

# การเดินทาง

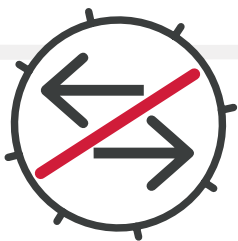
## ในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด 19



World Health  
Organization  
Thailand

เอกสารประกาศวันที่ 23 เมษายน 2563 ซึ่งประกอบไปด้วยคำแนะนำฉบับเร่งด่วน ทั้งนี้หากมีข้อมูลเพิ่มเติม เอกสารนี้จะมีการปรับปรุงในภายหลัง

ขณะที่เมืองต่างๆ ทั่วโลกกำลังนำเสนอมาตรการต่างๆ ในการจำกัดการสัมผัสทางกายภาพ เพื่อป้องกันและชะลอการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 คนจำนวนมากอาจยังมีความจำเป็นต้องเดินทางไปในเมืองเพื่อไปยังสถานที่ทำงาน เพื่อทำธุระประจำวัน หรือเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่เปราะบาง



### งดการเดินทางไปมาหากัน มีไข้ ไอ หายใจลำบาก

ในกรณีนี้ ขอให้ท่านอยู่บ้าน และขอคำแนะนำทางการแพทย์ ตามที่หน่วยงานด้านสาธารณสุขในพื้นที่ของท่านแนะนำ



### หากเป็นไปได้ ควรพิจารณา ใช้วิธีขี่จักรยานหรือเดิน

การขี่จักรยานหรือการเดินทำให้สามารถรักษาระยะห่างทางกาย ในขณะเดียวกันยังช่วยให้ท่านยังคงรักษาการออกกำลังกายขั้นต่ำที่จำเป็นในแต่ละวัน ซึ่งอาจทำได้ยากขึ้นเนื่องจากการทำงานจากบ้านมากขึ้น และการเข้าถึงกีฬาและกิจกรรมสันทนาการอื่นๆ ถูกจำกัด



## หากจำเป็นต้องใช้ระบบขนส่งสาธารณะ (รถโดยสาร รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน รถไฟ เรือข้ามฟาก รถแท็กซี่)

- หลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน หากเป็นไปได้
  - เว้นระยะห่างทางกาย
  - รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร จากผู้โดยสารคนอื่น ๆ ขณะขึ้นหรือรอขึ้นระบบขนส่งสาธารณะ และเมื่อเดินไปมาภายในพื้นที่ขนส่งสาธารณะ (เช่น ขณะใช้บันไดเลื่อน)
  - รักษาสุขอนามัยเมื่อไอหรือจาม
  - ปิดปากและจมูกด้วยข้อพับแขนด้านในหรือกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม และทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่มีฝาปิดโดยทันที
  - หลีกเลี่ยงการสัมผัสราวจับและพื้นผิวอื่นๆ
  - หากจำเป็น สามารถใช้กระดาษทิชชูแบบใช้แล้วทิ้งเพื่อจับรวขณะที่ใช้บริการขนส่งสาธารณะ ทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วโดยเร็วที่สุดในถังขยะที่มีฝาปิด
  - หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก และปาก
  - ไม่จำเป็นต้องใส่ถุงมืออย่างขณะใช้ระบบขนส่งสาธารณะ เนื่องจากไม่ได้ป้องกันการติดเชื้อโควิด-19
  - ท่านยังอาจได้รับการปนเปื้อนของโรคโควิด 19 จากถุงมืออย่างได้ หากท่านสัมผัสใบหน้าจะทำให้เกิดการปนเปื้อนจากถุงมือมาสู่ใบหน้า และนำไปสู่การติดเชื้อ ควรใช้วิธีทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่และแอลกอฮอล์สำหรับถูมือแทน
  - หากหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ของท่านแนะนำให้สวมหน้ากากเมื่อใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะ
  - สวมหน้ากากขณะใช้ระบบขนส่งสาธารณะ หากท่านมีอาการไอหรือจาม
  - หน้ากากจะมีประสิทธิภาพเมื่อใช้ร่วมกับการทำความสะอาดมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์สำหรับถูมือ
  - หากสวมหน้ากากอนามัย ควรศึกษาวิธีใช้และทิ้งอย่างถูกต้อง
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

- หลีกเลี่ยงการโดยสารรถแท็กซี่ร่วมกับผู้อื่น
- หากท่านต้องใช้รถแท็กซี่ ควรหลีกเลี่ยงการโดยสารร่วมกับผู้อื่น เนื่องจากอาจไม่สามารถรักษาระยะห่างทางกายได้
- ควรจดหมายเลขทะเบียนรถแท็กซี่และเก็บไว้อย่างน้อย 14 วัน เพื่อช่วยในการติดตามผู้สัมผัสของหน่วยงานด้านสาธารณสุข ในกรณีที่เป็น
- รักษาสุขอนามัยเมื่อไอหรือจาม ปิดปากและจมูกด้วยข้อพับแขนด้านในหรือกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม แล้วทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วในถังขยะที่มีฝาปิดโดยเร็วที่สุด



## คำนึงถึงผู้โดยสารคนอื่น ๆ หากท่านจำเป็นต้องใช้รถยนต์ส่วนตัว

- รักษาสุขอนามัยเมื่อไอหรือจาม

ปิดปากและจมูกด้วยข้อพับแขนด้านในหรือกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม และทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่มีฝาปิดโดยทันที

เมื่อท่านออกจากระบบขนส่งสาธารณะ แท็กซี่ หรือรถยนต์แล้ว ควรทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์สำหรับถูมือโดยเร็วที่สุด หรือทันทีที่ท่านไปถึงจุดหมายปลายทาง