

คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 สำหรับผู้เดินทางไป-กลับจากพื้นที่การระบาด

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

25 กุมภาพันธ์ 2563

● คำแนะนำสำหรับผู้เดินทาง

ปัจจุบัน องค์การอนามัยโลก (WHO) ยังไม่แนะนำให้มีการจำกัดการเดินทางไปยังประเทศใด อย่างไรก็ตาม ผู้ที่จะเดินทางไปต่างประเทศ ควรตรวจสอบข้อมูลสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศนั้นๆ ก่อน เพื่อวางแผนการเดินทาง เลื่อน หรือหลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังประเทศที่มีการระบาดได้

ผู้ที่เดินทางกลับมาจากประเทศที่มีการระบาด ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หรือมีน้ำมูก ควรรีบไปพบแพทย์และแจ้งประวัติการเดินทางให้เจ้าหน้าที่คัดกรองที่โรงพยาบาลทราบทันที

ก่อนเดินทาง

1. ติดตามรายชื่อประเทศหรือเมืองที่มีการระบาดก่อนวางแผนการเดินทาง โดยสามารถดูข้อมูลได้จาก เว็บไซต์กรมควบคุมโรค <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>
2. งดหรือเลื่อนการเดินทางโดยไม่จำเป็นไปยังประเทศหรือเมืองดังกล่าว
3. หากหลีกเลี่ยงการเดินทางไม่ได้ ควรมีประกันสุขภาพระหว่างการเดินทางไปต่างประเทศ
4. ตรวจสอบข้อมูลการคัดกรองผู้เดินทางระหว่างประเทศเพื่อควบคุมโรค COVID-19 และมาตรการต่อคนที่เดินทางมาจากประเทศไทย ของประเทศปลายทาง ที่ <http://www.iatatravelcentre.com/international-travel-document-news/1580226297.htm>

ระหว่างเดินทาง

1. ผู้ที่จะเดินทางควรเตรียมร่างกายให้พร้อม หากมีโรคประจำตัว ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ และปฏิบัติตามคำแนะนำของประเทศนั้นๆ อย่างเคร่งครัด
2. และเน้นการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ เตรียมเจลแอลกอฮอล์พกติดตัว สวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น
3. หลีกเลี่ยงการเข้าไปพื้นที่แออัด หรือที่ชุมชนสาธารณะที่มีคนอยู่เป็นจำนวนมาก และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ หรือผู้ที่มีอาการไอ หรือจาม
4. ระหว่างการเดินทาง หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หรือมีน้ำมูก ควรไปพบแพทย์ทันทีเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้อง พร้อมขอใบรับรองแพทย์หากไม่ได้ป่วยด้วย COVID-19
5. เมื่อจะเดินทางกลับประเทศไทย หากมีอาการป่วยก่อนโดยสารเครื่องบิน ต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่สายการบินทราบล่วงหน้าเพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อ ทั้งนี้ ท่านอาจไม่ได้รับการพิจารณาให้ขึ้นเครื่องบิน หากมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูกอยู่ และไม่มีใบรับรองแพทย์

หลังเดินทางกลับมายังประเทศไทย

1. ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามขั้นตอนการคัดกรองผู้เดินทาง และมาตรการป้องกันควบคุมโรคของ กระทรวงสาธารณสุข หากรู้สึกไม่สบายให้แจ้งเจ้าหน้าที่คัดกรองที่ด่านควบคุมโรคระหว่างประเทศทันที
2. สังเกตอาการตนเอง (ควรอยู่แต่ในที่พักอาศัย) วัดไข้ตนเองด้วยปรอทวัดไข้ทุกวัน จนครบ 14 วัน งดการออกไปในที่ชุมชนสาธารณะโดยไม่จำเป็น งดการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ช้อนส้อม เป็นต้น และงดการพูดคุยกับผู้อื่นในระยะใกล้กันเกินกว่า 1 เมตร

3. งดการไปร่วมกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก งดการเข้าประชุม การไปสถานที่ที่คนพลุกพล่าน เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า ควรอยู่ในที่พักอาศัยเป็นหลัก
4. หลังจากกลับจากพื้นที่ที่มีการระบาด ภายใน 14 วัน หากมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ให้สวมหน้ากากอนามัย หากมีอาการหอบ หรือหายใจลำบากควรรีบไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทาง
5. หากพบแพทย์และได้รับการตรวจทางห้องปฏิบัติการไม่พบเชื้อในครั้งแรก แต่มีอาการป่วยมากขึ้น ขอให้ไปพบแพทย์อีกครั้ง เนื่องจากการเก็บตัวอย่างครั้งแรกอาจเร็วเกินไปจึงทำให้ไม่พบเชื้อได้

คำแนะนำสำหรับการแยกเพื่อสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย (Self-Quarantine at Home)
สำหรับนักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2563

1. การเตรียมความพร้อมก่อนนักเรียน/นักศึกษาเดินทางกลับมาจากต่างประเทศ

- 1.1. ติดตามรายชื่อประเทศที่มีรายงานการระบาดต่อเนื่องในชุมชน จากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- 1.2. เลือกที่พักอาศัยสำหรับการแยกเพื่อสังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน โดยมีลักษณะดังต่อไปนี้
 - ให้แยกห้องนอนและห้องน้ำของนักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด โดยไม่ปะปนกับสมาชิกคนอื่นในบ้าน
 - มีอากาศถ่ายเทดี
 - มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อสำหรับนักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมา และสมาชิกที่อาศัยร่วมบ้าน เช่น หน้ากากอนามัย สบู่ เจลแอลกอฮอล์ ถุงมือ
 - อยู่ในพื้นที่ที่สามารถเดินทางมาโรงพยาบาลได้สะดวกด้วยพาหนะส่วนบุคคลหรือพาหนะของสถานศึกษา
- 1.3. กำหนดผู้ประสานงานของสถานศึกษาในการติดต่อกับนักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมา และประสานกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่
- 1.4. เตรียมความพร้อมเรื่องหลักสูตรการเรียนพิเศษจากที่บ้าน เช่น online course สำหรับนักเรียน/นักศึกษากลุ่มนี้

2. การคัดกรองผู้เดินทางกลับจากต่างประเทศ ณ สนามบินนานาชาติ

- นักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ในการคัดกรองไข้ เพื่อประโยชน์ในการรักษาพยาบาล
- หากมีอาการไข้ หรือ อาการไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศทราบทันที
- กรณีวัดอุณหภูมิร่างกายได้ $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ จะถูกแยกตัวมาตรวจซ้ำ หากยังมีไข้ จะส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจวินิจฉัย และรักษาตามระบบ

3. การปฏิบัติตัวระหว่างการแยกสังเกตอาการที่บ้าน/ที่พัก เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

- ให้หยุดการเข้าเรียน และงดเข้าร่วมกิจกรรมของสถานศึกษาที่มีการรวมคนจำนวนมาก
- นักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมา ควรนอนแยกห้อง ไม่ออกนอกบ้าน ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันเดินทางกลับจากพื้นที่ระบาดมาถึงประเทศไทย
- รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้ แต่ต้องใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
- ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ โทรศัพท์ ร่วมกับผู้อื่น
- ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 60%
- สวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่นๆ ในบ้านประมาณ 1-2 เมตร
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ
- การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ให้ใช้วิธีพับ ม้วน ใส่ถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที

- ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งทีไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิท ก่อนทิ้ง หรือ ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และ ทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วย น้ำและสบู่ทันที
- ทำความสะอาดบริเวณที่พักของนักเรียน/นักศึกษา เช่น เตียง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบ ๆ ตัวของผู้ป่วย รวมถึง ห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน)
- ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่ อุณหภูมิ 60-90 °C

4. วิธีการสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัยและแนวทางปฏิบัติเมื่อมีอาการป่วย

- ที่หอพักนักเรียน/นักศึกษา ให้เจ้าหน้าที่จัดให้มีจุดคัดกรองอุณหภูมิด้วย Handheld thermometer บริเวณหน้า หอพัก ในจุดที่นักเรียน/นักศึกษาทุกคนที่เดินทางกลับมา ต้องเดินผ่านเข้าออก
- สังเกตอาการไข้และอาการระบบทางเดินหายใจ กรณีมีประวัติไข้แนะนำให้วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน ช่วงเช้า และเย็น
 - 1) อาการไข้ ได้แก่
 - วัดอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือ
 - มีอาการสงสัยว่ามีไข้ ได้แก่ ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว หนาวสั่น
 - 2) อาการระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ไอ น้ำมูก จาม เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก

หากพบอาการป่วยข้อใดข้อหนึ่ง ให้แจ้งผู้ประสานงานของสถานศึกษา พร้อมใส่หน้ากากอนามัย และรีบไปพบ แพทย์พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง ขณะเดินทางมาโรงพยาบาลโดยรถยนต์ส่วนตัว ให้เปิดหน้าต่างรถยนต์ไว้เสมอ

5. การปฏิบัติตัวของผู้อยู่อาศัยร่วมบ้าน และวิธีการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมในบ้าน

- ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้ง เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ โดยใช้ น้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
- เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกคนอื่นในบ้าน เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย
- นอนแยกห้องกับนักเรียน/นักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด
- อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้ แต่ต้องใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
- ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้เดินทางกลับ
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดในระยะ 1-2 เมตรกับนักเรียน/นักศึกษาที่กลับมาจากพื้นที่ระบาด
- ทำความสะอาดบริเวณที่พักของนักเรียน/นักศึกษา เช่น เตียง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบ ๆ ตัวของผู้ป่วย รวมถึงห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน)
- ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำ ร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 °C
- หากมีแม่บ้านทำความสะอาดหอพักของนักศึกษา/นักศึกษาที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด แนะนำให้ใส่ ชุดป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แวนตากันลม ถุงมือยาว รองเท้าบูท และผ้ากัน เปื้อนพลาสติก