



คู่มือการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่
สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย
ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID - 19



สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
1. ข้อมูลทั่วไปของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019	1.
2. มาตรการการป้องกัน	
2.1 ก่อนและขณะกลับมาปฏิบัติงาน	2.
2.2 ระหว่างปฏิบัติงาน	2.
2.3 กรณีมีผู้ติดเชื้อในสำนักงาน	2.
3. การป้องกันตนเองและสุขอนามัยส่วนบุคคล	3.
4. การรักษาระยะห่างทางสังคม	4.
5. อุปกรณ์ป้องกันในสำนักงาน	6.
6. การทำความสะอาด และการฆ่าเชื้อ	7.

1. ข้อมูลทั่วไปของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

1.1 ลักษณะของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโควิด – 19 เป็นไวรัสชนิดอาร์เอ็นเอ (RNA Virus) และมีเปลือกหุ้ม มีชื่อว่า “ไวรัสซาร์โควีทู” (SARS-CoV-2) ก่อให้เกิดโรกระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง เป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบในคนมาก่อน สามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ง่าย ผ่านทางละอองเสมหะจากการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย ตรวจพบได้ในเลือด สารคัดหลั่ง และอุจจาระ โดยเชื้อนี้พบระบาดครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2019

1.2 การติดต่อ

การติดเชื้อไวรัสโควิด – 19 สามารถรับเชื้อเข้าสู่ร่างกายทาง จมูก ปาก เยื่อぶตา ผ่านการสัมผัสเชื้อโดยตรงหรือโดยอ้อม เช่นการจับ ของรอบตัว เช่น ราวบันได โต๊ะ เก้าอี้ ที่ปนเปื้อนเชื้อ แล้วนำมาสัมผัส ใบหน้ากระทั่งรับเชื้อเข้าไป ซึ่งระยะเวลาการแสดงอาการของโรคอยู่ ระหว่าง 1 – 14 วัน โดยเชื้อไวรัสชนิดนี้ จะเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจลงสู่ ปอด ส่งผลให้เนื้อเยื่อปอดเกิดการติดเชื้อเป็นกลุ่มและทยอยตายลง และสามารถแพร่กระจายไปยังอวัยวะสำคัญ ได้แก่ สมอง ลำไส้ และไต ซึ่งเป็น สาเหตุทำให้เม็ดเลือดขาวถูกทำลาย เมื่อเนื้อเยื่อปอดถูกทำลาย จะส่งผลให้ ปอดอักเสบรุนแรงและเสียชีวิต



เชื้อไวรัสโควิด – 19 เป็นเชื้อที่เกิดขึ้นใหม่ ประชาชนทั้งหมดไม่มีภูมิคุ้มกันต่อโรคนี้อันตราย ทุกคนที่สัมผัสเชื้อ แล้ว สามารถเกิดโรคได้ทั้งหมด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคอ้วน และ หญิงตั้งครรภ์ มีความเสี่ยงในการติดโรคและเสียชีวิตสูง

1.3 การแสดงอาการ

อาการของโรคติดเชื้อโควิด – 19 คล้ายกับอาการของโรคไข้หวัดใหญ่ คือ มีอาการไข้ ไอแห้ง มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ มีอาการเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก ในบางรายพบอาการท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน และมีอาการปอดอักเสบ การตรวจหาเชื้อ สามารถตรวจได้จากสารคัดหลั่ง แล้วนำไปตรวจในห้องปฏิบัติการพีซีอาร์ ซึ่งจะทราบผลได้ในระยะเวลา 1 วัน

2. มาตรการการป้องกัน

2.1 ก่อนและขณะกลับมาปฏิบัติงาน

2.1.1 เจ้าหน้าที่ต้องทราบข้อมูลเบื้องต้นของเชื้อโควิด - 19 เพื่อตระหนักรู้ถึงอันตรายและวิธีการป้องกันให้แก่ตนเองและเพื่อนร่วมงาน

2.1.2 เจ้าหน้าที่ต้องสังเกตอาการตนเองอยู่เสมอ

2.1.3 เจ้าหน้าที่สวมใส่หน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง

2.1.4 เจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดอยู่เสมอ เมื่อสัมผัสสิ่งของสาธารณะ ให้ทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง

2.1.5 มีการตรวจวัดอุณหภูมิทุกครั้ง เมื่อเข้า - ออกสำนักงาน

2.1.6 มีการจัดพื้นที่กักตัวชั่วคราว ในกรณีที่พบเจ้าหน้าที่ที่มีอุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 37.5 องศาหรือมีอาการไข้สูง เพื่อรอส่งไปโรงพยาบาลต่อไป

2.2 ระหว่างปฏิบัติงาน

2.2.1 มีการรักษาระยะห่าง 1 - 2 เมตร ระหว่างเจ้าหน้าที่ในสำนักงาน และผู้ที่มาติดต่อประสานงาน

2.2.2 งดการทำงานเป็นกลุ่ม และการจับกลุ่มพูดคุยกัน

2.2.3 งดการรับประทานอาหารร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่

2.2.4 มีการสวมใส่หน้ากากอนามัย หรือกระบังหน้า (face shield) ในขณะที่ปฏิบัติงานอยู่เสมอ

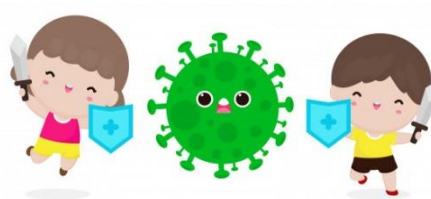
2.2.5 มีการจัดวางแอลกอฮอล์เจล ณ จุดต่างๆ ในสำนักงาน

2.2.6 มีการเปิดหน้าต่าง เพื่อถ่ายเทอากาศทุก 1 - 2 ชั่วโมง อย่างน้อย 15 นาที

2.2.7 มีการจัดเตรียมอุปกรณ์ป้องกันสำหรับเจ้าหน้าที่ ให้ใช้อย่างเพียงพอ

2.2.8 มีการทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัส และอุปกรณ์สำนักงานอย่างสม่ำเสมอ

2.2.9 เจ้าหน้าที่ที่มีอาการไข้ หรืออาการแสดงของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด - 19 ต้องแจ้งหัวหน้าสำนักงานให้ทราบโดยทันที



2.3 กรณีมีผู้ติดเชื้อในสำนักงาน

2.3.1 มีแผนรับมือในกรณีพบเจ้าหน้าที่ที่ติดเชื้อไวรัสโควิด - 19 ดังนี้

- กักตัวเจ้าหน้าที่ดังกล่าวในพื้นที่กักตัวชั่วคราว จนกว่าจะมีรถโรงพยาบาลรับไป
- ฝ้าติดตามอาการเจ้าหน้าที่ดังกล่าว จนอาการหายดี แล้วกลับมาปฏิบัติงานได้ปกติ
- ตรวจและเฝ้าระวังเจ้าหน้าที่ที่ใกล้ชิด
- ทำความสะอาดฆ่าเชื้อภายในสำนักงาน

2.3.2 มีการสื่อสารกันภายในสำนักงาน และหน่วยงานการกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อการค้นหาผู้ที่ใกล้ชิดกับเจ้าหน้าที่ที่ติดเชื้อ และเพิ่มความมั่นใจในแผนรับมือของสมาคมฯ เพื่อลดความตระหนกของเจ้าหน้าที่อื่นๆ

- เบอร์โทรศัพท์สำนักงานเลขาธิการสมาคมฯ : 0-2170-9468

- เบอร์โทรศัพท์เลขಾಗಿการฯ : 084-100-3635
- เบอร์โทรศัพท์รองเลขಾಗಿการ (ฝ่ายเทคนิคและปฏิบัติการ) : 082-330-1502
- เบอร์โทรศัพท์รองเลขಾಗಿการ (ฝ่ายนโยบายและแผน) : 089-201-9362
- เบอร์โทรศัพท์หัวหน้าสำนักงานเลขಾಗಿการฯ : 061-641-8189
- เบอร์โทรศัพท์การกีฬาแห่งประเทศไทย : 0-2186-7111

2.3.3 มีการสื่อสารกับโรงพยาบาล เพื่อเฝ้าติดตามอาการของเจ้าหน้าที่ที่ติดเชื้อ

- เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน โรงพยาบาลลาดพร้าว : 0-2530-2556-69 หรือ 0-2932-2929 ต่อ 2430, 2431
- เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน โรงพยาบาลรามคำแหง : 0-2743-9999 ต่อ 2999

3. การป้องกันตนเองและสุขอนามัยส่วนบุคคล

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด - 19 การป้องกันตนเองและการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เพื่อลดความเสี่ยงในการระบาดของเชื้อให้แก่ตนเองและผู้อื่น

3.1 การป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโควิด - 19

- 3.1.1 หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ชุมชนที่มีคนจำนวนมาก
- 3.1.2 งดการเดินทางไปยังประเทศที่มีความเสี่ยง
- 3.1.3 มีการรักษาระยะห่าง 1 – 2 เมตร ระหว่างในขณะปฏิบัติงาน
- 3.1.4 ไม่สัมผัสบริเวณใบหน้าโดยที่ยังไม่ล้างมือ โดยเฉพาะบริเวณตา จมูก และปาก
- 3.1.5 หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโควิด - 19
- 3.1.6 สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือกระบังหน้า (face shield) ในขณะปฏิบัติงานอยู่เสมอ
- 3.1.7 ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำเปล่าและสบู่ หากไม่สะดวกอาจล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า 70%
- 3.1.8 ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ อุปกรณ์รับประทานอาหาร เป็นต้น
- 3.1.9 ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวอยู่เสมอ เช่น โทรศัพท์มือถือ แป้นพิมพ์ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น
- 3.1.10 หากมีอาการไข้ ไอ หายใจลำบาก หรืออาการแสดงของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด - 19 ต้องแจ้งหัวหน้าสำนักงานให้ทราบโดยทันที

3.2 สุขอนามัยส่วนบุคคล

- 3.2.1 รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่ทานอาหารดิบ และควรใช้ช้อนกลางส่วนตัว เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- 3.2.2 ไม่ใช้มือปิดจมูกและปากเมื่อไอหรือจาม ให้ไอหรือจามในหน้ากากอนามัย หรือในกรณีที่ไม่ได้ใส่หน้ากากอนามัยในขณะนั้น ให้ใช้กระดาษทิชชูแล้วทิ้งขยะทันที จากนั้นรีบล้างมือให้สะอาด

- 3.2.3 ไม่เล่นสัมผัสใบหน้า ไม่สัมผัสจมูกและตาของผู้อื่น
- 3.2.4 ใส่และถอดหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี
- 3.2.5 ก่อนเข้าห้องน้ำควรล้างมือก่อนทำกิจ เมื่อเสร็จกิจต้องทำความสะอาด ปิดฝาชักโครก และล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนออกจากห้องน้ำ
- 3.2.6 ล้างมือบ่อยๆ อย่างถูกวิธี โดยทำการล้างอย่างน้อย 2 นาที ใน 7 ขั้นตอน ดังนี้



4. การรักษาระยะห่างทางสังคม

มาตรการรักษาระยะห่างทางสังคม เป็นมาตรการที่สร้างความปลอดภัยจากการติดเชื้อไวรัสโควิด - 19 ในสังคม เป็นการหลีกเลี่ยงการสัมผัสเชื้อไวรัสที่มาจากละอองน้ำลายหรือน้ำมูก ที่อาจเกิดจากการพูดคุยระยะใกล้ การสัมผัสมือ หรือการไอจามใส่กัน การรักษาระยะห่างทางสังคมมีแนวทางดังนี้

4.1 มีการเว้นระยะห่างระหว่างเจ้าหน้าที่อย่างน้อย 1 – 2 เมตร ทั้งในสำนักงาน ห้องประชุม ลิฟท์โดยสาร และการเดินทางโดยรถตู้สาธารณะ หรือรถโดยสาร

4.2 หลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายหรือการสัมผัสมือ

4.3 ไม่เข้าร่วมกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก

4.4 วางแผนแนวทางการปฏิบัติงาน เพื่อรักษาระยะห่างทางสังคม ดังนี้

4.4.1 สำนักงานเลขาธิการ

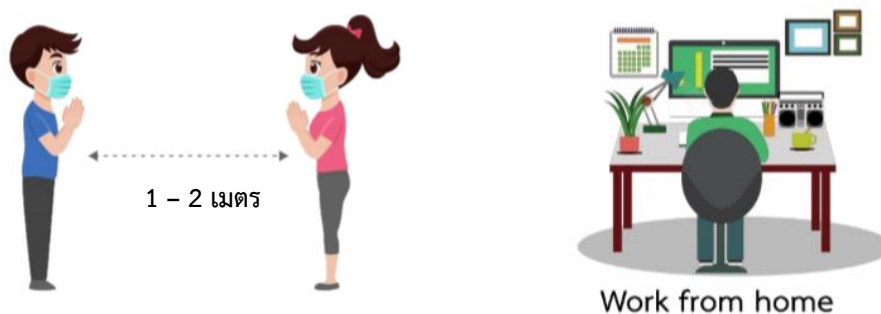
- มีการรักษาระยะห่างระหว่างเจ้าหน้าที่ โดยวางแผนการผลัดเปลี่ยนเจ้าหน้าที่ที่มาปฏิบัติงาน โดยจัดให้มีการทำงานแบบโต๊ะเว้นโต๊ะในแต่ละวัน ในช่วง 1 – 2 สัปดาห์แรกของการเปิดสำนักงาน หรือจนกว่าสถานการณ์จะเข้าสู่สภาวะปกติ

- มีการรักษาระยะห่างสำหรับผู้ที่มาติดต่อประสานงาน โดยจัดพื้นที่สำหรับบุคคลภายนอกที่มาติดต่อกันโดยเฉพาะ และให้ติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่เพียงคนเดียว ซึ่งเจ้าหน้าที่ดังกล่าวต้องใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาและล้างมือทุกครั้งหลังเสร็จสิ้นการประสานงาน

- สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือกระบังหน้า (face shield) ระหว่างปฏิบัติงานอยู่เสมอ

- ไม่ตะโกนคุยกัน โดยไม่ใส่หน้ากากอนามัยหรือกระบังหน้า (face shield)

- เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ที่บ้าน ต้องสามารถติดต่อประสานงานได้ และมีความพร้อมในการเดินทางมาที่สำนักงานเมื่อมีเหตุเร่งด่วนเสมอ



4.4.2 ห้องประชุม

- มีการจัดตำแหน่งเก้าอี้ให้มีระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร หรือนั่งประชุมเก้าอี้เว้นเก้าอี้

- สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือกระบังหน้า (face shield) ตลอดเวลาระหว่างการประชุม

- มีการทำความสะอาดฆ่าเชื้อห้องประชุมทุกครั้ง ทั้งก่อนและหลังการประชุม

- จัดเตรียมแอลกอฮอล์เจลก่อนเข้าห้องประชุม

- อาจจัดการประชุมทางไกล (Video Conference) เพื่อรักษาระยะห่างทางสังคม



4.4.3 ลิฟท์โดยสาร

- ทางการศึกษาแห่งประเทศไทย ได้จัดแสดงเครื่องหมายการยืนเว้นระยะห่างภายในลิฟท์โดยสาร โดยสามารถใช้ลิฟท์โดยสารครั้งละไม่เกิน 5 คน
- ล้างมือทุกครั้ง เมื่อกดปุ่มหรือสัมผัสภายในลิฟท์โดยสาร ด้วยแอลกอฮอล์เจลหรือน้ำสบู่
- อาจฉีดสเปรย์แอลกอฮอล์ความเข้มข้นไม่ต่ำกว่า 70% ทุกครั้งก่อนกดปุ่มภายในลิฟท์โดยสาร
- สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- หลีกเลี่ยงการพูดคุย และสัมผัสกันภายในลิฟท์โดยสาร



4.4.4 การเดินทางโดยรถตู้สาธารณะ หรือรถโดยสาร

- มีการเว้นระยะห่างในการนั่งบนรถ หรือนั่งแบบเบาะเว้นเบาะ
- สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- งดการพูดคุยในระยะประชิด
- ไม่ทิ้งขยะ เศษอาหาร และเศษกระดาษทิชชูไว้ในรถ
- เจ้าหน้าที่พลขับ ต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

5. อุปกรณ์ป้องกันในสำนักงาน

สมาคมฯ ต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ป้องกันภายในสำนักงาน ให้เพียงพอแก่เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงาน ดังนี้

- 5.1 หน้ากากอนามัย หรือกระบังหน้า (face shield)
- 5.2 แอลกอฮอล์เจล ซึ่งต้องวางไว้ตามจุดต่างๆ ทั้งภายในสำนักงาน ห้องอุปนายก และห้องประชุม
- 5.3 กระดาษทิชชู ต้องมีเพียงพอต่อการใช้งาน ทั้งภายในสำนักงาน ห้องอุปนายก ห้องประชุม และห้องน้ำ
- 5.4 สบู่ล้างมือ ต้องมีการจัดเตรียมสบู่ล้างมือภายในห้องน้ำ ทั้งห้องน้ำชายและห้องน้ำหญิง
- 5.5 อุปกรณ์ทำความสะอาดพื้นผิวในสำนักงาน เช่น แอลกอฮอล์ ผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค

6. การทำความสะอาด และการฆ่าเชื้อ

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา - 19 สมาชิก ควรจัดให้มีการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อภายในสำนักงานและห้องอุปนายก อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนา - 19 สามารถอยู่บนพื้นผิววัสดุต่างๆ ได้นานหลายชั่วโมงไปจนถึงหลายวัน

6.1 น้ำยาฆ่าเชื้อที่สามารถนำมาใช้ทำความสะอาดเชื้อไวรัสโคโรนา - 19 มีดังต่อไปนี้

6.1.1 แอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นมากกว่า 70%

6.1.2 ผงซักฟอกผสมน้ำ

6.1.3 น้ำยาฆ่าเชื้อโรคเดททอล โดยผสมน้ำยา 1 ส่วนต่อน้ำ 39 ส่วน

6.1.4 น้ำยาฟอกขาว โดยผสมน้ำยา 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน

6.1.5 ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ โดยผสมน้ำยา 1 ส่วนต่อน้ำ 5 ส่วน

6.2 แนวทางการทำความสะอาด

6.2.1 เจ้าหน้าที่ ต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวอยู่เสมอ เช่น โทรศัพท์มือถือ แป้นพิมพ์คอมพิวเตอร์ อุปกรณ์สำนักงานบนโต๊ะของตนเอง เป็นต้น

6.2.2 จัดให้มีการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ พื้นที่ส่วนรวมภายในสำนักงาน และห้องอุปนายก ทุกวันศุกร์ช่วงบ่าย

6.2.3 เจ้าหน้าที่ ต้องสวมใส่ถุงมือ และหน้ากากอนามัยหรือกระบังหน้า (face shield) ทุกครั้งในขณะทำความสะอาด

6.2.4 เปิดประตูและหน้าต่างระบายอากาศ ในขณะที่ทำความสะอาด

6.2.5 เลือกลงอุปกรณ์ที่มีด้ามจับ และหลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นผิวที่ทำความสะอาดโดยตรง

6.2.6 มีการทำความสะอาดฆ่าเชื้ออุปกรณ์ทำความสะอาดทุกครั้งหลังจากการใช้งาน โดยการแช่ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ

6.2.7 หลังทำความสะอาด ให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเปล่า และไม่ควรร่วมสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปากขณะทำความสะอาด

แหล่งข้อมูลอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) หรือ ศบค.
3. ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล, สมาคมศิษย์เก่าอาชีวอนามัยและความปลอดภัยมหาวิทยาลัยมหิดล (สอม.) และสมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน (สอป.). คู่มือ COVID – 19 : Are you ready? Return to work safely พร้อมหรือไม่? กลับมาปฏิบัติงานอย่างปลอดภัย.
4. ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด – 19 กองทัพบก. คู่มือ ทหารต้านภัย COVID – 19 (ระดับบุคคล).
5. โรงพยาบาลตำรวจ, พล.ต.ต.หญิง พันหวดี รัตนสุมาวงศ์ และคณะ. คู่มือป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID – 19) สำหรับข้าราชการตำรวจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ.
6. งานควบคุมโรคติดเชื้อ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ. (2562). การล้างมือ 7 ขั้นตอน. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2563, สืบค้นจาก <http://icthammasat.blogspot.com/2019/01/7.html>.
7. รูปภาพจากเว็บไซต์ freepik. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2563, สืบค้นจาก <https://www.freepik.com>.