



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๓

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการป้องกันและการดูแลตนเองจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)			
๑.	ขอความร่วมมือประชาชนที่เดินทางจากกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลแยกตัวสังเกตอาการ ๑๔ วัน	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
๒.	การเว้นระยะห่างจากสังคม (Social distancing) เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไวรัสโควิด-๑๙	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
๓.	แนะนำการปฏิบัติสำหรับการกักตัว (Quarantine) และผู้อยู่อาศัยร่วมกัน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
๔.	แนะใช้ช่วงหยุดอยู่บ้านเลี่ยงเดินทางลดเสี่ยงโควิด-๑๙ “ทำความสะอาดบ้าน เพิ่มกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพ”	กระทรวงสาธารณสุข	-
๕.	หลัก ๓ ล. “ลด เลี่ยง ดูแล” สร้างสุขอนามัย ป้องกัน และลดการแพร่เชื้อไวรัสโควิด-๑๙ (COVID-๑๙)	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด
๖.	รัฐบาลออกมาตรการดูแลและเยียวยาผลกระทบจากไวรัสโคโรนา (COVID-๑๙) ระยะที่ ๑-๒	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิก ๑ ชุด

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวง ตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช่เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

7 มาตรการระยะที่ 2 มาตรการดูแลและเยียวยา “ผู้ประกอบการซึ่งได้รับผลกระทบจาก ไวรัส COVID-19”



เพิ่มสภาพคล่อง

1 สินเชื่อรายย่อย ไม่เกิน 3 ล้านบาท ต่อราย

- ✓ วงเงินสินเชื่อรวม 10,000 ล้านบาท โดย ธพว.
- ✓ ให้อินเชื่อด้านรายไม่เกิน 3 ล้านบาท
ดอกเบี้ย 3% 2 ปีแรก

ลดภาระ

2 ยืดการเสียภาษีเงินได้ นิติบุคคล

- ✓ ภ.บ.ท. 50 จากเดิม พ.ศ. 63
ออกไปเป็นภายใน 31 พ.ค. 63
- ✓ ภ.บ.ท. 51 จากเดิม พ.ศ. 63
ออกไปเป็นภายใน 30 ก.ย. 63

3 ยืดการเสียภาษีสรรพากร เช่น VAT ภาษีธุรกิจเฉพาะ และอื่น ๆ ให้ ผู้ประกอบการที่ได้รับผลกระทบ

- ✓ เมื่อนำกำหนดเวลายื่นแบบและชำระภาษี
และชำระภาษีทุกประเภท 1 เดือน

4 ยืดการเสียภาษี สรรพสามิตให้กิจการ สถานบริการ

- ✓ เมื่อนำกำหนดเวลายื่นแบบและชำระภาษีสถานบริการ
ออกไป 3 เดือน ตั้งแต่ 1 มี.ค. - 31 พ.ค. 63
ให้เสียภาษี 15 ก.ค. 63

5 ยืดการเสียภาษีสรรพสามิต ให้ผู้ประกอบการ อุตสาหกรรมน้ำมันและ ผลิตภัณฑ์น้ำมัน

- ✓ เมื่อนำกำหนดเวลายื่นแบบและชำระภาษี
ภายใน 10 วันเป็นภายในวันที่ 15
ของเดือนถัดไป
- ✓ ระยะเวลา 3 เดือน

6 ยกเว้นอากรขาเข้าสินค้า ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน และรักษา COVID-19

- ✓ ยกเว้นอากรขาเข้าสินค้า
ที่ใช้รักษาและป้องกันโรค
โควิด-19 เป็นเวลา 6 เดือนถึง
ช่วงกันยายน 2563

7 ยกเว้นภาษีและลดค่าธรรมเนียม จากการปรับปรุงโครงสร้างหนี้ (Non-Bank)

- ✓ ให้เจ้าหน้าที่ไม่ใช้สถาบันการเงิน เช่น
สินเชื่อส่วนบุคคล เช่าซื้อ Leasing
- ✓ ตั้งแต่ 1 มี.ค. 63 - 31 ธ.ค. 64

5

มาตรการเพิ่มเติมเป็นการเฉพาะกรณี “ธุรกิจท่องเที่ยว”



- เนื่องจากธุรกิจท่องเที่ยวได้รับผลกระทบมาตั้งแต่การเริ่มแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา โดยส่งผลกระทบต่อธุรกิจท่องเที่ยวทั้ง Inbound Outbound รวมถึงการท่องเที่ยวภายในประเทศไทยเอง
- ดังนั้น เพื่อเป็นการดูแลธุรกิจท่องเที่ยวเป็นการเฉพาะ จึงเห็นควร
 - แบ่งวงเงินจำนวน 10,000 ล้านบาท จากมาตรการ Softloan 150,000 ล้านบาท ภายใต้มาตรการดูแลเยียวยาผลกระทบจากไวรัสโคโรนา ระยะที่ 1 ให้กับธนาคารออมสินเพื่อปล่อยกู้ให้แก่ผู้ประกอบการในธุรกิจท่องเที่ยวเป็นการเฉพาะ
 - เห็นควรมอบหมายให้ธนาคารออมสินเป็นผู้นำหลักในการปล่อยสินเชื่อให้กับผู้ประกอบการโดยเร็ว เพื่อประคองให้ธุรกิจสามารถอยู่รอดในภาวะเช่นนี้
- นอกจากนี้ กระทรวงการคลังยังได้เลื่อนการจ่ายค่าเช่าที่ราชพัสดุสำหรับผู้เช่าประเภทผู้ประกอบการที่อยู่ธุรกิจท่องเที่ยวและเกี่ยวเนื่องไปจนถึงเดือนกันยายน 2563 และยังมีมาตรการดูแลสายการบินที่เป็นเที่ยวบินในภายในประเทศ โดยการปรับลดอัตราภาษีสรรพสามิตน้ำมันเชื้อเพลิงสำหรับเครื่องบินไอพ่น จาก 4.726 บาทต่อลิตร เป็น 0.20 บาทต่อลิตร จนถึงวันที่ 30 กันยายน 2563

6

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๓ วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๓

กระทรวง กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กลุ่มสารนิเทศการคลัง

ช่องทางการติดต่อ โทร. ๐ ๒๑๒๖ ๕๘๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง รัฐบาลออกมาตรการดูแลและเยียวยาผลกระทบจากไวรัสโคโรนา (COVID-๑๙) ระยะที่ ๑-๒

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง รัฐบาลออกมาตรการดูแลและเยียวยาผลกระทบจากไวรัสโคโรนา (COVID-๑๙) ระยะที่ ๑-๒

รัฐบาลได้กำหนดมาตรการดูแลและเยียวยาผลกระทบจากไวรัสโคโรนาต่อเศรษฐกิจไทย ดังนี้

๑. มาตรการดูแลและเยียวยาผลกระทบจากไวรัสโคโรนาต่อเศรษฐกิจไทยทั้งทางตรงและทางอ้อม ระยะที่ ๑

๕ มาตรการดูแลและเยียวยา “ประชาชน” ได้แก่ (๑) ค่าเสี่ยงภัยให้บุคลากรทางการแพทย์ : แพทย์/สัตวแพทย์ ผลัดละ ๑,๕๐๐ บาท/คน สำหรับพยาบาล/อื่น ๆ ผลัดละ ๑,๐๐๐ บาท/คน (๒) ลดภาระบรรเทาภาระการจ่ายค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า และค่าน่าประกันการใช้ไฟฟ้า (๓) ลดเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมของนายจ้างและลูกจ้าง มาตรการ ๓๓ จาก ๕% เหลือ ๔% มาตรการ ๓๙ จาก ๙% เหลือ ๗% (๔) ลดภาระค่าธรรมเนียม ค่าเช่า ค่าตอบแทนในการให้บริการของส่วนราชการและรัฐวิสาหกิจ ยกเว้นค่าเช่าที่ราชพัสดุ ๑ ปี ให้กับผู้เช่าประเภทผู้อาศัยและเกษตรกร และ (๕) สร้างความเชื่อมั่นในระดับตลาดทุน เพิ่มวงเงินกองทุน SSF จาก ๒ แสนบาท เป็น ๔ แสนบาท

๑๒ มาตรการดูแลและเยียวยา “ผู้ประกอบการ” ได้แก่ (๑) สินเชื่อดอกเบี้ยต่ำ ๑๕๐,๐๐๐ ล้านบาท อัตราดอกเบี้ย ๒% เวลา ๒ ปี สินเชื่อไม่เกิน ๒๐ ล้านบาท/ราย (๒) พักเงินต้นลดดอกเบี้ยและขยายระยะเวลาชำระหนี้แก่ลูกหนี้ของสถาบันการเงินเฉพาะกิจ (๓) ธนาคารแห่งประเทศไทย (ธพท.) ผ่อนคลายหลักเกณฑ์การปรับโครงสร้างหนี้ (๔) สินเชื่อเพื่อส่งเสริมการจ้างงานของสำนักงานประกันสังคม วงเงินสินเชื่อ ๓๐,๐๐๐ ล้านบาท ดอกเบี้ยเริ่มต้นร้อยละ ๗/ปี เวลา ๓ ปี (๕) คินสภาพคล่องให้แก่ผู้ประกอบการในประเทศ ลดอัตราภาษีหัก ณ ที่จ่ายจากร้อยละ ๓ เหลือร้อยละ ๑.๕ (เม.ย.-ก.ย.๖๓) (๖) เร่งคืนภาษีมูลค่าเพิ่มให้แก่ผู้ประกอบการส่งออก (ยื่นออนไลน์ ภายใต้น ๑๕ วัน, ยื่นแบบปกติรับภายใน ๔๕ วัน) (๗) เพิ่มประสิทธิภาพการใช้จ่ายเงินงบประมาณ ปี ๒๕๖๓ โดยผ่อนปรนหลักเกณฑ์การจัดซื้อจัดจ้าง และปรับลดขั้นตอน ระยะเวลาดำเนินการ (๘) หักเพิ่มภาษีดอกเบี้ยจ่าย จาก ๑ เท่า เป็น ๑.๕ เท่า (Soft loan ๑๕๐,๐๐๐ ล้านบาท) (๙) บรรเทาภาระการจ่ายค่าน้ำค่าไฟและค่าน่าประกันการใช้ไฟ (๑๐) ลดเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมของนายจ้างและลูกจ้าง มาตรการ ๓๓ จาก ๕% เหลือ ๔% มาตรการ ๓๙ จาก ๙% เหลือ ๗% (๑๑) กรณีไม่ปลดแรงงาน หักรายจ่ายค่าจ้างงานได้ ๓ เท่า และ (๑๒) บรรเทาภาระค่าธรรมเนียม ค่าเช่า ค่าตอบแทนในการให้บริการของส่วนราชการและรัฐวิสาหกิจ เลื่อนการจ่ายค่าเช่าที่ราชพัสดุ สำหรับผู้เช่าประเภทผู้ประกอบการในธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อมและธุรกิจเกี่ยวเนื่อง

๒. มาตรการดูแลและเยียวยาผลกระทบจากไวรัสโคโรนาต่อเศรษฐกิจไทยทั้งทางตรงและทางอ้อม ระยะที่ ๒

๘ มาตรการดูแลและเยียวยาแรงงานลูกจ้าง ลูกจ้างชั่วคราว อาชีพอิสระที่ไม่อยู่ในระบบประกันสังคม ได้แก่ (๑) สนับสนุนเงิน คนละ ๕,๐๐๐ บาท/เดือน เป็นเวลา ๓ เดือน จากการปิดที่เสี่ยงต่อการระบาดชั่วคราว จำนวน ๓ ล้านคน ด้วยการลงทะเบียนผ่าน www.เราไม่ทิ้งกัน.com สำหรับผู้อยู่ในระบบประกันสังคม เพิ่มสิทธิกรณีว่างงาน ๕๐% ของค่าจ้าง โดย ๑.กรณีนายจ้างไม่ให้งาน รับเงินไม่เกิน ๑๘๐ วัน ๒.กรณีรัฐสั่งหยุด รับเงินไม่เกิน ๙๐ วัน (๒) สินเชื่อฉุกเฉิน ๑๐,๐๐๐ บาท/ราย อัตราดอกเบี้ย ๐.๑% ต่อเดือน โดยไม่ต้องมีหลักประกัน (๓) สินเชื่อพิเศษ ๕๐,๐๐๐ บาท/ราย อัตราดอกเบี้ย ๐.๓๕% ต่อเดือน ต้องมีหลักประกัน (๔) สำนักงานธนากรเคราะห์รับจำนำดอกเบี้ยต่ำ คิดดอกเบี้ยในอัตราไม่เกิน ๐.๑๒๕% ต่อเดือน (๕) ยืดการเสียภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาถึงเดือนสิงหาคม ๒๕๖๓ (๖) หักลดหย่อนเบี้ยประกันสุขภาพเพิ่มขึ้น เพิ่มจาก ๑๕,๐๐๐ บาท เป็น ๒๕,๐๐๐ บาท (๗) ยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับค่าเสี่ยงภัยให้บุคลากรทางการแพทย์ และ (๘) ผูกอบรมเพิ่มทักษะอาชีพหรือจัดกิจกรรมเพื่อสังคมรวมถึงนักศึกษาที่ยังหางานไม่ได้ และขยายฝึกอบรมผ่านภาคีเครือข่าย เช่น มูลนิธิโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ กบข. เป็นต้น

๗ มาตรการดูแลและเยียวยา “ผู้ประกอบการ” ได้แก่ (๑) สินเชื่อรายย่อยไม่เกิน ๓ ล้านบาท/ราย โดยให้สินเชื่อไม่เกิน ๓ ล้านบาท/ราย ดอกเบี้ย ๓% ใน ๒ ปีแรก (๒) ยืดการเสียภาษีเงินได้นิติบุคคล ก.ง.ด. ๕๐ เป็นภายใน ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๓ และ ก.ง.ด. ๕๑ เป็นภายใน ๓๐ กันยายน ๒๕๖๓ (๓) ยืดการเสียภาษีสรรพากรให้ผู้ประกอบการที่ได้รับผลกระทบ โดยเลื่อนกำหนดเวลายื่นแบบและชำระภาษีทุกประเภท ๑ เดือน (๔) ยืดการเสีย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๓ วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๓

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ

ช่องทางการติดต่อ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๔๐ ๑๔๐๑ - ๒ โทรสาร : ๐ ๒๕๔๑ ๘๖๑๒ - ๓

๑) หัวข้อเรื่อง หลัก ๓ ล. “ลด เลี่ยง ดูแล” สร้างสุขอนามัย ป้องกันและลดการแพร่เชื้อไวรัสโควิด-๑๙ (COVID-๑๙)

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง หลัก ๓ ล. “ลด เลี่ยง ดูแล” สร้างสุขอนามัย ป้องกันและลดการแพร่เชื้อไวรัสโควิด-๑๙ (COVID-๑๙)

กระทรวงสาธารณสุข ขอแนะนำการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) โดยการยึดหลักสร้างสุขอนามัยด้วย ๓ ล. คือ

๑) **ลด** : ลดความเสี่ยงจากการสัมผัสด้วยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ให้บ่อยขึ้น โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหากรู้สึกไม่สบาย ไอ จาม ให้สวมหน้ากากอนามัย

๒) **เลี่ยง** : เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค และเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น รวมทั้งเลี่ยงใช้มือสัมผัสหน้า ปาก จมูก และบริเวณรอบดวงตา

๓) **ดูแล** : ดูแลสุขภาพตนเองและสังคม รักษาสุขภาพด้วยการกินร้อน ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ ในกรณีเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ต้องแยกและสังเกตอาการไม่น้อยกว่า ๑๔ วัน

สำหรับผู้ประกอบการสาธารณะ เช่น โรงแรม ชนส่งสาธารณะและห้างสรรพสินค้า ให้เน้นทำความสะอาดพื้นผิวจุดสัมผัสที่ประชาชนจับบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ปุ่มลิฟต์ ฯลฯ เพื่อลดความเสี่ยงการติดโรค ส่วนวิธีการกำจัดหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว หากเป็นผู้ป่วยในโรงพยาบาลให้ทิ้งลงในถังขยะติดเชื้อที่มีสัญลักษณ์แสดงให้เห็นชัดเจน ส่วนประชาชนทั่วไปให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด ที่สำคัญต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง หลังทิ้งหน้ากากอนามัยเพื่อสุขอนามัยที่ดี

ทั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยและต้องการสอบถามข้อมูลการดูแลตนเองเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค หมายเลข ๑๔๒๒



มาตรการดูแลและเยียวยา แรงงาน ลูกจ้างชั่วคราว อาชีพอิสระ
ที่ไม่อยู่ในระบบประกันสังคม ที่ได้รับผลกระทบจาก COVID-19

“รัฐบาลชดเชยรายได้ 5,000 บาทต่อคนต่อเดือน เป็นระยะเวลา 3 เดือน”

คุณสมบัติ **หลักฐาน** **ลงทะเบียน** **รับเงินเยียวยา**

แรงงาน ลูกจ้างชั่วคราว
อาชีพอิสระ ที่ไม่อยู่ใน
ระบบประกันสังคม
ที่ได้รับผลกระทบจาก
COVID-19

- 1 บัตรประจำตัวประชาชน
- 2 ข้อมูลส่วนบุคคล
- 3 ข้อมูลนายจ้าง

ลงทะเบียนผ่าน
www.เราไม่ทิ้งกัน.com

รับเงินเยียวยาผ่าน

- 1 พร้อมเพย์ที่ผูกกับเลขบัตรประชาชน
- 2 โอนเข้าบัญชีธนาคาร



www.เราไม่ทิ้งกัน.com

ภาษีสรรพสามิตให้กิจการสถานบริการ ออกไป ๓ เดือน ตั้งแต่ ๑ มีนาคม - ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓ เป็นภายใน ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๓ (๕) ยึดการเสียภาษีสรรพสามิตให้ผู้ประกอบการอุตสาหกรรมน้ำมันและผลิตภัณฑ์น้ำมัน จากภายใน ๑๐ วัน เป็นภายในวันที่ ๑๕ ของเดือนถัดไป ระยะเวลา ๓ เดือน (๖) ยกเว้นอากรขาเข้าสินค้าที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและรักษา COVID-๑๙ เป็นเวลา ๖ เดือน ถึงช่วงกันยายน ๒๕๖๓ (๗) ยกเว้นภาษีและลดค่าธรรมเนียมจากการปรับปรุงโครงสร้างหนี้ (Non-Bank) ให้เจ้าหนี้ไม่ใช่สถาบันการเงิน ตั้งแต่ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ - ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๔

มาตรการเพิ่มเติมกรณี “ธุรกิจท่องเที่ยว” ได้แก่ (๑) เลื่อนการจ่ายค่าเช่าที่ราชพัสดุสำหรับผู้เช่าประเภทผู้ประกอบการธุรกิจท่องเที่ยวถึงกันยายน ๒๕๖๓ และ (๒) ปรับลดอัตราภาษีสรรพสามิตน้ำมันเชื้อเพลิง สำหรับเครื่องบินไอพ่นจาก ๔.๗๖ บาทต่อลิตรเป็น ๐.๒๐ บาทต่อลิตรถึง ๓๐กันยายน ๒๕๖๓ เพื่อดูแลสายการบินที่เป็นเครื่องบินในประเทศ



3ล. ลด เสี่ยง ดูแล ป้องกัน COVID-19

ลด



- ลด ความเสี่ยงจากการสัมผัส ด้วยการล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ให้บ่อยขึ้น โดยเฉพาะ เมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะ และก่อนรับประทานอาหาร



- ลด การแพร่เชื้อ เมื่อไม่สบาย ไอ จาม ให้สวมหน้ากากอนามัย

เสี่ยง



- เสี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค



- เสี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น



- เสี่ยงการใช้มือสัมผัสหน้า

ดูแล



- ดูแล สุขภาพตนเอง รักษาสุขภาพ ด้วยการกินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ



- ดูแล รับผิดชอบต่อสังคม ในกรณีที่เกิดทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ต้องแยกและสังเกตอาการ ไม่น้อยกว่า 14 วัน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๓ วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๓

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง ศูนย์สื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย

ช่องทางการติดต่อ โทรศัพท์ ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๕๓

๑) หัวข้อเรื่อง แนะนำช่วงหยุดอยู่บ้านเสี่ยงเดินทางลดเสี่ยงโควิด-๑๙ “ทำความสะอาดบ้าน เพิ่มกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพ”

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง แนะนำช่วงหยุดอยู่บ้านเสี่ยงเดินทางลดเสี่ยงโควิด-๑๙ “ทำความสะอาดบ้าน เพิ่มกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพ”

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือ COVID-๑๙ ในประเทศไทย ขณะนี้หลายหน่วยงานได้มีมาตรการป้องกันและเฝ้าระวัง การแพร่กระจายของโรคกันอย่างเต็มที่ สิ่งที่ประชาชนสามารถทำได้ในช่วงนี้นอกจากการปฏิบัติตามคำแนะนำ โดยดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลทั้งของตนเองและคนรอบข้าง ด้วยการหมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ กินอาหารปรุงสุก ไม่ใช้ช้อนหรือของใช้ส่วนตัวร่วมกัน และสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเจ็บป่วย สิ่งสำคัญคือควรเลี่ยงเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ ที่ไม่จำเป็น รวมทั้งไม่เคลื่อนย้ายไปต่างจังหวัดเพราะอาจนำเชื้อไปแพร่กระจายได้ ให้พักอยู่กับบ้านและเพิ่มการทำกิจกรรมในบ้านให้มากขึ้น เช่น ทำความสะอาดบ้านลดการสะสมของเชื้อโรค โดยทำความสะอาดพื้นบริเวณที่พักและอุปกรณ์เครื่องใช้ เช่น บริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อยๆ และจุดเสี่ยงอื่นๆ ด้วยน้ำยาฟอกขาว หอมน้ำ หอมน้ำส้มให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ และขณะทำความสะอาดควรเปิดประตู หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ ส่วนเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ผ้าขนหนู ให้ทำความสะอาดด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ ๖๐ - ๙๐ องศาเซลเซียส สำหรับครัวต้องหมั่นเช็ดถูทำความสะอาดไม่ให้มีเศษอาหารหรือคราบไขมันบนพื้น ควรทิ้งหรือกำจัดเศษอาหารทุกวันเพื่อไม่ให้เป็นอาหารของสัตว์พาหะนำโรคซึ่งขณะทำความสะอาดควรสวมถุงมือหน้ากากปิดจมูกและปากป้องกันทุกครั้งด้วย

นอกจากนี้ ยังสามารถเพิ่มหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น ปรุงอาหารเมนูสุขภาพ ปลูกต้นไม้สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีภายในบ้าน ล้างรถเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายให้กับตนเอง หรือใช้เวลาว่างอ่านหนังสือลดความเครียด รวมทั้งติดตามสถานการณ์ข่าวสารอย่างต่อเนื่อง และที่สำคัญคือสมาชิกในครอบครัวต้องให้ความร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำของหน่วยงานราชการเพื่อให้สามารถก้าวพ้นช่วงเวลาวิกฤติโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ นี้ไปด้วยกัน ทั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัย และต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ โทรศัพท์ ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๕๓

How to... **คุมไว้สังเกต**

ณ ที่พักอาศัย และแนวทางปฏิบัติ

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



การปฏิบัติตัว
14 วัน



หลีกเลี่ยง

ใกล้ชิดผู้อื่นโดยเฉพาะ
ผู้ป่วย/ ผู้สูงอายุ



หยุด

เรียน/ทำงาน
กิจกรรมต่างๆ



ปิด

ปาก/จมูก
ด้วยทิชชูทุกครั้ง
ที่ ไอ จาม



ห้าม

ทานอาหารร่วมภาชนะ
กับผู้อื่นและแยกของ
ใช้ส่วนตัว



สวม

หน้ากากอนามัย
อยู่ห่างจากคนอื่น
1-2 เมตร



แยก

ห้องนอน



ทำ

ความสะอาด
ที่ฝึก/ ของใช้



ล้าง

มือบ่อยๆ
ด้วยสบู่หรือ
เจลแอลกอฮอล์



ทิ้ง

หน้ากากอนามัย หรือ
ทิชชูใช้แล้วให้ถูกวิธี
(ใส่ถุงมือซีดและ
ทำความสะอาดมือทันที)

* หากจำเป็นต้องออกนอกที่พักต้องขออนุญาตเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่

สังเกตอาการ

- วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน
- สังเกตอาการตัวเอง
 - มีไข้ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
 - ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ
- บันทึกในรายงาน หรือทางเว็บไซต์ตามที่ตกลงไว้เป็นประจำทุกวัน
- หากพบอาการป่วยอย่างใดอย่างหนึ่ง **ควรรพพบแพทย์ทันที**



-ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ/หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๓ วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๓

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

๑) หัวข้อเรื่อง การเว้นระยะห่างจากสังคม (Social distancing) เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไวรัสโควิด-๑๙

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง การเว้นระยะห่างจากสังคม (Social distancing) เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไวรัสโควิด-๑๙

มาตรการของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อลดอัตราความเสี่ยงในการสัมผัสโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) โดยการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) ดังนี้

๑. **ห้าม** ไปสถานบันเทิง โรงเรียน โรงภาพยนตร์ กิจกรรมกีฬา หรือพื้นที่ที่แออัดต่างๆ ให้ทำงานที่บ้าน สื่อสารผ่านระบบอินเทอร์เน็ต / ออนไลน์
 ๒. **ห้าม** กอดหรือจูบ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแสดงสายสัมพันธ์
 ๓. **หลีกเลี่ยง** การเข้าไปในห้องพักที่แออัด ห้องประชุม/ชุมนุมขนาดใหญ่ เพื่อลดโอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค
 ๔. **หลีกเลี่ยง** กิจกรรมที่มีคนเยอะมากกว่า ๕๐ คนขึ้นไปมารวมกัน และให้สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเพื่อป้องกัน
 ๕. **ระวัง** การใช้สิ่งของสาธารณะ และของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ราวบันได ลูกบิด รีโมทคอนโทรล ปุ่มกดลิฟท์ และควรล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ
 ๖. **หลีกเลี่ยง** ชั่วโมงเร่งด่วนในสถานที่ที่มีคนเยอะ เช่น รถสาธารณะ ร้านสะดวกซื้อ และควรวางแผนปรับเปลี่ยนเวลาให้ห่างจากชั่วโมงเร่งด่วน
 ๗. **ควร** อยู่ห่าง ๆ อย่างห่าง ๆ อย่างน้อย ๑ เมตรหรือ ๑ ช่วงแขน เพื่อลดโอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค
 ๘. **ควร** อยู่ในบ้านให้มากที่สุด เพื่อลดโอกาสติดโรคให้น้อยลง เมื่อไม่ออกไปข้างนอก
- ทั้งนี้ ถ้าท่านมีอาการ ไข้ ไอ หอบเหนื่อย ใกล้เคียงผู้ป่วย COVID-๑๙ หรือเคยไปในพื้นที่เสี่ยง ควรรีบไปพบแพทย์ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

การปฏิบัติตัวระหว่างการกักกัน หรือคุมไว้สังเกตในที่พักอาศัย

1) อยู่ในที่พักอาศัย 14 วัน นับจากวันเดินทางถึงประเทศไทย



2) ไม่รับประทานอาหารและใช้ภาชนะร่วมกับผู้อื่น



3) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว หมอน ผ้าห่ม แก้วน้ำ



4) ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์ 70% ทุบมือจนแห้ง

5) เมื่อต้องอยู่กับผู้อื่น ต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่น ประมาณ 1-2 เมตร หรือหนึ่งช่วงแขน



6) หลีกเลี่ยงการพูดคุย ใกล้ชิดกับคนอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรัง

7) การทิ้งหน้ากากอนามัย ให้ทิ้งใส่ถุงพลาสติก ปิดถุงให้สนิท ก่อนทิ้งลงถังขยะที่ปิดมิดชิด จากนั้นทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์ 70% ทันที



8) เมื่อไอ จาม ให้ใช้ทิชชูปิดปาก ปิดถุงมิดชิดทางทุกครั้ง ทิ้งทิชชูใส่ถุงพลาสติก ปิดถุงให้สนิทก่อนทิ้งลงถังขยะที่ปิดมิดชิด จากนั้นทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์ 70% ทันที หากไม่มีทิชชูใช้สันแขนด้านใน



9) ทำความสะอาดบริเวณที่พัก ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน) หรือเช็ดพื้นผิวสัมผัสด้วยแอลกอฮอล์ 70%



10) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู หรืออื่นๆ ด้วยผงซักฟอกและน้ำร้อนรา หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อน อุณหภูมิ 70-90°C

การปฏิบัติตัวของผู้อยู่อาศัย และการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมของบ้าน ที่มีผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกต

1) ผู้อาศัยร่วมบ้าน ทุกคนล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาทีขึ้นไป หรือแอลกอฮอล์ 70% ทุบมือจนแห้ง



2) หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด และ ความแออัด กับผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกต



3) เมื่อต้องอยู่กับผู้ถูกกักกันหรือ คุมไว้สังเกตอากาศให้สดรม หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างกัน ไม่น้อยกว่า 1 เมตร หรือหนึ่งช่วงแขน

4) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับ ผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกต



5) หากต้องรับประทานอาหาร ร่วมกัน ให้แยกชุดอาหาร และนั่งห่างกัน ไม่น้อยกว่า 1 เมตร



6) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู หรืออื่นๆ ด้วย ผงซักฟอกและน้ำร้อนรา



7) ทำความสะอาดบริเวณที่พัก ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% (น้ำยา ฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน) หรืออาจเช็ดพื้นผิวสัมผัส ด้วยแอลกอฮอล์ 70% หรือสวม อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น ถุงมือ หน้ากาก แว่นตาขนาดใหญ่



8) สังเกตอาการเจ็บป่วยของ ตนเอง 14 วัน หลังสัมผัส ใกล้ชิดผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้ สังเกตครั้งสุดท้าย



มาตรการดูแลและเยียวยา

ผลกระทบจากไวรัสโคโรนาต่อเศรษฐกิจไทยทั้งทางตรงและทางอ้อม ระยะที่ 2

กระทรวงการคลัง



มติคณะรัฐมนตรี วันที่ 24 มีนาคม 2563

8

มาตรการระยะที่ 2 มาตรการดูแลและเยียวยา

“แรงงานลูกจ้าง ลูกจ้างชั่วคราว อาชีพอิสระ
ที่ไม่อยู่ในระบบประกันสังคม ซึ่งได้รับผลกระทบจากไวรัส COVID-19”



เพิ่มสภาพคล่อง

1 สนับสนุนเงิน สนละ 5,000 บาทต่อเดือนเป็นเวลา 3 เดือน

- ✓ ให้ความช่วยเหลือแรงงานลูกจ้าง ลูกจ้างชั่วคราว อาชีพอิสระที่ไม่อยู่ในระบบประกันสังคม จากกรณีที่ไม่ใช่สถานการณ์ระบาดชั่วคราว
- ✓ จำนวน 3 ล้านคน
- ✓ สำหรับผู้อยู่ในระบบประกันสังคม
- ✓ กรณีมีสิทธิได้รับ 50% ของค่าจ้าง โดย 1) กรณีนายจ้างมีลูกจ้างรับเงินไม่เกิน 180 วัน 2) กรณีรัฐถือฤกษ์ วันเงินไม่เกิน 90 วัน

2 สินเชื่อฉุกเฉิน 10,000 บาทต่อราย

- ✓ วงเงินรวม 40,000 ล้านบาท
- ✓ อัตราดอกเบี้ย 0.1% ต่อเดือน
- ✓ ไม่ต้องมีหลักประกัน

4 สนง. ธนาคารแห่งประเทศไทย รับจำนำคอกเบี้ยต่ำ

- ✓ วงเงินรวม 2,000 ล้านบาท
- ✓ คิดดอกเบี้ยจากประชาชน ในอัตราไม่เกิน 0.125% /เดือน

3 สินเชื่อพิเศษ

- 50,000 บาทต่อราย
- ✓ วงเงินรวม 20,000 ล้านบาท
- ✓ อัตราดอกเบี้ย 0.35% ต่อเดือน
- ✓ มีหลักประกัน

ลดภาระ

5 ยืดการเสียภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา

- ✓ เลื่อนกำหนดเวลาการยื่นแบบและชำระภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาออกไปเป็นสิงหาคม 2563

6 หักลดหย่อนเบี้ยประกันสุขภาพเพิ่มขึ้น

- ✓ เพิ่มวงเงินลดหย่อนค่าเบี้ยประกันสุขภาพ จาก 15,000 บาท เป็น 25,000 บาท

7 ยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับค่าเสี่ยงภัยให้บุคลากรทางการแพทย์

เพิ่มทักษะ

8 ฝึกอบรมมีเงินใช้

- ✓ ฝึกอบรม เพิ่มทักษะอาชีพ หรือจัดกิจกรรมเพื่อสังคม รวมถึงนักศึกษาที่ยังหาทุนไม่ได้
- ✓ ขยายฝึกอบรมผ่านภาคี เครือข่าย เช่น มูลนิธิ โครงการอื่นที่มาจาก พระราชดำริ กองทุนหมู่บ้าน และชุมชนเมือง กระทรวง อว. เป็นต้น

มาตรการดูแลและเยียวยา

ผลกระทบจากไวรัสโคโรนาต่อเศรษฐกิจไทยทั้งทางตรงและทางอ้อม ระยะที่ 1

กระทรวงการคลัง



มติคณะรัฐมนตรี วันที่ 10 มีนาคม 2563

มาตรการ ระยะที่ 1 ที่ออกไปแล้ว โดยมติคณะรัฐมนตรี 10 มีนาคม 2563



5 มาตรการดูแลและเยียวยา “ประชาชน”

เพิ่มสภาพคล่อง

- 1. ค่าเบี้ยภัยให้บุคลากรทางการแพทย์ แพทย์-สัตวแพทย์แต่ละ 1,500 บาท/คน พยาบาล และอื่น ๆ ผลิตละ 1,000 บาท/คน

ลดภาระ

- 2. บรรเทาภาระการจ่าย ค่าน้ำค่าไฟและ ค่าประกันการใช้ไฟ
- 3. ลดเงินสมทบ เจ้ากองทุนประกันสังคม ของนายจ้างและลูกจ้าง ๓.33 จาก 5% เหลือ 4% ๓.37 จาก 7% เหลือ 7%
- 4. ลดภาระค่าธรรมเนียม ค่าเช่า ค่าตอบแทนในการให้บริการของส่วนราชการ และรัฐวิสาหกิจ ยกเว้นค่าเช่า ที่ราชพัสดุ 1 ปี ไว้ให้กับผู้เช่า ประเภทผู้ค้าขายและเกษตรกร
- 5. สร้างความเชื่อมั่น ในระบบตลาดทุน เพิ่มวงเงินกองทุน SSF 2 แสนบาท เป็น 4 แสนบาท

12 มาตรการดูแลและเยียวยา “ผู้ประกอบการ”

เพิ่มสภาพคล่อง

- 1. สินเชื่อคอกเบี้ยต่ำ 150,000 ล้านบาท ✓ อัตราดอกเบี้ย 2% 2 ปี สินเชื่อไม่ผัน 20 คน/ราย
- 2. พักต้นเงินคอกเบี้ย และขยายระยะเวลาชำระหนี้แก่ ลูกหนี้ ของสถาบันการเงินเฉพาะกิจ
- 3. อปท. ผ่อนคลายหลักเกณฑ์ การปรับโครงสร้างหนี้
- 4. สินเชื่อเพื่อส่งเสริม การจ้างงานของประกันสังคม วงเงินสินเชื่อรวม 30,000 ลบ. ดอกเบี้ยเริ่มต้น 3% ต่อปี ระยะเวลา 3 ปี
- 5. คืนสภาพคล่องให้แก่ผู้ประกอบการในประเทศ ๑๓๕ ชาติรา ภาษีอีก ๗ ที่จ่าย จาก 3% เหลือ 1.5% (ม.ร.ง. - ก.บ. 63)

- 6. เร่งคืนภาษีมูลค่าเพิ่มให้แก่ผู้ประกอบการส่งออก ✓ กรณียื่นแบบทางอินเทอร์เน็ต ได้รับคืนภายใน 15 วัน ✓ กรณียื่นแบบปกติได้รับคืนภายใน 45 วัน
- 7. เพิ่มประสิทธิภาพการใช้จ่ายเงินงบประมาณ ปี 2563 ✓ กรมบัญชีกลางได้ผ่อนปรนหลักเกณฑ์การใช้ซื้อจัดจ้าง ✓ ปรับลดขั้นตอน ระยะเวลาดำเนินการ

ลดภาระ

- 8. พักเงินภาษีดอกเบี้ยจ่าย จาก 1 เท่า เป็น 1.5 เท่า (Soft loan 150,000 ล้านบาท)
- 9. บรรเทาภาระ การจ่ายค่าน้ำค่าไฟและ ค่าประกันการใช้ไฟ
- 10. ลดเงินสมทบเจ้ากองทุนประกันสังคม ของนายจ้างและลูกจ้าง ๓.33 จาก 5% เหลือ 4% ๓.37 จาก 7% เหลือ 7%
- 11. ไม่ปลด แรงงาน ที่กระจาย ค่าจ้างงานได้ 3 เท่า
- 12. บรรเทาภาระค่าธรรมเนียม ค่าเช่า ค่าตอบแทนในการให้บริการของส่วนราชการและรัฐวิสาหกิจ เมื่อ การจ่ายค่าเช่าทรัพย์สินผู้เช่าผู้ประกอบการในธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อมและผู้วิสาหกิจขนาด

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๓ วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๓

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมควบคุมโรค (เลขานุการคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมควบคุมโรค

ช่องทางการติดต่อ สายด่วนควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

๑) หัวข้อเรื่อง ขอความร่วมมือประชาชนที่เดินทางจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑลแยกตัวสังเกตอาการ ๑๔ วัน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาชนที่เดินทางจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑลแยกตัวสังเกตอาการ ๑๔ วัน

คณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติขอความร่วมมือ ประชาชนที่เดินทางจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ตั้งแต่วันที่ ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ เป็นต้นไป แยกตัวสังเกตอาการไข้และอาการทางเดินหายใจทุกวันและ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้อื่นในที่ทำงาน หรือที่พักอาศัยจนครบ ๑๔ วัน นับจากวันที่เดินทางมาถึงภูมิสำเนา และ ปฏิบัติตามคำแนะนำ อย่างเคร่งครัด ดังต่อไปนี้

๑) ไม่รับประทานอาหารและใช้ภาชนะร่วมกับผู้อื่น

๒) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว หมอน ผ้าห่ม แก้วน้ำ ช้อนส้อม

๓) ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ นาน ๒๐ วินาที หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% ลูบมือจนแห้ง

๔) หลีกเลี่ยงการพูดคุย ใกล้ชิดกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรัง

๕) หากมีไข้และอาการทางเดินหายใจ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า และรีบแจ้งเจ้าหน้าที่

สาธารณสุขในพื้นที่โดยทันที

ทั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยและต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่สายด่วนควบคุมโรค

หมายเลข ๑๔๒๒

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๖๓ วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๓

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักนโยบายและแผน (สนผ.)

ช่องทางการติดต่อ ๐ ๒๒๒๓ ๕๒๔๔

๑) หัวข้อเรื่อง แนะนำการปฏิบัติสำหรับการกักตัว (Quarantine) และผู้อยู่อาศัยร่วมกัน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง แนะนำการปฏิบัติสำหรับการกักตัว (Quarantine) และผู้อยู่อาศัยร่วมกัน

คำแนะนำการปฏิบัติเมื่อมีผู้ที่เดินทางกลับจากต่างประเทศที่เป็นเขตโรคติดต่ออันตราย และพื้นที่ระบาด ต่อเนื่องจากเชื้อไวรัส COVID-๑๙ และผู้อยู่อาศัยร่วมกับบุคคลดังกล่าว โดยมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

กรณีผู้ถูกกักกัน

(๑) ต้องกักตัวในที่พักอาศัยเป็นเวลา ๑๔ วัน

(๒) รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่นโดยใช้ภาชนะ จากชาม ช้อนส้อม และแก้วน้ำส่วนตัว

(๓) ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว

(๔) ให้ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นไม่น้อยกว่า ๗๐%

(๕) ถ้ามีบุคคลอื่นอยู่ในบ้านเดียวกัน ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย และให้อยู่ห่างจากบุคคลอื่นๆ ในบ้าน

ประมาณ ๑-๒ เมตร

(๖) หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด พูดคุย กับบุคคลอื่นในที่พักในระยะ ๑-๒ เมตร โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

(๗) หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วให้ทิ้งใส่ถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิดและให้รีบทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นไม่น้อยกว่า ๗๐%

(๘) ถ้าจะไอหรือจาม ให้ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูให้ถึงปลายคาง แล้วทิ้งทิชชูนั้นลงในถุงพลาสติก และปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด หรือใช้แขนเสื้อปิดปลายจมูก เมื่อไอหรือจามแล้วให้รีบทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นไม่น้อยกว่า ๗๐%

(๙) ให้ทำความสะอาดบริเวณ สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ที่ผู้ถูกกักกันใช้ เช่น เตียง โต๊ะ ห้องน้ำ ฯลฯ ด้วยน้ำยาฟอกขาว ๕% โซเดียมไฮเปอร์คลอไรด์ โดยใช้ น้ำยาฟอกขาว ๑ ส่วน ต่อน้ำสะอาด ๙๙ ส่วน

(๑๐) ให้ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดา หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ ๗๐-๙๐ องศา

(๑๑) ถ้ามีอาการป่วยให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพื่อส่งต่อไปยังโรงพยาบาลเพื่อทำการรักษา

กรณีผู้อยู่อาศัยร่วมกันกับผู้ถูกกักกัน

(๑) ให้แยกห้องนอนกับผู้ถูกกักกัน

(๒) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับผู้ถูกกักกัน หรือแยกสำรับและนั่งห่างกันไม่น้อยกว่า ๑ เมตร

(๓) ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้ถูกกักกัน เช่น ผ้าเช็ดตัว ภาชนะ จานชาม ช้อนส้อม และแก้วน้ำ

(๔) หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ถูกกักกันในระยะ ๑-๒ เมตร

(๕) ให้ล้างมือให้บ่อยครั้งที่สุด ด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นไม่น้อยกว่า ๗๐%

(๖) ทำความสะอาดบริเวณ สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ที่ผู้ถูกกักกันใช้ เช่น เตียง โต๊ะ ห้องน้ำ ฯลฯ ด้วยน้ำยาฟอกขาว ๕% โซเดียมไฮเปอร์คลอไรด์ โดยใช้ น้ำยาฟอกขาว ๑ ส่วน ต่อน้ำสะอาด ๙๙ ส่วน

(๗) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนูของคนในบ้านด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดา หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ ๗๐-๙๐ องศา

(๘) เฝ้าระวัง ดูแลอาการของผู้ถูกกักกัน และคนในบ้านตลอดระยะเวลา ๑๔ วัน หากมีอาการป่วยให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อส่งต่อไปยังโรงพยาบาลเพื่อทำการรักษา

1/9



SOCIAL DISTANCING
การเว้นระยะห่างทางสังคม กับ 8 5หลัก COVID-19

วันที่: 18/02/62

© คุรุ คุรุ

2/9



ห้าม ไปสถานบันเทิง โรงละคร โรงภาพยนตร์
กิจกรรมกีฬา หรือพื้นที่แออัดต่างๆ

ทำงานที่บ้าน/สื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต/เรียนออนไลน์

วันที่: 18/02/62

© คุรุ คุรุ

3/9



ห้าม กอด หรือ จูบ

เปลี่ยนพฤติกรรมแสดงสายสัมพันธ์

วันที่: 18/02/62

© คุรุ คุรุ

4/9



หลีกเลี่ยง
การเข้าไปในห้องที่แออัด
ห้องประชุม/ชุมนุมขนาดใหญ่

เพื่อลดโอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค

วันที่: 18/02/62

© คุรุ คุรุ

5/9



หลีกเลี่ยง
กิจกรรมที่มิดชิด:
มากกว่า 50 คนขึ้นไปรวมกัน

ใส่หน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้าเพื่อป้องกัน

วันที่: 18/02/62

© คุรุ คุรุ

6/9



ระวัง การใช้สิ่งของสาธารณะ:
เช่น ลิฟต์, บันได, ตู้กดน้ำดื่ม (Sunanda Carcovi)

ล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ

วันที่: 18/02/62

© คุรุ คุรุ

7/9



หลีกเลี่ยง
ชั่วโมงเร่งด่วนในสถานที่ที่มิดชิด:
เช่น รถสาธารณะ- ร้านสะดวกซื้อ

เปลี่ยนเวลาให้ห่างจากชั่วโมงเร่งด่วน

วันที่: 18/02/62

© คุรุ คุรุ

8/9



ควรง อยู่ห่างๆอย่างห่างๆ

เพื่อลดโอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค

วันที่: 18/02/62

© คุรุ คุรุ

9/9



ควรง อยู่ในบ้านให้มากที่สุด

โอกาสติดโรคน้อยลง เมื่อไปออกข้างนอก

วันที่: 18/02/62

© คุรุ คุรุ