

ข้อมูล

ที่จำเป็น

ข้อปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด19 ระหว่างช่วงฤดูหนาวและเทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่

- ❶ (หลักการพื้นฐาน) ยกเลิกกิจกรรม, การชุมนุมช่วงสิ้นปี, ไม่สัมผัสใกล้ชิด, ไม่จำเป็นไม่เร่งด่วนไม่ออกนอกบ้าน
- ❷ (กรณีออกข้างนอกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้) ใส่หน้ากากอนามัยเสมอขณะอยู่ในที่ร่ม, เว้นระยะห่างจากคนอื่น, ปฏิบัติตามการป้องกันการแพร่ระบาดอย่างเข้มงวดขณะเดินทางและการไปสถานที่ต่างๆ เช่น การล้างมือบ่อยๆ เป็นต้น

ข้อปฏิบัติร่วม

กัน

- สวมใส่หน้ากากอนามัยขณะอยู่ในที่ร่มและไม่สามารถเว้นระยะห่างเกิน 2 เมตรได้
 - * ตรวจสอบสถานที่ที่บังคับให้มีการสวมใส่หน้ากากอนามัยและอัตราค่าปรับ
- กรณีไม่จำเป็นควรหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน, งดกิจกรรมชุมนุม, กิจกรรม, ไม่สัมผัสใกล้ชิดกัน
- กรณีมีอาการดังนี้เช่นหายใจติดขัด, มีไข้ ฯลฯ ควรไปสถานพยาบาลเพื่อรับการรักษา
- หลีกเลี่ยงการใช้สถานที่สาธารณะที่มีผู้คนจำนวนมากและไม่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

1. การใช้ชีวิตในที่พักอาศัย

“ไม่รวมตัวในที่พักอาศัย อยู่อย่างปลอดภัยกันเถอะ!”

- ในช่วงวันหยุดสิ้นปีและปีใหม่ให้ใช้เวลาร่วมกันให้น้อยที่สุด
- อุปกรณ์ที่สัมผัสร่วมกันบ่อยๆ เช่น รีโมท, ราวบันได ฯลฯ ต้องทำความสะอาดซ้ำเชื้อมากกว่า 1 ครั้ง
- มาร่วมกันสวัสดีปีใหม่ส่งท้ายปีเก่าทางโทรศัพท์ วิดีโอคอล ฯลฯ

2.

กรณีที่ต้องออกนอกบ้านอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

“การออกนอกบ้าน ถ้าเป็นไปได้ใช้เวลาให้น้อย,
ไม่ไปสถานที่ที่มีผู้คนจำนวนมาก!”

- ถ้าหลีกเลี่ยงได้เลือกเวลาที่ไม่ค่อยมีคนคับคั่งและใช้เวลาให้น้อยที่สุด
- ไม่ไปสถานที่แออัด, ใกล้ชิดและสถานที่ปิด

3. การเดินทางโดยใช้บริการขนส่งสาธารณะ

“ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยระหว่างใช้บริการขนส่งสาธารณะ, เว้นระยะห่างทางสังคม!”

- ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้บริการการจราจรที่นิ่งแบบไม่พบเจอ (การจราจรออนไลน์และเช็คอินทางมือถือ เป็นต้น)
 - * การจองที่นั่งควรจองไว้ที่นั่ง
- ถ้าเป็นไปได้งดใช้บริการสถานที่พักรถ, กรณีแวะพักต้องใช้เวลาให้น้อยที่สุด, หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารพื้นที่สาธารณะ
- หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์, การสนทนากับผู้ให้บริการ, กรณีจำเป็นต้องใช้โทรศัพท์ต้องไม่พูดเสียงดังและ

โทรในบริเวณทางเดินของขบวนรถไฟ

- ห้ามรับประทานอาหารในขณะที่เดินทางสาธารณะ(ยานพาหนะ)

4. การรวมตัวช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่

“ถ้าเป็นไปได้ยกเลิกการร่วมตัว”

- ไม่รวมกลุ่มเป็นคณะ หาแนวทางพบปะแบบไม่ต้องพบเจอกัน
- กรณีจำเป็นต้องนัดพบคนที่สนิทกันซึ่งไม่ได้อยู่ร่วมกัน ควรหาแนวทางแบบไม่พบเจอกัน เช่น ช่องทางออนไลน์
- กรณีหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องเข้าร่วมงานพบปะกัน ควรลดการร่วมรับประทานอาหารร่วมกัน, ลดเวลาการพบปะให้น้อยที่สุด
 - * กำหนดเจ้าหน้าที่ควบคุมโรค, เช็ครายชื่อผู้ร่วมงานรายชื่อให้ชัดเจน,

ไม่อนุญาตผู้ที่มีอาการป่วยเช่นมีไข้เข้าร่วมงานและรายงานต่อเจ้าหน้าที่ควบคุมโรคให้ทราบ

**5. การรับประทานอาหาร ณ.ร้านคาเฟ่,
ร้านอาหาร เป็นต้น**

“การรับประทานอาหารนอกบ้านควรรักษาระยะห่าง,
หลีกเลี่ยงการพูดคุยและรักษาความสะอาดโดยเฉพาะมือให้สะอาด!”

- การเข้าไปใช้บริการร้านอาหาร, คาเฟ่ ไม่ควรใช้บริการช่วงเวลาหรือสถานที่ที่มีคนคับคั่ง, ควรซื้อกลับบ้านหรือบริการจัดส่ง
- นอกเหนือเวลารับประทานอาหารควรสวมใส่หน้ากากอนามัยอยู่เสมอ
- การเดินทางไปรับประทานอาหาร, ชดเชยอาหารนั้น

ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยอยู่เสมอและถ้าไม่ใช่หมู่คณะควรเว้นระยะห่างไม่น้อยกว่า 2 เมตร

- การรับประทานอาหารแยกพื้นที่รายบุคคล, การนั่งร่วมกันโดยการสลับพื้นปลาหรือการนั่งทิศทางเดียว
- ควรดักอาหารและแยกภาชนะของแต่ละคน เช่น แก้วควรแยกของแต่ละคน เป็นต้น
- ลดการพูดคุยระหว่างรับประทานอาหารเพื่อป้องกันการฟุ้งกระจายน้ำลายและไม่ใกล้ชิดกัน

(เช่นการจับมือ, การโอบกอด เป็นต้น)

6. การเดินทางกลับบ้าน

“หลังจากกลับบ้านควรรับการตรวจสุขภาพถ้ามีอาการเจ็บป่วย”

- หลังจากกลับบ้าน ต้องล้างมือด้วยสบู่เปิดน้ำไหลผ่านอย่างน้อย 30 วินาที อีกทั้งทำความสะอาดร่างกายอย่างละเอียด
- ลดการออกนอกบ้านและสังเกตอาการตัวเองว่ามีการทางลมหายใจหรือไม่ใช้หรือไม่

* ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมที่สำนักงานสาธารณสุข(โทร. 1339, โทร. หมายเลขพื้นที่+120)

ถ้าพบว่ามีอาการไข้สูงเกินกว่า 38 องศา, อาการแย่งลง