



การเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

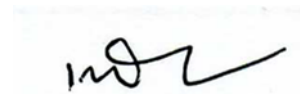
คำแนะนำการปฏิบัติตัวสำหรับอาจารย์และบุคลากร คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย

1. อาจารย์และบุคลากรทุกท่านที่กลับมาจากต่างจังหวัด (ยกเว้น ภูเก็ต ยะลา นราธิวาส ปัตตานี สงขลา กรุงเทพฯ นนทบุรี สมุทรปราการ สมุทรสาคร นครปฐม ปทุมธานี) กรอกข้อมูลการติดตามกลุ่มเสี่ยง COVID-19 ภายในประเทศ จ.เชียงราย ที่ <https://forms.gle/dHuD3um4VDcvdcWy9> ในวันแรกที่มาถึงจังหวัดเชียงราย และกรอกแบบประเมินและติดตามอาการของโรคโควิด-19 ที่ <https://forms.gle/h9mFR6x9tO7MgqD1A> โดยกรอกข้อมูลทุกวัน จนครบ 14 วัน เพื่อเป็นหลักฐานรายงานต่อศูนย์ติดตามสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) จังหวัดเชียงราย
2. รักษาระยะห่างระหว่างบุคคลไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร ในทุกที่ทุกเวลา
3. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาที หรือ แอลกอฮอล์ 70 % ลูบมือจนแห้ง
4. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งเมื่ออยู่กับบุคคลอื่น
5. หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมกับคนหมู่มากหรือในที่ชุมนุมชน
6. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
7. ไม่รับประทานอาหารและใช้ภาชนะร่วมกับผู้อื่น
8. ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
9. ดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
10. หากมีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือมีไข้ ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว หนาวสั่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือไม่ได้กลิ่น ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่หรือรีบไปพบแพทย์ทันที แล้วแจ้งกลับมายังคณะกรรมการบริหารความเสี่ยงของคณะพยาบาลศาสตร์

11. กรณีเดินทางกลับจากต่างประเทศ หรือจังหวัดที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ให้ทำการแยกกักตัวเอง (self Quarantine) แยกกักตัวที่บ้าน (Home Quarantine) แยกกักตัว (Local Quarantine) และแยกกักตัวที่กรุงเทพฯ (State Quarantine) โดยปฏิบัติตามประกาศของศูนย์ติดตามสถานการณ์ COVID-19 จังหวัดเชียงราย

จึงประกาศให้ทราบทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 29 พฤษภาคม พ.ศ. 2563



(รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์)

คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์

การดำเนินการเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

จากศูนย์ติดตามสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

จังหวัดเชียงราย

1. ผู้ที่เดินทางมาจากกรุงเทพฯ และเขตปริมณฑล 5 จังหวัด ได้แก่ นนทบุรี สมุทรปราการ สมุทรสาคร นครปฐม ปทุมธานี ให้รายงานตัวต่อ จนท.รพ.สต./ ผอ.อบ.ในชุมชน โดยให้แยกกักตัวเอง (self Quarantine) 14 วัน
2. ผู้ที่เดินทางมาจาก 4 จังหวัดภาคใต้ ได้แก่ ยะลา นราธิวาส ปัตตานี สงขลา ให้รายงานตัวต่อ จนท.รพ.สต./ ผอ.อบ. โดยให้แยกกักตัวที่บ้าน (Home Quarantine) 14 วัน
3. ผู้ที่เดินทางมาจากจังหวัดภูเก็ต ให้รายงานตัวที่โรงแรมเวียงอินทรีเวอร์ไซด์ โดยให้แยกกักตัว (Local Quarantine) 7 วัน และส่งกลับไปแยกกักตัวที่บ้านต่ออีก 7 วัน
4. ผู้ที่เดินทางมาจากต่างประเทศ ให้แยกกักตัวที่ กรุงเทพฯ (State Quarantine) 14 วัน
5. ผู้ที่เดินทางมาจากจังหวัดอื่นๆ ให้รายงานตัวต่อ จนท.รพ.สต./ผอ.อบ.เพื่อเฝ้าระวังโดยไม่ต้องแยกกักตัว

Self Quarantine

แยกกักตัว : ยังสามารถไปไหนมาไหนได้

1. รายงานตัวต่อเจ้าหน้าที่ ณ ด่านคัดกรอง หรือ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่พำนัก
2. หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมกับคนหมู่มาก
3. ไม่รับประทานอาหารและใช้ภาชนะร่วมกับผู้อื่น
4. ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
5. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสบู่
6. หากมีอาการไข้หวัดตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรืออาการเข้าข่ายสงสัยติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า และรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือรีบไปพบแพทย์ทันที

Home Quarantine

กักตัวเองสังเกตอาการที่บ้าน 14 วัน

1. รายงานตัวต่อเจ้าหน้าที่ ณ ด่านคัดกรอง หรือ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่
2. หยุดการไปสถานที่ที่มีการรวมคนจำนวนมาก แต่หากจำเป็นให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทราบ และปฏิบัติตามมาตรการทางสาธารณสุขโดยเคร่งครัด
3. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย
4. นอนแยกห้อง
5. ปิดปาก ปิดจมูก ด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้ง ไอจาม
6. ไม่รับประทานอาหารและใช้ภาชนะร่วมกับผู้อื่น
7. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสบู่
8. หากมีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรืออาการเข้าข่ายสงสัยติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า และรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือรีบไปพบแพทย์ทันที