

มาตรการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) Prevention and Control Measures for the Coronavirus 2019 (COVID-19).

ชูเกียรติ ผลาผล¹, ไพฑูรย์ มาเมือง², และคงฤทธิ แข็งแรง³

Chukiat Phalapol¹, Phaitoon Mamuang², and Khongrit Khangrang³

¹อาจารย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

^{2,3}นักวิชาการอิสระ

¹Lecturer from Chaiyaphum Rajabhat University

^{2,3}Independent Scholar

Corresponding Author E-mail: Chukiatbird2563@gmail.com

Received: 22 October 2020

Revised: 7 December 2020

Accepted: 15 December 2020

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่มาตรการในการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยการนำข้อมูลจากการศึกษาแนวทางในการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ภายใต้นโยบายจากรัฐบาล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้วางแนวทางในการป้องกันและควบคุมโรคจากสถานการณ์ที่เกิดโรคติดต่อระบาดอย่างต่อเนื่อง โดยจะต้องอาศัยความร่วมมือทั้งจากภาครัฐ ภาคเอกชน ประชาชน ในการระงับการแพร่ระบาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเฝ้าระวังไม่ให้เกิดการแพร่เชื้อ โดยการกำหนดแนวทางการป้องกันและควบคุมโรคด้านสุขภาวะ คือ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ช่วยลดการปนเปื้อนของไวรัสบนมือ สร้างสุขอนามัยที่ดีเมื่อไอหรือจามให้ปิดปากและจมูกด้วยข้อศอก หรือกระดาษชำระแล้วทิ้ง เมื่อมีอาการไอหรือมีไข้ควรรีบไปพบแพทย์ การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) รวมทั้งการใช้หน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ เป็นต้น ซึ่งเกิดผลกระทบจากโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไม่เพียงแต่เกิดเป็นโรคระบาดที่ทำให้ผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมาก ยังเกิดผลกระทบทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม ซึ่งหน่วยงานภาครัฐได้นำมาตรการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มาใช้ในการสกัดกั้นไม่ให้มีการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา และวางแนวทางในการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา เพื่อให้สามารถระงับการแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถระงับยับยั้งการแพร่เชื้อโรคระบาดไวรัสโคโรนาได้อย่างทันทั่วทั้งที่ อันเป็นประโยชน์ต่อสังคมของประเทศโดยรวม

คำสำคัญ: มาตรการป้องกันและควบคุม, เชื้อไวรัสโคโรนา 2019

Abstract

This article aims to disseminate measures for the prevention and control of infectious diseases of the coronavirus 2019 by using data from the study on the prevention and control of COVID-19 under the government policy. And related agencies Which has laid out guidelines for disease prevention and control From the situation where the contagious disease continues to spread It will require cooperation from both the public sector, the private sector and the public to stop the epidemic In particular, surveillance does not spread the infection. By establishing guidelines for the prevention and control of health conditions such as washing your hands frequently with soap and water. Or use an alcohol gel to reduce viral contamination on your hands. Establishing good hygiene when coughing or sneezing, cover your mouth and nose with your elbows. Or tissue paper and discard If you have a cough or fever, you should see your doctor. Social Distancing, including the

use of face masks in public places, etc., which has been impacted by the infectious disease coronavirus 2019, is not only an epidemic that has killed many people. Also affected both the economy Politics and society The government sector has adopted measures to prevent and control the infectious disease of the coronavirus 2019 to prevent the spread of the coronavirus. And lay out guidelines for the prevention and control of infectious diseases of the corona virus To be able to suppress the transmission of the corona virus Effectively And can immediately suppress the transmission of the coronavirus outbreak Which is beneficial to the society of the country as a whole.

Keywords: Prevention and Control Measures, Coronavirus 2019

บทนำ

จากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งถือว่าเป็นโรคที่อุบัติขึ้นใหม่ เป็นเชื้อโรคที่ยังไม่พบที่มาที่ชัดเจน ในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรค และการรักษาายังต้องมีขั้นตอน กระบวนการทางการแพทย์ในการรักษา หากว่าได้รับการรักษาล่าช้าก็จะทำให้เสียชีวิตได้ สถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม ทั่วทุกมุมโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดำเนินชีวิตของมนุษยชาติต้องมีการปรับตัวในหลายๆด้าน มีการออกมาตรการในการควบคุม ป้องกันโรค ไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งมาตรการต่างๆ หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องที่นำมาใช้เพื่อป้องกันโรคนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาคราชการ ภาคเอกชน ตลอดจนทั้งประชาชนในทุกพื้นที่จะต้องร่วมกันในการป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของเชื้อโรค และผ่านพ้นภัยพิบัติในการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ ในการกำหนดมาตรการเพื่อป้องกันและควบคุมเชื้อโรคติดต่อ เป็นความร่วมมือที่จะต้องมีการดำเนินการอย่างเคร่งครัดตลอดทั้งประชาชนย่อมต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับมาตรการควบคุมและป้องกันโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่นกัน เพื่อเป็นประโยชน์ในการป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และระงับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดต่อไป

บทวิเคราะห์

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นที่สนใจของทั่วทุกมุมโลก เนื่องจากการแพร่ระบาดของเชื้อโรคอย่างรวดเร็ว มีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตอยู่จำนวนมาก ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนโดยทั่วไป มีการนิยาม “เชื้อไวรัสโคโรนา 2019” ดังนี้

สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย (2563, น.1) ได้ให้คำจำกัดความ เชื้อไวรัสโคโรนา (CoVs) เป็นไวรัสชนิดอาร์เอ็นเอสายเดี่ยว (single stranded RNA virus) ใน Family Coronaviridae มีรายงานการพบเชื้อมาตั้งแต่ช่วงปี ค.ศ. 1965 โดยสามารถติดเชื้อได้ทั้งในคนและสัตว์ เช่น หนู ไก่ วัว ควาย สุนัข แมว กระต่าย และสุกร ประกอบด้วยชนิดย่อยหลายชนิดและทำให้เกิดมีอาการแสดงในระบบต่าง ๆ เช่น ระบบทางเดินหายใจ (รวมถึงโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง หรือซาร์ส; SARS CoV) ระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาท หรือระบบอื่น ๆ

องค์การอนามัยโลก อ้างใน เกรียงไกร นาเคเกศ (2563, น.1) ได้ประกาศชื่อโรคนี้อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2563 ว่า “COVID-19” (โควิด-19) มาจากคำว่า “Coronavirus Disease 2019” อันหมายถึงโรคที่เกิดจากไวรัสโคโรนาที่ระบาดในปี 2019 และในวันที่ 11 มีนาคม 2563 องค์การ อนามัยโลกได้ประกาศว่าการแพร่ระบาดของโควิด-19 เป็นแบบ pandemic ซึ่งหมายถึงการแพร่ระบาดใน 100 กว่าประเทศทั่วโลก

อมร สิลารัตน์ (2563, น.1) ได้ให้ความหมาย เชื้อก่อโรคไวรัสโคโรนา มีชื่อชั่วคราวที่ใช้ในตอนแรก คือ 2019- nCoV ชื่อทางการในปัจจุบันคือ SARS-CoV-2 ส่วนชื่อของโรคติดเชื้อชนิดนี้เรียกว่า COVID-19 ย่อมาจาก CO แทน corona, VI แทน virus, D แทน disease และ 19 แทน 2019 องค์การอนามัยโลกตั้งชื่อแบบนี้เพื่อมิให้เกิด “รอยมลทิน” กับประเทศ พื้นที่ ผู้ป่วย ประชาชน และสัตว์ที่เกี่ยวข้องกับ จุดกำเนิดและการระบาดของโรคนี้

สรุป เป็นเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่มีการแพร่ระบาดส่งผลกระทบต่อประชาชนในทุกชาติพันธุ์ทั่วโลก และมีการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว ทุกประเทศในโลกต่างร่วมกันในการควบคุมและป้องกันโรค

1. มาตรการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019

การกำหนดมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดไวรัสโคโรนา 2019 เป็นการป้องกันและระงับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ซึ่งการแพร่ระบาดของเชื้อโรคนั้น ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำรงชีวิตของประชาชนโดยทั่วไป ซึ่งทุกฝ่ายทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ต้องมือกัน ดังนี้

1.1 กิจกรรมด้านเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิต มาตรการดังกล่าวจะเน้นที่สถานประกอบการ โดยแยกเป็น

1) การจำหน่ายอาหารหรือเครื่องดื่มในภัตตาคาร สวนอาหาร ศูนย์อาหาร โรงอาหาร ร้านอาหารหรือเครื่องดื่มทั่วไป ซึ่งไม่รวมสถานบริการ ผับ บาร์

1.1) กรณีจำหน่ายอาหารแบบบุฟเฟต์ ให้ปรับรูปแบบการบริการ โดยงดเว้นการตักอาหารส่วนกลางด้วยตนเอง รวมถึง การตักอาหารในภาชนะหรือใช้อุปกรณ์ร่วมกัน

1.2) งดการบริโภคสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในสถานที่จำหน่ายอาหาร

1.3) เน้นให้มีการตรวจสอบร้านอาหารที่มีการระบายอากาศที่ไม่เพียงพอ ตามกฎกระทรวงฉบับที่ 39 (พ.ศ. 2537) ออกตามความในพระราชบัญญัติควบคุมอาคาร พ.ศ. 2522 และกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 ได้แก่ ร้านอาหารที่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยไม่มีพัดลมระบายอากาศ หรือร้านอาหารในอาคารที่มีลักษณะเป็นพื้นที่ปิด

1.4) กรณีพบพนักงานบริการ ผู้ใช้บริการที่มีไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ไม่ได้กลิ่น หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก หรือมีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป และมีประวัติเสี่ยงเข้าได้กับเกณฑ์สอบสวนโรคตามนิยาม ผู้สงสัยติดเชื้อที่มีอาการ ให้รายงานให้หน่วยงานที่รับผิดชอบทราบ

1.5) เพิ่มเติมมาตรการใช้แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามที่ทางราชการกำหนด จะเห็นได้ว่า มาตรการการจำหน่ายอาหารนั้น มีการป้องกันในการติดต่อกันในระยะใกล้ชิด ทั้งผู้ให้บริการและผู้รับบริการ โดยการเว้นระยะห่าง

2) ห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า และคอมมูนิตีมอลล์

2.1) ให้เปิดดำเนินการเพิ่มเติมได้ในส่วนที่เป็นการจำหน่ายสินค้าเพื่อการอุปโภคบริโภคและการให้บริการ รวมทั้ง ร้านอาหารหรือ เครื่องดื่ม ร้านเสริมสวย แต่งผม ตัดผม หรือทำเล็บ ยกเว้นส่วนที่เป็นโรงมหรสพ โรงภาพยนตร์ สถานที่เล่นโบว์ลิ่ง ตู้เกมส์ เครื่องเล่นหยอดเหรียญ สถานที่เล่นสเก็ต หรือโรลเลอร์เบรด หรือการละเล่นอื่นๆ ในทำนองเดียวกัน คาราโอเกะ สวนสนุก สวนน้ำ สวนสัตว์ สวนกอล์ฟ บิลเลียด ร้านเกมส์ สถานที่ออกกำลังกายฟิตเนส สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ สถานประกอบการนวดแผนไทย สถาบันกวดวิชา สนามพระเครื่อง ศูนย์ประชุม

2.2) พื้นที่และกิจกรรมที่เปิดดำเนินการได้ให้งดเว้นการจัดการแข่งขัน กิจกรรมส่งเสริมการขาย หรือการดำเนินการอื่นใดที่ เปิดโอกาสให้ผู้คนมาชุมนุมกันหนาแน่น

2.3) ให้เปิดดำเนินการได้จนถึงเวลา 20.00 น.

2.4) ให้โรงเรียนสอนดนตรี ภาษา ดนตรี สถาบันลีลาศหรือสอนลีลาศ สอนวาดภาพ สอนศิลปะ สอนขับรถยนต์

โรงเรียน สอนศิลปะการต่อสู้ (อิม) โรงเรียนสอนอาหาร หรือสถานที่เพื่อการจัดการเรียนการสอน การสอบ หรือการฝึกอบรม ยังคงปิดกิจการต่อไป เพื่อให้เป็นไปตามข้อกำหนด ออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการ ในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2558 (ฉบับที่ 5) ข้อ 2 (1)

2.5) ร้านเสริมสวย แต่งผม หรือตัดผม สำหรับบุรุษหรือสตรี ให้เปิดเฉพาะกิจกรรมสระ ตัด ขยายผม แต่งผม ทำเล็บ และ ต้องไม่มีผู้นั่งรอในร้าน เพื่อให้เป็นไปตามข้อกำหนด ออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการ ในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2558 (ฉบับที่ 6) ข้อ 1 (1) ง.

2.6) สถานที่จำหน่ายอาหารหรือเครื่องดื่ม ในห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า คอมมูนิตี้มอลล์ ในชั้นต้นให้เปิดได้ โดยอาจให้น้ำกลับไปบริโภคที่อื่น แต่หากเปิดให้ใช้บริการในสถานที่นั้นก็สามารถทำได้ โดยต้องจัดระเบียบการเข้าใช้บริการให้เป็นไป ตามมาตรการป้องกันโรคและคำแนะนำของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดหรือคณะกรรมการโรคติดต่อ กรุงเทพมหานคร

2.7) กรณีพบพนักงานบริการ ผู้ใช้บริการที่มีไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บ คอ ไม่ได้กลิ่น หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก หรือมีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป และมีประวัติเสี่ยงเข้าได้กับเกณฑ์สอบสวนโรคตามนิยามผู้สงสัย ติดเชื้อที่มีอาการ ให้รายงานให้หน่วยงานที่รับผิดชอบทราบ รายละเอียดตามคำแนะนำส่วนภาคผนวก

2.8) เพิ่มเติมมาตรการใช้แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามที่ทางราชการกำหนด จะเห็นว่า การให้บริการ ของสถานประกอบการขนาดใหญ่ ยังมุ่งเน้นในการเว้นระยะห่าง การป้องกันการชุมนุมชนที่มีความหนาแน่น เพื่อเป็นการป้องกันการ ติดตัวของเชื้อโรค

3) ร้านค้าปลีก/ค้าส่ง หรือตลาดค้าส่งขนาดใหญ่ กรณีพบพนักงานบริการ ผู้ใช้บริการที่มีไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ไม่ได้ กลิ่น หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจ ลำบาก หรือมีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป และมีประวัติเสี่ยงเข้าได้กับ เกณฑ์สอบสวนโรคตามนิยาม ผู้สงสัยติดเชื้อที่มีอาการ ให้รายงานให้หน่วยงานที่รับผิดชอบทราบ รายละเอียดตามคำแนะนำ ส่วน

3.1) เพิ่มเติมมาตรการใช้แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามที่ทางราชการกำหนด

3.2) สถานที่จำหน่ายอาหารหรือเครื่องดื่ม ในชั้นต้นให้เปิดเฉพาะการนำกลับไปบริโภคที่อื่น ทั้งนี้ การเปิด ให้บริการ ในสถานที่นั้นสามารถทำได้ โดยให้เป็นไปตามผลการพิจารณาของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดหรือ คณะกรรมการ โรคติดต่อกรุงเทพมหานคร ซึ่งต้องได้รับการจัดระเบียบการเข้าใช้บริการ ให้เป็นไปตามมาตรการ ป้องกันโรคและคำแนะนำของ ทางราชการ

4) สถานที่บริการดูแลสถานที่พำนักอาศัย หรือสถานสงเคราะห์อื่นที่จัดสวัสดิการให้แก่ เด็กหรือผู้สูงอายุ หรือผู้มี ภาวะพึ่งพิง

4.1) ให้เปิดดำเนินการได้เฉพาะที่มีการรับตัวไว้พักค้างคืนเป็นปกติธุระ

4.2) เน้นให้มีการตรวจตรา ควบคุม กำกับ การดำเนินการให้ได้ตามมาตรฐานการป้องกันควบคุมโรคด้วย

4.3) กรณีเด็ก หรือผู้สูงอายุที่เข้าใช้บริการรายใหม่ ทั้งที่ได้รับการส่งต่อจากสถานพยาบาลและจากบ้าน เพื่อ การดูแล อย่างต่อเนื่อง ให้จัดพื้นที่แยกเพื่อการเฝ้าสังเกตอาการ และคัดกรองโรคโควิด 19 อย่างน้อย 14 วัน ก่อนย้าย รวมกับ ผู้ใช้บริการรายอื่นตามประเภทผู้ใช้บริการที่สถานที่กำหนด

4.4) ให้มีการประเมินตนเองตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค โดยเฉพาะแบบประเมินตนเอง (Self-Assessment) สำหรับ กิจการดูแลผู้สูงอายุและผู้มีภาวะพึ่งพิงในการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

จะเห็นว่าการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง จะเน้นการประเมินตนเอง ให้ดูแลและป้องกันไม่ให้เกิดการติดต่อของเชื้อโรค รวมทั้งการเว้นระยะห่าง เช่นกัน

5) การถ่ายทำรายการโทรทัศน์ภาพยนตร์และวีดิทัศน์

5.1) ให้ความสำคัญจำนวนผู้ร่วมงาน โดยส่วนงานหน้าฉากมีการรวมกลุ่มได้ไม่เกิน 10 คน และทุกแผนกรรมแล้วจำนวน ไม่เกิน 50 คน ให้ออกนอกบริเวณถ่ายทำทันทีเมื่อปฏิบัติงานเสร็จ และต้องไม่มีผู้ชมเข้าร่วมรายการ

5.2) ให้มีการลงทะเบียนทีมงานในกองถ่ายทุกคนก่อนเข้าและออกจากกองถ่าย และใช้แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ ตามที่ทางราชการกำหนด

5.3) ให้เว้นการถ่ายทำฉากที่ต้องสัมผัสใกล้ชิด และเข้าถึงตัวกัน เช่น ฉากต่อสู้ ฉากแสดงความรัก โอบกอด จูบ พุดเสียงดัง ตะโกน และสัมผัสใกล้ชิด อาจใช้เทคนิคพิเศษแทนไปก่อน จะเห็นว่า การถ่ายทำรายการ จะเน้นเรื่อง ระยะห่าง และการชุมนุมของกลุ่มคนให้มีการจำกัดวงแคบ

6) ห้องประชุมในโรงแรมหรือศูนย์ประชุม ให้เปิดดำเนินการได้เฉพาะกรณีจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมประชุม และเป็นการประชุมคณะกรรมการ ผู้ถือหุ้น หรือ การประชุม การอบรม การสัมมนาซึ่งผู้เข้าร่วมประชุมมาจากหน่วยงานเดียวกันเพื่อความสะดวกในการตรวจสอบ ทราบแหล่งที่มา

6.1) เพิ่มเติมมาตรการใช้แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามที่ทางราชการกำหนด

6.2) เปิดเฉพาะให้บริการจัดประชุมขององค์กรหรือหน่วยงาน (Meeting) ทั้งนี้ การกำหนดจำนวนผู้เข้าประชุมในแต่ละ สถานที่ตั้งแต่ 50 คนขึ้นไป ให้เป็นไปตามผลการพิจารณาของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด หรือคณะกรรมการโรคติดต่อกรุงเทพมหานคร ซึ่งต้องได้รับการจัดระเบียบการเข้าใช้บริการ ให้เป็นไปตามมาตรการป้องกันโรคและ คำแนะนำของทางราชการ ทั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมประชุมไม่เกิน 200 คน ซึ่งสามารถดำเนินการได้โดยเสนอให้ คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด หรือ คณะกรรมการโรคติดต่อกรุงเทพมหานคร ออกหลักเกณฑ์สำหรับ การกำหนดกรอบจำนวนผู้เข้าร่วมประชุมในห้องประชุมของ โรงแรม หรือศูนย์ประชุม ได้โดยยึดหลักตามมาตรการ ป้องกันควบคุมโรค

6.3) ไม่รวมการจัดงานเลี้ยง อีเว้นท์ จัดแสดงสินค้า จัดนิทรรศการ

6.4) จัดให้มีการระบายอากาศภายในอาคารและห้องประชุมที่ดี และกำหนดอัตราส่วนจำนวนคนที่อยู่ในการประชุม อบรม สัมมนา ต่อพื้นที่ใช้งาน ไม่น้อยกว่า 4 ตารางเมตรต่อ ผู้ร่วมประชุม 1 คน

6.5) ให้เว้นระยะห่างระหว่างโต๊ะ และระหว่างที่นั่ง รวมถึงระยะห่างระหว่างการเดินทาง อย่างน้อย 1.5 เมตร ในกรณีที่นั่ง เต็มดเสริมเก้าอี้หรือยืนร่วมประชุม

6.6) กรณีหน่วยงานจัดประชุมที่มีผู้เข้าร่วมประชุมเกิน 200 คน อาจพิจารณาจัดประชุมแยกเป็นรายห้องประชุมได้ ไม่เกิน 200 คนต่อห้องตามขนาดพื้นที่ของห้องประชุมที่รองรับได้ภายใต้มาตรการป้องกันควบคุมโรค

6.7) จัดบริการอาหารในรูปแบบตักอาหาร ใช้ภาชนะหรืออุปกรณ์ร่วมกัน และควรให้บริการตามแนวทางปฏิบัติในการจำหน่ายอาหารหรือเครื่องดื่ม ข้อ 1 ก.

สรุป การป้องกันและระงับโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสถานประกอบการประเภทต่าง ๆ ยังใช้แนวทางการป้องกันโดยการเว้นระยะห่างระหว่างผู้คน เน้นไม่ให้เกิดการรวมกลุ่มของคนจำนวนมาก มีการจำกัดพื้นที่ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งมีการคัดกรองเพื่อไม่ให้เกิดการเผยแพร่เชื้อโรคได้

2. กิจกรรมด้านการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพหรือสันทนาการ

สำหรับกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพและสันทนาการ นั้น ยังมีการกำหนดมาตรการในการป้องกันและระงับการติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังนี้

2.1 คลินิกเวชกรรมเสริมความงาม สถานเสริมความงาม และร้านทำเล็บ ทั้งที่อยู่ใน และนอกห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า หรือคอมมูนิตีมอลล์

1) คลินิกเวชกรรมเสริมความงาม เป็นคลินิกที่มีแพทย์ได้รับอนุญาตให้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมประจำคลินิก ให้เปิดให้บริการเฉพาะบริเวณเรือนร่าง ผิวพรรณ และเล็บ ไม่รวมการเสริมความงามบริเวณใบหน้า ทั้งนี้อาจพิจารณาในส่วนอื่นให้เป็นไปตามมาตรฐานของสถานพยาบาล และมาตรการป้องกันควบคุมโรค

2) จุดให้บริการที่มีความเสี่ยงสูงต่อการสัมผัสถูกสารคัดหลั่งหรือเลือด เปิดให้บริการได้เฉพาะบริเวณผิวหนัง และการผ่าตัดเล็กแบบไม่ดมยาสลบ รวมทั้งงดเว้นให้บริการหัตถการที่ทำให้เกิดละอองควั่น

3) สถานเสริมความงาม อาจรวมถึงกิจการควบคุมน้ำหนัก ไม่รวมการเสริมความงามบริเวณใบหน้า ทั้งนี้ไม่รวมถึงสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ประเภทกิจการนวดเพื่อเสริมความงาม สปาเพื่อสุขภาพและความงาม สถานที่ บริการสักผิวหนังหรือเจาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

4) จุดให้บริการที่มีความเสี่ยงสูงต่อการสัมผัสถูกสารคัดหลั่งหรือเลือด และบริการที่ต้องใช้อุปกรณ์ร่วมกัน ที่ไม่สามารถทำความสะอาดทันทีหลังการใช้งานของลูกค้าแต่ละคนได้ จะเห็นได้ว่า มาตรการป้องกันเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในสถานเสริมความงามนั้น เป็นไปตามมาตรฐานของสถานพยาบาล และอยู่ในความควบคุมตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค

2.2) สถานออกกำลังกายฟิตเนส ที่มีได้ตั้งอยู่ในห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า หรือคอมมูนิตีมอลล์

1) ให้เปิดดำเนินการได้เฉพาะส่วนที่เป็นการเล่นโยคะหรือฟรีเวท โดยงดเว้นการใช้เครื่องเล่น เครื่องลู่วิ่ง จักรยานปั่น หรือการเล่นแบบรวมกลุ่ม และจำกัดระยะเวลาการใช้บริการไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน

2) สถานออกกำลังกาย (ฟิตเนส) ส่วนฟรีเวท ได้แก่ การยกน้ำหนัก ดัมเบล บาร์เบล และการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยเครื่องและอุปกรณ์ออกกำลังกาย โดยใช้บริการเป็นรายบุคคล ทั้งนี้ ไม่รวมการออกกำลังกาย แบบรวมกลุ่ม

3) งดเว้นการใช้เครื่องเล่น เครื่องลู่วิ่ง จักรยานปั่น รวมถึงเครื่อง Elliptical หรือเครื่องออกกำลังกายอื่น สำหรับการออกกำลังกายแบบ Cardio รวมทั้งงดการเล่นแบบรวมกลุ่ม

4) งดให้บริการในส่วนของการอบตัว อบไอน้ำ

5) เพิ่มเติมมาตรการใช้แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามที่ทางราชการกำหนด เพื่อการลงทะเบียนเข้าใช้ และ ออกจากสถานที่ เพื่อการตรวจสอบติดตามผู้สัมผัส หากพบผู้ป่วยมาใช้บริการในสถานที่ภายหลัง จะเห็นว่า การเปิดบริการของสถานที่ออกกำลังกาย ยังมีการใช้พื้นที่ที่เป็นบริการรายบุคคล ยังงดการใช้เครื่องออกกำลังกายร่วมกัน เพื่อเป็นการป้องกันโรคติดต่อของเชื้อไวรัสโคโรนา

2.3 สถานที่หรือสนามออกกำลังกายในร่ม เฉพาะกีฬาประเภทที่ตามกติกาสากลมิได้มีการปะทะกันระหว่างผู้เล่นและต้องไม่มีผู้ชมการแข่งขัน หากเล่นเป็นทีม ให้มีผู้เล่นได้ ฟังละไม่เกิน 3 คน ได้แก่ แบดมินตัน ตะกร้อ เทเบิลเทนนิส สควอช ยิมนาสติก ฟันดาบ และปิงปอง

1) กรณีพบพนักงานบริการ ผู้ใช้บริการที่มีไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ไม่ได้กลิ่น หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก หรือมีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป และมีประวัติเสี่ยงเข้าได้กับเกณฑ์สอบสวนโรค ตามนิยามผู้สงสัยติดเชื้อที่มีอาการ ให้รายงานหน่วยงานที่รับผิดชอบทราบ

2) งดให้บริการในส่วนของการอบตัว อบไอน้ำ หรือเป็นรวมกลุ่มกันในห้องลักษณะปิด/ที่อับอากาศ

3) เพิ่มเติมมาตรการใช้แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามที่ทางราชการกำหนด และจัดให้มีระบบคิวออนไลน์ เพื่อให้มีการจองการใช้บริการล่วงหน้า รวมทั้งจัดให้มีการลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจะเห็นได้ว่า สถานที่ออกกำลังกายในร่ม มี

มาตรการเกี่ยวกับการควบคุมการเล่นกีฬา ที่ไม่ให้เกิดการปะทะกัน และควบคุมปริมาณผู้เล่น เพื่อไม่ให้เกิดการรวมกลุ่มผู้เล่น เป็นการเว้นระยะห่างของผู้คน

2.4 สระว่ายน้ำสาธารณะทั้งกลางแจ้งและในร่ม

เพื่อการออกกำลังกายและการฝึกซ้อมของนักกีฬา ทั้งในสถานที่ออกกำลังกาย สนามกีฬา โรงแรม สโมสร คลับเฮาส์ ส่วนกลางของหมู่บ้านและคอนโดมิเนียม และอื่นๆ เว้น สระว่ายน้ำในสวนสนุก สวนน้ำและโรงเรียน

1) ต้องมีการควบคุม กำกับ ดูแลอย่างใกล้ชิด จากผู้ประกอบการ โดยจัดให้มีพนักงานดูแลความปลอดภัยสระว่ายน้ำ เพื่อให้ผู้ใช้บริการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรคที่กำหนด

2) ควบคุมจำนวนผู้ใช้บริการตามขนาดพื้นที่ของสระว่ายน้ำ โดยคิดเกณฑ์ 150 ตารางเมตร ต่อ ผู้ใช้บริการ 1 คน รวมทั้งให้ว่ายน้ำโดยไม่เป็นการรวมกลุ่ม ทั้งนี้ จำกัดระยะเวลาการใช้บริการไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน ต่อคน

3) พิจารณาติดตั้งอุปกรณ์กันเลนว่ายน้ำ มีความกว้างอย่างน้อย 7 ฟุต

4) ต้องควบคุมคุณภาพของน้ำในสระว่ายน้ำให้มีความเป็นกรด-ด่าง และมีคลอรีนตกค้างให้ได้ตามมาตรฐาน เพื่อลดการแพร่เชื้อโรคได้

5) งดเว้นการให้บริการอาบน้ำ อบไอน้ำ หรือการรวมกลุ่มในห้องปิด/ที่อับอากาศ

6) ให้บ้วนน้ำและทิ้งสารคัดหลั่งขณะอยู่ในว่ายน้ำ ในรางน้ำบริเวณรอบขอบสระว่ายน้ำที่มีการไหลเวียนของน้ำ และ มีการฆ่าเชื้อโรคในรางน้ำ ได้ตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค

7) เพิ่มเติมมาตรการใช้แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามที่ทางราชการกำหนด

จะเห็นว่า มาตรการป้องกันการติดเชื้อโรคไวรัสโคโรนา ยังมีการคัดกรองเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการติดต่อ โดยเฉพาะ การควบคุมดูแลของสถานประกอบการอย่างเคร่งครัด

2.5 สวนพฤกษศาสตร์สวนดอกไม้พิพิธภัณฑ์ศูนย์การเรียนรู้แหล่งประวัติศาสตร์ โบราณสถาน ห้องสมุดสาธารณะ หอศิลป์เปิดให้บริการได้เมื่อมีความพร้อมตามมาตรการควบคุมหลัก

1) จำกัดจำนวนผู้ใช้บริการ โดยพิจารณาให้ไม่มีความแออัด สำหรับผู้เข้าใช้บริการที่มาเป็นหมู่คณะ อาจจัดเป็นรอบเข้าชมหรือใช้บริการ โดยแบ่งให้เข้าใช้บริการ ไม่เกินกลุ่มละ 10 คน

2) ร้านอาหารในพิพิธภัณฑ์ หรือแกลลอรี ให้ปฏิบัติตามมาตรการควบคุมหลักและมาตรการเสริม สำหรับการจำหน่ายอาหารหรือเครื่องดื่มในร้านอาหาร ศูนย์อาหารของหน่วยงานในอาคารสำนักงาน ซึ่งไม่รวมสถานบริการ ผับ บาร์ คาราโอเกะ

3) กรณีพบพนักงานบริการ ผู้ใช้บริการที่มีไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บ คอ ไม่ได้กลิ่น หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก หรือมีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป และมีประวัติเสี่ยงเข้าได้กับเกณฑ์สอบสวนโรค ตามนิยามผู้สงสัยติดเชื้อที่มีอาการ ให้รายงานให้หน่วยงานที่รับผิดชอบทราบ

4) เพิ่มเติมมาตรการใช้แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามที่ทางราชการกำหนด จะเห็นได้ว่า การป้องกันโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีมาตรการในการจำกัดผู้ใช้บริการ ไม่ให้เกิดความหนาแน่น มีการคัดกรองผู้ติดเชื้อ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 (กระทรวงสาธารณสุข, 2563, น.1)

3. วิธีป้องกันตนเองจากโรคโควิด-19 ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก

3.1 ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ช่วยลดการปนเปื้อนของไวรัสบนมือ

3.2 สร้างสุขอนามัยที่ดีเมื่อไอหรือจามให้ปิดปากและจมูกด้วยข้อศอก หรือกระดาษทิชชูแล้วทิ้ง กระดาษทิชชูในถังขยะที่ปิดสนิททันทีแล้วล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์เพื่อป้องกัน การแพร่กระจายของจุลินทรีย์และไวรัส หากไอหรือจามใส่มือ เชื้อโรคจะไปปนเปื้อนวัตถุหรือบุคคลที่เราไปสัมผัส

3.3 อยู่ห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1 เมตร โดยเฉพาะคนที่ไอ จามและมีไข้โดยผู้ที่ติดเชื้อไวรัสเมื่อมีอาการไอ จามจะมีละอองที่มีไวรัสปนอยู่ด้วย หากเราอยู่ใกล้เกินไปก็จะหายใจเอาไวรัสเข้าไปด้วย

3.4 หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูกและปาก หากเราเอามือของเราไปสัมผัสพื้นผิวที่มีการปนเปื้อนไวรัสนั้น ไปจับตา จมูกหรือปาก ก็จะนำไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้

3.5 หากมีไข้และหายใจลำบาก ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน ให้รายงานการเดินทางในประเทศ สาธารณรัฐประชาชนจีนในพื้นที่ ๆ มีการระบาดของ โควิด-19 หรือสัมผัสใกล้ชิดกับคนที่เดินทางมาจากสาธารณรัฐประชาชนจีนและประเทศที่มีการแพร่ระบาด ผู้ที่มีอาการทางเดินหายใจ อาจจะเป็นการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ หรือมีอาการขั้นรุนแรง โรคทางเดินหายใจที่มีไข้ร่วม ด้วยเป็นส่วนหนึ่งของการของโรคโควิด-19

3.6 หากมีอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจไม่รุนแรงและไม่มีประวัติการเดินทางไป หรือ อาศัยอยู่ในสาธารณรัฐประชาชนจีนและประเทศที่มีการแพร่ระบาดของโรค ให้ปฏิบัติตัวโดยระวัง เรื่องระบบทางเดินหายใจอย่างดีและรักษาความสะอาดของมือ และพักอาศัยอยู่แต่ในบ้านจนอาการ หายดี

3.7 เมื่อไปตลาดค้าขายสัตว์มีชีวิต ตลาดสด หรือตลาดขายผลิตภัณฑ์จากสัตว์ต้องมั่นใจว่าล้างมือเป็น ประจำด้วยสบู่และน้ำสะอาดเมื่อสัมผัสกับสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์อย่าเอามือไปขยี้ตา จับจมูก และปาก หลีกเลี่ยงการไปสัมผัสสัตว์ป่วยและผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่เน่าเสีย อย่าไปจับสัตว์อื่น ๆ เช่น สุนัขและแมวจรจัด นก หนูค่างควา หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับของเสียที่มาจากสัตว์

3.8 หลีกเลี่ยงการบริโภคผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ดิบ หรือปรุงไม่สุก หิบบ้างเนื้อดิบ นม หรือชิ้นส่วนต่างๆ ของสัตว์ด้วยความระมัดระวังเพื่อป้องกันการปนเปื้อนกับอาหารที่ปรุงสุกตามหลักการอาหารปลอดภัย

3.9 ใช้หน้ากากอนามัยในที่สาธารณะ ที่บ้าน และสถานพยาบาลในบริเวณที่เกิดการระบาดของโรคโควิด-19 และปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (เกรียงไกร นาเคเกศ, 2563, น.1)

สรุป การปฏิบัติตัวในช่วงสถานการณ์โรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนาที่มีการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว นั้น การป้องกันไม่ให้ติดเชื้อโรคโควิด-19 เป็นสิ่งสำคัญประการสำคัญที่สุด ที่จะสามารถไม่ให้เกิดการแพร่ระบาด เพราะการแพร่ระบาดของเชื้อโรคสามารถติดต่อกันได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะหากสัมผัสเชื้อโรคโดยตรงก็จะเป็นสาเหตุของการติดต่อและแพร่เชื้อโรคได้อย่างรวดเร็ว การปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดในการป้องกันโรคจึงจะสามารถระงับการแพร่เชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทสรุป

โรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว นั้น ซึ่งจุดกำเนิดของเชื้อไวรัสโคโรน่ายังไม่ทราบแหล่งกำเนิดที่ชัดเจน ซึ่งเชื้อโรคดังกล่าวปัจจุบันยังไม่มียาป้องกันโรค ส่วนการรักษานั้นต้องการรักษาตั้งแต่เมื่อมีอาการติดเชื้อ ซึ่งเชื้อไวรัสโคโรน่านี้อันตรายที่ก่อให้เกิดการเสียชีวิตอย่างเฉียบพลันหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที สิ่งสำคัญที่สุด คือการป้องกันตนเองไม่ให้ได้รับเชื้อโรค โดยเฉพาะการรักษาความสะอาดให้ถูกสุขอนามัย สวมใส่หน้ากากเมื่อเข้าสู่ที่ประชุมชน หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง เมื่อมีอาการผิดปกติต้องรีบไปพบแพทย์ เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิชาการฉบับนี้ สำเร็จลุล่วง โดยได้รับความแนะนำชี้แนะ และแก้ไขปรับปรุงจากกองบรรณาธิการและคณะ ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิ แนะนำ ตรวจสอบแก้ไข จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ และขอขอบคุณเอกสาร ตำรา ตลอดจนทั้งนักวิชาการที่ได้นำข้อมูลอันเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการนำเสนอบทความ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ ในการที่จะนำไปเป็นแนวทางที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ต้องการที่จะศึกษาค้นคว้าต่อไป

เอกสารอ้างอิง

เกรียงไกร นาคะเทศ. (2563). *เรื่อนำรู้เกี่ยวกับโควิด-19 (COVID-19)*. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ต.ค. 2563 จาก

http://lib3.dss.go.th/fulltext/dss_knowledge/clpd-3-63-Covid%2019.pdf

กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *คู่มือการปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจการและกิจกรรมเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค*

โควิด 19. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนด์ดีไซน์

สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย. (2563). *องค์ความรู้เกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา*. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ต.ค. 2563

จาก <https://www.pidst.or.th/A215.html>

อมร สีสารศรี (2563). *เรื่อนำรู้เกี่ยวกับ COVID-19 จากโรคติดเชื้อไวรัส SARS-CoV-2*. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ต.ค. 2563

จาก <https://tmc.or.th/pdf/Covid-19-MD-AmornUpdate.pdf>