

รวมพลังพลเมืองสู้ ช่วยชาติ สู้ภัยโควิด 19

แนวปฏิบัติในการป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 ในชุมชน

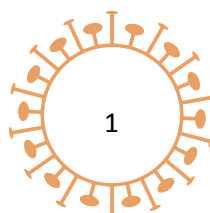


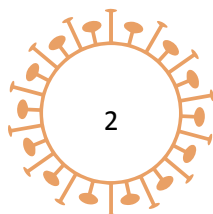
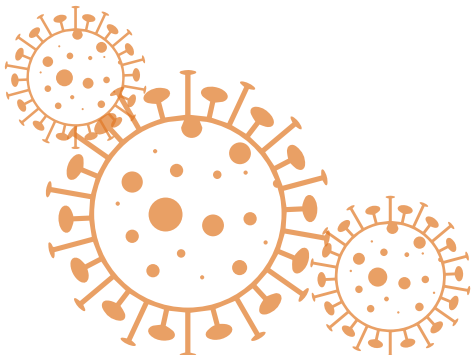
ชื่อหนังสือ	รวมพลังพลเมืองตื่นรู้ ช่วยชาติ สู้ภัยโควิด 19: แนวปฏิบัติในการป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 ในชุมชน
ผู้เขียน	ทิพิชา โปทยานนท์ นภินทร ศิริไทย ศิริธร อรไชย กนกวรรณ รับพรดี รัตนา เอิบกิง
ที่ปรึกษา	ประทีป ธนกิจเจริญ อรพรรณ ศรีสุขวัฒนา ปรีดา ตั้อารักษ์ วีระศักดิ์ พุทธาศรี พัทธรา อุบลสวัสดิ์ สุทธิพงษ์ วสุโสภาพล
ประสานงาน	ชลาลัย จันทวดี ชนัญชิดา จันทร์หมื่น ทิพาภรณ์ สัตย์ณูชนม์
จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย	สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) ชั้น 3 อาคารสุขภาพแห่งชาติ เลขที่ 88/39 ถ. ทิวานนท์ 14 หมู่ 4 ต. ตลาดขวัญ อ. เมือง จ. นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2832-9000 โทรสาร 0-2832-9001
พิมพ์ครั้งแรก	เมษายน ๒๕๖๓
จำนวน	30,000 เล่ม
ออกแบบและพิมพ์ที่	บริษัท สามดีพริ้นติ้งอีควิปเมนต์ จำกัด

รวมพลังพลเมืองสู้

ช่วยชาติ สู้ภัยโควิด 19

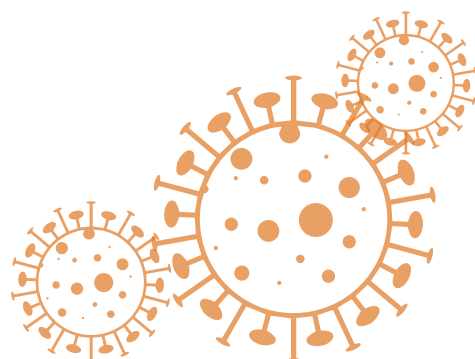
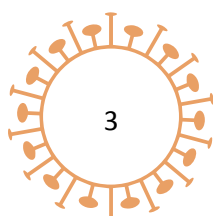
แนวปฏิบัติในการป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 ในชุมชน





สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรคโควิด 19	7
2. แนวปฏิบัติในการป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 ในชุมชน	8
2.1 กลไกการดำเนินงานเฝ้าระวังและป้องกันโรคโควิด 19 ในชุมชน	8
2.2 การจัดการข้อมูลข่าวสารโรคโควิด 19 ในชุมชน	10
2.3 การเตรียมพร้อมของประชาชนในชุมชน	11
2.4 การป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 ของชุมชน	13
2.5 การจัดการความรู้สึของคนในชุมชน	14
แหล่งที่มาของข้อมูล	16



คำนำ

ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 มีความรุนแรงมากขึ้นจนกลายเป็นวิกฤติของประเทศ เพราะขณะนี้ผู้ป่วยโรคนี้และประชาชนกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสที่ต้องอยู่ในระหว่างเฝ้าระวังกักบริเวณในที่พักเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วและกระจายอยู่เกือบครบทุกจังหวัดทั่วประเทศ ทำให้รัฐบาลต้องประกาศใช้ พ.ร.ก. การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน และประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตท้องที่ทั่วราชอาณาจักร ตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม ถึง 30 เมษายน พ.ศ. 2563 และกรุงเทพมหานคร รวมทั้งอีกหลายจังหวัดได้ประกาศปิดเมือง ลดการเคลื่อนไหวของประชาชนเพื่อรับมือและหยุดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

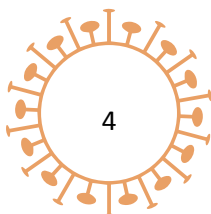
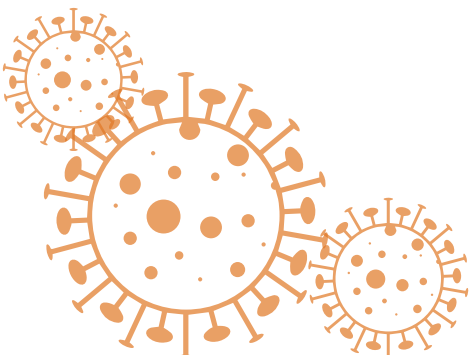
สถานการณ์วิกฤติของประเทศจากภัยดังกล่าว ทำให้หน่วยงานภาคีด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านปกครอง ต้องจับมือรวมพลังร่วมกับเครือข่ายภาครัฐ สถาบันวิชาการ ธุรกิจ เอกชน และภาคประชาสังคมในพื้นที่ เพื่อไปหนุนช่วยหน่วยงานภาครัฐและองค์กรชุมชนในระดับตำบลและชุมชนหมู่บ้าน ให้ร่วมกันขับเคลื่อนยกระดับการรับรู้และการมีส่วนร่วมของประชาชน เปลี่ยนจากประชาชนที่ตื่นกลัว เป็นพลเมืองที่ตื่นรู้ในการดูแลตนเอง ครอบครัว สังคม และมีส่วนร่วมกำหนดมาตรการต่างๆ ของชุมชนในการรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในชุมชนของตนภายใต้แนวคิด **“รวมพลังพลเมืองตื่นรู้ ช่วยชาติ สู้ภัยโควิด 19”** โดยมีตำบลเป็นพื้นที่จัดกระบวนการหรือเวทีของประชาชนเพื่อให้เกิดข้อตกลงร่วมหรือ **ธรรมนูญประชาชนสู้ภัยโรคโควิด 19 ของแต่ละตำบลและทุกชุมชนหมู่บ้าน** เพราะการรับรู้และบทบาทการมีส่วนร่วมของประชาชนเป็นปัจจัยสำคัญสุดที่จะช่วยไทยให้ผ่านพ้นวิกฤติครั้งนี้

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) จึงได้ร่วมกับองค์กรภาคีเครือข่ายจัดทำเอกสาร **“รวมพลังพลเมืองตื่นรู้ ช่วยชาติ สู้ภัยโควิด 19 - แนวปฏิบัติในการป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 ในชุมชน”** ขึ้น โดยเอกสารฉบับนี้ได้กล่าวถึงเรื่องแนวทาง และกลไกการดำเนินงานเฝ้าระวังและป้องกันโรคโควิด 19 ในชุมชน รวมถึงการจัดการข้อมูลข่าวสาร การเตรียมพร้อมของประชาชน และการจัดการความรู้สึกของคนในชุมชนด้วย

สช. หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับนำไปใช้เป็นแนวทางในการยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในชุมชนต่อไป

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

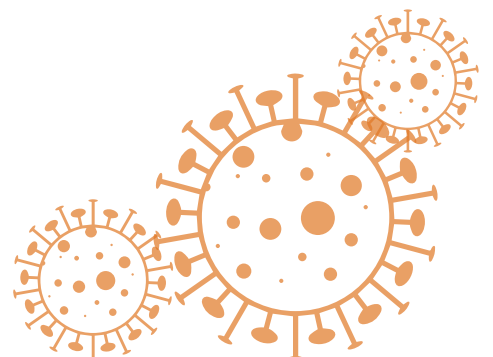
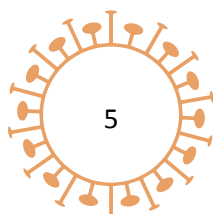
มีนาคม 2563



รวมพลังพลเมืองสู้ภัย ช่วยชาติ สู้ภัยโควิด 19

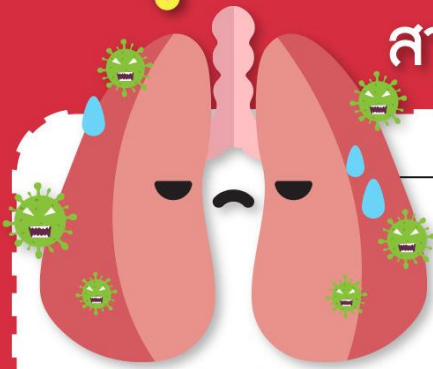
"แนวปฏิบัติในการป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 ในชุมชน"

ในสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคโควิด 19 ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานในพื้นที่ ครอบครัว และบุคคลล้วนมีความสำคัญที่จะช่วยยับยั้งหรือชะลอการแพร่กระจายของโรคได้ ด้วยการกระตุ้นให้คนในชุมชนแสดงพลังช่วยการทำงานของรัฐบาล โดยเอาใจใส่ดูแลคนในชุมชนและครอบครัว ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของรัฐ สนับสนุนความเข้มแข็งของการป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 ในพื้นที่ตนเองและพื้นที่ข้างเคียงเพื่อให้คนไทยก้าวผ่านสถานการณ์วิกฤตินี้ไปด้วยกัน



มารู้จัก... ไวรัสโคโรนา

สายพันธุ์ใหม่ 2019



โรคติดต่อทางเดินหายใจ
ส่งผลให้เกิดโรคปอดอักเสบ



ระบาดครั้งแรก

ตลาด South China Seafood
เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน
จากนั้นแพร่ระบาดไปหลายๆ พื้นที่
ในประเทศจีนและประเทศอื่นๆ



การแจ้งเตือนในไทย
ระดับ 3 หลีกเลี่ยงการเดินทาง



อาการสำคัญ
มีไข้ ไอ หายใจเหนื่อยหอบ

ติดตามข้อมูลข่าวสารได้ที่ : <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/intro.php>

คำแนะนำจากกรมควบคุมโรค



หลีกเลี่ยงการเดินทางไป
พื้นที่ที่มีการระบาดของโรค



หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือ
ล้างด้วยแอลกอฮอล์ล้างมือ



หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด



ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
(เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว)



ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย
สวมใส่หน้ากากอนามัย



รักษาร่างกายให้อบอุ่น
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



ไม่สัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดกับ
สัตว์โดยเฉพาะที่ป่วยหรือตาย



หากมีข้อสงสัย สอบถาม
สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

จัดทำ : 27/01/63

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

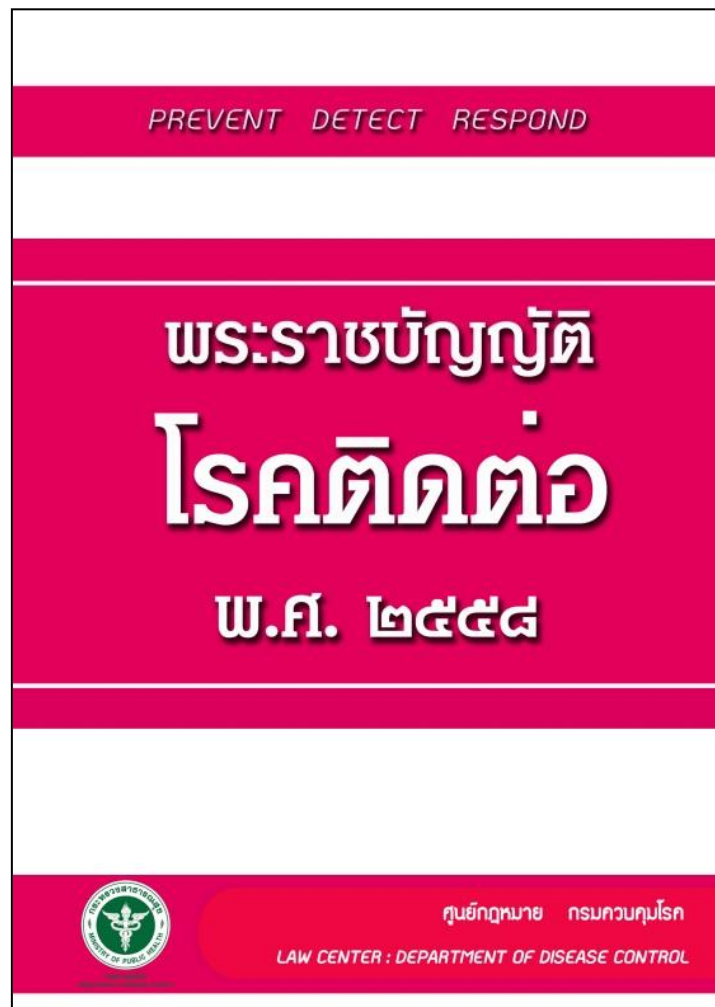
ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค
Emergency Operations Center : (DDC's EOC)



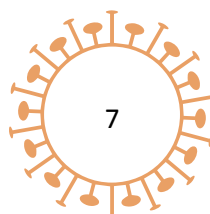
สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรคโควิด 19

1.1 โรคโควิด 19 เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ซึ่งเป็นกลุ่มเชื้อที่ก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจในคน สามารถแพร่กระจายได้ผ่านทางการไอ จาม สัมผัส น้ำมูก น้ำลาย มีระยะฟักตัวได้นานถึง 14 วัน โดยผู้ป่วยมักจะมีอาการคล้ายไข้หวัด อาการทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก ในผู้ป่วยบางรายโดยเฉพาะผู้สูงอายุ อาจมีอาการรุนแรงทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิตได้



1.2 ประเทศไทยได้ประกาศให้โรคโควิด 19 เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2563 แล้ว ตามรายละเอียดในประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2563 ลงวันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563



1.3 โรคโควิด 19 สามารถป้องกันได้ หากปฏิบัติตามคำแนะนำของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

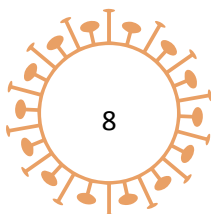
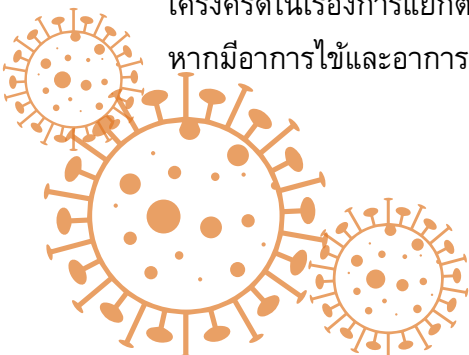
2. แนวปฏิบัติในการป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 ในชุมชน

2.1 กลไกการดำเนินงานเฝ้าระวังและป้องกันโรคโควิด 19 ในชุมชน

(1) พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 กำหนดให้มีคณะกรรมการโรคติดต่อ จังหวัดหรือคณะกรรมการโรคติดต่อกรุงเทพมหานคร ที่มีผู้ว่าราชการจังหวัดหรือผู้ว่าราชการ กรุงเทพมหานคร เป็นประธานกรรมการและมีนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดหรือผู้อำนวยการ สำนักงานมายกรุงเทพมหานคร เป็นกรรมการและเลขานุการ

(2) มีประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง แต่งตั้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 (ฉบับที่ 3) และ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2563 ลงวันที่ 12 มีนาคม พ.ศ. 2563 ซึ่งมีทั้งข้าราชการของกระทรวงสาธารณสุข ผู้บริหารและเจ้าพนักงาน ปกครองระดับจังหวัด อำเภอ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นทุกระดับ กรุงเทพมหานคร และเมือง พัทยา รวมถึงผู้ปฏิบัติงานที่อยู่ใกล้ชิดกับชุมชน ได้แก่ ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุขซึ่ง รับผิดชอบงานด้านระบาดวิทยา การเฝ้าระวังป้องกัน หรือควบคุมโรคติดต่อในสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน แพทย์ประจำตำบล สารวัตรกำนัน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน เพื่อประโยชน์ในการเฝ้าระวังโรค เจ้าพนักงานควบคุม โรคติดต่อมีอำนาจออกหนังสือเรียกบุคคลใด ๆ มาให้ถ้อยคำ แจ้งข้อเท็จจริง หรือเข้าไปยัง อาคารบ้านเรือนเพื่อการตรวจสอบ นอกจากนี้ กระทรวงมหาดไทยได้มอบหมายให้กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อำนาจความสะอาดแก่บุคคลกลุ่มเสี่ยงที่เดินทางกลับไปเฝ้าระวังอาการยังภูมิลำเนา และประชาสัมพันธ์ถึงวิธีป้องกันตนเองแก่คนในชุมชนด้วย

(3) มีหนังสือคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ เรื่อง ขอความร่วมมือจัดทำ แผนปฏิบัติการค้นหา เฝ้าระวัง และป้องกันโรค ระดับอำเภอและหมู่บ้าน กรณีผู้เดินทางกลับ จากกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ลงวันที่ 21 มีนาคม พ.ศ. 2563 ขอความร่วมมือให้ คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดจัดทำแผนปฏิบัติการค้นหา เฝ้าระวัง และป้องกันโรค ระดับ อำเภอและหมู่บ้าน โดยให้มีทีมอาสาโควิด 19 ระดับอำเภอและหมู่บ้าน ดำเนินการค้นหาและ เฝ้าระวัง มีการจัดทำฐานข้อมูลผู้ที่เดินทางกลับมาจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และให้ ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ที่เดินทางกลับมาจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑลปฏิบัติตนอย่าง เคารกครัดในเรื่องการแยกตัวสังเกตอาการจนครบ 14 วัน นับจากวันที่เดินทางมาถึงจังหวัด โดย หากมีอาการไข้และอาการทางเดินหายใจให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทันที

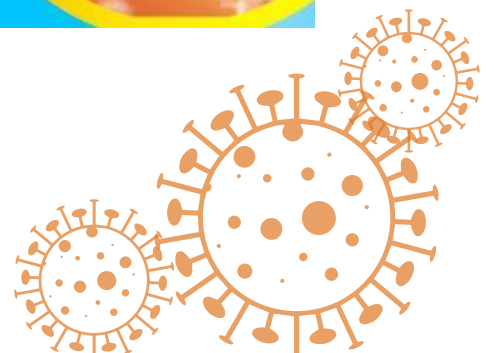
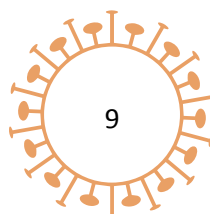


ชุดความรู้ บูรณสร้างสุข “สุขกาย สุขใจ สุขเงิน สุขสามัคคี”



อสม. เคาะประตูบ้าน

แจ้งข่าวสาร
และเฝ้าระวัง โรคติดต่อ
ไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)



(4) กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำโครงการสนับสนุนบทบาทอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เคารพระตูบ้านให้ความรู้ประชาชนในการป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 โดยมุ่งสร้างความร่วมมือกับเครือข่ายสุขภาพภาคประชาชนในการให้ความรู้และสนับสนุนให้ประชาชนป้องกันโรคด้วยตนเอง

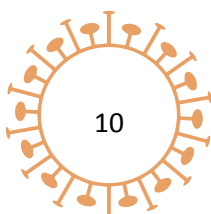
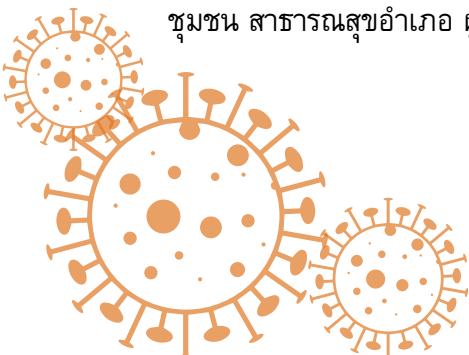
(5) สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) ร่วมกับสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (พอช.) และภาคี สนับสนุนการ “รวมพลังพลเมืองตื่นรู้ สู้ภัยโควิด 19” ในระดับชุมชน เพื่อเปิดพื้นที่กลางระดมการมีส่วนร่วมของหน่วยงานองค์กรทั้งภาคราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้แทนจากสถาบันการศึกษา นักวิชาการ และภาคประชาชน เช่น ภาคธุรกิจเอกชน สื่อชุมชน แกนสมัชชาสุขภาพจังหวัด กรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) กรรมการเขตสุขภาพเพื่อประชาชน (กขป.) เพื่อกำหนดมาตรการ กิจกรรมเพื่อป้องกัน เฝ้าระวังโรค รวมถึงการดูแลสุขภาพกาย จิตและสังคมของคนในชุมชนทั้งบุคคล กลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน และประชาชนทั่วไปในชุมชน เช่น การจัดกลไกกรรมการระดับพื้นที่เพื่อรับผิดชอบและเชื่อมโยงงานกับกลไกรัฐ สนับสนุนกิจกรรมจิตอาสา เช่น ช่วยทีมอาสาโควิด 19 ในการเฝ้าระวังโรค รวมพลังทำความสะอาดพื้นที่เสี่ยง การผลิตหน้ากากอนามัย หรือผลิตภัณฑ์จำเป็นอื่น ๆ

2.2 การจัดการข้อมูลข่าวสารโรคโควิด 19 ในชุมชน

องค์ความรู้และข้อมูลข่าวสารเป็นหัวใจสำคัญของการจัดการวิกฤติโรคโควิด 19 เพราะข่าวลือและข่าวปลอมต่าง ๆ จะสร้างความตระหนกของประชาชน รวมถึงความเข้าใจผิดหรือการกล่าวโทษบุคคลกลุ่มเสี่ยง ซึ่งยิ่งจะทำให้เกิดผลเสียในการจัดการปัญหา หากไม่ได้รับความร่วมมือในการดำเนินงานจากคนในชุมชน ดังนั้น ชุมชนจึงควรจัดการข้อมูลข่าวสารตามแนวทาง ดังนี้

(1) มีศูนย์ข้อมูลข่าวสารหรือศูนย์กลางในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารในชุมชน เพื่อเป็นศูนย์ข้อมูลโควิด 19 ของชุมชนที่ให้ข้อมูลอย่างถูกต้องและเท่าทันสถานการณ์โรค ทั้งระดับชาติ จังหวัด อำเภอและพื้นที่ชุมชน เป็นกลไกจัดการข่าวลือข่าวปลอมที่สร้างความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ความตระหนก สับสน รวมถึงสร้างความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตและปฏิบัติตัวที่ถูกต้องของประชาชนในชุมชน

(2) กำหนดบุคคลและบทบาทของผู้ให้ข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับสถานการณ์โรคให้ชัดเจนซึ่งควรเป็นบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญหรือมาจากหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงหรือเป็นเจ้าพนักงานตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อฯ เช่น ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชน สาธารณสุขอำเภอ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อสม.



(3) ติดตามข้อมูล ข่าวสาร องค์ความรู้ อย่างเท่าทันสถานการณ์โรค และ เลือกใช้ช่องทางและรูปแบบการสื่อสารที่เหมาะสมกับประชาชนทุกกลุ่มในชุมชน

โดยเฉพาะกลุ่มคนที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง กลุ่มคนเปราะบาง เช่น ผู้สูงอายุ คนชายขอบ ผู้ป่วยติดเตียง ผู้ยากไร้ พร้อมทั้งคำนึงถึงความแตกต่างด้านความเชื่อ จารีตประเพณี วิถีปฏิบัติ ศาสนา วัฒนธรรม โดยเลือกใช้ข้อมูลจากหน่วยงานของรัฐที่เชื่อถือได้เท่านั้น เช่น กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ได้ความรู้ความเข้าใจและความตระหนักที่ถูกต้อง ครบถ้วน ลดความตระหนกจากการรับข้อมูลข่าวสารที่ไม่ถูกต้องของประชาชนในชุมชน คลี่คลาย วิกฤติการณ์ของสังคม ไม่สื่อสารข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะเป็นข่าวลือ ข่าวปลอม หรือข่าวจาก แหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือหรือไม่ทราบแหล่งที่มา รวมถึงสนับสนุนให้ประชาชนในชุมชนระมัดระวัง การสื่อสารสารข้อมูล โดยต้องมีการตรวจสอบให้ชัดเจนก่อนเผยแพร่หรือส่งต่อ ตามหลัก “ชัวร์ ก่อนแชร์”

(4) หากเกิดสถานการณ์ที่รุนแรงและร้ายแรงที่มีผลกระทบต่อชุมชน ผู้ให้ข้อมูล ข่าวสารของชุมชนต้องสื่อสารด้วยข้อเท็จจริง โดย “แจ้งให้หมด บอกให้ไว” เพื่อไม่ให้เกิด ความตระหนก สับสนของประชาชนในชุมชน

(5) นำเสนอข้อมูลข่าวสารที่สร้างความเอื้ออาทรกันภายในชุมชน ไม่นำเสนอ ข้อมูลข่าวสารที่สร้างความขัดแย้ง แยกแยะในชุมชน ขยายประเด็น ไม่กล่าวหาว่าผู้หนึ่งผู้ใดคือ ต้นเหตุที่สร้างผลกระทบให้กับชุมชน หรือสร้างความตระหนกให้กับชุมชน กรณีที่มีผู้ป่วยใน ชุมชนหรือบุคคลกลุ่มเสี่ยงที่ต้องกักกันเฝ้าระวัง **การนำเสนอข้อมูลข่าวสารต้องเคารพต่อ ความเป็นส่วนตัวและสิทธิของผู้ป่วย** รวมถึงครอบครัว ญาติพี่น้องของผู้ป่วย โดยต้องไม่ นำเสนอหรือสื่อสารข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลสุขภาพของบุคคล

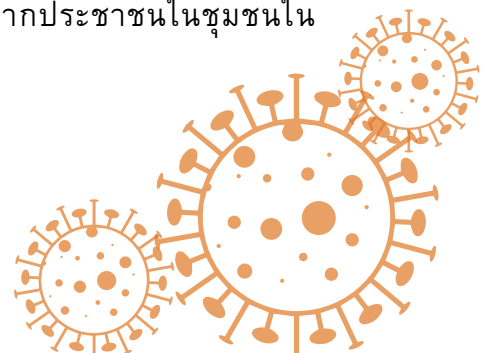
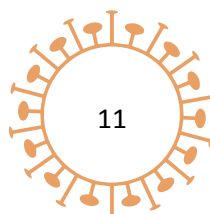
2.3 การเตรียมพร้อมของประชาชนในชุมชน

ควรรู้ **แนวคิด “3 ไม่”** ในสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด 19 สื่อสารเพื่อการเตรียมการ ของประชาชนในชุมชน ได้แก่

(1) ไม่ละเมิด คือ ไม่นำเอาข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลสุขภาพของผู้ที่ติดเชื้อและ ครอบครัวของผู้ที่ติดเชื้อไปเผยแพร่หรือส่งต่อ

(2) ไม่ปกปิด คือ ต้องไม่ปกปิดข้อมูลของตนเองหรือครอบครัวหรือคนในชุมชน หากมีการเดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยงหรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคโควิด 19 โดยต้องแจ้ง ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคทราบตามแนวปฏิบัติของกรมควบคุมโรค เพื่อการสอบสวนโรคและ การป้องกันเฝ้าระวังอย่างมีประสิทธิภาพในชุมชน

(3) ไม่ฉกฉวย คือ ไม่ฉกฉวยผลประโยชน์ใด ๆ จากประชาชนในชุมชนใน สถานการณ์วิกฤติโรคระบาดครั้งนี้



แนวคิด

3 ไม่

ในสถานการณ์ระบาด COVID-19

ส่งกำลังใจให้คนไทย

ก้าวผ่านสถานการณ์ COVID-19

ไม่ละเมิด

ไม่นำเอาข้อมูลของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่ติดหรืออาจติดไวรัส COVID-19 ไปเผยแพร่หรือส่งต่อ ในสื่อและโลกออนไลน์

ไม่ปกปิด

หากเรามีความจำเป็นต้องเดินทาง หรือ เกี่ยวพันกับสถานที่ที่มีการระบาดของไวรัส COVID-19 ต้องไม่ปกปิดข้อมูลการเดินทาง เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้ชุมชนของเราต้องเสี่ยงกับการระบาด และหากพบคนในชุมชนเข้าข่ายติดไวรัส COVID-19 ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรง ให้เข้าทำการตรวจสอบ

ไม่ฉกฉวย

ไม่ฉกฉวยผลประโยชน์จากความไม่รู้ของประชาชน เช่น แอปทดลองยาหรืออ้างการรักษา หรือการป้องกัน ที่ไม่เป็นความจริง

พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ

ร่วมใจสู้ภัยโควิด#2



สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ





www.nationalhealth.or.th

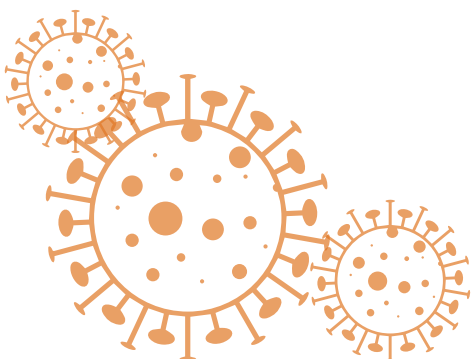
กรมควบคุมโรค





สายด่วนกรมควบคุมโรค

1422



2.4 การป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 ของชุมชน

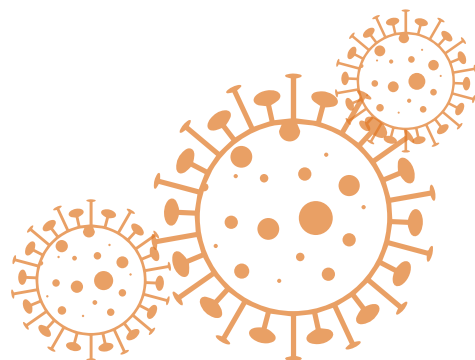
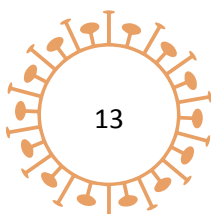
(1) จัดทำบอร์ด หรือป้ายประชาสัมพันธ์ ณ ศูนย์เผยแพร่ข้อมูล หรือสถานที่รวมคนของชุมชน หมู่บ้านจัดสรร อาคารชุด รวมถึงใช้สื่อเสียงตามสายหรืออื่น ๆ เพื่อแจ้งเตือนประชาชนในชุมชน ผู้พักอาศัย และผู้ติดต่อในชุมชน ถึงสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 และปรับปรุงให้ทันสถานการณ์ประจำวันตามข้อมูลที่หน่วยงานรัฐชี้แจงรวมถึงประชาสัมพันธ์มาตรการป้องกันและเฝ้าระวังโรคสำหรับประชาชน

(2) แจ้งให้ประชาชนในชุมชนทราบว่า หากมีคนในครอบครัวรวมทั้งบุคคลใกล้ชิดทั้งที่พักอยู่ด้วยกันในชุมชน ห้องพักหรือผู้มาเยี่ยม หากมีไข้ หรือมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา ล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อย ๆ และรีบไปพบแพทย์ ทั้งนี้ ควรให้ความสำคัญกับการกักตัวของผู้ป่วย เช่น หน้ากากอนามัย หรือกระดาษชำระที่ใช้แล้ว โดยรวบรวมกำจัดเป็นการเฉพาะ

(3) ในกรณีที่เป็นผู้ที่เพิ่งเดินทางกลับจากต่างประเทศหรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง เช่น กรุงเทพมหานครหรือมีญาติเดินทางกลับมาจากพื้นที่เหล่านี้ ให้แจ้งให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคหรือคณะกรรมการเฝ้าระวังโรคในชุมชนทราบโดยทันที เพื่อให้ชุมชนและครอบครัวร่วมกันสนับสนุนการกักกันตนเองเพื่อเฝ้าสังเกตอาการ 14 วัน ให้ผ่านไปได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข ทั้งนี้ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข แนะนำการปฏิบัติตนของผู้อยู่อาศัยและทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมของบ้านที่มีผู้กักตัวหรือสังเกตอาการ ได้แก่ สมาชิกในบ้านทุกคนต้องล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้กักตัว หากต้องอยู่กับผู้กักตัวให้สวมหน้ากากอนามัยและอยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า 1 เมตร ตาม**หลัก Social distancing หรือหลักการเพิ่มระยะห่างทางสังคม** โดยไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกัน แยกชุดอาหาร ทำความสะอาดเสื้อผ้าของใช้ส่วนตัวด้วยผงซักฟอก หมั่นทำความสะอาดที่พัก และสังเกตอาการของตนเองตลอด 14 วันหลังสัมผัสใกล้ชิดกับผู้กักตัว

(4) สำหรับอาคารชุด หรือสถานที่สาธารณะในชุมชน เช่น วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ ควรจัดให้มีแอลกอฮอล์เจลล้างมือไว้ในบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ประตูทางเข้าออก ห้องอาหาร นาลิฟท์ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อระหว่างบุคคล

(5) จัดเจ้าหน้าที่หรือจิตอาสาทำหน้าที่ดูแลทำความสะอาดสิ่งของที่ใช้งานบ่อย ๆ ในสถานที่สาธารณะที่มีประชาชนใช้ประโยชน์ร่วมกัน เช่น ห้องน้ำสาธารณะ ราวบันได มือจับประตู เคา์เตอร์บริการที่มีผู้มาติดต่อบ่อย ๆ ทั้งนี้ น้ำยาขัดล้างห้องสุขา น้ำยาซักผ้าขาวผสมน้ำ 1 ต่อ 10 และ 70% แอลกอฮอล์ สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้



(6) แจ้งพนักงานทำความสะอาดและเก็บขยะของชุมชน ให้ทราบถึงความเสี่ยงในการรับเชื้อ โดยให้ความสำคัญในการป้องกันตนเองได้แก่ การสวมหน้ากากอนามัย แวนตากันลม และถุงมืออย่างยาวนานขณะปฏิบัติงาน

(7) สถานที่เฉพาะต่าง ๆ ในชุมชน เช่น สถานที่ทำงาน สถานศึกษาที่พักอาศัย ศาสนสถาน ค่ายทหาร สถานที่ประชุมสัมมนา สถานที่ที่มีการรวมกันของคนหมู่มาก เช่น การแข่งขันกีฬา สวนสนุก สระว่ายน้ำ ชุมชนและเจ้าของสถานที่หรือผู้จัดงานต้องเน้นเรื่องการรักษาความรู้ตามหลัก **Social distancing** หรือ หลักการเพิ่มระยะห่างทางสังคม มาตรการคัดกรอง การวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อลดหรือเลื่อนการจัดกิจกรรมที่มีคนมารวมตัวกันเกินกว่า 50 คน การรักษาความสะอาด การเตรียมอุปกรณ์ป้องกัน การลดความแออัด ซึ่งสามารถศึกษารายละเอียดได้ในเว็บไซต์ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

2.5 การจัดการความรู้สึกรักของคนในชุมชน

(1) สื่อสารให้คนในชุมชนเข้าใจร่วมกันว่า ผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อหรือผู้ที่ถูกกักตัวเพื่อเฝ้าระวังโรค คือเพื่อนมนุษย์เหมือนทุกคน ซึ่งอาจเป็นพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ญาติพี่น้อง ลูกหลาน เป็นคนที่ต้องการการดูแลหรือรักษาให้หายถ้าติดเชื้อ ต้องการกำลังใจและการเกื้อกูลในยามต้องกักกันตัวเอง

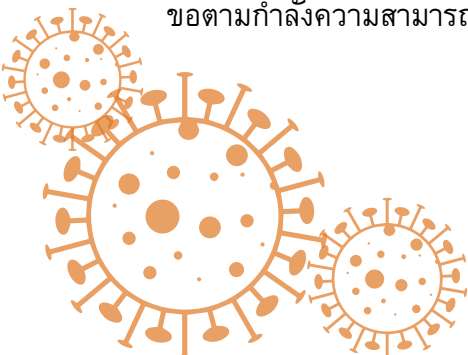
(2) สื่อสารให้คนในชุมชนเข้าใจร่วมกันว่า ครอบครัวที่มีผู้ติดเชื้อหรือผู้ป่วยก็เช่นกัน เป็นเพื่อนบ้านผู้ร่วมในสถานการณ์นี้ร่วมกับคนในชุมชน จึงต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เห็นอกเห็นใจ ใส่ใจดูแลและเฝ้าระวังสุขภาพของเพื่อนบ้าน โดยเฉพาะครอบครัวที่มีผู้สูงอายุซึ่งมีความเสี่ยง หรือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียว ชุมชนต้องไม่เลือกปฏิบัติ รังเกียจ ดิฉินินทา หรือมุงร้ายทำลายกัน เพราะทุกคนในชุมชนต้องผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกัน

(3) ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ควรเข้าร่วมทำประโยชน์ต่อชุมชนตามศักยภาพที่ตนมี เช่น การเป็นจิตอาสา หรือร่วมในกิจกรรมของชุมชน โดยใช้ความถนัดความสามารถ หรือจิตอาสาเพื่อสังคมส่วนรวม ในการดำเนินการด้านต่าง ๆ ในชุมชน ได้แก่

- มีส่วนร่วมในการป้องกันควบคุมการระบาดของโรคในชุมชนโดยเฝ้าระวังอาการผิดปกติของตนเอง และครอบครัว และให้ความร่วมมือ อสม. กรรมการชุมชน และเจ้าหน้าที่รัฐในการปฏิบัติตามมาตรการของรัฐที่กำหนด

- ร่วมสังเกตและแจ้งข้อมูลความผิดปกติที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคฯ แก่ อสม. กรรมการชุมชนและเจ้าหน้าที่ของรัฐ

- ให้ความช่วยเหลือ อสม. กรรมการชุมชนและเจ้าหน้าที่รัฐกรณีได้รับการร้องขอตามกำลังความสามารถ



- บริจาคสนับสนุนทุนทรัพย์ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ที่จำเป็นให้ส่วนกลางไว้ใช้เพื่อส่วนรวม
- การจัดหาอาหารเครื่องดื่มสำหรับผู้ป่วย ผู้ถูกกักตัวและครอบครัวผู้ป่วย
- การสนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มเพื่อจัดกิจกรรมจิตอาสาด้านสุขอนามัย เช่น การทำหน้ากากผ้า ทำเจลล้างมือ เพื่อใช้ในชุมชนหรือแจกจ่ายให้ผู้ที่ขาดแคลน
- การส่งเสริมกิจกรรมสันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสม เช่น จัดหาหนังสือ ภาพยนตร์ คลิปวิดีโอ ธรรมะ หรือสื่อรูปแบบต่าง ๆ ที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจ สร้างพลัง ให้กำลังใจ ให้ความหวัง โดยงดเว้นการสื่อสารที่อาจก่อให้เกิดความแตกแยกตื่นตระหนก หรือส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม ความถนัดและทักษะของผู้ถูกกักตัว เพื่อคลายความเครียด
- การส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี สามารถบริจาคโลหิตได้ ชวนกันไปบริจาคโลหิต ที่โรงพยาบาลต่าง ๆ ในขณะที่สถานการณ์ยังสามารถควบคุมได้ เพื่อโรงพยาบาลจะได้มีโลหิตใช้ในยามขาดแคลน
- การสรรหากิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความสงบและไม่ตระหนกในชุมชน เช่น การทำสมาธิ การภาวนา การเจริญสติตามแนวปฏิบัติของแต่ละศาสนา



แหล่งที่มาของข้อมูล

1. พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558
2. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2563 ลงวันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563
3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง แต่งตั้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2563 ลงวันที่ 12 มีนาคม พ.ศ. 2563
4. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง แต่งตั้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2563 ลงวันที่ 12 มีนาคม พ.ศ. 2563
5. หนังสือคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ ที่ สธ 0410.7/ว217 เรื่อง ขอความร่วมมือจัดทำแผนปฏิบัติการค้นหา ฝ้าระวัง และป้องกันโรค ระดับอำเภอและหมู่บ้าน กรณีผู้เดินทางกลับจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ลงวันที่ 21 มีนาคม พ.ศ. 2563
6. คำแนะนำ อสม. ในการติดตามสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย (Self-Quarantine at Home) สำหรับผู้ที่เดินทางกลับมาจากประเทศที่เป็นเขตติดโรคติดต่ออันตราย และพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคต่อเนื่อง วันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2563
7. แนวทาง อสม. เฝ้าระวังบ้านด่านโควิด
8. <https://ddc.moph.go.th/>

