

สำเนาฉบับ



ประกาศกรมแพทยทหารบก

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับกำลังพลและครอบครัว

ในปัจจุบันได้เกิดเหตุการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในหลายพื้นที่กว่า ๗๐ ประเทศทั่วโลก ซึ่งโรคนี้เกิดจากเชื้อติดเชื้โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงหรือโรคซาร์สชนิดที่ ๒ (SARS CoV-2) มีช่องทางการแพร่โรคหลักคือ ละอองฝอยน้ำมูกน้ำลาย (Droplet) และสามารถแพร่โรคผ่านทาง การขับออกทางอุจจาระ และเยื่อตา โรคนี้ระยะฟักตัว ๒-๑๔ วัน (เฉลี่ย ๕.๒ วัน) อาการและอาการแสดงที่สำคัญ คือ มีไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว ปวดศีรษะ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก อาจมีอาการหอบเหนื่อย แน่นหน้าอก บางรายอาจมีคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย มีรายงานพบผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วกว่า ๘๘,๐๐๐ ราย เสียชีวิตกว่า ๓,๐๐๐ ราย และมีอัตราป่วยตายประมาณร้อยละ ๒-๓ ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ในปัจจุบันมีการรักษาตามอาการและยังไม่มีแนวทางการรักษาที่เป็นมาตรฐาน ปัจจุบันมีรายงานจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขว่า ประเทศไทยมีการติดเชื้อภายในประเทศ (Local transmission) แล้วและมีความเป็นไปได้มากที่จะเกิดการระบาดเป็นวงกว้างภายในประเทศ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันการระบาดของโรค COVID-19 ในกำลังพลและครอบครัว กรมแพทยทหารบก จึงได้ประกาศแนวทางการป้องกันโรคดังต่อไปนี้

๑. มาตรการการป้องกันการสัมผัสโรคส่วนบุคคล

- ๑.๑ สวมหน้ากากผ้า สำหรับผู้ที่ไม่มีอาการป่วย หรือหน้ากากลอนามัย สำหรับผู้ที่มีอาการป่วยของระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคภูมิแพ้ เมื่อออกจากที่พักอาศัยทุกครั้ง
- ๑.๒ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด ทั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหลังจากเข้าห้องน้ำ นานอย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือ ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ทั้งนี้ควรพกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวเพื่อที่จะใช้ได้ตลอดเวลา
- ๑.๓ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ขยี้ตา และแคะจมูกด้วยมือที่ยังไม่ได้ทำความสะอาด
- ๑.๔ เมื่อไอ จาม ให้ปิดปากด้วยด้านในของข้อพับแขน หัวไหล่ หรือลงในคอเสื้อ และล้างมือทุกครั้งเมื่อใช้มือช่วยป้องกันการไอ จาม

/๑.๕ ปิดฝาโถ...

๑.๕ ปิดฝาโถส้วมก่อนกดล้างชักโครก เพื่อป้องกันการฟุ้งกระจายของเชื้อไวรัสที่ถูกขับออกทางอุจจาระได้

๑.๖ หลีกเลียงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการของโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน หากมีความจำเป็นต้องพบเจอ ให้รักษาระยะห่างในการพูดคุยอย่างน้อย ๑ เมตร และอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเท

๑.๗ ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัส หรือวัสดุอุปกรณ์ที่หยิบจับ สัมผัสบ่อยส่วนตัว เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล เป็นต้น ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ (น้ำสบู่ หรือ น้ำผงซักฟอก หรือ น้ำยาล้างจาน หรือ ไฮเตอร์ สัดส่วน ๑ ต่อ น้ำ ๙๙ ส่วน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดพื้นผิวสัมผัส) รวมถึงภายในครัวเรือน เช่น ราวบันได พื้น ห้องน้ำ เป็นต้น

๑.๘ หลีกเลียงการไปยังสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น แออัด เช่น ห้างสรรพสินค้า สถานบันเทิง สถานีขนส่ง เป็นต้น หากมีความจำเป็นต้องไปยังสถานที่ดังกล่าวให้ดำเนินการตาม ๑.๑ - ๑.๖

๑.๙ ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รับประทานอาหารปรุงสุกที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ

๑.๑๐ กักกันตนเอง (Self-quarantine) เมื่อรู้สึกว่ามีไข้ (มีอุณหภูมิร่างกายมากกว่าและเท่ากับ ๓๗.๕) ร่วมกับ มีอาการอย่างหนึ่งอย่างใดดังต่อไปนี้ ได้แก่ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว หอบเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก ร่วมกับ มีประวัติการเดินทางไปในประเทศหรือเมืองที่มีรายงานการระบาดของโรคอย่างต่อเนื่อง (ตามประกาศของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข) เป็นเวลา ๑๔ วัน ทั้งนี้จำเป็นต้องวัดไข้ทุกวัน และรายงานผู้บังคับบัญชาโดยตรงทราบ แนะนำให้ทำงานที่บ้าน (Working from home) ถ้าอาการแยกลงให้รีบไปพบแพทย์

๑.๑๑ หลีกเลียงการเดินทางไปในประเทศหรือเมืองที่มีรายงานการระบาดของโรคอย่างต่อเนื่อง (ตามประกาศของ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข) หากจำเป็นต้องเดินทางไปให้ดำเนินการตาม ๑.๑ - ๑.๑๐ และปฏิบัติตามประกาศกรมแพทย์ทหารบก เรื่อง แนวทางการปฏิบัติในการป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับผู้เดินทางไป-กลับจากพื้นที่ที่มีรายงานการระบาดของโรค ลง ๓ มี.ค. ๖๓ อย่างเคร่งครัด

๑.๑๒ ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี เพื่อลดโอกาสการมีอาการคล้ายกับโรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza-like illness) ทั้งนี้เพื่อลดภาระของเจ้าหน้าที่ในการตรวจคัดกรองโรค COVID-19 เมื่อมารักษาในโรงพยาบาล

๑.๑๓ ติดตามสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ได้ที่กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ตามเว็บไซต์ <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/situation.php> และคำแนะนำสำคัญสำหรับประชาชนได้ที่เว็บไซต์ <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php>

๒. มาตรการการป้องกันการสัมผัสโรคในสำนักงาน ค่ายทหาร และชุมชนทหาร

๒.๑ ติดตั้งเจลแอลกอฮอล์ในสำนักงานตามจุดต่างๆ ที่กำลังพลเข้าถึงได้ง่าย เช่น หน้าประตูทางเข้า หน้าหรือภายในลิฟท์ หน้าห้องประชุม และเน้นย้ำให้กำลังพลลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ก่อนเข้าสำนักงานทุกครั้ง

๒.๒ จัดให้มีสบู่ล้างมือในห้องน้ำทุกแห่งในสำนักงาน สถานที่ที่ใช้ร่วมกันทุกแห่ง

๒.๓ ให้พิจารณาไว้ล่วงหน้าก่อนเข้าที่ทำงานทุกวัน ในกรณีที่หน่วยสามารถจัดหาวัสดุอุปกรณ์วัดอุณหภูมิกายและมีบุคลากรเพียงพอในการดำเนินการ ทั้งนี้เพื่อเผื่อระงับการแพร่เชื้อในระยะแรกของโรค ถ้าตรวจพบว่า มีไข้ (อุณหภูมิมากกว่าหรือเท่ากับ ๓๗.๕) ให้รายงานผู้บังคับบัญชาโดยตรงของผู้ นั้นและแนะนำให้ไปสถานพยาบาลใกล้เคียงเพื่อตรวจพิเศษโรคต่อไป หากหน่วยไม่สามารถวัดไข้ในสำนักงานได้จำเป็นต้องมีป้ายคำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตนในการป้องกันการแพร่โรค COVID-19 ติดหน้าทางเข้าสำนักงาน

๒.๔ ให้เช็ด ถู ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัส หรือวัสดุอุปกรณ์ที่หยิบจับสัมผัสบ่อย เช่น ที่จับประตู ปุ่มลิฟท์ ราวบันได ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ (น้ำสบู่ หรือ น้ำผงซักฟอก หรือ ๗๐% แอลกอฮอล์ หรือ ไฮเตอร์ สัดส่วน ๑ ต่อ น้ำ ๙๙ ส่วน) กรณีสถานพยาบาลให้ดำเนินการตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข ในการควบคุมป้องกันการติดเชื้อโรค COVID-19 ภายในโรงพยาบาลอย่างเคร่งครัด

๒.๕ ไม่อนุญาตให้ผู้ที่มีอาการป่วยของโรคระบบเดินหายใจเฉียบพลัน (Acute respiratory infection) และมีประวัติเสี่ยงตามนิยามการเผื่อระงับ สอบสวนโรค COVID-19 (ตามกำหนดของ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข) เข้าสำนักงานหรือมาทำงานจนกว่าจะหายป่วย หรือ กักกันตนเอง (Self-quarantine) จนครบ ๑๔ วันแล้ว

๒.๖ หากพบผู้ที่มีอาการของโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันในสำนักงาน ค่ายทหาร ชุมชนทหารในห้วงที่มีการระบาดของโรค COVID-19 ภายในประเทศแล้ว ให้ดำเนินการดังนี้

๒.๖.๑ ป้องกันตนเองตามมาตรการ โดยเฉพาะข้อ ๑.๑ - ๑.๖

๒.๖.๒ แนะนำให้ผู้ป่วยรายนั้นสวมหน้ากากอนามัย และรีบไปตรวจรักษา ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน

๒.๖.๓ เช็ด ถู ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัส ในบริเวณที่ผู้ป่วยรายนั้นทำงาน อยู่ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ (น้ำสบู่ หรือ น้ำผงซักฟอก หรือ ๗๐% แอลกอฮอล์ หรือ ไฮเตอร์สัดส่วน ๑ ต่อ น้ำ ๙๙ ส่วน)

๒.๖.๔ กรณีที่เป็นผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงสูง (High-risk contact) หรือ มีความเสี่ยงต่ำ (Low-risk contact) ให้พิจารณากักกันตัวเอง ๑๔ วัน และปฏิบัติตามข้อ ๑.๑๐ ทั้งนี้นิยามของ **ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงสูง** หมายถึง ผู้สัมผัสที่มีโอกาสสูงในการรับหรือแพร่เชื้อกับผู้ป่วย ประกอบด้วย ๑) ผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือมีการพูดคุยกับผู้ป่วยในระยะ ๑ เมตร นานกว่า ๕ นาที หรือถูกไอจามรดจากผู้ป่วยโดยไม่มี การป้องกัน เช่น ไม่สวมหน้ากากอนามัย ๒) ผู้ที่อยู่ในบริเวณที่ปิด ไม่มีการถ่ายเทอากาศ เช่น ในรถปรับอากาศ

/ห้องปรับอากาศ...

ห้องปรับอากาศ ร่วมกับผู้ป่วยและอยู่ห่างจากผู้ป่วยไม่เกิน ๑ เมตร นานกว่า ๑๕ นาที โดยไม่มีการป้องกัน ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่ำ หมายถึง ผู้สัมผัสที่มีโอกาสต่ำในการรับหรือแพร่เชื้อกับผู้ป่วย ได้แก่ผู้สัมผัสที่ไม่เข้าเกณฑ์ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงสูง

๒.๖.๕ เมื่อมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว เหมือนมีไข้ ร่วมกับมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ ได้แก่ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หายใจลำบาก ให้สวมหน้ากากอนามัยและรีบไปพบแพทย์ในสถานพยาบาลใกล้บ้านโดยเร็ว

ประกาศ ณ วันที่ ๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

พลโท



(ชาญณรงค์ นาคสวัสดิ์)

เจ้ากรมแพทย์ทหารบก

กองส่งเสริมสุขภาพและเวชกรรมป้องกัน กรมแพทย์ทหารบก

โทร. ๐ ๒๓๕๔ ๔๔๒๑ โทร ทบ. ๙๔๔๒๔