

ข้อมูลการปฏิบัติที่ดีที่สุด (Best Practice) ของนครเชียงใหม่ สาธารณรัฐประชาชนจีน

ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-19

๑. ประชาชนจะป้องกันโรคโควิด-19 ได้อย่างไร

- ๑) เสริมสร้างสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี ใส่ใจสุขอนามัยส่วนบุคคล ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม ล้างมือบ่อย ๆ อย่าสัมผัสปาก ตา และจมูกด้วยมือที่สกปรก และอย่าถ่มน้ำลายลงบนพื้น
- ๒) หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมงานเลี้ยงรับประทานอาหารค่ำ เมื่อประชาชนรับประทานอาหารค่ำด้วยกันมักอยู่ใกล้ชิดกัน โดยละอองที่เกิดจากการไอและจามสามารถปนเปื้อนกับกลุ่มคนที่รับประทานอาหารค่ำร่วมกันได้โดยตรงและทำให้เกิดการแพร่กระจายของโรคได้ง่าย ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โปรดอย่ารับประทานอาหารค่ำร่วมกัน
- ๓) หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่สาธารณะ เนื่องจากในสถานที่สาธารณะมีการหมุนเวียนของประชาชนเป็นจำนวนมากและมีการรวมกลุ่มของบุคคลที่ซับซ้อน เมื่อมีผู้ที่เป็นพาหะนำเชื้อไวรัส ทำให้การแพร่เชื้อจากคนสู่คนเกิดขึ้นได้ง่าย โดยเฉพาะในสถานที่สาธารณะที่มีผู้คนแออัดและมีอากาศถ่ายเทไม่ดี เช่น ห้างสรรพสินค้า ร้านอาหาร โรงภาพยนตร์ อินเทอร์เน็ตคาเฟ่ ห้องคาราโอเกะ สถานีโดยสาร สนามบิน ท่าเทียบเรือ และห้องจัดแสดงนิทรรศการ
- ๔) เปิดหน้าต่างบ่อย ๆ เพื่อระบายอากาศ ซึ่งสภาพแวดล้อมภายในอาคารไม่มีอากาศถ่ายเท ทำให้แบคทีเรียเพาะเชื้อได้ง่ายซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคติดเชื้อในมนุษย์ ทั้งนี้ การเปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศบ่อย ๆ สามารถลดปริมาณเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคที่อยู่ในที่ร่มและมลพิษอื่น ๆ รังสีอัลตราไวโอเล็ตในแสงแดดและฆ่าเชื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น จึงควรเปิดหน้าต่างในทุก ๆ เช้า กลางวัน และกลางคืนอย่างน้อย ๑๕ นาที
- ๕) รักษาความสะอาดของห้อง ที่จับประตู รีโมทคอนโทรล โทรศัพท์มือถือ โทรศัพท์บ้าน ที่แขวนในห้องน้ำ ของเล่นเด็ก ต่างเป็นสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวใช้งานอยู่เป็นประจำ หลังจากที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค สิ่งของเหล่านั้นจะกลายเป็นพาหะและสื่อที่สำคัญในการแพร่ระบาดของเชื้อโรค ทั้งนี้ เพื่อสุขภาพอนามัยของสมาชิกในครอบครัว ควรทำความสะอาดด้วยผ้าเปียกหรือกระดาษชำระ และควรใช้น้ำยาฆ่าเชื้อภายในครัวเรือนในกรณีที่เป็น
- ๖) ล้างมือบ่อย ๆ เชื้อโรคต่าง ๆ สามารถติดต่อกับทางมือ เช่น อาหารที่มีการปนเปื้อนของเชื้อโรคสามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินอาหารได้ การขี้ตาดอาจทำให้เกิดโรคตาแดง โรคกระจกตาอักเสบ และโรคอื่น ๆ และการดึงจมูกอาจทำให้เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ทางเดินหายใจได้ ดังนั้น



จึงควรล้างมือทันทีที่กลับมาถึงบ้าน รวมถึงล้างมือก่อนและหลังอาหาร และควรปิดปากและจมูกด้วยมือเมื่อไอหรือจาม ซึ่งควรล้างมือให้สะอาดโดยใช้น้ำก๊อกและสบู่หรือเจลทำความสะอาด

- ๗) สวมหน้ากากเมื่อออกไปข้างนอก ประชาชนควรสวมหน้ากากอนามัยชนิดใช้แล้วทิ้ง (สำหรับเด็กควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีประสิทธิภาพเท่าเทียมกัน) เมื่อเดินทางไปยังที่สาธารณะ เข้ารับรักษาพยาบาล (ยกเว้นคลินิกรักษาไข้) และโดยสารรถสาธารณะ ห้ามถ่มน้ำลายลงบนพื้น ปิดจมูกและสาคัดหลังจากจมูกด้วยกระดาษทิชชู และทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด
- ๘) เสริมสร้างชีวิตที่มีสุขภาพดี รับประทานอาหารที่เหมาะสม ไม่รับประทานมากเกินไป ควรปรุงเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกอย่างทั่วถึง ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากเกินไป สร้างสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน ไม่นอนดึกและออกกำลังกายตามความเหมาะสม
- ๙) การเฝ้าระวังสุขภาพ พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการของโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอหรือจาม เป็นต้น ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายเมื่อรู้สึกมีไข้ หากมีเด็กอยู่ในครอบครัวให้แตะที่หน้าผากของเด็กในตอนเช้าและตอนเย็น หากมีไข้ให้ทำการวัดอุณหภูมิ ซึ่งถ้าหากพบผู้ที่มีอาการไข้ ไอแห้ง ๆ หรือมีอาการอ่อนเพลียในครอบครัว โปรดปรึกษาแพทย์โดยทันที
- ๑๐) ห้ามสัมผัส ล่ำ แปรรูป ขนส่ง ฆ่า หรือกินสัตว์ป่า

(อ้างอิง: คู่มือสุศึกษาสำหรับการควบคุมโรคโควิด-19 ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและศูนย์การศึกษาด้านสุขภาพของจีน)

๒. ผู้สัมผัสใกล้ชิดคืออะไร

ผู้สัมผัสใกล้ชิด หมายถึง บุคคลที่ไม่มีการปกป้องอย่างเพียงพอจากการสัมผัสใกล้ชิด (ภายในระยะ ๑ เมตร) ตั้งแต่ ๒ วันก่อนที่ผู้ป่วยสงสัย (suspected case) และผู้ป่วยยืนยัน (confirmed case) เริ่มมีอาการ หรือตั้งแต่ ๒ วัน ก่อนการเก็บตัวอย่างจากผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการ ทั้งนี้ การสัมผัสแบบจำเพาะจะมีลักษณะเงื่อนไข ดังต่อไปนี้

- ๑) การอาศัยอยู่ร่วมกัน การศึกษา การทำงาน หรือการสัมผัสใกล้ชิดกันในลักษณะอื่น ๆ เช่น การทำงานใกล้ชิดกัน การศึกษาในห้องเรียนเดียวกัน หรืออาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน เป็นต้น
- ๒) ผู้ที่มีหน้าที่ในการดูแลรักษาสุขภาพ สมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลอื่นที่มีการสัมผัสใกล้ชิดในลักษณะที่คล้ายคลึงกันในระหว่างการวินิจฉัย การรักษา การพยาบาล และการเยี่ยมไข้ เช่น การเยี่ยมผู้ป่วยหรือการอยู่ร่วมกับผู้ป่วยในสภาพแวดล้อมปิด ผู้ป่วยคนอื่น ๆ ในห้องพักรักษาตัวเดียวกันและผู้ดูแลผู้ป่วย เป็นต้น
- ๓) ผู้ที่เดินทางด้วยยานพาหนะเดียวกันและมีการสัมผัสใกล้ชิด รวมถึงผู้ดูแลผู้ป่วยและผู้ร่วมเดินทาง (เช่น ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เพื่อน เป็นต้น) บนยานพาหนะหรือผู้โดยสารคนอื่น ๆ และพนักงานต้อนรับบนยานพาหนะผู้ที่มีโอกาสสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ (ผู้ป่วยสงสัยและ

ผู้ป่วยยืนยัน) และผู้ติดเชื้อ (ผู้ที่มีอาการไม่รุนแรงและผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการ) หลังการสืบสวนและประเมินอาการ

ดูภาคผนวก ๑ สำหรับแนวทางการประเมินการสัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลอื่นสำหรับผู้เดินทางด้วยยานพาหนะ

- ๔) ผู้ที่ได้รับการประเมินโดยผู้ตรวจสอบภาคสนามว่าเป็นบุคคลที่มีการสัมผัสกับผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย

(อ้างอิง: มาตรการการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 (ฉบับที่ ๕) ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ)

๓. ในฐานะที่เป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยควรปฏิบัติตัวอย่างไร

ผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยจะต้องถูกนำตัวไปเพื่อเข้ารับการสังเกตอาการทางการแพทย์ในส่วนกลาง ซึ่งในกรณีที่พื้นที่ไม่เอื้ออำนวย การสังเกตอาการโดยการกักตัวที่บ้านสามารถทำได้ และการจัดการเป้าหมายในการเฝ้าสังเกตอาการที่บ้านควรเป็นไปอย่างเข้มข้น โดยระยะเวลาในการสังเกตอาการทางการแพทย์คือ ๑๔ วัน หลังจากการติดต่อสัมผัสกับผู้ป่วยหรือผู้ที่ติดเชื้อที่ไม่แสดงอาการครั้งสุดท้ายโดยไม่มีการป้องกัน ทั้งนี้ หากผลการทดสอบเป็นลบในช่วงของการเฝ้าสังเกตอาการทางการแพทย์ ผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยันและผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการนั้นจำเป็นต้องอยู่สังเกตอาการจนจบระยะเวลา

ผู้ที่อยู่ในระหว่างการสังเกตอาการทางการแพทย์โดยการกักกันตัว ณ สถานที่กลาง หรือ กักกันตัวที่บ้าน จะต้องอาศัยอยู่อย่างค่อนข้างอิสระ ลดการสัมผัสกับผู้ร่วมอยู่อาศัยคนอื่น ๆ ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสถานที่สังเกตอาการทางการแพทย์ และหลีกเลี่ยงการที่บุคลากรทางการแพทย์เป็นผู้แพร่กระจายเชื้อโดยการสัมผัสกับผู้ป่วย (cross infection) ห้ามออกนอกพื้นที่ในช่วงของการสังเกตอาการทางการแพทย์ โดยผู้ที่อยู่ระหว่างการสังเกตอาการสามารถออกนอกพื้นที่ได้ก็ต่อเมื่อได้รับความเห็นชอบจากเจ้าหน้าที่จัดการการสังเกตอาการทางการแพทย์ รวมถึงสวมหน้ากากอนามัยชนิดใช้แล้วทิ้ง และหลีกเลี่ยงการไปในที่มีผู้คนแออัด



ควรแจ้งข้อมูลความเสี่ยงต่อสุขภาพให้แก่ผู้ที่สัญจรหรือโดยสารยานพาหนะชนิดเดียวกัน เช่น เครื่องบิน รถไฟ และเรือ เป็นต้น และแม้แต่ผู้ที่ไม่ได้สัมผัสใกล้ชิดกันในการใช้ชีวิต การเรียน และการทำงานให้รับทราบด้วย ซึ่งบุคคลเหล่านั้นควรรีบไปพบแพทย์หากมีอาการติดเชื้อในทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอแห้ง ท้องร่วง และมีอาการตาแดง ฯลฯ นอกจากนี้ ควรแจ้งประวัติการดำเนินกิจกรรมล่าสุดอย่างตรงไปตรงมา

(อ้างอิง: มาตรการการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 (ฉบับที่ ๕) ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ)

๔. ในระหว่างการสังเกตอาการทางการแพทย์ มีอาการอะไรบ้างที่ผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยจำเป็นต้องไปพบแพทย์

ในระหว่างการสังเกตอาการทางการแพทย์ เมื่อผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยมีอาการ เช่น มีไข้ หนาวสั่น ไอแห้ง ไอมีเสมหะ คัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ ปวดศีรษะ เมื่อยลำ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ปวดข้อ หายใจถี่ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก ตาแดง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง ปวดท้อง เป็นต้น ควรรายงานไปยังหน่วยงานด้านสาธารณสุขในพื้นที่โดยทันที ทั้งนี้ ตามระเบียบระบุว่า การวินิจฉัยและการรักษาจำเป็นต้องกระทำในโรงพยาบาลที่กำหนด และควรเก็บตัวอย่างสำหรับการตรวจคัดกรองทางห้องปฏิบัติการ ซึ่งหากผลการตรวจคัดกรองระบุว่า เป็นผู้ป่วยสงสัยหรือผู้ป่วยยืนยัน ควรมีการสังเกตอาการทางการแพทย์สำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยด้วย

(อ้างอิง: มาตรการการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 (ฉบับที่ ๕) ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ)

๕. เหตุใดจึงควรสังเกตอาการผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยเป็นเวลา ๑๔ วัน

ระยะเวลาในการกักตัวเพื่อสังเกตอาการจากโรคติดเชื้อขึ้นอยู่กับระยะฟักตัวของโรค ซึ่งระยะฟักตัวหมายถึงระยะเวลาตั้งแต่การที่เชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคเข้าสู่ไปจนถึงการแสดงอาการทางคลินิก อย่างไรก็ตาม ระยะฟักตัวของโรคโควิด-19 คือ ตั้งแต่ ๑ - ๑๔ วัน โดยส่วนใหญ่จะอยู่ที่ ๓ - ๗ วัน และมันสามารถแพร่กระจายได้ในช่วงที่มีการฟักตัว ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาถึงระยะฟักตัวของโรคที่เกิดขึ้นจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์อื่น ข้อมูลที่เกี่ยวข้องของผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 และความพยายามในการป้องกันและควบคุมโรคในปัจจุบันแล้ว ระยะเวลาในการสังเกตอาการทางการแพทย์สำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยได้ถูกกำหนดให้เป็น ๑๔ วัน

(อ้างอิง: คู่มือสุศึกษาสำหรับการควบคุมโรคโควิด-19 ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและศูนย์การศึกษาด้านสุขภาพของจีน)

๖. ข้อควรระวังภายในครัวเรือนมีอะไรบ้าง

- ๑) ในช่วงที่มีการแพร่ระบาด แนะนำให้แต่ละครอบครัวเปิดหน้าต่างและระบายอากาศภายในห้อง
- ๒) ควรทำความสะอาดพื้น พื้นผิวของโต๊ะ เฟอร์นิเจอร์ และสิ่งของอื่น ๆ ทุกวันและฆ่าเชื้อเป็นประจำ
- ๓) ห้ามสมาชิกในครอบครัวใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกัน รักษาความสะอาดของห้องและเครื่องใช้หรือภาชนะที่ใช้ในการรับประทานอาหาร และผ้าห่มและเสื้อผ้าเป็นประจำ
- ๔) ฝ้าระวังสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวและตัวคุณเอง และวัดอุณหภูมิร่างกายเมื่อรู้สึกไม่ใช้
- ๕) หลังจากกลับมาถึงบ้าน ให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำประปาหรือน้ำก๊อก หรือฆ่าเชื้อโรคบนมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีประสิทธิภาพ

๖) เมื่อสมาชิกบางคนในครอบครัวมีอาการที่น่าสงสัย ควรนำส่งโรงพยาบาลให้ตรงเวลา ในขณะที่คนอื่น ๆ ในครอบครัวควรป้องกันตัวเองด้วยมาตรการกักกันตัว หลังจากการได้รับคำปรึกษา ให้ฆ่าเชื้อในห้องพักกันตัว สิ่งของที่มีการสัมผัส (เช่น พื้นห้องนั่งเล่น ห้องน้ำ พื้นผิวเฟอร์นิเจอร์ ที่จับประตู อุปกรณ์สำหรับรับประทานอาหาร เป็นต้น) และล้างมือโดยทันทีหลังจากฆ่าเชื้อโรคแล้ว



(อ้างอิง: แนวทางการป้องกันประชาชนจากโรคปอดบวมซึ่งเกิดจากการติดเชื้อโควิด-19 ที่ออกโดยศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคแห่งประเทศจีน และ คู่มือการป้องกันและข้อควรระวังโรคโควิด-19 ของโรงพยาบาลวิทยาลัยการแพทย์ปักกิ่งยูเนียน (Peking Union Medical College Hospital: PUMCH) ที่ออกโดยสถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์จีนและโรงพยาบาลวิทยาลัยการแพทย์ปักกิ่งยูเนียน)

๗. จะป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ในที่สาธารณะได้อย่างไร

- ๑) ระหว่างเดินทางทางไปและกลับระหว่างที่ทำงาน ให้สวมหน้ากากอนามัยแบบใช้แล้วทิ้งหรือหน้ากากอนามัย N95 อย่างเหมาะสม พยายามอย่าใช้บริการรถสาธารณะ แนะนำให้เดิน ปั่นจักรยาน หรือขับรถส่วนตัวหรือโดยสารรถรับส่ง พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งของใด ๆ ในรถด้วยมือของคุณ และหลังจากกลับมาถึงบ้าน ให้ถอดหน้ากากและล้างมือก่อน
- ๒) ในห้องรับประทานอาหาร ให้รับประทานอาหารโดยสลักกลุ่มกันแทนการรับประทานอาหารพร้อมกันทุกคนในครั้งเดียว หากเป็นไปได้ แนะนำให้ลูกจ้างนำกล่องมาใส่อาหารกลางวันและนำกลับไปรับประทานอาหารที่สำนักงานหลังจากที่ซื้ออาหารเสร็จแล้วเพื่อหลีกเลี่ยงผู้คนจำนวนมาก
- ๓) รักษาการถ่ายเทของอากาศในสถานที่สาธารณะ โดยเปิดหน้าต่างบ่อย ๆ เพื่อระบายอากาศ และหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มกันของผู้คนจำนวนมาก
- ๔) รักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาดและเก็บกวาดขยะภายในเวลาที่กำหนด
- ๕) ในพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาด ประชาชนจะต้องพยายามอย่างเต็มที่ในการหลีกเลี่ยงการไปในที่สาธารณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานที่ที่มีฝูงชนหนาแน่นและมีการหมุนเวียนของอากาศที่ไม่ดี

(อ้างอิง: แนวทางการป้องกันประชาชนจากโรคปอดบวมซึ่งเกิดจากการติดเชื้อโควิด-19 ที่ออกโดยศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคแห่งประเทศจีน และ คู่มือการป้องกันและข้อควรระวังโรคโควิด-19 ของโรงพยาบาลวิทยาลัยการแพทย์ปักกิ่งยูเนียน (Peking Union Medical College Hospital: PUMCH) ที่ออกโดยสถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์จีนและโรงพยาบาลวิทยาลัยการแพทย์ปักกิ่งยูเนียน)

๘. ล้างมืออย่างไรให้ถูกวิธี

การล้างมือเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพและได้ผลโดยตรงวิธีหนึ่งในการลดแบคทีเรียและไวรัสที่อยู่บนมือของคุณ ซึ่งการล้างมืออย่างถูกวิธีนั้นมีความสำคัญโดยหมายถึงการล้างมือด้วยน้ำประปาหรือน้ำก๊อกพร้อมด้วยสบู่หรือสบู่อเลว โดยในการล้างมือในแต่ละครั้งควรถูมือแต่ละข้างนานกว่า ๒๐ วินาที ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้ทำความสะอาดฝ่ามือ นิ้วมือ หลังมือ รอยต่อของนิ้ว รอยต่อของเล็บ และข้อมือ เรียบร้อยดีแล้ว นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือได้ในกรณีที่ไม่มีสบู่และน้ำ

- ๑) ใช้น้ำประปาหรือน้ำก๊อกทำให้มือเปียก
- ๒) ใช้สบู่อเลว (หรือสบู่) ในปริมาณที่เหมาะสม แล้วถูให้ทั่วทั้งฝ่ามือ ทั้งหลังมือและนิ้ว
- ๓) ถูมืออย่างระมัดระวังเป็นเวลาอย่างน้อย ๑๕ วินาที โดยขั้นตอนการล้างมือสามารถดูได้จากรูปภาพ ดังต่อไปนี้
- ๔) ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำประปาหรือน้ำก๊อก
- ๕) รองน้ำปริมาณเล็กน้อยสำหรับล้างก๊อกน้ำ แล้วจึงปิดก๊อกน้ำ (ถ้าเป็นก๊อกน้ำที่มีการควบคุมการทำงานแบบเหนียวน้ำ ห้ามทำขั้นตอนนี้)
- ๖) เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าขนหนูหรือกระดาษเช็ดมือที่สะอาด หรือผึ่งลมให้แห้ง

๗ ขั้นตอนการล้างมือเพื่อป้องกันโควิด-19



๑) ล้างฝ่ามือ โดยให้นิ้วแนบติดกัน จากนั้นให้ถูฝ่ามือไปมา



๒) ล้างด้านหลังของมือ โดยให้นิ้วเชื่อมกับอีกมือ ใช้ฝ่ามือขวาถูหลังจากมือซ้าย แล้วให้สลับทำอีกข้าง



๓) ล้างนิ้วมือ โดยให้นิ้วมือเชื่อมติดกัน หันหน้าเข้าหากัน จากนั้นจึงถูฝ่ามือและนิ้วมือด้วยกัน



๔) ล้างด้านหลังของนิ้วมือ โดยองนิ้วมือเข้าไปข้างในกำปั้น จากนั้นหมุนข้อนิ้วในฝ่ามือของอีกข้างแล้วให้สลับทำอีกข้าง



๕) ล้างหัวแม่มือ โดยจับนิ้วหัวแม่มือด้วยมืออีกข้าง ใช้มือหมุนและถูนิ้วหัวแม่มือ จากนั้นให้สลับทำอีกข้าง



๖) ล้างปลายนิ้ว โดยให้นิ้วทั้งห้าแนบชิดกัน จากนั้นวางปลายนิ้วทั้งห้าบนฝ่ามือของมืออีกข้าง หมุนและถูนิ้วไปมา จากนั้นให้สลับทำอีกข้าง








๗) ล้างข้อมือ โดยจับข้อมือของอีกข้างหนึ่ง หมุนและถู จากนั้นให้สลับทำอีกข้าง

(อ้างอิง: คู่มือสุขศึกษาสำหรับการควบคุมโรคโควิด-19 ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและศูนย์การศึกษาด้านสุขภาพของจีน)

๙. ใส่ ถอด และกำจัดหน้ากากอนามัยอย่างไร

ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ขอแนะนำให้เลือกชนิดของหน้ากากอนามัยให้เหมาะสม แต่ไม่ใช่เพื่อการป้องกันที่มากเกินไป จึงได้เสนอแนวทางตามประเภทและระดับความเสี่ยงของงานป้องกันและควบคุมโรค ดังต่อไปนี้

ประเภทของหน้ากาก	สถานการณ์ที่เหมาะสมการใช้งานหลัก
<p>การไม่สวมหน้ากากหรือใช้หน้ากากที่ไม่ใช่หน้ากากทางการแพทย์</p> 	<p>แนะนำสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> ผู้พักอาศัยภายในบ้านหรือในชุมชน ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ซึ่งรวมถึงเด็กนักเรียน ที่อยู่ในพื้นที่เปิดโล่ง ผู้ทำงานในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก <p>ผู้ที่พักอาศัยอยู่ในบ้านหรืออยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกที่ไม่มีผู้คนหนาแน่นอาจจะไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากาก</p> <p>หน้ากากที่ไม่ใช่หน้ากากทางการแพทย์ ได้แก่ ผ้ากอซที่ทำมาจากฝ้าย ถ่านกัมมันต์ และฟองน้ำ ให้ผลการป้องกันที่แน่นอน และยังสามารถลดการแพร่กระจายของละอองซึ่งเกิดจากการไอ จาม และการพูดคุยได้</p>
<p>หน้ากากอนามัยชนิดใช้แล้วทิ้ง (สำหรับเด็กให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีประสิทธิภาพที่ใกล้เคียงกัน)</p> 	<p>แนะนำสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำในการสัมผัสกับเชื้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ที่มีผู้คนอยู่กันอย่างหนาแน่น เช่น ซูเปอร์มาร์เก็ต ห้างสรรพสินค้า ยานพาหนะ ลิฟต์ สภาพแวดล้อมภายในอาคาร ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในสถานพยาบาล (ยกเว้นคลินิกรักษาไข้) เด็กในโรงเรียนอนุบาล นักเรียน ฯลฯ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเรียนรู้และทำกิจกรรมอย่างเข้มข้น

<p>หน้ากากอนามัย ทางการแพทย์</p> 	<p>แนะนำสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงปานกลางในการสัมผัสกับเชื้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้ป่วยนอกทั่วไป บุคลากรทางการแพทย์ในหอพักผู้ป่วย ฯลฯ • เจ้าหน้าที่ที่อยู่ในพื้นที่ที่มีผู้คนอยู่กันอย่างหนาแน่น ซึ่งรวมถึงเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล สนามบิน สถานีรถไฟ รถไฟฟ้าใต้ดิน รถบัสโดยสารภาคพื้น เครื่องบิน รถไฟ ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านอาหาร ฯลฯ • บุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการบริหารที่เกี่ยวข้องกับการแพร่ระบาด และอาชีพต่าง ๆ เช่น ตำรวจ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย พนักงานไปรษณีย์ ฯลฯ • ผู้ป่วยที่มีไข้หรือผู้ป่วยสงสัยที่ถูกกักกันตัวที่บ้าน และผู้ที่อาศัยอยู่ร่วมกับบุคคลเหล่านั้น
<p>หน้ากาก สำหรับกรองอนุภาค</p> <p>(สำหรับเด็กให้เลือกใช้ ผลิตภัณฑ์ที่มีประสิทธิภาพที่ ใกล้เคียงกัน)</p> 	<p>แนะนำสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงมากกว่าในการสัมผัสกับเชื้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> • เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ที่ทำงานในแผนกฉุกเฉิน ฯลฯ • แพทย์ผู้ดำเนินการสอบสวนการแพร่ระบาดของโรคในผู้ที่มีการสัมผัสใกล้ชิด • บุคลากรที่เป็นผู้ทดสอบตัวอย่างทางสิ่งแวดล้อมและชีวภาพที่เกี่ยวข้องกับการแพร่ระบาด
<p>หน้ากากป้องกัน ทางการแพทย์</p> 	<p>แนะนำสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการสัมผัสกับเชื้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> • เจ้าหน้าที่ที่ทำงานในหอพักผู้ป่วย ห้องดูแลผู้ป่วยหนัก (ICU) และห้องสังเกตอาการ (observation room) สำหรับผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 (ผู้ป่วยยืนยันและผู้ป่วยสงสัย) ซึ่งรวมถึงแพทย์ผู้รักษา พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล เจ้าหน้าที่ทำความสะอาด พนักงานห้องดับจิต ฯลฯ • แพทย์และพยาบาลในคลินิกไข้ ณ สถานพยาบาลที่กำหนดในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาด • แพทย์ผู้ดำเนินการสอบสวนการแพร่ระบาดของโรคในผู้ป่วยยืนยันและผู้ป่วยสงสัย

สวมแว่นตานิรภัยหรือหน้ากากคลุมหน้า (face shields) ในการปฐมพยาบาลผู้ป่วยติดเชื้อและในระหว่างการใส่ท่อช่วยหายใจและการส่องกล้องตรวจหลอดลม เมื่อมีปัญหาขาดแคลน หน้ากากป้องกันทางการแพทย์ คุณสามารถเลือกใช้หน้ากาก N95 หรือ KN95 และหน้ากากสำหรับกรองอนุภาคที่มีมาตรฐานสูงกว่า แทนได้คุณยังสามารถเลือกใช้หน้ากากที่มีตัวกรองอากาศ (ทั้งแบบ เต็มหน้าหรือครึ่งหน้า) ด้วยตัวกรองอนุภาคที่ทำมาจากฝ้าย และ เครื่องช่วยหายใจชนิดที่มีตัวฟอกอากาศ ซึ่งจะมีการป้องกันที่ดีกว่า

(อ้างอิง: แนวทางการเลือกและการใช้หน้ากากป้องกันโรคโควิด-19 ในประชากรกลุ่มต่าง ๆ ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขแห่งชาติ และ คู่มือสุขศึกษาสำหรับการควบคุมโรคโควิด-19 ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและศูนย์การศึกษาด้านสุขภาพของจีน)

๑๐. สวมหน้ากากอย่างไร

วิธีการสวมหน้ากากอนามัยทางการแพทย์

- ๑) หันด้านที่มีสีเข้มออกด้านนอก และหันด้านที่มีแถบโลหะขึ้น
- ๒) ขยับขึ้นและลงเพื่อปิดจมูกและคาง
- ๓) บีบแถบโลหะให้แนบชิดกับดั้งจมูกเพื่อป้องกันการรั่วซึมทางด้านข้าง

วิธีการสวมหน้ากากชนิดป้องกัน (เช่น หน้ากาก KN95 หรือ N95)

- ๑) หันด้านที่มีโลโก้รูปหน้าออกด้านนอก และหันด้านที่มีแถบโลหะขึ้น
- ๒) รัดสายยางยืดเพื่อยึดหน้ากากให้กระชับ หรือคล้องสายยางยืดรอบหูทั้งสองข้างเพื่อให้พอดีกับ ใบหน้า

วิธีการสวมหน้ากากชนิดคาดศีรษะ

- ๑) จับตัวหน้ากากด้วยมือข้างเดียว วางปลายนิ้วลงบนแถบโลหะที่อยู่บนสันจมูก ให้แถบคาดศีรษะทั้งสองอันแขวนไว้หลังมืออย่างอิสระ
- ๒) ให้แถบโลหะหงายขึ้น ปล่อยให้หน้ากากปิดคาง ให้แถบคาดศีรษะที่อยู่ด้านบนสวมอยู่ที่ ด้านบนของศีรษะและแถบคาดศีรษะด้านล่างสวมที่คอ
- ๓) กดแถบโลหะด้วยนิ้วชี้ทั้งสองข้างลงในขณะที่ปรับทั้งสองด้านเพื่อให้เข้ากับรูปร่างของสันจมูก โดยเริ่มจากตรงกลางของแถบโลหะ

วิธีสวมหน้ากากชนิดครอบหู

- ๑) หันหน้าไปทางด้านที่ไม่มีที่หนีบจมูก และดึงสายรัดหูด้วยมือทั้งสองข้างเพื่อให้แถบรัดจมูกหันทันขึ้น
- ๒) ให้นำกากแนบอยู่ที่คาง
- ๓) ดึงสายรัดหูไปทางด้านหลังและปรับให้รู้สึกสบาย
- ๔) กดแถบโลหะด้วยนิ้วชี้ทั้งสองข้างลงในขณะที่ปรับทั้งสองด้านเพื่อให้เข้ากับรูปร่างของสันจมูก โดยเริ่มจากตรงกลางของแถบโลหะ ทั้งนี้ การบีบแถบที่สันจมูกด้วยมือข้างเดียวจะทำให้เกิดมุมที่คมและเกิดการรั่วไหลของอากาศ และลดประสิทธิภาพในการป้องกันได้ จึงควรกดแถบที่สันจมูกทั้งสองข้างในเวลาเดียวกัน

ไม่ว่าจะเป็นหน้ากากชนิดคาดศีรษะหรือหน้ากากชนิดครอบหู จำเป็นต้องมีการทดสอบการไม่ซึมผ่านของอากาศหลังจากการสวมใส่ สวมหน้ากากด้วยมือทั้งสองข้างและหายใจ หากคุณรู้สึกว่ามืออากาศรั่วออกจากแถบสันจมูก คุณควรปรับหน้ากากใหม่ หากคุณรู้สึกว่ามืออากาศรั่วจากทั้งสองด้านของหน้ากาก คุณจำเป็นต้องปรับตำแหน่งของแถบคาดศีรษะและสายคล้องหู หากอากาศยังรั่วอยู่ คุณจำเป็นต้องเปลี่ยนหน้ากากอันใหม่

(อ้างอิง: คู่มือสุขศึกษาสำหรับการควบคุมโรคโควิด-19 ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและศูนย์การศึกษาด้านสุขภาพของจีน)

๑๑. เปลี่ยน จัดเก็บ และทิ้งหน้ากากอนามัยอย่างไร

ในระหว่างการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 สามารถขยายการใช้งานหน้ากากอนามัย (ระยะเวลาในการใช้ และความถี่ในการใช้งาน) ออกไปตามความเหมาะสม ด้วยเหตุผลในการป้องกันสุขภาพของประชาชน

- ๑) หน้ากากป้องกันทางการแพทย์มีอายุการใช้งานเพียงครั้งเดียว และหน้ากากประเภทนี้ถูกใช้สำหรับงานเฉพาะทาง ไม่สามารถใช้ร่วมกันระหว่างบุคคลได้ ทั้งนี้ บุคลากรที่มีความเสี่ยงสูงจำเป็นต้องเปลี่ยนหน้ากากหลังจากกลับเข้ามาอีกครั้งเมื่อเสร็จจากการทำงาน การรับประทานอาหาร (การดื่มน้ำ) และการใช้ห้องน้ำเสร็จแล้ว
- ๒) ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยหากเปื้อนเลือด สารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจหรือจมูกและของเหลวในร่างกายอื่น ๆ ของผู้ป่วย
- ๓) บุคลากรที่มีความเสี่ยงสูงจำเป็นต้องเปลี่ยนหน้ากากอนามัยหลังจากรักษาผู้ป่วยสงสัยเป็นจำนวนมาก
- ๔) สามารถใช้หน้ากากที่สวมใส่โดยผู้ที่มีความเสี่ยงระดับอื่นซ้ำได้ ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมหน้ากากและหลีกเลี่ยงการสัมผัสด้านในของหน้ากากเมื่อสวมใส่ ต้องรีบเปลี่ยนหน้ากากทันทีที่หน้ากากสกปรก ผิดรูป เสียหาย หรือมีกลิ่นเหม็น

หากคุณต้องการใช้หน้ากากซ้ำ คุณสามารถแขวนหน้ากากไว้ในที่สะอาด แห้ง และมีอากาศถ่ายเท หรือวางไว้ในถุงกระดาษที่สะอาดและระบายอากาศได้ ต้องแยกเก็บรักษาหน้ากากเพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสซึ่งกันและกัน และให้ระบุผู้ที่ใช้หน้ากากนั้น ๆ โดยหน้ากากป้องกันทางการแพทย์ไม่สามารถทำความสะอาดและไม่สามารถฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ ความร้อน และอื่น ๆ ได้ ในขณะที่หน้ากากผ้าฝ้ายนั้น สามารถทำความสะอาดและฆ่าเชื้อได้ ส่วนหน้ากากชนิดอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ทางการแพทย์จะต้องจัดการตามคำแนะนำ

สำหรับหน้ากากอนามัยที่ใช้โดยผู้ที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถกำจัดได้ตามข้อกำหนดในการจำแนกประเภทขยะชุมชน ซึ่งไม่ควรทิ้งหน้ากากที่ถูกสวมใส่โดยผู้ป่วยสงสัยหรือผู้ป่วยยืนยันโดยการสุ่ม ควรถือว่าขยะเหล่านั้นเป็นขยะทางการแพทย์และต้องกำจัดตามขั้นตอนที่เกี่ยวข้องสำหรับการกำจัดขยะทางการแพทย์อย่างเคร่งครัด

(อ้างอิง: คู่มือสุศึกษาสำหรับการควบคุมโรคโควิด-19 ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและศูนย์การศึกษาด้านสุขภาพของจีน)

๑๒. มีอาการอย่างไรจึงต้องไปพบแพทย์

คุณควรไปที่คลินิกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลที่กำหนด หากมีอาการตามเงื่อนไขทั้งสองข้อต่อไปนี้

- ๑) มีไข้ (มีอุณหภูมิที่รักแร้มากกว่าหรือเท่ากับ ๓๗.๓ องศาเซลเซียส) ไอ หายใจถี่ และมีอาการอื่น ๆ ของการติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลัน
- ๒) ผู้ป่วยที่มีประวัติเดินทางหรือมีที่อยู่อาศัยในนครอุฮั่นและพื้นที่โดยรอบหรือพื้นที่อื่น ๆ ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 อย่างต่อเนื่องในท้องถิ่น หรือผู้ที่เคยสัมผัสกับผู้ป่วยที่มีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจซึ่งเป็นผู้ที่มาจากนครอุฮั่นและพื้นที่โดยรอบหรือพื้นที่อื่น ๆ ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 อย่างต่อเนื่องในท้องถิ่น ภายใน ๑๔ วัน ก่อนเริ่มมีอาการเจ็บป่วย หรือมีผู้ที่ติดเชื้องุ่มเล็ก ๆ

ควรสวมหน้ากากอนามัยทางการแพทย์หรือหน้ากากอนามัย N95 ตลอดเส้นทางในการเดินทางไปโรงพยาบาล หลีกเลี่ยงการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ โดยคุณสามารถใช้รถส่วนตัวหรือเรียกรถพยาบาลได้ อยู่ห่างจากผู้อื่นให้มากที่สุดเมื่ออยู่บนท้องถนนและในโรงพยาบาลโดยที่ระยะปลอดภัย ๑.๕ - ๒ เมตร (อย่างน้อย ๑ เมตร) เมื่อคุณเข้ารับการรักษาพยาบาล คุณควรอธิบายเงื่อนไขและประวัติการรักษาของคุณตามความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งแจ้งให้แพทย์ทราบเกี่ยวกับประวัติการเดินทางและสถานที่พำนักล่าสุดของคุณในนครอุฮั่น ประวัติการสัมผัสกับผู้ป่วยโรคปอดบวม หรือผู้ป่วยสงสัย และประวัติการสัมผัสกับสัตว์ เป็นต้น

(อ้างอิง: คู่มือสุศึกษาสำหรับการควบคุมโรคโควิด-19 ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและศูนย์การศึกษาด้านสุขภาพของจีน และ คู่มือการป้องกันและข้อควรระวังโรคโควิด-19 ของโรงพยาบาลวิทยาลัยการแพทย์ปักกิ่งยูเนียน (Peking Union Medical College Hospital: PUMCH) ที่ออกโดยสถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์จีนและโรงพยาบาลวิทยาลัยการแพทย์ปักกิ่งยูเนียน)

๑๓. ผู้ที่ป่วยด้วยโรคอื่นควรเข้ารับการรักษาอย่างไรในช่วงที่มีการแพร่ระบาด

โดยหลักการแล้ว ในช่วงที่มีการแพร่ระบาด ประชาชนทั่วไปควรลดหรืองดการเดินทางไปโรงพยาบาล ยกเว้นผู้ป่วยที่มีอาการหนักซึ่งจำเป็นต้องไปพบแพทย์โดยทันที และหากต้องเข้ารับการรักษาพยาบาลควรเลือกสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดที่สามารถตอบสนองความต้องการและมีผู้ป่วยนอกในจำนวนน้อย หากจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ควรตรวจและดำเนินการทางการแพทย์เท่าที่จำเป็นและเร่งด่วนเท่านั้น และให้งดการตรวจและการผ่าตัดอื่น ๆ ออกไปเป็นวันหลัง หากคุณสามารถเลือกแผนกที่เข้ารับการรักษาได้ ให้พยายามหลีกเลี่ยงคลินิกไข้และแผนกฉุกเฉิน

ผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัวที่เดินทางมาด้วยควรถวมหน้ากากอนามัยทางการแพทย์หรือหน้ากากอนามัย N95 ระหว่างทางไปและขณะอยู่ในโรงพยาบาล ถ้าเป็นไปได้ให้หลีกเลี่ยงการเดินทางไปโรงพยาบาลโดยระบบขนส่งสาธารณะ รักษาความสะอาดของมืออยู่ตลอดเวลา และเตรียมเจลทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์แบบพกพา รักษาระยะห่างจากคนอื่น ๆ เท่าที่ทำได้ (อย่างน้อย ๑ เมตร) ระหว่างทางและในโรงพยาบาล

(อ้างอิง: แนวทางสำหรับประชาชนในการป้องกันโรคโควิด-19 ที่ออกโดยศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของจีน)

๑๔. ปลอดภัยหรือไม่ที่จะรับพัสดุที่มาจากประเทศหรือภูมิภาคที่พบเชื้อไวรัสโควิด-19

ใช่ มันปลอดภัย โดยผู้ที่ได้รับพัสดุไม่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งจากประสบการณ์ของการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์อื่น ทำให้เราทราบว่า ไวรัสชนิดนี้ไม่สามารถอยู่รอดได้นานบนวัตถุ เช่น จดหมายหรือพัสดุต่าง ๆ เป็นต้น

(อ้างอิง: คำตอบสำหรับคำถามทั่วไปเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยองค์การอนามัยโลก)

๑๕. เมื่อเดินทางท่องเที่ยว จะป้องกันตนเองได้อย่างไร

- ๑) หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นหวัดหรือมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่
- ๒) แนะนำให้สวมถุงมือเมื่ออยู่บนยานพาหนะ ซึ่งที่วางแขน พนักพิง ที่จับประตูห้องน้ำ ประตูและเสา ล้วนเป็นพื้นที่สาธารณะ ห้ามสัมผัสกับดวงตา จมูก และปากโดยตรง หลังจากสัมผัสกับสิ่งของเหล่านั้นด้วยมือของคุณ เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายเชื้อโดยการสัมผัส ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ
- ๓) ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูหรือข้อพับของแขนเสื้อหรือข้อพับแขนเมื่อไอหรือจาม จากนั้นให้ล้างมือให้สะอาด

- ๔) สวมหน้ากากตลอดเวลา โดยคุณสามารถสวมหน้ากากอนามัยชนิดใช้แล้วทิ้งหรือหน้ากาก N95 ได้
- ๕) รับประทานอาหารที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึงแล้วเท่านั้น
- ๖) หากคุณมีไข้หรือไอโปรดหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่ต่าง ๆ
- ๗) หากคุณป่วยระหว่างการเดินทาง โปรดแจ้งให้พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินหรือรถไฟทราบ โดยทันที ไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด และแจ้งประวัติการเดินทางของคุณให้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ทราบ
- ๘) ควรเฝ้าติดตามสุขภาพของตนเองวันละ ๒ ครั้งติดต่อกันเป็นเวลา ๑๔ วัน โดยเริ่มตั้งแต่ออกเดินทางจากพื้นที่ที่มีการระบาด หากสภาพแวดล้อมแออัดอึดอัด ให้พยายามอยู่คนเดียวหรืออยู่ในห้องเดี่ยวที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก และลดการติดต่อใกล้ชิดกับบุคคลในครอบครัวของคุณให้น้อยที่สุด



(อ้างอิง: แนวทางสำหรับประชาชนในการป้องกันโรคโควิด-19 ที่ออกโดยศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของจีน และ คู่มือสุขศึกษาสำหรับการควบคุมโรคโควิด-19 ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและศูนย์การศึกษาด้านสุขภาพของจีน)

แนวทางการพิจารณาการเป็นผู้ที่สัมผัสใกล้ชิด ที่มีการโดยสารยานพาหนะต่าง ๆ (ภาคผนวก ๑)

๑. อากาศยาน

- ๑) โดยทั่วไปแล้ว ผู้โดยสารทั้งหมดในแถวเดียวกัน และสามแถวทั้งด้านหน้าและด้านหลังของที่นั่งซึ่งผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 นั่งอยู่ในห้องโดยสารของอากาศยานพลเรือน เช่นเดียวกับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่ให้บริการในพื้นที่ข้างต้น ให้ได้รับการรักษาเช่นเดียวกับผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดและผู้โดยสารคนอื่น ๆ ในเที่ยวบินเดียวกัน ให้ได้รับการรักษาเช่นเดียวกับผู้ที่สัมผัสทั่วไป (general contact)
- ๒) ผู้ที่อยู่ในอากาศยานพลเรือนที่ไม่ได้ติดตั้งอุปกรณ์กรองอนุภาคที่มีประสิทธิภาพสูง
- ๓) บุคคลอื่นที่เป็นที่ทราบว่า มีความใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อโควิด-19

๒. รถไฟโดยสาร

- ๑) การโดยสารรถไฟปรับอากาศที่เป็นแบบปิดสนิท ผู้โดยสารและบริการในตู้โดยสารเดียวกันที่มีที่นั่งแบบแข็ง (ตู้นอนแบบแข็ง) หรือตู้นอนที่มีที่นอนแบบนุ่มซึ่งเป็นตู้นอนเดียวกับผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19
- ๒) การโดยสารรถไฟธรรมดาที่ไม่เป็นแบบปิดสนิท ผู้โดยสารในตู้นอนที่มีที่นอนแบบนุ่มหรือผู้โดยสารในตู้โดยสารเดียวกันและชิดติดกันในตู้โดยสารที่มีที่นั่งแบบแข็ง (ตู้นอนแบบแข็ง) และบริการที่ให้บริการในพื้นที่เดียวกับผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19
- ๓) บุคคลอื่นที่เป็นที่ทราบว่า มีความใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อโควิด-19

๓. รถยนต์

- ๑) เมื่อเดินทางในรถยนต์นั่งปรับอากาศที่ปิดสนิท ทุกคนที่โดยสารรถคันเดียวกันกับผู้ติดเชื้อโควิด-19
- ๒) เมื่อเดินทางในรถยนต์นั่งธรรมดาที่มีการระบายอากาศ คนขับและผู้โดยสารที่นั่งใน ๓ แถวก่อนและหลังที่นั่งที่มีผู้ติดเชื้อโควิด-19 นั่งอยู่
- ๓) บุคคลอื่นที่เป็นที่ทราบว่า มีความใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อโควิด-19

๔. เรือ

บุคคลทั้งหมดในห้องโดยสารเดียวกันกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 และบริการที่ให้บริการในห้องโดยสาร หากผู้ป่วยมีอาการรุนแรง เช่น มีไข้สูง จาม ไอ และอาเจียน ระหว่างสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 ควรได้รับการดูแลรักษาเช่นเดียวกับผู้ที่มีการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 โดยไม่คำนึงถึงช่วงระยะเวลา

(อ้างอิง: มาตรการการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 (ฉบับที่ ๕) ที่ออกโดยสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ)