



27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563

เตรียมสถานที่ทำงานของคุณให้พร้อมรับมือกับโรคโควิด 19

เมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 องค์การอนามัยโลกประกาศให้การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ในมณฑลหูเป่ย์ของสาธารณรัฐประชาชนจีนเป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ องค์การอนามัยโลกระบุว่าโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) มีความเสี่ยงสูงที่จะแพร่ระบาดไปยังอีกหลายประเทศทั่วโลก

องค์การอนามัยโลกและหน่วยงานสาธารณสุขทั่วโลกกำลังดำเนินการเพื่อจำกัดการระบาดของโรคโควิด 19 อย่างไรก็ตาม ผลสำเร็จในระยะยาวนั้นไม่อาจเกิดขึ้นได้เอง ทุกภาคส่วนในสังคมของเรา รวมทั้งสถานประกอบการและพนักงานต้องเข้ามามีบทบาทเพื่อร่วมกันยับยั้งการแพร่กระจายของโรคนี้

โรคโควิด 19 แพร่กระจายอย่างไร

เมื่อคนที่ติดเชื้อโควิด 19 ไอหรือหายใจออกจะมีหยดละอองสารคัดหลั่งที่ติดเชื้อหลุดออกมาด้วย หยดละอองเหล่านี้ส่วนมากตกลงบนพื้นผิวและวัสดุ เช่น โต๊ะ หรือโทรศัพท์ คนสามารถติดโรคโควิด 19 โดยการสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุที่ปนเปื้อน แล้วมาสัมผัส ตา จมูก หรือปากตนเอง ถ้าบุคคลหนึ่งยืนอยู่ห่างจากผู้ป่วยโรคโควิด 19 ในระยะหนึ่งเมตร จะสามารถติดเชื้อโดยการหายใจเอาเชื้อที่อยู่ในละอองที่มาจากการไอหรือการหายใจออกของผู้ป่วย ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่าโรคโควิด 19 แพร่กระจายแบบเดียวกับโรคไข้หวัดใหญ่ คนส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อโควิด 19 มักมีอาการไม่รุนแรงและรักษาหายได้ อย่างไรก็ตาม บางคนมีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงและจำเป็นต้องรับการรักษาในโรงพยาบาล ความเสี่ยงที่จะมีการเจ็บป่วยรุนแรงนั้นเพิ่มขึ้นตามอายุ คนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป เป็นกลุ่มที่มีอาการรุนแรงมากกว่าคนที่อายุน้อยกว่า 40 ปี คนที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอและคนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและโรคปอด ก็มีโอกาสที่จะเจ็บป่วยรุนแรงมากกว่าเช่นเดียวกัน

วิธีเบื้องต้นในการป้องกันการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 ในสถานที่ทำงานของคุณ

มาตรการต่อไปนี้ต้นทุนไม่สูง และช่วยป้องกันการแพร่เชื้อโรคต่างๆในสถานที่ทำงาน เช่น โรคหวัด โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคอุจจาระร่วง ไม่ให้กระจายไปยังลูกค้า พนักงานจ้างเหมาตามสัญญา และพนักงาน

ผู้ประกอบการหรือนายจ้างสามารถเริ่มใช้มาตรการเหล่านี้ได้ทันที ถึงแม้ว่าโรคโควิด 19 จะยังไม่แพร่กระจายในชุมชนที่ทำกิจการอยู่ก็ตาม สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดการหยุดงานเนื่องจากความเจ็บป่วย และยังช่วยยับยั้งหรือชะลอการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 ในกรณีที่เกิดการกระแพร่กระจายในสถานที่ทำงาน



- ดูแลสถานที่ทำงานของคุณให้สะอาดและถูกสุขอนามัยอยู่เสมอ
 - พื้นผิว (เช่น เคาน์เตอร์และโต๊ะ) และวัตถุต่างๆ (เช่น โทรศัพท์และแป้นพิมพ์) ต้องเช็ดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อเป็นประจำ
 - เพราะอะไร? เชื้อโรคโควิด 19 แพร่กระจายโดยการสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุที่ปนเปื้อนเชื้อโรค
- รณรงค์ให้ทุกคนหมั่นล้างมือให้สะอาดเป็นประจำ
 - วางเครื่องจ่ายน้ำยาฆ่าเชื้อแบบถูมือในตำแหน่งที่เห็นได้ชัดในสถานที่ทำงาน และเติมน้ำยาฆ่าเชื้ออย่างสม่ำเสมอ
 - ติดโปสเตอร์ส่งเสริมการล้างมือ ขอรับโปสเตอร์เหล่านี้จากหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ หรือจากเว็บไซต์ www.WHO.int
 - ใช้มาตรการการสื่อสารอื่นๆร่วมด้วย เช่น ให้เจ้าหน้าที่ด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานมาให้ความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติ การบรรยายสรุปในที่ประชุม และเผยแพร่ข้อมูลส่งเสริมการล้างมือบนอินทราเน็ต
 - จัดเตรียมอ่างล้างมือและสบู่ให้พนักงาน พนักงานจ้างเหมาตามสัญญา และลูกค้าสามารถใช้ได้
 - เพราะอะไร? เพราะการล้างมือฆ่าเชื้อไวรัสบนมือคุณและป้องกันการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 ได้
- รณรงค์สร้างเสริมสุขอนามัยที่ดีเมื่อไอ จามหรือมีน้ำมูก
 - ติดโปสเตอร์ส่งเสริมสุขอนามัยที่ดี เมื่อมีอาการเกี่ยวกับโรคทางเดินหายใจ ควรใช้ร่วมกับมาตรการการสื่อสารอื่นๆ เช่น การให้เจ้าหน้าที่ด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานมาให้ความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติ การบรรยายสรุปในที่ประชุม และเผยแพร่ข้อมูลบนอินทราเน็ต ฯลฯ
 - จัดเตรียมหน้ากากอนามัย¹และ/หรือกระดาษทิชชูในสถานที่ทำงานของคุณ สำหรับคนที่เริ่มมีน้ำมูก หรือไอ รวมถึงถังขยะที่มีฝาปิดเพื่อกำจัดขยะเหล่านี้อย่างถูกสุขลักษณะ
 - เพราะอะไร? เพราะสุขอนามัยที่ดีป้องกันการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 ได้
- แนะนำให้พนักงานและพนักงานจ้างเหมาตามสัญญา ศึกษาข้อมูล คำแนะนำเกี่ยวกับการเดินทางที่ออกโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก่อนการเดินทางเพื่อติดต่อธุรกิจ

¹ Ordinary surgical face masks rather than N95 face masks

หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ธรรมดาเหมาะกับการใส่ป้องกันโรคโควิด 19 มากกว่าหน้ากาก N95



- แจ้งให้พนักงาน พนักงานจ้างเหมาตามสัญญา และลูกค้าทราบว่า ในกรณีที่โรคโควิด 19 เริ่มแพร่กระจายเข้าสู่ชุมชนของคุณ ผู้ใดที่มีอาการไอแม้เพียงเล็กน้อยหรือมีอาการไข้ต่ำ (37.3 องศาเซลเซียสขึ้นไป) ต้องหยุดงานอยู่ที่บ้าน หรือ ทำงานจากที่บ้าน ถึงแม้จะรับประทานยาสามัญ เช่น ยาพาราเซตามอลและ/หรือยาอะเซตามิโนเฟน ยาไอบูโพรเฟนหรือยาแอสไพริน ซึ่งทำให้อาการเหล่านั้นไม่ปรากฏแล้วก็ตาม
 - สื่อสารและเน้นย้ำอยู่เสมอว่า คนที่ป่วยต้องอยู่ที่บ้าน แม้จะมีอาการของโรคโควิด 19 ไม่รุนแรงก็ตาม
 - ติดโปสเตอร์ที่แสดงข้อความข้างต้นในสถานที่ทำงาน ร่วมกับการใช้ช่องทางการสื่อสารอื่นๆ ที่มีในองค์กรหรือสถานประกอบการของคุณ
 - งานบริการอาสาสมัคร หน่วยงานสาธารณสุขท้องถิ่น หรือหน่วยงานอื่นอาจพัฒนาสื่อรณรงค์ส่งเสริมข้อความนี้ไว้แล้วเช่นกัน
 - แจ้งพนักงานให้ทราบโดยชัดเจนว่า วันหยุดเหล่านี้ถือเป็นวันลาป่วย

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเมื่อคุณและพนักงานของคุณเดินทาง

• ก่อนการเดินทาง

- ใช้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันว่ามีพื้นที่ใดบ้างที่โรคโควิด 19 กำลังแพร่กระจาย คุณสามารถดูข้อมูลล่าสุดได้ที่ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
- องค์กรของคุณควรประเมินประโยชน์และความเสี่ยงของแผนการเดินทางที่กำลังจะเกิดขึ้นโดยยึดข้อมูลล่าสุดเป็นหลัก
- หลีกเลี่ยงการส่งพนักงานผู้ที่อาจมีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยที่รุนแรง (เช่น พนักงานสูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและโรคปอด) ไปยังพื้นที่ที่โรคโควิด 19 กำลังแพร่กระจาย
- ให้ทุกคนที่เดินทางไปยังสถานที่ซึ่งมีรายงานการเกิดโรคโควิด 19 ได้รับฟังการบรรยายให้ความรู้โดยผู้ประกอบวิชาชีพที่มีคุณสมบัติเหมาะสม (เช่น ผู้ให้บริการด้านสุขภาพของพนักงาน บุคลากรทางการแพทย์ หรือผู้ให้บริการด้านสาธารณสุขในพื้นที่)
- พิจารณาแจกแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือขวดเล็ก (ไม่เกิน 100 เซนติลิตร) ให้แก่พนักงานที่กำลังจะเดินทาง

• ระหว่างการเดินทาง

- ส่งเสริมให้พนักงานล้างมืออย่างสม่ำเสมอและให้อยู่ห่างจากคนที่กำลังไอหรือจามอย่างน้อยหนึ่งเมตร
- เน้นย้ำให้พนักงานทราบว่าต้องทำอะไรและต้องติดต่อใครถ้ารู้สึกป่วยระหว่างการเดินทาง
- กำชับให้พนักงานของคุณปฏิบัติตามคำแนะนำของหน่วยงานผู้มีอำนาจในท้องถิ่นที่เดินทางไป ตัวอย่างเช่น ถ้า



พนักงานได้รับแจ้งจากหน่วยงานผู้มีอำนาจในท้องถิ่นไม่ให้เดินทางไปยังสถานที่ใดที่หนึ่ง พนักงานควรปฏิบัติตามนั้น พนักงานของคุณควรปฏิบัติตามข้อห้ามหรือข้อกำหนดของพื้นที่เกี่ยวกับการเดินทาง การเคลื่อนย้าย หรือการชุมนุมที่มีคนจำนวนมาก

- **เมื่อคุณหรือพนักงานของคุณกลับจากการเดินทาง**

- พนักงานที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ที่โรคโควิด 19 กำลังแพร่ระบาดควรสังเกตอาการ 14 วันและวัดอุณหภูมิวันละสองครั้ง
- ถ้าพนักงานมีอาการไอแม้เพียงเล็กน้อยหรือมีอาการไข้ต่ำ (กล่าวคือ อุณหภูมิตั้งแต่ 37.3 องศาเซลเซียสขึ้นไป) ควรให้พักอยู่ที่บ้านและแยกตัว การแยกตัวหมายถึงหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้อื่น (ในระยะหนึ่งเมตร) รวมถึงสมาชิกในครอบครัวด้วย พนักงานควรแจ้งผู้ให้บริการด้านสุขภาพหรือหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นทราบทางโทรศัพท์ พร้อมแจ้งประวัติการเดินทางและอาการป่วย

เตรียมความพร้อมในองค์กรหากโรคโควิด 19 แพร่กระจายเข้าสู่ชุมชนของคุณ

- จัดทำแผนดำเนินการ ถ้าพบบุคคลต้องสงสัยว่าป่วยด้วยโรคโควิด 19 ในสถานที่ทำงานของคุณ
 - ในแผนงานควรระบุถึงวิธีการกักตัวผู้ป่วยไว้ในห้องหรือบริเวณเฉพาะ แยกจากคนอื่นในสถานที่ทำงาน จำกัดจำนวนผู้ที่ติดต่อกับผู้ป่วย และแจ้งหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่น
 - พิจารณาหาวิธีที่จะระบุตัวบุคคลในองค์กรที่เข้าข่ายเป็นกลุ่มเสี่ยง ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลนั้นโดยระมัดระวังไม่ให้เกิดการตีตรา แสดงท่าทีรังเกียจในสถานที่ทำงาน บุคคลเหล่านี้ได้แก่ผู้ที่เพิ่งเดินทางกลับมาจากพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค หรือผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงหากป่วยด้วยโรคโควิด 19 (เช่น ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจและโรคปอด และพนักงานที่มีอายุมาก)
 - แจ้งหน่วยงานสาธารณสุขท้องถิ่นว่าคุณกำลังจัดทำแผนงานเตรียมความพร้อม และขอคำปรึกษา
- ส่งเสริมการทำงานจากระยะไกลภายในองค์กรของคุณ หากมีการระบาดของโรคโควิด 19 ในชุมชนของคุณ หน่วยงานด้านสุขภาพอาจแนะนำให้ประชาชนหลีกเลี่ยงการเดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะและไปในสถานที่แออัด การทำงานจากระยะไกลจะช่วยให้องค์กรของคุณดำเนินกิจการได้อย่างต่อเนื่องโดยที่พนักงานของคุณมีความปลอดภัย
- จัดทำแผนงานสำรองและแผนรับมือกับความเสี่ยงต่อเนื่องในการดำเนินกิจการหากมีการระบาดของโรคในชุมชนที่องค์กรของคุณดำเนินกิจการอยู่
 - แผนงานสำรองนี้จะช่วยเตรียมความพร้อมให้กับองค์กรของคุณในภาวะการณ์ที่อาจเกิดการระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานที่ทำงานหรือในชุมชน และยังสามารถใช้ได้ไม่ว่าจะฉุกเฉินทางด้านสุขภาพอื่นๆ อีกด้วย



- แผนงานควรระบุถึงวิธีที่จะทำให้องค์กรของคุณดำเนินกิจการต่อไปได้แม้ว่าพนักงาน พนักงานจ้างเหมาตามสัญญา และผู้ให้บริการจำนวนมากไม่สามารถเดินทางมายังสถานประกอบการของคุณได้ ทั้งเนื่องจากข้อจำกัดด้านการเดินทางในพื้นที่และเนื่องจากการเจ็บป่วย
- สื่อสารกับพนักงานและพนักงานจ้างเหมาตามสัญญาของคุณให้ทราบถึงแผนนี้ และชี้แจงให้บุคคลเหล่านี้ทราบว่าจำเป็นต้องทำอะไรบ้าง หรือไม่ควรทำอะไรบ้างตามแผน เน้นข้อความสำคัญว่า เพราะเหตุใดพนักงานและพนักงานจ้างเหมาตามสัญญาจึงไม่ควรมาที่ทำงาน แม้ว่าจะมีอาการเพียงเล็กน้อย หรือแม้จะรับประทานยาสามัญ (เช่น ยาพาราเซตามอล, ยาไอบูโพรเฟน) ซึ่งทำให้ไม่ปรากฏอาการแล้วก็ตาม
- ในแผนควรระบุถึงการจัดการด้านสุขภาพจิตและผลในเชิงสังคมของโรคโควิด 19 ในสถานประกอบการหรือในชุมชน พร้อมทั้งให้ข้อมูลและความช่วยเหลือ
- สำหรับธุรกิจขนาดเล็กและขนาดกลางที่ไม่มีบริการสนับสนุนด้านสุขภาพและสวัสดิการพนักงานในองค์กร โปรดติดต่อขอความร่วมมือและวางแผนร่วมกับผู้ให้บริการด้านสาธารณสุขและบริการด้านสังคมในพื้นที่ก่อนที่จะเกิดภาวะฉุกเฉินขึ้น
- หน่วยงานสาธารณสุขระดับท้องถิ่นและระดับชาติอาจให้การสนับสนุนและคำแนะนำในการจัดทำแผนงานของคุณได้

ข้อควรจำ

ขณะนี้คือโอกาสอันดีที่จะเตรียมความพร้อมสำหรับโรคโควิด 19 การป้องกันและวางแผนแต่เนิ่นๆ จะเป็นประโยชน์อย่างมาก ลงมือทำตอนนี้เพื่อปกป้องพนักงานและธุรกิจของคุณ

ท่านสามารถติดตามข้อมูลได้ที่เว็บไซต์ต่อไปนี้

ข้อมูลล่าสุดจากองค์การอนามัยโลกเรื่องพื้นที่ที่กำลังมีการแพร่กระจายของโรคโควิด 19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

คำแนะนำและแนวทางปฏิบัติจากองค์การอนามัยโลกเรื่องโรคโควิด 19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>