวิธีการ กำจัดตามกฎหมาย กระทรวงอุตสาหกรรม
2. ทำความสะอาดพื้นที่ที่พนักงานติดเชื ทำงาน (Disinfection)	ผ้า วัสดุดูดซับ ถุงมือ	อ้างอิงความเป็น อันตรายของสารเคมีที่ใช้ ในการทำความสะอาด ดู จากเอกสารความ ปลอดภัย(SDS)	รหัสของขยะ และวิธีการ กำจัดตามกฎหมาย กระทรวงอุตสาหกรรม

How To Take Off and Dispose of a Mask



Remove The Mask



Fold The Mask



Put It In A Plastic Bag



Discard In Closed Bin



Clean Hands

13. แบบประเมินความพร้อม



Return to Work Checklist

แบบประเมินความพร้อมการกลับทำงาน ใช้เป็นแนวทางเพื่อให้มั่นใจว่าพนักงานทุกคนกลับเข้าทำงานด้วยความปลอดภัย ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ก่อนและขณะพนักงานกลับเข้าปฏิบัติงาน ขณะพนักงานอยู่ที่ปฏิบัติงาน และกรณีที่มีผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ

รายละเอียด	/ ใช่ X ไม่	หากไม่ โปรดระบุการดำเนินการลดความเสี่ยง
***การสื่อสาร: สื่อสารถึงพนักงานทุกคนเกี่ยวกับมาตรการต่างๆ เช่น การสำแดงตนด้านสุขภาพ ประวัติการเดินทาง การสัมผัสผู้ป่วย การรักษา ระยะห่างทางสังคม เทคนิคการล้างมือที่ถูกต้อง การใช้หน้ากากอนามัย แนวทางปฏิบัติงานเพื่อให้พนักงานทำงานได้อย่างปลอดภัย การทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสบ่อยๆ และอื่นๆ ให้ทราบทั่วกันก่อนกลับเข้าทำงาน		
ระยะที่ 1 ก่อนและขณะพนักงานกลับมาทำงาน		
1.1. พนักงานทุกคนได้รับการอบรมเกี่ยวกับ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อสร้างความตระหนักรู้		
1.2. พนักงานทำการเฝ้าระวังสุขภาพตนเองทุกวัน สังเกตว่ามีอาการไข้ เกิน 37.5 องศาเซลเซียส อาการของโรคโควิด หรือเจ็บป่วยทางระบบทางเดินหายใจ		
1.3. พนักงานทุกคนสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง		
1.4. ระหว่างการเดินทางไป-กลับ โดยรถโดยสารที่ทางบริษัทจัดให้		

รายละเอียด	/ ใช่ X ไม่	หากไม่ โปรดระบุการดำเนินการลดความเสี่ยง
- พนักงานทุกคนสวมใส่หน้ากากอนามัย - การเช็ดอุณหภูมิของพนักงานก่อนขึ้นรถเพื่อคัดกรองพนักงานที่มีการป่วย - การรักษาระยะห่าง อย่างน้อย 1-2 เมตรขณะอยู่บนรถ		
1.5. ณ จุดทางเข้าของสถานประกอบการ (At point of entry) - พนักงานทุกคนมีการสำแดงตนด้านสุขภาพ ประวัติการเดินทางและสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทุกวัน รวมถึงผู้รับเหมา ผู้มาเยี่ยม - จัดให้มีการจัดทำป้ายการสำแดงตนด้านสุขภาพ ประวัติการเดินทางและสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) - การติดตั้งอุปกรณ์เครื่องตรวจวัดอุณหภูมิ และพร้อมใช้งาน (Infrared scanner) - จัดการอบรมให้กับพนักงานรักษาความปลอดภัยผู้ทำหน้าที่ที่จุดคัดกรองและสวมใส่อุปกรณ์ความปลอดภัยตามที่จัดให้ เช่น ถุงมือ แว่นตา และหน้ากากอนามัย - จัดให้มีสถานที่กักตัวชั่วคราว (Isolation area) พร้อมด้วยอุปกรณ์หน้ากากอนามัย alcohol ถึงขยะฝักปิดมิดชิด		
ระยะที่ 2 ขณะที่พนักงานอยู่ที่ทำงาน		
2.1. การรักษาระยะห่าง 1-2 เมตร ในบริเวณที่มีพนักงานรวมตัวหนาแน่นเกิน 5 คน - พื้นที่ใช้สอยร่วมกัน เช่น ที่จอดรถพนักงาน โรงอาหาร พื้นที่สนทนา การ หอประชุม - พื้นที่ทำงาน เช่น สายการผลิต สำนักงาน - การแบ่งทีมงาน (Employee segregation) - การเหลื่อมเวลาการพักรับประทานอาหาร		
2.2 สุขอนามัยส่วนบุคคล (Personal Hygiene) - การจัดสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับให้พนักงานล้างมือบ่อยๆ เช่น อ่างล้างมือ สบู่ แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาด เป่ามือ - การจ่ายค่าอาหารโดยไม่ใช้เงิน ธนบัตร		
2.3 การสวมใส่หน้ากากอนามัย ตลอดเวลาในที่ทำงาน และ พื้นที่ต่างๆ ตลอดเวลา		
2.4 มีระบบการติดตามเฝ้าระวังสำหรับพนักงานที่ถูกกักกันตัว 14 วัน		

รายละเอียด	/ ใช่ X ไม่	หากไม่ โปรดระบุการดำเนินการลดความเสี่ยง
2.5 การทำงานจากที่บ้าน (Work from home) สำหรับพนักงานที่มีความเสี่ยงสูงที่มีโอกาสติดเชื้อง่าย และอาจทำให้มีอาการหนัก • สำหรับพนักงานที่มีความเสี่ยงสูงที่มีโอกาสติดเชื้อง่าย • พนักงานที่มีหน้าที่ที่สามารถทำงานจากที่บ้านได้		
2.6 มีการทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสบ่อยๆ ทุก 1-2 ชั่วโมง		
2.7 มีการจัดเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ให้มีใช้อย่างเพียงพอ		
ระยะที่ 3 กรณีมีผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ		
3.1 มีการจัดทำแผนตอบโต้เหตุการณ์ฉุกเฉินกรณีพบผู้ป่วย โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในสถานประกอบการ • มีการรายงาน และการบริหารจัดการ การเฝ้าติดตามอาการ จนอาการหายดี และกลับเข้ามาทำงานตามปกติ • มีการค้นหาผู้สัมผัสใกล้ชิด • มีการทำความสะอาด ข่าเชื้อพื้นที่ที่พนักงานติดเชื้อมาทำงาน • มีความพร้อมของอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ให้มีใช้อย่างเพียงพอ และทีมงานทำความสะอาด/ข่าเชื้อพื้นที่การทำงานที่มีการติดเชื้อ • มีแผนการสื่อสารประสานงานกับหน่วยงานภาครัฐ โรงพยาบาลเพื่อทำการสืบสวนโรค และการค้นหาผู้สัมผัสใกล้ชิด • มีแผนการสื่อสารกรณีพบผู้ป่วย โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในสถานประกอบการ ไปยังพนักงานทุกคน		

ประเมินโดย วันที่

หมายเหตุ แบบประเมินนี้อาจมีการปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์การระบาดของโรค ข้อบังคับของกฎหมายและเป้าวัตถุประสงค์ของสถานประกอบการนั้นๆ

เอกสารอ้างอิง

1. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://ddc.moph.go.th/>
2. Simple and effective workplace communications during COVID-19, Joh-Ju Koh, April 1, 2020
<https://www.vermilionpinstripes.com/communications/simple-and-effective-workplace-communications-during-covid-19>
3. OSHA Legal guidance for COVID-19 return to work
<https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=230140>
4. คำแนะนำจากเว็บไซต์ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/introduction/introduction11.pdf>
5. “Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19) and considerations during severe shortages” Interim guidance 6 April 2020, World Health Organization (WHO)
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf
6. “Advice on the use of masks in the context of COVID-19” Interim guidance April 2020, World Health Organization (WHO)
[https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)
7. “Using personal protective equipment (PPE)”, Centers for Disease Control and Prevention, U.S.A.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/using-ppe.html>
8. “Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19”, Centers for Disease Control and Prevention, U.S.A.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
9. “What you need to know about hand washing.”, Centers of Disease Control and Prevention, U.S.A.
<https://www.cdc.gov/handwashing/index.html>

เอกสารอ้างอิง

10. การทำแอลกอฮอล์ใช้เอง กระทรวงสาธารณสุข

http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=688

11. “Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): How to protect yourself and others”, Centers for Disease Control and Prevention, U.S.A.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

12. “Pesticide Registration: List N: Disinfectants for use against SARS-CoV-2”, U.S. Environmental Protection Agency

<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>