



# คู่มือการบริหารความเสี่ยง

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ  
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน)



# สารบัญ

	หน้า
1. บทนำ	1
2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ COVID-19	2
2.1 ต้นกำเนิดของไวรัส	2
2.2 อาการ	2
2.3 การแพร่เชื้อ	3
2.4 การตรวจ	3
2.5 การรักษาและมาตรการ	4
2.6 ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม	4
3. การระบุและประเมินความเสี่ยง	5
4. แนวทางการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19	6
4.1 การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	6
4.2 แนวทางการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งในช่วง Work from home (WFH)	8
4.3 แนวทางการปฏิบัติตนในสถานที่ทำงาน	8
5. แนวทางในการดูแลตนเองภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19	10
5.1 การตรวจสอบตนเองว่าเป็นผู้เสี่ยงต่อการติดเชื้อหรือไม่	10
5.2 ข้อควรปฏิบัติเมื่อทราบผลว่าติดเชื้อ Covid 19	11
5.3 การรอผลตรวจ - กักตัว - สังเกตอาการ	11
5.4 เมื่อมีอาการติดเชื้อ สามารถแยกอาการผู้ป่วย	12
เอกสารอ้างอิง	13



# 1. บทนำ

จากสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีการระบาดใหญ่ (Pandemic) ไปทั่วโลก (ตามประกาศขององค์การอนามัยโลก. วันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2563) ขอให้ประชาชนให้ความร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ ของรัฐบาล และสาธารณสุข เช่น การปฏิบัติงานที่บ้าน (Work from Home) การเว้นระยะห่าง การใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่ชุมชน เป็นต้น ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อดังกล่าว ขณะนี้ยังไม่มียารักษาโรคโดยตรง จำเป็นอย่างยิ่งที่สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน) หรือ สคช. ต้องพร้อมรับมือกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคดังกล่าว ซึ่งส่งผลให้บุคลากรในหน่วยงานได้รับการดูแลอย่างมีประสิทธิภาพ และการดำเนินงานมีประสิทธิภาพสูงสุดเท่าที่สภาพแวดล้อมจะอำนวย การวางแผนงานในการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์วิกฤตของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ผ่านมา สคช. ได้ออกนโยบายในด้านต่าง ๆ เพื่อรองรับกับสถานการณ์ ได้แก่

เริ่มนโยบายให้ปฏิบัติงานที่บ้าน (Work from Home) ตั้งแต่วันที่ 23 มีนาคม 2563 ถึง 5 มิถุนายน 2563 และครั้งที่ 2 ตั้งแต่วันที่ 28 ธันวาคม 2563 ถึงวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2563 และครั้งที่ 3 ตั้งแต่วันที่ 9 เมษายน 2564 จนถึงปัจจุบัน (ข้อมูล ณ วันที่ 24 สิงหาคม 2564) ทาง สคช. ได้มีการออกเอกสารคำสั่งและประกาศสถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน) เพื่อรองรับสถานการณ์ตั้งแต่วันที่ 20 มีนาคม 2563 เป็นต้นมา รวมถึงมีสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ และการจัดทำแผนบริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจ (Business Continuity Planning :BCP) ให้หน่วยงานสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด และทำให้กระบวนการที่สำคัญ (Critical Business Process) กลับมาดำเนินงานได้อย่างปกติในระดับการให้บริการที่กำหนดไว้ รวมทั้งลดระดับความเสี่ยงจากผลกระทบที่เกิดขึ้นและช่วยให้ภารกิจหลักสามารถให้บริการได้

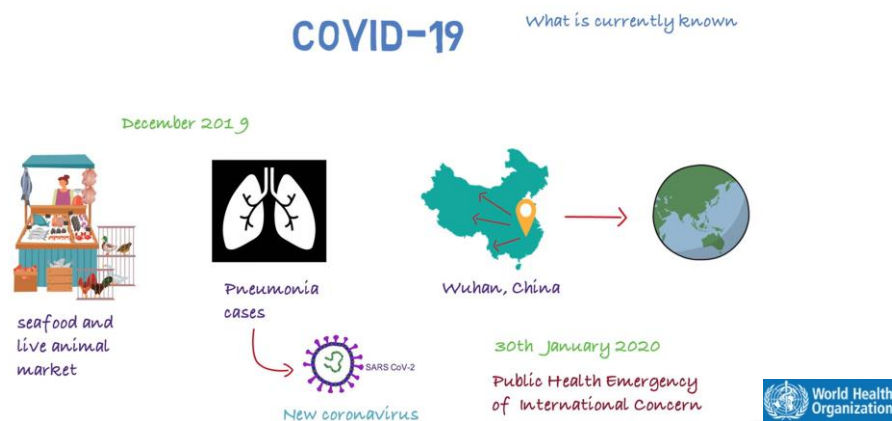
ถึงแม้ว่าได้มีการจัดทำแผน BCP แล้วก็ตามการระบาดของโรค COVID-19 นั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายด้านที่จะช่วยให้หน่วยงานสามารถรับมือกับสถานการณ์ ต้องเตรียมความพร้อมรับมือกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค ที่จะส่งผลกระทบต่อระบบการทำงาน และสุขภาพของบุคลากร สิ่งสำคัญที่สุดในช่วงระยะเวลาต่อจากนี้ไป ผู้บริหาร บุคลากรของ สคช. และผู้รับบริการ ต้องปรับตัวกับการใช้ชีวิตวิถีใหม่ “New Normal” เน้นการปฏิบัติงานภายใต้มาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อย่างเคร่งครัด จึงได้จัดทำคู่มือการบริหารความเสี่ยงในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อให้บุคลากรของ สคช. ลดความเสี่ยงและปลอดภัยจากโรค COVID-19 รวมถึงการดำเนินงานเป็นไปอย่างมีศักยภาพ

## 2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ COVID-19

ไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสสายพันธุ์ใหญ่ที่รู้จักกันทั่วไปว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเจ็บป่วยหลากหลาย ตั้งแต่ไข้หวัดธรรมดาจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรงกว่า เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (Middle East Respiratory Syndrome หรือ MERS) และโรคทางเดินหายใจเฉียบพลัน (Severe Acute Respiratory Syndrome หรือ SARS) รายละเอียดดังนี้

### 2.1 ต้นกำเนิดของไวรัส

ต้นกำเนิดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มาจากการที่ไวรัสจากสัตว์ตัวกลางระบาดมาสู่คนผู้ป่วยรายแรก เริ่มมีอาการตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2562 และไม่มี mốiเชื่อมโยงกับตลาดต้องสงสัยในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน แต่ผู้ป่วยหลายรายอาจมีมาตั้งแต่ช่วงกลางเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2562 หรือก่อนหน้านั้นมีการเก็บตัวอย่างจากสิ่งแวดล้อมในตลาดไปส่งตรวจและพบเชื้อไวรัสและพบมากที่สุดบริเวณที่ค้าสัตว์ป่าและสัตว์เลี้ยงในฟาร์ม ตลาดอาจเป็นต้นกำเนิดของไวรัส หรืออาจมีบทบาทในการขยายวงของการระบาดในระยะเริ่มแรก



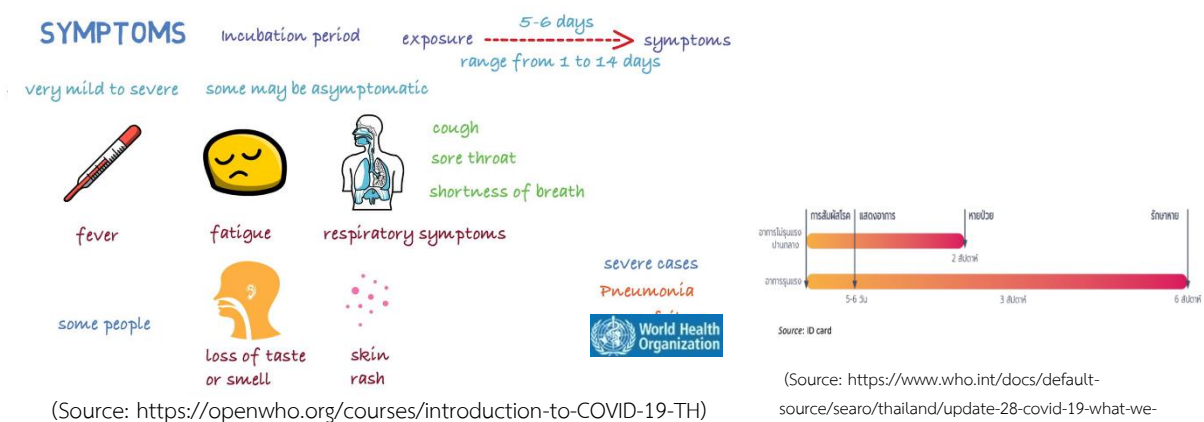
(Source: <https://openwho.org/courses/introduction-to-COVID-19-TH>)

### 2.2 อาการ

โรคโควิด-19 ส่งผลต่อผู้คนในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ผู้ที่ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการเล็กน้อยถึงปานกลาง และหายจากโรคได้เองโดยไม่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล อาการทั่วไปมีดังนี้ มีไข้ ไอแห้ง อ่อนเพลีย อาการที่พบไม่บ่อยนักมีดังนี้ ปวดเมื่อยเนื้อตัว เจ็บคอ ท้องเสีย ตาแดง ปวดศีรษะ สูญเสียความสามารถในการดมกลิ่นและรับรส, มีผื่นบนผิวหนัง หรือนิ้วมือนิ้วเท้าเปลี่ยนสี และอาการรุนแรงมีดังนี้ หายใจลำบากหรือหายใจถี่, เจ็บหน้าอกหรือแน่นหน้าอก, สูญเสียความสามารถในการพูดและเคลื่อนไหว ซึ่งอาการที่พบบ่อยมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ ไข้ 88% ไอ 68% อ่อนเพลีย 38% และหายใจติดขัด 19% (ข้อมูล China, February 2020 World Health Organization Thailand)

## 2.3 การแพร่เชื้อ

การแพร่เชื้อ โควิด-19 นี้ โดยหลักแล้ว แพร่จากคนสู่คนผ่านทางฝอยละอองจาก จมูกหรือปากซึ่งขับออกมาเมื่อผู้ป่วย ไอหรือจาม สามารถรับเชื้อได้จากการหายใจเอาฝอยละอองเข้าไปจากผู้ป่วย หรือจากการเอามือไปจับพื้นผิวที่มีฝอยละอองเหล่านั้นแล้วมาจับตามใบหน้า ระยะเวลานับจากการติดเชื้อและการแสดงอาการ (ระยะฟักตัว) มีตั้งแต่ 1-14 วัน และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 5-6 วัน เกิน 97% ของผู้ป่วยเริ่มมีอาการ ภายใน 14 วัน การเพิ่มจำนวนของไวรัสเกิดขึ้นในระบบ ทางเดินหายใจส่วนบนและในปอด ช่วงสูงสุดของการแพร่เชื้อน่าจะเกิดขึ้นในช่วงแรกที่แสดงอาการและลดลงหลังจากนั้น การแพร่เชื้อก่อนแสดงอาการอาจเกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม หากไม่มีอาการใด (กลไกหลักในการขับไวรัสออกมา) อาจจำกัดการแพร่เชื้อในช่วงนั้น



งานวิจัยระบุว่าเด็กและคนหนุ่มสาวจะอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่ำ สามารถติดเชื้อและแพร่เชื้อได้ อย่างไรก็ตาม เด็กมักจะไม่มีอาการรุนแรง และกลุ่มเสี่ยงสูงที่มีความเสี่ยงต่ออาการรุนแรง ของโรคจะเพิ่มขึ้นตามอายุ และในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคระบบ ทางเดินหายใจเรื้อรัง และโรคมะเร็ง

## 2.4 การตรวจ

การตรวจหาเชื้อ โควิด-19 หลังจากพบว่าเป็น ผู้ที่สัมผัสหรือใกล้ชิดผู้ติดเชื้อโควิด-19 ทั้งที่มีอาการและไม่มีอาการ หรือผู้ที่เริ่มมีอาการสงสัยว่าติดเชื้อโควิด-19 สามารถใช้ Antigen Test Kit หรือชุดตรวจโควิด-19 แบบเร่งด่วน ด้วยการ Swab เก็บตัวอย่างสารคัดหลั่งทางจมูก ลึกถึงคอ หรือเก็บจากคอ สามารถทำได้เองที่บ้าน การตรวจชนิดนี้เป็นการตรวจคัดกรองเบื้องต้นเท่านั้น ซึ่งการหาซื้อชุดตรวจ Antigen Test Kit นั้น ควรซื้อชุดตรวจที่ได้รับมาตรฐานจากองค์การอาหารและยา (อย.) เพื่อความปลอดภัยในการใช้งาน และควรตรวจสอบวันหมดอายุของชุดทดสอบก่อนทุกครั้ง ไม่ควรเปิดหรือฉีกซองที่บรรจุ Antigen Test Kit จนกว่าจะถึงการทดสอบ กรณีที่พบว่าติดเชื้อแนะนำให้ทำการทดสอบ RT-PCR ซ้ำ เพื่อยืนยันผลอีกที เนื่องจากชุดตรวจ Antigen Test Kit เป็นการคัดกรองเบื้องต้นเท่านั้น และควรดำเนินการติดต่อหน่วยงาน บริการใกล้บ้าน เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุข หรือสถานพยาบาล เป็นต้น เพื่อทำการประเมินอาการและดำเนินการรักษาในขั้นต่อไป กรณีที่ผลตรวจแสดงออกมาว่าไม่ติดเชื้อ ไม่ได้หมายความว่าไม่ติดเชื้อเสมอไป

โดยผู้ตรวจควรประเมินความเสี่ยงของตัวเองว่าอยู่ในกลุ่มที่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงไหม เพราะเชื้อไวรัส COVID-19 จะมีระยะฟักตัวยาวถึง 14 วัน เพื่อความแน่ใจควรทำการแยกกักตัวและตรวจหาเชื้ออีกครั้งภายหลังจากวันทดสอบวันแรกประมาณ 3-5 วัน แต่ถ้าช่วงระหว่างกักตัว มีอาการผิดปกติ เช่น ไข้ขึ้นสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส เจ็บคอ ไอ ก็สามารถตรวจซ้ำได้อีกครั้งเลยทันที

## 2.5 การรักษาและมาตรการ

ปัจจุบันโควิด-19 ยังไม่มียารักษาเฉพาะ (ยาที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคโควิด-19) ปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความรุนแรงคือ การได้รับยา ‘ฟาวิพิราเวียร์’ เร็วภายใน 4 วันตั้งแต่เริ่มมีอาการ และจากการศึกษาหลายรายงานพบว่า ยาช่วยลดปริมาณไวรัสได้ดี จึงควรให้ยาเร็วก่อนที่ผู้ป่วยจะมีอาการหนัก สำหรับผู้ป่วยที่อยู่ระหว่างรอการประสานเตียงหรือแยกตัวที่บ้านควรสังเกตอาการตนเอง หากมีอุปกรณ์วัดระดับออกซิเจนในเลือดก่อน-หลังออกแรง 3 นาทีขึ้นไป จะช่วยให้ติดตามการเปลี่ยนแปลงอาการได้ดีขึ้นดังรายละเอียดข้างต้น ถ้ามีไข้สูงตลอดเวลา หายใจเร็วหรือหายใจเหนื่อย ต้องรีบแจ้งโรงพยาบาลเพื่อประเมินอาการ

มาตรการระดับบุคคลการรักษาสุขอนามัยของมือและมารยาทใน การไอ/จามเป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำตลอดเวลาและเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะป้องกัน ตัวเองและผู้อื่น เมื่อเป็นไปได้รักษาระยะอย่างน้อย 1 เมตร จากผู้อื่น เนื่องจากผู้ติดเชื้อบางรายอาจ ยังไม่แสดงอาการหรือมีอาการไม่รุนแรง ดังนั้นการเว้นระยะห่างจากทุกคนสำคัญ มากหากคุณอยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของ โรคโควิด-19

มาตรการทางสาธารณสุข การกักกัน คือ การจำกัดกิจกรรมต่างๆ หรือการแยกผู้ที่ไม่ป่วย แต่อาจมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด19 จุดประสงค์คือเพื่อ ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในห้วงเวลาที่คนเริ่มมีอาการ การแยกกัก หมายถึง การแยกผู้ป่วยที่มีอาการของโรคโควิด-19 และ อาจแพร่เชื้อได้จึงทำเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค การเว้นระยะ คือ การอยู่ห่างกันและกัน องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ เว้นระยะอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้อื่น ส่วนนี้เป็นมาตรการทั่วไปที่ทุกคน ควรทำถึงแม้ว่าจะแข็งแรงดี การติดตามผู้สัมผัสโรค ทำเพื่อระบุนหาคนที่อาจมีประวัติสัมผัสโรค เพื่อที่จะแยกกักออกไปโดยเร็ว และการจัดหาวัคซีนเพื่อวัคซีนโควิด-19 ช่วยปกป้องร่างกายจากโรคโควิดโดยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ตอบสนองต่อไวรัส SARS-Cov-2 เมื่อร่างกายของเราได้สร้างภูมิคุ้มกันผ่านการรับวัคซีน ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคและผลกระทบอื่น ๆ ที่ตามมาก็จะลดลง และในกรณีที่เรารับเชื้อมา ภูมิคุ้มกันนี้ก็ช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับไวรัสได้ การรับวัคซีนยังสามารถปกป้องคนรอบข้างได้ด้วย เพราะหากเราได้รับการปกป้องจากการติดเชื้อและการเกิดโรค โอกาสที่เราจะแพร่เชื้อให้คนอื่นก็น้อยลง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อปกป้องผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะป่วยหนักจากโควิด-19 เช่น ผู้ให้บริการด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว

## 2.6 ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม

ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมการระบาดไปทั่วในวงกว้างของโรคโควิด-19 และวิกฤตทางเศรษฐกิจที่ เชื่อมโยงกับสถานการณ์นี้ ทำให้เกิดความเสียหายใหญ่หลวงในระดับโลกและ ระดับท้องถิ่น

ผลกระทบทางสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคมเกิดขึ้นกับกลุ่มคนทุกกลุ่ม แต่บ่อนทำลายกลุ่มประชากรเปราะบางมากที่สุด ซึ่งรวมถึง คนยากจน ผู้สูงอายุ ผู้พิการ เยาวชน และกลุ่มคนชาติพันธุ์

วิกฤตทางโรคระบาดและเศรษฐกิจกระทบต่อกลุ่มประชากรเปราะบางอย่างไม่เป็นธรรม ซึ่งอาจจุดชนวนให้เกิดความไม่เท่าเทียมกันและความยากจนมากขึ้น วิกฤตโลกในครั้งนี้ต้องการการประสานงานความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และ นโยบายทางเศรษฐกิจ สังคมและสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพ

### 3. การระบุและประเมินความเสี่ยง

#### การวิเคราะห์และประเมินผลกระทบต่อการหยุดชะงักการดำเนินงานที่สำคัญ

ทุกส่วนงานต้องจัดให้มีการประเมินความเสี่ยง และโอกาสที่งานสำคัญจะหยุดชะงักจากเหตุฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งวิเคราะห์ผลกระทบทางการดำเนินงานและประเมินความเสียหายจากการหยุดชะงักของการดำเนินงานที่สำคัญ (Major Operational Disruptions) เพื่อให้สามารถกำหนดลำดับความสำคัญของงาน และจัดสรรทรัพยากรในการบริหารการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยต้องทำการประเมินความเสี่ยงและวิเคราะห์ผลกระทบเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของระดับความรุนแรงของสถานการณ์แพร่ระบาด หรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงและผลกระทบที่จะเกิดขึ้น

ในการประเมินความเสี่ยง (Risk Assessment) สำหรับกรณีการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID- 19) ควรคำนึงถึงระดับความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้น เช่น การเข้าสู่ระยะที่ 3 ของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID- 19) เป็นต้น ทั้งนี้ ควรมีการติดตามสถานการณ์และแนวทางที่องค์การอนามัยโลก (WHO) หรือประกาศจากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อประเมินระดับความรุนแรงของสถานการณ์ต่อทุกส่วนงานภายใน สคช. และข้อจำกัดต่าง ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

สำหรับการวิเคราะห์ผลกระทบทางธุรกิจ (Business Impact Analysis: BIA) และการระบุระบบงานที่สำคัญต่างๆ ต้องดำเนินการให้สอดคล้องกับแผนรองรับการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องการกำหนดเป้าหมายสำหรับการเรียกคืนการดำเนินงานให้กลับสู่สภาพการดำเนินงานปกติ (Recovery Objectives) ควรมีการจำลองสถานการณ์และกำหนดระยะเวลาหยุดดำเนินงานที่ยอมรับได้สูงสุด และกลยุทธ์การเรียกคืนการดำเนินงานให้กลับสู่ภาวะปกติ สำหรับแต่ละระบบงานที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงแนวทางการป้องกันการระบอบการลดขั้นตอนการทำงานที่ไม่จำเป็น การปรับลดจำนวนบุคลากรที่เข้ามาปฏิบัติหน้าที่ ณ สำนักงาน หรือการดำเนินงานในพื้นที่เสี่ยง



## 4. แนวทางการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

ตามที่สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน) ได้มีคำสั่งสถาบันฯ ที่ ๐๗๐/๒๕๖๔ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งของสถาบันฯ (Work from Home) ฯ (ฉบับที่ ๑๒) คำสั่งสถาบันฯ ที่ ๐๗๑/๒๕๖๔ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งของสถาบันฯ (Work from Home) ฯ (ฉบับที่ ๑๓) และประกาศสถาบันฯ เรื่อง มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อรองรับการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งคำสั่งและประกาศดังกล่าวสามารถสรุปได้ดังนี้

### 4.1 การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

4.1.1 ให้เจ้าหน้าที่และลูกจ้างเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ยกเว้น กรณีจำเป็นต้องการปฏิบัติงานให้ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชา

4.1.2 การจัดกิจกรรมนอกสถานที่ตั้งของสถาบันให้พิจารณาตามความเหมาะสม ทั้งนี้หากไม่มีความจำเป็นให้หลีกเลี่ยง

4.1.3 ห้ามเจ้าหน้าที่และลูกจ้างเดินทางไปในสถานที่แออัด เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และงดจัดกิจกรรมสวนรวมที่อาจส่งผลการแพร่ระบาด ทั้งนี้ หากจำเป็นต้องจัดกิจกรรมสวนรวมจะต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อย่างเคร่งครัด

4.1.4 กรณีเจ้าหน้าที่หรือลูกจ้าง รวมถึงครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิดของเจ้าหน้าที่หรือลูกจ้างติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งต้องกักตัว หรือเข้ารับการรักษา ณ โรงพยาบาล ให้รายงานถึงผู้บังคับบัญชาชั้นต้น โดยเร็วที่สุด

4.1.5 ให้เจ้าหน้าที่และลูกจ้างติดตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ประกาศของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และปฏิบัติตามประกาศดังกล่าว รวมถึงประกาศและคำสั่งของสถาบันโดยเคร่งครัด

4.1.6 แนวทางในการปฏิบัติงานในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน) ได้มีแนวทางในการปฏิบัติงานที่บ้าน (Work from home)

4.1.7 สนับสนุนให้บุคลากรของสถาบันฉีดวัคซีน

4.1.8 ให้ความรู้เรื่องการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19





**เสียงสับพืสน้ำ  
ลดติดเชื้อ**

**ไม่ใช้ของร่วมกับคนอื่น  
ลดเสี่ยงติดเชื้อ**

**แอลกอฮอล์ที่วางทิ้งกลางแคค  
ความเข้มข้นลดลง ไม่สามารถฆ่าเชื้อโคโรนาได้**



**ล้างมือบ่อยๆ**

**สวมถุงมือขณะ  
รู้เร็วเมื่อมีความเสี่ยง**

**อย่ากลัวที่จะเปิดเผยข้อมูล  
ความจริงจะช่วยให้ทุกคนปลอดภัย**



**หน้ากากผ้า  
ควรซักให้บ่อย**

**ใส่หน้ากาก  
ปิดจมูกและปากให้มิดชิด**

**รักษาระยะห่าง  
ในที่สาธารณะ**



**โอจาม  
ไม่ถอดหน้ากาก**

## 4.2 แนวทางการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งในช่วง Work from home (WFH)

4.2.1 ผู้บังคับบัญชาชั้นต้นอาจพิจารณาอนุมัติให้เจ้าหน้าที่หรือลูกจ้างเข้าปฏิบัติงาน ณ สถาบัน ในระหว่างที่ประกาศคำสั่งสถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน) ที่ ๐๗๐/๒๕๖๔ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งของสถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน) (Work from Home) เพื่อรองรับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (ฉบับที่ ๑๒) มีผลใช้บังคับได้เฉพาะกรณีมีเหตุจำเป็นเร่งด่วนเท่านั้น ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงสุขภาพ อนามัย ความปลอดภัย และความเสี่ยงในการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของเจ้าหน้าที่และลูกจ้าง

4.2.2 เจ้าหน้าที่และลูกจ้างที่ได้รับอนุมัติให้เข้าปฏิบัติงาน ณ สถาบัน ต้องปฏิบัติตามประกาศสถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน) เรื่อง มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และประกาศของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อย่างเคร่งครัด

4.2.3 ให้เจ้าหน้าที่และลูกจ้างทุกคนปฏิบัติงานนอกสถานที่ตั้งของสถาบัน (Work from Home) โดยให้รายงานตัวในระบบ Google Hangout ก่อนเวลา ๑๘.๓๐ น. เพื่อแสดงตนเข้าปฏิบัติงานและต้องปฏิบัติงานถึงเวลา ๑๖.๓๐ น. โดยให้ผู้บังคับบัญชาชั้นต้นแจ้งสถานะรายงานตัวของผู้ที่บังคับบัญชาให้กลุ่มงานบริหารงานบุคคลทราบทุกวัน

## 4.3 แนวทางการปฏิบัติตนในสถานที่ทำงาน

กรณีที่มีเหตุจำเป็นเป็นต้องเข้าปฏิบัติงานในสถานที่ทำงาน ให้ดำเนินการดังนี้

- 4.3.1 การขออนุมัติเข้าปฏิบัติงานผ่านระบบ e-office
- 4.3.2 ลงทะเบียนการเข้าปฏิบัติงานที่หน้าเคาเตอร์
- 4.3.3 สวมหน้ากากอนามัยตลอดระยะเวลาการปฏิบัติงาน
- 4.3.4 การรับประทานอาหาร ไม่ควรรวมกลุ่มรับประทาน
- 4.3.5 หมั่นล้างมือ หรือฉีดสเปรย์แอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ
- 4.3.6 การเว้นระยะห่างระหว่างปฏิบัติงานในสถานที่ทำงาน

# สำนักงาน, สถานที่ราชการ (OFFICE)

- ด้านอาคาร -



จัด Zoning พื้นที่ให้บริการให้ชัดเจน  
(พื้นที่ส่วนกลาง ร้านค้าประเภทเดียวกัน)



กำหนดขอบเขตพื้นที่ของผู้รับบริการ  
โดยยึดหลักระยะห่าง



ที่จุดเคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์  
ต้องจัดให้มีฉากกั้นแบบใส



จัดให้มีพื้นที่พักคอยด้านหน้าอาคาร  
เป็นพื้นที่เปิดโล่ง  
จัดที่นั่งมีระยะห่างตามเกณฑ์ 4 ตร.ม./คน



จัดให้มีพื้นที่พักคอยของ DELIVERY MAN  
เป็นพื้นที่เปิดโล่ง  
จัดที่นั่งมีระยะห่างตามเกณฑ์ 4 ตร.ม./คน



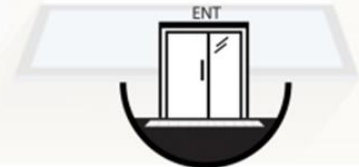
พื้นที่ห้องพยาบาล  
สะดวกในการเข้า-ออกอาคาร



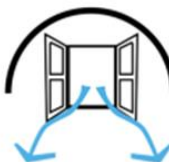
จัดพื้นที่สำหรับจอดรถพยาบาล



มีระบบเปิด-ปิดประตู  
แบบไม่ต้องสัมผัสหรืออัตโนมัติ



จัดให้มีพรมดักฝุ่นจากรองเท้า  
บริเวณทางเข้าอาคาร



จัดให้มีระบบระบายอากาศ  
ภายในอาคาร โดยวิธีธรรมชาติ  
หรือระบบเครื่องกล



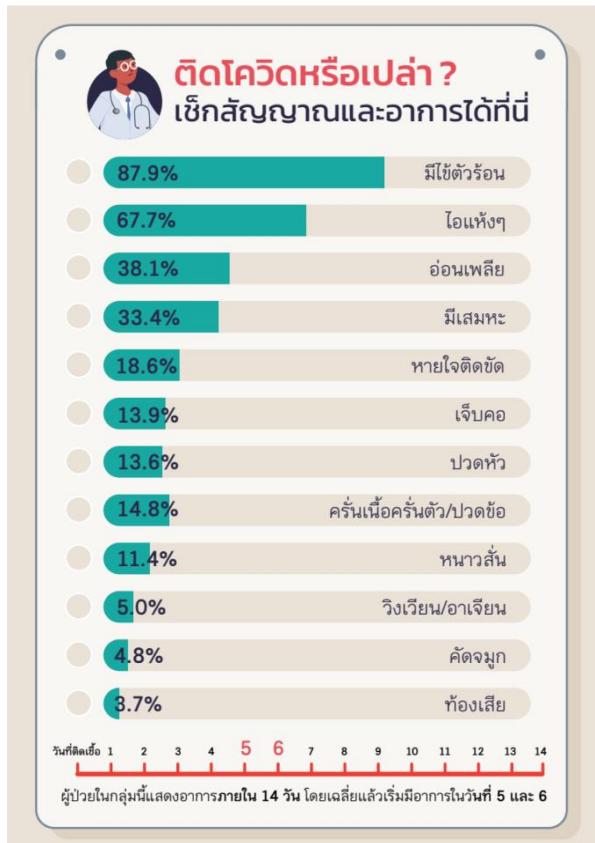
จัดให้มีระบบกรองอากาศ/เครื่องฟอกอากาศ  
หรือมีระบบฆ่าเชื้อด้วยวิธีอื่นๆ

source : กองแบบแผน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

## 5. แนวทางในการดูแลตนเองภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

### 5.1 การตรวจสอบตนเองว่าเป็นผู้เสี่ยงต่อการติดเชื้อหรือไม่

การตรวจสอบตนเองว่าเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงในการสัมผัสผู้ติดเชื้อหรือไม่ และแนวทางการตรวจสอบตนเองเบื้องต้นว่าถูกจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือไม่



source : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



**1** ให้เตรียมเอกสารหลักฐาน และโทรแจ้ง sw. ที่ตรวจก่อน

**2** ถ้า sw. ที่ตรวจยังไม่สามารถหาเตียงให้ได้ ภายใน 1-2 วัน โทรโทร 1668 , 1330

**3** ถ้าต้องการบริการการปฏิบัติตัว ระหว่างรอเตียงโทรโทร 1668

**4** ถ้ามีไข้สูง หายใจเหนื่อย ถ่ายเหลวหลายครั้ง โทรโทร 1669

**5** ไลน์ LINE Official Account @sabaideebot

ที่มา : ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.)



## 5.2 ข้อควรปฏิบัติเมื่อทราบผลว่าติดเชื้อ Covid 19

2.1 การจัดเตรียมเอกสารหลักฐาน และแจ้งโรงพยาบาล

2.2 หากไม่มีเตียง สามารถโทร 1668 หรือ 1330

2.3 การให้คำปรึกษาระหว่างรอเตียงระหว่างรอเตียงที่ 1668

2.4 กรณีที่มีไข้สูง หายใจเหนื่อย ถ่ายเหลว โทรโทร 1669

## 5.3 การรอดผลตรวจ - กักตัว - สังเกตอาการ

3.1 ออกจากบ้าน

3.2 เว้นระยะห่างกับคนในบ้าน

3.3 แยกห้องไม่ใช่ของร่วมกัน ส่วนห้องน้ำหากแยกไม่ได้ ผู้กักตัวควรเข้าเป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดหลังใช้

3.4 แยกสำรับ

3.5 สั่งอาหารออนไลน์ ลดการสัมผัส และใช้การโอนเงิน

**“อยู่บ้าน” รอดผลตรวจ - กักตัว - สังเกตอาการ ต้องทำอะไร?**

- อยู่ออกจากบ้าน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงที่กักตัวและรอผลไปปาร์ตี้หรือไปทำงาน และอย่าเพิ่งให้คนมาเยี่ยม
- เว้นระยะห่างจากคนในบ้าน 1-2 เมตร ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- แยกห้อง ไม่ใช่ของร่วมกัน แยกห้องน้ำหากแยกได้ หากมีห้องเดียวผู้กักตัวควรเข้าเป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดหลังใช้
- ไม่ลือวงงกันอาหาร แยกสำรับ
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับสัตว์ เพราะสารคัดหลั่งอาจติดไปกับขน เอาไปติดคนอื่นได้
- การสั่งอาหารออนไลน์ ลดการสัมผัสด้วยการวางของเอาไว้ให้หยิบเอง และใช้การโอนเงิน
- หากอยู่บ้านมีความเครียด ไม่สบายใจ เวลาว่างคอยให้ออกกำลังกาย ในพื้นที่งอแง อ่านหนังสือ ฟังเพลงให้เพียงพอ
- การทำควาสะอาดบ้าน เชื้อไวรัสโควิดตายง่าย ใช้ยาฆ่าควาสะอาดที่ฆ่าเชื้อโควิดได้เพียงพอ

ที่มา : กรมสาธารณสุข

063-373-3926 | สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์การมหาชน) | ทีมมืออาชีพ

## 5.4 เมื่อมีอาการติดเชื้อ สามารถแยกอาการผู้ป่วย

**ผู้ป่วยสีเขียว**  
มีอาการอะไรบ้าง

- ไม่มีอาการ
- ไอ, มีน้ำมูก
- ไม่ได้กลิ่น
- เจ็บคอ
- ไม่มีไข้
- ไม่มีอาการอื่น

**ผู้ป่วยสีเหลือง**  
มีอาการอะไรบ้าง

- ไข้ต่ำๆ
- หอบเหนื่อยเล็กน้อย
- ไอ, มีน้ำมูก
- ไข้ 38.5 องศาเซลเซียส
- ไม่มีอาการอื่น

**ผู้ป่วยสีแดง**  
มีอาการอะไรบ้าง

- ไข้สูง
- หอบเหนื่อยมาก
- ไอ, มีน้ำมูก
- ไข้ 39 องศาเซลเซียส
- ไม่มีอาการอื่น

ที่มา : กรมการแพทย์

## เอกสารอ้างอิง

- กองแบบแผน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และสมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์ (มปป.) การบริหารจัดการอาคาร และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อความปลอดภัยจากการติดเชื้อ COVID-19. กระทรวงสาธารณสุข
- โรงพยาบาลศิริรินทร์ กรุงเทพ (มปป.) วิธีตรวจหาเชื้อโควิดโดย Antigen Test Kit ด้วยตัวเอง. จาก <https://www.sikarin.com/health/covid19/antigen-test-kit>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2563) สู้! โควิด-19 ไปด้วยกัน. ออนไลน์
- สำนักงานสรรพสามิตพื้นที่หนองคาย (2564) คู่มือการบริหารความเสี่ยงต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของสำนักงานสรรพสามิตพื้นที่หนองคาย สาขาเมืองหนองคาย . จาก [www.excise.go.th/cs/groups/public/documents/document/dwnt/nda3/~edisp/uatucm407555.pdf](http://www.excise.go.th/cs/groups/public/documents/document/dwnt/nda3/~edisp/uatucm407555.pdf)
- World Health Organization Thailand (2020) โรคโควิด 19 คืออะไร. เอกสารประกอบการบรรยาย. จาก <https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/>
- World Health Organization Thailand (มปป.) โรคโควิด-19 เบื้องต้น: วิธีตรวจหาผู้ป่วย การป้องกัน การรับมือและการควบคุมโรค. จาก <https://openwho.org/courses/introduction-to-COVID-19-TH>