

## คำแนะนำสำหรับประชาชน และครอบครัวที่เดินทางไปต่างประเทศ ในช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อ COVID-19

- ผู้ที่เดินทางกลับหรือแวะพักจากประเทศกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ จีน มาเก๊า ญี่ปุ่น ไต้หวัน ฮองกง สิงคโปร์ เกาหลีใต้ อิหร่าน อิตาลี**
  - แจ้งการเดินทางกลับแก่ผู้บังคับบัญชาตามลำดับชั้นทางโทรศัพท์ทันทีเพื่อรายงาน
  - หยุดทำงานหรืออยู่บ้านเป็นเวลา 14 วันนับจากเดินทางถึงประเทศไทย
  - แยกพื้นที่อาศัย เช่น ห้องนอน ห้องน้ำ กับผู้อื่น ถ้าเป็นไปได้เลือกอยู่ในบริเวณที่อากาศถ่ายเทดี
  - หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลในที่พักอาศัยอย่างน้อย 1 เมตร (โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ และผู้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำ) ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือเมื่อต้องใกล้ชิด ให้ใช้หน้ากากอนามัย และผู้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำ) ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือเมื่อต้องใกล้ชิด ให้ใช้หน้ากากอนามัย
  - ทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำ หรือ แอลกอฮอล์เจล เป็นประจำอย่างเคร่งครัด
  - ไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ชาม ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ
  - จัดหาอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อให้กับผู้สัมผัสใกล้ชิดด้วย เช่น หน้ากากอนามัย แอลกอฮอล์เจล ฯลฯ
  - หลีกเลี่ยงการเดินทางไปที่ชุมชน
- ผู้ที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกับกลุ่มที่ 1 ในช่วง 14 วันแรก**
  - หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้นั้นในที่พักอาศัยอย่างน้อย 1 เมตร (โดยเฉพาะท่านที่เป็นผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ และผู้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำ)
  - ทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำ หรือ แอลกอฮอล์เจล เป็นประจำอย่างเคร่งครัด
  - ไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้นั้น เช่น จาน ชาม ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ
  - ใส่หน้ากากอนามัย ถ้าจำเป็นต้องใกล้ชิดผู้นั้น
- ทั้งสองกลุ่ม ต้องเฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของตนเองและผู้ใกล้ชิด ที่อาจบ่งชี้ว่ามีการติดเชื้อ ได้แก่**
  - อาการไข้ ถ้ารู้สึกว่ามีไข้ ให้ตรวจวัดอุณหภูมิอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง ว่าอุณหภูมิที่วัดทางปากมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส หรือทางรักแร้มากกว่า 37.0 องศาเซลเซียสหรือไม่
  - อาการผิดปกติของทางเดินหายใจเฉียบพลัน เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ เหนื่อยหอบ หรือหายใจเร็ว หากผู้ที่เพิ่งเดินทางกลับหรือแวะพักจากประเทศต่าง ๆ ดังกล่าวหรือคนในครอบครัวมีอาการผิดปกติข้างต้นทั้ง 2 ข้อ ให้ติดต่อโรงพยาบาลตามสิทธิการรักษาหรือ โรงพยาบาลที่อยู่ใกล้เคียง หรือ สอบถามสายด่วนกรมควบคุมโรค 1422
- ในกรณีมีเด็กร่วมเดินทางไปในประเทศที่เสี่ยงด้วย**
  - ให้รีบแจ้งโรงเรียนและหยุดไปเรียน อยู่บ้าน ไม่ไปในสถานที่สาธารณะ สถานรับเลี้ยงเด็ก และไม่ให้เล่นกับเด็กอื่น ๆ เป็นเวลา 14 วัน หลังจากเดินทางกลับ
  - เด็ก ๆ อาจไม่สามารถใส่หน้ากากอนามัยได้ก็ไม่ใช่ไร แต่ควรเน้นให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจลบ่อย ๆ และหากมีอาการเจ็บป่วย ให้รีบมาพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

5. ในกรณีที่มีเด็กอยู่ร่วมบ้านกับผู้เดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง ควรแยกเด็กให้ห่างออกมา และปฏิบัติ เช่นเดียวกับข้อ 2 หากมีอาการเจ็บป่วย ต้องให้ข้อมูลการอยู่ร่วมบ้านกับผู้มีความเสี่ยงด้วย

**เมื่อเดินทางมาพบแพทย์ หรือมาโรงพยาบาล**

- หลีกเลี่ยงการเดินทางสาธารณะ และเมื่อเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัวให้เปิดหน้าต่างรถยนต์ไว้เสมอ
- ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- ทำความสะอาดมือ ด้วยแอลกอฮอล์เจลบ่อย ๆ
- เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร และไม่สัมผัสผู้อื่นหรือสิ่งของต่าง ๆ โดยไม่จำเป็น
- แจ้งบุคลากรของโรงพยาบาลทันทีว่า ท่านมีโอกาสเป็นโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019

\*\*\*\*\*