



1041/2564

ที่ นม ๐๐๓๒.๐๐๗.๕๖๕๓๕

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา
๒๕๕ ม.๑๑ ต.โคกกรวด นม ๓๐๒๘๐

๒๖ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง การเตรียมความพร้อมเพื่อการป้องกันควบคุมโรคโควิด-19 สำหรับผู้เดินทางในประเทศไทย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเทพรัตนนครราชสีมา
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปากช่องนานา, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพิมาย,
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชนทุกแห่งและสาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำแนะนำการเตรียมความพร้อมเพื่อการป้องกันควบคุมโรคโควิด-19
สำหรับผู้เดินทางในประเทศไทย

จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำคำแนะนำการเตรียมความพร้อม
เพื่อการป้องกันควบคุมโรคโควิด-19 สำหรับผู้เดินทางในประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เดินทาง
ที่เข้ารับการกักตัวในสถานที่กักกันซึ่งทางราชการกำหนด และบุคคลทั่วไปที่มีความประสงค์เดินทางท่องเที่ยว
ภายในประเทศในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้ศึกษาข้อมูล และสามารถเตรียมความพร้อม
ในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยและปลอดภัยก่อนการเดินทาง นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา จึงขอส่งคำแนะนำดังกล่าว เพื่อให้
ผู้รับผิดชอบและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ประโยชน์ และเผยแพร่ให้กลับกลุ่มเป้าหมายต่อไป
รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิญญู จันทน์เนตร)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเสิงสาง ปฏิบัติราชการแทน
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ

โทร.๐ ๔๔๔๖ ๕๐๑๐ - ๔ ต่อ ๔๑๘

โทรสาร ๐ ๔๔๔๖ ๕๐๒๑

ชื่อสัตย์ สามัคคี มีวินัย

องค์กรแห่งการเรียนรู้ มุ่งผลสัมฤทธิ์ จิตบริการ ทำงานเป็นทีม แบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ

**THAILAND
BIENNALE
KORAT 2020**

งานมหกรรมศิลปะนานาชาติ ครั้งที่ ๒
Thailand Biennale, Korat 2020
ธันวาคม ๒๕๖๓ - มีนาคม ๒๕๖๔

คำแนะนำการเตรียมความพร้อมเพื่อการป้องกันควบคุมโรคโควิด 19
สำหรับผู้เดินทางในประเทศไทย

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

หลังจากที่นายกรัฐมนตรีได้ออกข้อกำหนดออกตามความในมาตรา ๙ แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ.๒๕๔๘ (ฉบับที่ ๑๒) ลงวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓ และ (ฉบับที่ ๑๓) ลงวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการอนุญาตให้บุคคล ๑๑ ประเภทเดินทางเข้ามาในราชอาณาจักร ประกอบกับมาตรการจัดแบ่งพื้นที่ตามสถานการณ์การระบาดในประเทศไทย โดยแบ่งออกเป็นพื้นที่ควบคุมสูงสุดและเข้มงวด พื้นที่ควบคุม พื้นที่เฝ้าระวังสูง และพื้นที่เฝ้าระวัง ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และให้การเดินทางบรรลุตามวัตถุประสงค์ปลอดโรคและปลอดภัย ผู้เดินทางที่มาจากต่างประเทศ และผู้ที่อยู่ในประเทศไทยซึ่งมีความจำเป็นเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

๑. ขณะอยู่ในสถานที่กักกัน (กรณีผู้เดินทางที่มาจากต่างประเทศ)

๑.๑ ผู้เดินทางที่มีโรคประจำตัวและความเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น วัณโรค เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมได้ไม่ดี หรือโรคหัวใจขาดเลือดที่อาการไม่คงที่ เมื่อต้องเข้ารับการกักกันตัวในห้องพักคนเดียว ควรแจ้งปัญหาสุขภาพให้เจ้าพนักงานควบคุมโรครับทราบ หากเกิดภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ เช่น น้ำตาลในเลือดต่ำ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หมดสติ หรือภาวะเส้นเลือดสมองอุดตันทำให้เกิดอัมพฤกษ์อัมพาตเฉียบพลัน เจ้าหน้าที่จะได้วางแผนเตรียมความช่วยเหลือได้ทันท่วงที

๑.๒ ปฏิบัติตนตามข้อกำหนดของสถานที่กักกันอย่างเคร่งครัด เช่น

๑) เข้ารับการกักกันตัวให้ครบถ้วนตามระยะเวลาที่กำหนด

๒) งดพบปะญาติจนกว่าจะพ้นระยะกักกัน หากมีการฝากของเยี่ยมควรเป็นของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นเท่านั้น และหลีกเลี่ยงของฝากประเภทอาหารและเครื่องดื่ม เนื่องจากผู้ที่อยู่ในระหว่างการควบคุมโรคควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ใหม่ และสะอาด ซึ่งสถานที่กักกันได้มีบริการไว้ให้แล้ว

๓) ไม่ออกนอกสถานที่ที่กำหนดไว้ หากมีความจำเป็นให้แจ้งเจ้าหน้าที่ประสานงาน

๔) ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายด้วยตนเองภายในห้องพัก และรายงานอุณหภูมิพร้อมอาการมายังเจ้าหน้าที่ตามช่องทางที่กำหนด

๕) สังเกตอาการผิดปกติของตนเอง หากมีอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก การรับรสชาติผิดปกติ ครั่นเนื้อครั่นตัว หรืออาการผิดปกติอื่นๆ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลในพื้นที่ทันที และสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา โดยห้ามออกจากห้องจนกว่าจะได้รับอนุญาต

๖) ล้างมือด้วยน้ำสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ ๗๐% ขึ้นไป ทุกครั้งหลังไอ จาม ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ

๗) ซักล้างทำความสะอาดเสื้อผ้าตนเองทุกวัน หรือนำเสื้อผ้ามาใส่ถังที่จัดไว้หน้าห้องเพื่อส่งให้เจ้าหน้าที่ซักล้าง ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการบริหารจัดการของสถานที่กักกันแต่ละแห่ง

๘) ทิ้งขยะมูลฝอยในถังขยะติดเชื้อที่จัดไว้ให้หน้าห้อง

๙) ทำความสะอาดภายในห้องพักด้วยตนเอง และนำขยะมูลฝอยทิ้งในถังขยะติดเชื้อที่จัดเตรียมไว้ให้

๑๐) ไม่บ้วนน้ำลาย เสมหะ สัมผัสลูกบอลบนพื้น

๑๑) ไม่ดื่มสุรา หรือเสพของมึนเมาในสถานที่กักกัน

๑.๓ เมื่ออยู่ในสถานที่กักกัน จะต้องตรวจหาเชื้อโควิด 19 โดยวิธี RT-PCR จำนวน ๒ ครั้ง โดยครั้งที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๓ - ๕ และครั้งที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๓ ของระยะเวลาที่ถูกกักกัน

๒. หลังออกจากสถานที่กักกัน และเดินทางท่องเที่ยวในประเทศไทย

ผู้เดินทางที่มาจากต่างประเทศ ถึงแม้ว่าจะได้รับการตรวจหาเชื้อโควิด 19 รวม ๓ ครั้ง แล้วก็ตาม (ก่อนเดินทาง ๑ ครั้ง และระหว่างอยู่ในสถานที่กักกัน ๒ ครั้ง) เมื่อออกจากสถานที่กักกัน ท่านยังมีความเสี่ยงติดเชื้อโควิด 19 เมื่อเข้าสู่พื้นที่ชุมชน และสำหรับผู้ที่อยู่ในประเทศไทยมีความประสงค์จะเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 นั้น จำเป็นต้องศึกษาข้อมูลและปฏิบัติตามมาตรการ/คำแนะนำในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ดังต่อไปนี้

๒.๑ ตรวจสอบสถานการณ์ในจังหวัดที่จะเดินทางไปหรือจังหวัดที่เดินทางผ่าน ซึ่งมีมาตรการควบคุมแบบบูรณาการที่จำเป็นแตกต่างกันตามพื้นที่สถานการณ์ (ข้อมูล ณ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔) ได้แก่

- พื้นที่ควบคุมสูงสุดและเข้มงวด
- พื้นที่ควบคุม
- พื้นที่เฝ้าระวังสูง
- พื้นที่เฝ้าระวัง

ทั้งนี้ สามารถศึกษารายละเอียดมาตรการในแต่ละพื้นที่ได้จากเฟสบุ๊ค “ศูนย์ข้อมูล COVID-19” ของศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด 19 (ศบค.)

๒.๒ งดหรือชะลอการเดินทางข้ามเขตพื้นที่จังหวัดเว้นแต่กรณีมีเหตุจำเป็น

๒.๓ เตรียมความพร้อมด้านเวลาการเดินทางให้ยืดหยุ่น จัดเตรียมอุปกรณ์ในการป้องกันตนเองส่วนบุคคลให้เพียงพอตลอดการเดินทางท่องเที่ยว และเตรียมวิธีการสื่อสารกับหน่วยงานสาธารณสุขและครอบครัวในกรณีฉุกเฉิน

๒.๔ ผู้เดินทางจะต้องตระหนักในการป้องกันโรคโควิด 19 อย่างเต็มความสามารถ ตามคำแนะนำต่อไปนี้

๑) ปฏิบัติตามมาตรการส่วนบุคคล D-M-H-T-T ได้แก่

- Distancing (D) หมายถึง เว้นระยะระหว่างกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น
- Mask wearing (M) หมายถึง สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา เมื่อออกจากที่พัก หรือขณะอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- Hand washing (H) หมายถึง เน้นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาดหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ ๗๐% ขึ้นไป ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังการเข้าห้องน้ำ และหลังจากการไอจาม
- Testing (T) หมายถึง ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย และตรวจหาเชื้อโควิด 19 (เฉพาะกรณี)
- Thai Cha na (T) หมายถึง ใช้แอปพลิเคชันไทยชนะ

๒) เลือกใช้บริการแหล่งท่องเที่ยว ภัตตาคาร ร้านอาหาร โรงแรมที่พัก ห้างสรรพสินค้าและศูนย์การค้า หรือรถสาธารณะที่มีความปลอดภัย ผ่านการรับรองมาตรฐานของสถานประกอบการที่ปลอดภัย (Safety and Health Administration : SHA)

๓) เมื่อเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ในชุมชน ให้สแกน QR code ไทยชนะ หรือลงทะเบียนการเข้าออกสถานที่ตามจุดที่กำหนด เพื่อประโยชน์ในการติดตามผู้สัมผัสกรณีผู้ติดเชื้อในพื้นที่ดังกล่าว รวมถึงปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่นั้น

๔) หมั่นสังเกตอาการตนเองระหว่างการเดินทางท่องเที่ยว หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้รีบไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งอาการเจ็บป่วยและประวัติการเดินทางโดยละเอียด
