

แนวทางปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

สำหรับหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน

หอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชนเป็นแหล่งที่มีคนอยู่ร่วมกันจำนวนมาก อาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ทั้งจากการสัมผัสระหว่างคนสู่กันหรือการปะเปี้ยนผ่านของใช้ อุปกรณ์ต่าง ๆ คำแนะนำนี้ คำนึงถึงการลดการแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยการลดการสัมผัส ลดเวลา และลดความหนาแน่น เพื่อการป้องกันหอพักมิให้เป็นแหล่งแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงมีแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบกิจการหอพัก ผู้จัดการหอพัก ผู้พัก (นักเรียน นักศึกษา) และผู้ปกครอง ดังนี้

แนวทางปฏิบัติ	
สำหรับผู้ประกอบกิจการ ผู้จัดการหอพัก	
๑.	<p>ให้มีการทำความสะอาดในพื้นที่ต่าง ๆ โดยเน้นจุดที่มีผู้สัมผัสร่วมกัน เป็นประจำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่มากขึ้นหากมีผู้ใช้งานจำนวนมาก ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐% หรือโซเดียมไฮโดคลอโรเจท (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑% ในพื้นที่ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - บริเวณพื้นที่ส่วนกลาง พื้นผิวสัมผัส อุปกรณ์ เครื่องใช้ เช่น เคาน์เตอร์ ราวน์ดิ้ท ที่จับประตู ปุ่มกดลิฟต์ จุดประชาสัมพันธ์ ตู้ชั้น ตู้เสื้อผ้า ตู้เครื่องดื่มยอดเหรียญ ตู้น้ำดื่มหยดเหรียญ ตู้น้ำดื่มหยดเหรียญตู้จำหน่ายสินค้าตัโนมัติ ตู้เครื่องดื่มหยดเหรียญ โดยเน้นจุดที่มีผู้สัมผัสร่วม เช่น ปุ่มกดรายการฝาช่องรับสินค้า - ห้องส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ แล้วพื้นห้องส้วม
๒.	กำหนดให้พนักงาน ผู้พัก และผู้มาติดต่อทุกคน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา โดยอาจจัดให้มีการทำหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า
๓.	จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้บริการในบริเวณต่าง ๆ อย่างเพียงพอ เช่น บริเวณทางเข้าออกอาคาร หน้าลิฟท์ บันไดระหว่างชั้น บริเวณที่นั่งเล่นส่วนกลาง เป็นต้น
๔.	กำหนดมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ เมตร และลดความแออัดในบริเวณพื้นที่ต่าง ๆ เช่น การจัดระยะห่างของเตียงนอน หลีกเลี่ยงการนอนเตียงติดกัน ขันวนช่องไข้สั่นดัว จำกัดจำนวนคนในการใช้ลิฟท์ จัดทำลิฟต์แบบเดี่ยวๆ แต่ละชั้น จำกัดจำนวนคนในลิฟท์ จัดทำลิฟต์แบบเดี่ยวๆ แต่ละชั้น เช่น ลิฟต์ที่มีห้องลิฟต์ ลิฟต์ที่ไม่มีห้องลิฟต์ เป็นต้น
๕.	ให้มีการควบคุมทางเข้าออก ลงทะเบียนก่อนเข้าและออกสถานที่ และเพิ่มมาตรการใช้แอปพลิเคชัน ที่ทางราชการกำหนดหรือใช้นามาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทนได้
๖.	ให้มีการตรวจสอบอุณหภูมิร่างกายของทุกคนก่อนเข้าหอพัก และสังเกตอาการเสี่ยง เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หากพบผู้พักมีอาการเสี่ยง ต้องรับแจ้งผู้จัดการหอพัก เพื่อแจ้งประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการ รวมถึงแจ้งให้ผู้ปกครองและสถานศึกษาทราบต่อไป
๗.	สำหรับพื้นที่ที่ต้องใช้ร่วมกัน จัดให้มีการรายอา堪ต์ที่เหมาะสม ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตูหน้าต่าง หากมีการใช้เครื่องปรับอากาศ ควรตรวจสอบประสิทธิภาพของเครื่องปรับอากาศให้อยู่ในสภาพดี กำหนดเวลาเปิด ปิดเครื่องปรับอากาศ และเปิดประตู หน้าต่างเพื่อระบายอากาศ และต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

ข้อ		แนวทางปฏิบัติ
๘.	ใช้ภาชนะบรรจุนำ้มีเข็น ถังน้ำ เหยือกน้ำ คูลเลอร์ ต้องสะอาด มีฝาปิด ความมีทักษะเรียนหรือก็อกน้ำ ไม่ควรใช้การจ้างตักโดยตรง และต้องล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างภาชนะ ภายในและภายนอกห้อง	
๙.	บริการอื่น ๆ ภายในหอพัก เช่น ร้านอาหาร ร้านเครื่องดื่ม ร้านสะดวกซื้อ สถานที่รับประทานอาหาร ร้านเสริมสวย ร้านขายยา ร้านนวด หรือแฟรนไชส์อื่น ๆ ให้ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติในด้านนี้ ๆ	
๑๐.	กำหนดแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้พัก กำกับ ดูแลการปฏิบัติตามของผู้พักให้เป็นสุขอนิสัยที่ถูกต้อง <ul style="list-style-type: none"> - สังเกตอาการตนเอง หากพบว่ามีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ให้วรับแจ้งผู้จัดการหอพัก - การดูแลตนเอง โดยการสามหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ มีสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแออัด และไม่ใช้สิ่งของ เครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น - การดูแลความสะอาดห้องพัก การระบายอากาศ การจัดการขยะ เป็นต้น 	
๑๑.	กำหนดรายเบียนการเข้าเยี่ยมผู้พัก จำกัดจำนวนผู้เยี่ยมเยียน จัดพื้นที่ให้เหมาะสม โดยมีการคัดกรองที่เหมาะสมและการเว้นระยะห่างอย่างน้อย ๑ เมตรต่อครั้งการเยี่ยม เช่น การแจ้งให้ผู้จัดการหอพักทราบล่วงหน้าเพื่ออำนวยความสะดวกในการมาเยี่ยม	
๑๒.	มีมาตรการกำกับดูแลพนักงานในหอพัก เช่น แม่บ้าน พนักงานทำความสะอาด หากพบว่ามีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงานและแนะนำให้พบแพทย์ ให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่อยู่ในอาคาร ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ และต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร หากรับผิดชอบด้านการทำความสะอาด ให้สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้า พื้นยางหุ้มแข็ง ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามยางเก็บขยะใส่ถุงมัดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ เมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติงาน ให้ล้างมือให้สะอาด เมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที	
๑๓.	หอพักสถานศึกษาที่รับผู้พักซึ่งอยู่ในระหว่างการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ต้องจัดให้มีอาหารให้ผู้พัก ให้ประกอบอาหารที่ถูกอนามัย ตรวจตราผู้ประกอบอาหารให้ปฏิบัติตามสุขอนามัยในการประกอบอาหาร เน้นเมนูที่ปรุงสุกร้อน มีฝาปิดหรือ counter-shield กันหัวอาหาร และจัดตารางให้ล้มเหลวรับประทานอาหาร	
๑๔.	มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้โรคโควิด-๑๙ เกี่ยวกับอาการของโรค คำแนะนำการปฏิบัติตามเพื่อลดการเสี่ยงต่อโรค เช่น เสียงตามสาย ติดป้ายประชาสัมพันธ์ตามจุดต่าง ๆ ในนักลุ่มนหอพัก เป็นต้น ในกรณีที่มีผู้พักเป็นคนต่างด้าวให้ประชาสัมพันธ์ข่าวสารดังกล่าวเป็นภาษาอังกฤษหรือภาษาที่ผู้พักเข้าใจ	
๑๕.	หากพบผู้ป่วยยืนยัน หรือมีข้อมูลบ่งชี้ว่าหอพักอาจเป็นจุดแพร่เชื้อได้ ให้ผู้จัดการหอพักหรือผู้รับผิดชอบหอพักร่วมมือกับเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในการดำเนินการต่าง ๆ เช่น การสอบสวนโรค การท้าความสะอาดพื้นที่ต่าง ๆ เป็นต้น	

ข้อ	แนวทางปฏิบัติ
สำหรับผู้พก (นักเรียน นักศึกษา)	
๑.	ให้มีการวัดอุณหภูมิร่างกายของตนเองทุกวัน หรือถ้ามีอาการ ไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ หายใจเหนื่อยหอบ ให้สามารถหากากอนามัย หากพบว่าตนอาจเป็นมีอาการป่วย ควรหยุดพักษาตัวอยู่ที่บ้าน และหากอาการไม่ดีตื้น ภายใน ๒ วัน หรือมีอาการป่วยรุนแรง เช่น หอบเหนื่อย ควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจรักษา และแจ้งให้ผู้ปกครอง ผู้จัดการหอพัก หรือผู้ประกอบกิจกรรมทราบ
๒.	ดูแลตนเอง โดยการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ไม้อยู่ในสถานที่หรือบริเวณที่มีคนแออัด และเว้นระยะห่างส่วนบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร รวมทั้งหลีกเลี่ยงการพูดคุยในระยะใกล้ชิด
๓.	หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือด้วยเจลแอลกอฮอล์อย่างสม่ำเสมอ เช่น ทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร ก่อนและหลังสัมผัสสัตว์สุสิ้งของทั้งการทำความสะอาดห้องพัก หลังการใช้ส้วม เป็นต้น รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสัมผัสดา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น
๔.	ไม่ใช่สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ช้อน จาน ชาม แก้วน้ำ เป็นต้น
๕.	ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยการกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และกินอาหารปูรุสกุใหม่ พร้อมทั้งเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และนอนหลับให้เพียงพอ ๘-๑๐ ชั่วโมง/วัน
๖.	ดูแลภายในห้องพักและห้องส้วมให้สะอาด และทำความสะอาดบริเวณที่ต้องสัมผัสนบถอย เช่น ลูกบิดหรือกลอนประตู โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น
๗.	เปิดประตูหน้าต่างห้องพัก เป็นประจำทุกวัน เพื่อการระบายอากาศที่ดี หากมีการใช้เครื่องปรับอากาศให้มีการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
๘.	คัดแยกขยะ รูบใส่ถุงขยะ มัดปากถุงให้แน่น และนำออกจากห้องพักทุกวัน เพื่อนำไปกำจัดตามแนวทางที่หอพักกำหนด
๙.	ปฏิบัติตามกฎระเบียบทองหอพักอย่างเคร่งครัด
สำหรับผู้ปกครองของผู้พก	
๑.	กำชับผู้พกให้ดูแลสุขภาพของตนเองตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข ทั้งข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเชื้อไวรัสการติดต่อโรคและอาการ และคำแนะนำในการป้องกันตนเองหากมีอาการป่วย การล้างมือ การสวมใส่หน้ากากอนามัย การไอ จาม ที่ถูกวิธี
๒.	หากผู้พกมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าอาการจะหายดี หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน ๑๔ วัน และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด-๑๙ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอxygen เครื่องครัด ทั้งนี้ให้ผู้ปกครองแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้จัดการหอพก และโรงเรียนทราบด้วย
๓.	สร้างสุขอนิสัยให้ผู้พกอบรมน้ำหนังลังกลับโรงเรียน
๔.	จัดเตรียมของส่วนตัวให้กับผู้พก เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ช้อน จาน ชาม แก้วน้ำ เป็นต้น

ข้อ	แนวทางปฏิบัติ
๕.	ดูแลสภาพทางจิตใจของผู้พัก ตอบสนองต่ออาการเครียดของผู้พักด้วยความเห็นอกเห็นใจ ตั้งใจรับฟัง ความวิตกกังวลของเด็ก ใช้เวลาปลอบโยน หลีกเลี่ยงการสร้างความกังวลที่ไม่จำเป็นให้กับเด็ก เลือกให้ข้อมูล ที่ช่วยให้เด็กสามารถคุ้มครองตัวเอง มากกว่าที่จะสร้างความวิตก
๖.	ส่งเสริมให้ผู้พักกินอาหารครบ ๕ หมู่ และผัก ผลไม้ & สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกาย อย่างน้อย ๖๐ นาที ทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ ๘-๑๐ ชั่วโมง/วัน