

## รายงานสรุปย่อ

การประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 13  
ภายใต้หัวข้อ "ไทยรู้ สู้วิกฤติ"

ระหว่างวันที่ 20-22 และ 25 พฤษภาคม 2563 เวลา 10.00-11.00 น.

ผ่าน Live Streaming หรือ การไลฟ์สด การถ่ายทอดสดๆ

จัดทำโดยกลุ่มวิชาการ วิจัยและสนับสนุนเขตสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

กรมอนามัย

**บทสรุปสำหรับผู้บริหาร**  
**การประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 13**  
**"ไทยรู้ ลู่วิกฤติ" กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข**

การประชุมวิชาการ ครั้งนี้ เป็นการประชุม ผ่าน Live Streaming หรือการไลฟ์สด คือ การถ่ายทอดสดๆ ช่วงเวลา 10.00-11.00 น. จำนวน 4 วัน ระหว่างวันที่ 20-22 และ 25 พฤษภาคม 2563 มีประเด็นหัวข้อในการเสวนา จำนวน 4 เรื่อง คือ

- ประเด็นที่ 1 เสวนาวิชาการ หัวข้อ การดำเนินงานป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของ COVID-19
- ประเด็นที่ 2 เสวนาวิชาการ หัวข้อ การบริหารจัดการเมืองในวิกฤติ COVID-19
- ประเด็นที่ 3 เสวนาวิชาการ หัวข้อ Social distance
- ประเด็นที่ 4 เสวนาวิชาการ หัวข้อ Exercise In New Normal

**สรุปสาระสำคัญตามประเด็นการเสวนาวิชาการ ได้ดังนี้**

**ประเด็นที่ 1 เสวนาวิชาการ หัวข้อ การดำเนินงานป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของ COVID-19**

1. ใช้มาตรการ 3 พื้นที่ 2 ช่องทาง คือ 3 พื้นที่ พื้นที่เสี่ยงต่ำ กลาง สูง และ 2 ช่องทาง ช่องทาง สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และช่องทางสำหรับประชาชนผู้ติดเชื้อ
2. นโยบายในการป้องกันมีการเปิดเผยข้อมูลตามกฎหมายและมีระบบรายงานรายวัน
3. กลยุทธ์การควบคุมการแพร่ระบาดมีการจัดการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วรวดเร็วขนาดเล็ก เข้มงวด และตรงจุดให้อำนาจดำเนินงานเต็มที่แก่ภาคีเครือข่าย
4. มีการให้ Health literacy ให้คำแนะนำที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ สร้างความตระหนักให้กับประชาชน ให้มีความรู้ทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต
5. กลยุทธ์ให้เป็นบรรทัดฐานของประชาชนมีมาตรการ 4 ร. คือ การตรวจจับโรคที่รวดเร็ว การรายงานที่รวดเร็ว การกักตัวที่รวดเร็ว การรักษาที่รวดเร็ว
6. การเสริมสร้างศักยภาพของโรงพยาบาลในการป้องกันและควบคุมพื้นที่ที่มีการปนเปื้อน
7. ยึดหลักป้องกันไว้ก่อนของประชาชนด้วยการล้างมือ สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง และมีการนำนวัตกรรมส่งเสริมการใช้แอปพลิเคชัน ส่งเสริมการเดินทางที่ปลอดภัย การขนส่งที่ปลอดภัย
8. มาตรการสำคัญ 3 มาตรการ คือ ระบบบริการสุขภาพและทางการแพทย์การให้บริการรักษาที่มีประสิทธิภาพ ด้านสาธารณสุขมูลฐานการค้นหาผู้ติดเชื้อเบื้องต้น กักแยกตัวผู้ที่สงสัย และมาตรการทางด้านสังคม มีการปิดโรงเรียน รณรงค์ให้ทำงานที่บ้าน ให้บริการเฉพาะที่สำคัญเท่านั้น ประชาชนถ้าจะออกจากบ้านจะมีระบบการติดตามตัว

## ประเด็นที่ 2 เสวนาวิชาการ หัวข้อ การบริหารจัดการเมืองในวิกฤติ COVID-19

1) Thai Stop Covid คือ การกำหนดมาตรการสำคัญ เพื่อจะให้สถานบริการต่างๆ ในสถานประกอบการขึ้นทะเบียนประเมินตัวเอง ที่สำคัญจะต้องสร้างความเชื่อมั่น ให้กับประชาชนว่าสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล สุขลักษณะของสถานประกอบการ จัดบริการต่างๆ ตลอดจนการแก้ไขปัญหามารวมกัน แอ้อัดยัดเหยียด (Social distancing)

2) แอปพลิเคชันไทยชนะ 3 ส่วน คือ ผู้ประกอบการที่ต้องลงทะเบียนและประเมินตัวเองจัดบริการที่ไม่มีการแอ้อัดยัดเหยียด (Social distancing) ตามแพลตฟอร์ม Thai Stop Covid ประชาชนต้องสแกนถ้าไม่มีเครื่องมือถือที่ scan ได้ต้องจดชื่อไว้ และสุดท้ายคือ โปรแกรมผู้พิทักษ์ของเจ้าหน้าที่ เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อทั้งหลายที่ทำหน้าที่ในการเข้าไปตรวจตรา

3) New normal หรือ พฤติกรรมใหม่ๆ 5 มาตรการหลัก คือ ทำความสะอาด ผู้ให้/ผู้รับสวมหน้ากาก บริการจัดล้างมือ เว้นระยะห่าง ควบคุมจำนวนคน

## ประเด็นที่ 3 เสวนาวิชาการ หัวข้อ Social distance

1) Social distance เป็นมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคมให้ตัวเราปลอดภัยและสังคมปลอดภัย คือ หยุดเชื้อ อยู่บ้าน เพื่อชาติ ยืนห่างกัน 1-2 เมตร ด้วยสัญลักษณ์ที่เข้า มาช่วยให้เราเว้นระยะห่าง ตารางจำกัดขอบเขต จึงต้องเว้นระยะห่างทางสังคมด้วย 3 มาตรการสำคัญ ได้แก่

- (1) ลดสัมผัส ลดความเสี่ยงในการรับเชื้อเพิ่ม เลี่ยงความเสี่ยงในการเข้าไปอยู่ในพื้นที่แอ้อัด
- (2) ลดการเดินทางออกนอกพื้นที่โดยไม่จำเป็น
- (3) ลดอัตราในการแพร่เชื้อ

2) New Normal ทำอย่างไรให้ตัวเราและสังคมปลอดภัย

(1) ตัวตัวเราปลอดภัย คือ อาหารและโภชนาการที่ดีจะสามารถสร้างภูมิต้านทานโรคได้

วิธีที่ง่ายที่สุดคือการรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารเช้าให้หลากหลาย โดยยึดหลักธงโภชนาการ เน้นทานข้าวที่ขัดสีน้อย เน้นรับประทานผักและผลไม้เพื่อให้วิตามินและเกลือแร่เพิ่มมากขึ้น เนื้อสัตว์เน้นปลา จะย่อยง่าย ควรทานผักผลไม้อย่างน้อย 5 สี เพื่อต้านอนุมูลอิสระ ในกลุ่มคนที่ต้องการสารอาหารมากกว่า ปกติ ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ ทารก เด็ก หรือ หญิงที่ให้นมบุตร โดยจะมีสมมุติฐานในการให้คำแนะนำในการบริโภคอาหาร อาทิ การให้นมแม่สำหรับมารดาให้นมลูกต้องรับประทานโปรตีนและน้ำให้เพียงพอ การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นการสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย ควรมีการออกกำลังกายให้ได้ประมาณวันละ 10000 ก้าว หรือ 8 กม.ขึ้นไป สัปดาห์ละ 5 วันขึ้นไป และการนอนหลับให้เพียงพอช่วงที่หลับสนิทฮอร์โมนจะทำงานได้เต็มที่

(2) สังคมปลอดภัย คือ ปรับระบบการบริการตามมาตรการ social distancing จัดพื้นที่ ออกแบบพื้นที่ ลดจำนวนเก้าอี้ ทำสัญลักษณ์ ในลิฟท์ การเว้น ระยะห่าง ความร่วมมือของทุกคน ล้างมือบ่อยๆ การสวมหน้ากาก ทำความสะอาดพื้นที่ ลดการอยู่ในพื้นที่แอ้อัดในระยะนาน เลี่ยงการเดินทางโดยไม่จำเป็น ลดกิจกรรมทางสังคม เช่น การสังสรรค์ การลด การไปแอ้อัดในพื้นที่เสี่ยงต้องวางแผนภารกิจ การเดินทาง การปรับตัวในการทำงาน WFH เช่น การประชุม Online ก่อนเข้าบริการในสถานประกอบการต่างๆต้องทำการลงทะเบียนใน [www.ไทยชนะ.com](http://www.ไทยชนะ.com) การรับประทานอาหารเช้าร่วมกัน การรับประทานอาหารเช้าที่

ปลอดภัยต้องมีสำหรับเฉพาะคน การใช้ข้อกลางส่วนตัว และการเรียนแบบ New Normal ถ้าโรงเรียนเปิดต้องมีจุดคัดกรอง สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ทูกรอบที่ต้องมีการทำกิจกรรมต้องล้างมือทุกครั้งเสมอ ในสถานที่โรงเรียนต้องให้นักเรียนยังต้องป้องกันตัวเองพื้นฐาน คัดกรอง ล้างมือบ่อย สวมใส่หน้ากากตลอดเวลาที่อยู่ในพื้นที่รวม ตลอดจนการรักษาระยะห่างในบ้านที่มีกลุ่มเสี่ยง ต้องแยกพื้นที่ เป็นสัดส่วน โดยเฉพาะห้องนอน ป้องกันการแพร่เชื้อรับเชื้อ

#### ประเด็นที่ 4 เสวนาวิชาการ หัวข้อ Exercise In New Normal

1. โครงการก้าวหัวใจ Season 2 เน้นการออกกำลังกายแบบคนเดียวและสามารถนำข้อมูลไปแข่งขันกับคนอื่นได้ และมีการสะสมคะแนน Health Point ต่อ
2. มาตรการในการสถานบริการออกกำลังกาย
  - 1) กลุ่มพื้นที่กลางแจ้ง ให้เน้นเล่นคนเดียวหรือจัดระยะห่าง
  - 2) กลุ่มเสี่ยงต่ำเล่นในพื้นที่ปิด และกลุ่มเสี่ยงสูง มีการปะทะกัน เช่น มวย เน้นการคัดกรองผู้ให้บริการและผู้รับบริการ การทำความสะอาดจุดสัมผัส มีจุดล้างมือด้วยสบู่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายบางชนิดต้องมีการทำความสะอาดด้วยน้ำยา จำกัดเวลา-จำนวนผู้ออกกำลังกาย และต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้ง และเล่นกีฬาเสร็จงดการสังสรรค์
3. การปฏิบัติตนขณะออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ
  - 1) การออกกำลังกายระดับเบา สามารถสวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยได้
  - 2) การออกกำลังกายระดับปานกลาง ไม่ควรสวมใส่หน้ากาก โดยการวัดระดับความหนักในการออกกำลังกาย สามารถดูได้จากการพูดพูดเป็นประโยคสั้นๆได้ จะทำให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่เพียงพอ อาจเกิดอาการวิงเวียน เป็นลมได้ เลือกสถานที่ออกกำลังกายที่ไม่แออัด
  - 3) การออกกำลังกายระดับหนัก เว้นการสวมหน้ากาก โดยการวัดระดับความหนักในการออกกำลังกาย สามารถดูได้จากการพูดประโยคสั้นๆไม่ได้เท่ากับการออกกำลังกายในระดับหนัก การปั่นจักรยานในระดับหนัก จะมีเสมหะสารคัดหลังกระเด็นไปข้างหลังได้ ไม่ควรขี่จักรยานเป็นกลุ่ม เว้นระยะ 5-10 เมตร เน้นให้มี Health Literacy for Exercise
4. การปรับพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยเทคโนโลยี หรือการออกกำลังกายบน Platform Digital การออกกำลังกายเน้นความยั่งยืน และการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ออกกำลังกายในพื้นที่จำกัด เช่น การแข่งกระดกปลายเท้า เน้นการทรงตัว เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป หลังออกกำลังกายในบ้านทำความสะอาดบ้าน และอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทุกครั้ง

การประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 13  
 "ไทยรู้ สุวีฤทธิ" กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สรุปย่อรายงานการเสวนา ประจำวันที่ 20 พฤษภาคม 2563

เสวนาวิชาการ หัวข้อ การดำเนินงานป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของ COVID-19

เวลา 10.00-11.00 น. ผ่าน Live Streaming หรือการไลฟ์สด การถ่ายทอดสดฯ

ปาฐกถาพิเศษ หัวข้อ “PP & P โอกาสในวิกฤต COVID-19”

โดย นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

“ท่านปลัดกระทรวงสาธารณสุข ท่านอธิบดีกรมอนามัย ท่านผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เข้าประชุมทุกท่านครับผมมีความยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่ง ที่ได้มาเป็นประธานการเปิดการประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติครั้งที่ 13 ภายใต้สโลแกน ไทยรู้ สุวีฤทธิ และปาฐกถาพิเศษหัวข้อ “PP & P โอกาสในวิกฤต COVID-19”

“ตลอดระยะเวลาหลายเดือนที่ประเทศไทยต่อสู้กับการระบาดวิกฤตโควิด -19 อย่างเข้มแข็ง ด้วยความทุ่มเทความเสียสละของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขและความร่วมมือของประชาชนคนไทยทุกภาคส่วน ทำให้ในวันนี้ประเทศไทยมีการระบาดของเชื้ออยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ น้อยลงทำให้ยอดถอยร่นลงมาเป็นลำดับที่ 70 ของโลก ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้สถานการณ์โรคโควิด-19 ในประเทศไทยสามารถควบคุมได้ดีก็คือความเข้มแข็งและมั่นคงของระบบการสาธารณสุขของประเทศไทย ตั้งแต่ระบบการเฝ้าระวังโรคติดต่อที่รับรู้เร็ว การโต้ตอบจัดการโรคได้ทันท่วงที ประเทศไทยถือได้ว่าเป็นประเทศแรกในการตั้งศูนย์ปฏิบัติการทางการแพทย์และการสาธารณสุขอีกทั้งยังมีกฎหมายรองรับคือพระราชบัญญัติโรคติดต่อแห่งชาติ พ.ศ. 2558 ซึ่งกำหนดให้มีคณะกรรมการควบคุมโรคติดต่อทั้งส่วนกลางและระดับจังหวัดถัดมาก็คือการคัดกรองที่ด่านท่าอากาศยาน ด่านทางน้ำ หน่วยการคัดกรองเคลื่อนที่ ซึ่งมีสม.ทั่วประเทศจำนวนกว่า 1 ล้าน 4 หมื่นคน ที่สามารถดูแลได้อย่างครอบคลุมทำให้สามารถดำเนินการค้นหาผู้ป่วยได้อย่างรวดเร็วทำให้เข้าสู่ระบบการค้นหาแยกกับผู้ป่วยได้อย่างรวดเร็ว ประเทศไทยเป็นประเทศที่ 2 ของโลกมีห้องแล็บในการตรวจยืนยันเชื้อประเทศมีศักยภาพตรวจได้ได้ 10,000 ตัวอย่างซึ่งประชาชนที่สงสัยการติดเชื้อสามารถตรวจได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายและหากมีการพบเชื้อโควิด เขาเหล่านั้นจะได้รับการรักษาฟรี ภายใต้ระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ระบบการแยกกักและการดูแลรักษาประชาชนของประเทศไทยเป็นระบบหนึ่งที่เป็นอัตลักษณ์พิเศษเราสามารถสร้างระบบแยกกัก และจัดการประชาชนกลุ่มๆกลุ่มเสี่ยง กลุ่มติดเชื้อในสถานที่ได้มาตรฐานทางการแพทย์และการควบคุมการแพร่เชื้อโดยไม่ต้องสร้างโรงพยาบาลแห่งใหม่ การปรับปรุงโรงพยาบาลของรัฐ การปรับสภาพโรงแรมภาคเอกชนให้เป็นโรงพยาบาลสนาม ทำให้สามารถรองรับผู้ป่วยได้อย่างเพียงพอ ประเทศไทยมีการสำรองยาเพื่อการรักษามาตรฐาน การเตรียมวัคซีน เพื่อการรักษาสำหรับคนไทยในอนาคต รักษาทุกคนอย่างดีที่สุด ไม่มีการชี้ให้ใครเป็นให้ใครตาย ให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงมีสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องร่วมกันรักษามาตรฐานการดำเนินงานของสถานประกอบการและสถานที่สาธารณะมีมาตรการหลัก สวมหน้ากากทั้งผู้ให้และผู้รับ การบริการจุดล้างมือการ

เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล การรณรงค์ให้ประชาชนสวมหน้ากากอนามัย ตั้งแต่เริ่มมีการแพร่ระบาดของความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชนในการผลิตหน้ากากผ้าถ้าแจกจ่ายให้กับประชาชนมากกว่า 2 ล้านชิ้นสิ่งสำคัญคือความร่วมมือของประชาชนทุกเพศทุกวัยการรณรงค์ให้คนไทยอยู่บ้านอยู่เชื้อเพื่อชาติอยู่บ้านเพื่อบุคลากรทางการแพทย์ติดแชนแท็ก Stay at home การอยู่บ้านเพื่อบุคลากรทางการแพทย์ การรณรงค์ให้คนไทยเว้นระยะห่างทางสังคม Social distance การมีน้ำใจให้คนในสังคมด้วยการบริจาคสิ่งจำเป็นต้องใช้ในการต่อสู้กับโรคโควิดอย่างมากมาย ทำให้บุคลากรทางการแพทย์ได้รับความสะดวกได้รับการบริจาคทุนทรัพย์ อาหาร ของใช้ที่จำเป็น ให้กับผู้ที่ได้รับผลกระทบ ผู้ป่วย ซึ่งน้ำใจเหล่านี้ประเทศไทยได้ปฏิบัติต่อคนทุกคนไม่จำกัดเชื้อชาติศาสนาที่ได้อาศัยอยู่ในแผ่นดินไทยตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ประเทศไทยมีความร่วมมือของทุกภาคส่วนจะปรับตัวไปสู่ฐานวิถีชีวิตใหม่หรือ New Normal ด้วยความอดทนโดยการหลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่แออัด การเว้นระยะห่างทางสังคม การสวมหน้ากาก การล้างมือบ่อยๆ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดรอบใหม่ เพื่อให้มีการรวมพลังสร้างวิถีใหม่ในรอบรู้เป็นความมั่นคงทางด้านสุขภาพและเศรษฐกิจอย่างยั่งยืนขณะนี้ได้เวลาอันสมควรแล้วผมขอทำพิธีเปิดการประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพอนามัยและสิ่งแวดล้อมขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือมาร่วมประชุม ขอขอบคุณครับ”

## ประสบการณ์การดำเนินงานป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของ COVID-19

โดย Dr.Wu Jin Director – general Shanxi Provincial Health Commission

### สาธารณรัฐประชาชนจีน

สาธารณรัฐประชาชนจีน มณฑลชานซี ภาพรวมสามารถควบคุมได้ภายใน 40 วัน สามารถเข้าสู่ระยะผ่อนปรน ประชาชนกลับไปสู่การทำงาน การเรียนการสอนได้ปกติ ใช้มาตรการ 3 พื้นที่ 2 ช่องทาง คือ พื้นที่เสี่ยงต่ำ กลาง สูง ช่องทางสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และช่องทางสำหรับประชาชนผู้ติดเชื้อ นโยบายในการป้องกันมีการเปิดเผยข้อมูลตามกฎหมาย มีระบบรายงานเป็นศูนย์ รายงานรายวันไม่มีคนเสียชีวิต นอกจากนี้มีการให้อำนาจดำเนินงานเต็มที่แก่ภาคีเครือข่าย กลยุทธ์การควบคุมการแพร่ระบาดมีการจัดการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วรวดเร็วขนาดเล็กเข้มงวดและตรงจุด มีการให้ Health literacy ให้คำแนะนำที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สร้างความตระหนักให้กับประชาชน ให้มีความรู้ทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต การปรับกลยุทธ์เปิดให้ประชาชนได้ตรวจ ปรับกลยุทธ์ให้เป็นบรรทัดฐานของประชาชนมีการมาตรการ 4 ร คือ การตรวจจับโรคที่รวดเร็ว การรายงานที่รวดเร็ว การกักตัวที่รวดเร็ว การรักษาที่รวดเร็ว มีการเสริมสร้างศักยภาพของโรงพยาบาลในการป้องกันและควบคุมพื้นที่ที่มีการปนเปื้อน ยึดหลักป้องกันไว้ก่อนของประชาชนด้วยการล้างมือสวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง และมีการนำนวัตกรรมส่งเสริมการใช้แอปพลิเคชัน ส่งเสริมการเดินทางที่ปลอดภัย การขนส่งที่ปลอดภัย และนี่ก็คือบทสรุปความสำเร็จของสาธารณรัฐประชาชนจีน ที่มณฑลชานซี

โดย Dr.Shawn Vasoo Clinical Director,

National Center for Infectious Disease ประเทศสิงคโปร์

ประเทศสิงคโปร์ มีสถาบันศูนย์โรคติดต่อแห่งชาติที่สิงคโปร์เป็นสถาบันสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วย มีจำนวนเตียง 330 เตียงที่ให้บริการ เน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรในการควบคุมการติดเชื้อต่างๆของโรคระบาดที่เกิดขึ้นในประเทศรวมถึงการเฝ้าระวังในประเทศสิงคโปร์ Mission ที่สำคัญ คือ การปกป้องประชาชนให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อโรคระบาดทุกชนิด รวมถึงโควิด-19 ด้วยสิ่งสำคัญของรัฐบาลสิงคโปร์มีมาตรการสำคัญ 3 มาตรการ มาตรการแรก คือ ระบบบริการสุขภาพและทางการแพทย์ การให้บริการรักษาที่มีประสิทธิภาพด้านการให้บริการทั้งภาครัฐและเอกชนเชิงรุกไปจนถึงชุมชน มาตรการที่ 2 ด้านสาธารณสุขมูลฐาน การค้นหาผู้ติดเชื้อเบื้องต้น กักแยกตัวผู้ที่สงสัย มาตรการทางด้านสังคมมีการปิดโรงเรียน รมณงค์ให้ทำงานที่บ้าน ให้บริการเฉพาะที่สำคัญเท่านั้น ประชาชนถ้าจะออกจากบ้านจะมีระบบการติดตามตัว มีการร่วมมือกันของทุกภาคส่วน ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ในสิงคโปร์จะเป็นแรงงานต่างด้าว คำแนะนำสุดท้ายคือในขณะนี้เรายังไม่มีการค้นพบยาที่มีการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ ยังไม่มีการค้นพบวัคซีนที่รักษา ประเทศสิงคโปร์เชื่อว่า จะค้นพบได้ใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 1 ปี อยากให้ทุกประเทศยังให้ความสำคัญมาตรการ การเว้นระยะห่าง การล้างมือบ่อยๆ การใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ซึ่งมาตรการเหล่านี้มีความจำเป็นในทุกประเทศ

ผู้สรุป นางสุนทรีย์ พันธุ์คำ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

#### ประเด็นที่สำคัญได้จากการเสวนาการดำเนินงานป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของ COVID-19

1. ใช้มาตรการ 3 พื้นที่ 2 ช่องทาง คือ 3 พื้นที่ พื้นที่เสี่ยงต่ำ กลาง สูง และ 2 ช่องทาง ช่องทางสำหรับ บุคลากรทางการแพทย์และช่องทางสำหรับประชาชนผู้ติดเชื้อ
2. นโยบายในการป้องกันมีการเปิดเผยข้อมูลตามกฎหมายและมีระบบรายงานรายวัน
3. กลยุทธ์การควบคุมการแพร่ระบาดมีการจัดการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วรวดเร็วขนาดเล็กลง เข้มงวดและตรงจุดให้อำนาจดำเนินงานเต็มที่แก่ภาคีเครือข่าย
4. มีการให้ Health literacy ให้คำแนะนำที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ สร้างความตระหนักให้กับประชาชน ให้มีความรู้ทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต
5. กลยุทธ์ให้เป็นบรรทัดฐานของประชาชนมีมาตรการ 4 ร. คือ การตรวจจับโรคที่รวดเร็ว การรายงานที่รวดเร็ว การกักตัวที่รวดเร็ว การรักษาที่รวดเร็ว
6. การเสริมสร้างศักยภาพของโรงพยาบาลในการป้องกันและควบคุมพื้นที่ที่มีการปนเปื้อน
7. ยึดหลักป้องกันไว้ก่อนของประชาชนด้วยการล้างมือ สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง และมีการนำนวัตกรรมส่งเสริมการใช้แอปพลิเคชัน ส่งเสริมการเดินทางที่ปลอดภัย การขนส่งที่ปลอดภัย
8. มาตรการสำคัญ 3 มาตรการ คือ ระบบบริการสุขภาพและทางการแพทย์การให้บริการรักษาที่มีประสิทธิภาพ ด้านสาธารณสุขมูลฐานการค้นหาผู้ติดเชื้อเบื้องต้น กักแยกตัวผู้ที่สงสัย และ มาตรการทางด้านสังคม มีการปิดโรงเรียน รมณงค์ให้ทำงานที่บ้าน ให้บริการเฉพาะที่สำคัญเท่านั้น ประชาชนถ้าจะออกจากบ้านจะมีระบบการติดตามตัว

## สรุปย่อรายงานการเสวนา ประจำวันที่ 21 พฤษภาคม 2563

### เสวนาวิชาการ หัวข้อ การบริหารจัดการเมืองในวิกฤติ COVID-19

เวลา 10.00-11.00 น. ผ่าน Live Streaming หรือการไลฟ์สด การถ่ายทอดสดฯ

#### โดย

นพ.ดนัย ธีวันดา รองอธิบดีกรมอนามัย

นพ.สุนทร สุนทรชาติ รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

ศ.ดร.สุชัชวีร์ สุวรรณสวัสดิ์ อธิการบดี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

พิธีกร : คุณชลธิชา อัศวานิชย์

#### สรุปสาระสำคัญ

การออกแคมเปญต่างๆเป็นส่วนสำคัญ โดยเฉพาะกฎหมายที่จะเป็นอำนาจในส่วนของราชการส่วนท้องถิ่นที่เขาจะสามารถที่จะมีการปฏิบัติได้ ซึ่งนอกเหนือจากกลไก ของ พรบ .ควบคุมโรค เป็นตัวเสริมซึ่งกันและกัน อีกส่วนหนึ่งที่เราต้องให้การสนับสนุนให้มีแพลตฟอร์ม ที่สำคัญ คือ Thai Stop Covid เป็น เพื่อให้สถานบริการต่างๆในสถานประกอบการต่างๆขึ้นทะเบียนแล้วก็ประเมินตัวเอง เพื่อที่จะให้เห็นว่าเขาสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลหรือไม่อย่างไรนะครับ แล้วก็ตัวที่สำคัญในหลักการเราเองเราจำเป็นที่จะต้องให้สถานประกอบการต่างๆเหล่านั้น สร้างความเชื่อมั่นให้กับพี่น้องประชาชนในเรื่องของสุขลักษณะของสถานประกอบการ และเรื่องการจัดบริการต่างๆ การแก้ไขปัญหาการแออัดยัดเยียด (Social distancing) ต่างๆนั้น นี่เป็นภาพรวมใหญ่ๆที่มีการดำเนินการอยู่ในปัจจุบัน กระทรวงศึกษาธิการเองที่ต้องดูแล ในส่วนของนักเรียน แม้ว่าโรงเรียนจะปิด แล้วจะเปิดต้องมีการเตรียมการ กรมส่งเสริมปกครองส่วนท้องถิ่นที่ดูแลในส่วนของราชการท้องถิ่นทั่วประเทศ รวมทั้งกรุงเทพที่ดูแลภายในเขตกรุงเทพมหานคร ตลอดจนกระทรวงวัฒนธรรมที่จะควบคุมกำกับสถานประกอบการต่างๆที่ท่านดูแลอยู่ การท่องเที่ยว ตลอดจนหน่วยงานต่างๆ เพื่อให้การปฏิบัติมีความสอดคล้องกัน ซึ่งไม่ใช่แค่มีเรื่องของโรคแต่หมายถึงเรื่องของมาตรฐานต่างๆ ที่ประเทศไทยต้องยกระดับ อีกส่วนหนึ่งของภาคเอกชนบริษัท ห้างร้านต่างๆ รวมทั้งองค์กรสมาคมต่างๆที่รวมตัวกัน จะเป็นสมาคมวิชาชีพ เช่นวิชาชีพช่างตัดผม เสริมสวย วิชาชีพนวดหรือว่าวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของการท่องเที่ยวต่างๆ สร้างความร่วมมือให้เห็นถึงวิธีการต่างๆ ถ้าราชการผ่อนปรนไปแล้วต้องปฏิบัติอย่างไรเพื่อช่วยเหลือแก้ไขปัญหาโควิดรายใหม่ไม่ให้มีในประเทศไทยซึ่งเป็นบทบาทสำคัญของกรมอนามัยที่ดูแล ความร่วมมือของประชาชนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ตัวที่สำคัญในส่วนขององค์กรต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชนต่างๆ หน่วยงานของสถานศึกษาต่างๆ มีการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ๆในการทำให้วิถีชีวิตยุคปัจจุบัน อยู่ให้ได้ องค์ความรู้ใหม่ต่างๆที่เกิดขึ้น เราต้องมีการจำเป็นต้องสร้างขึ้นและถอดบทเรียนตัวที่สำคัญๆ ให้ประชาชนเข้าใจ วิกฤตินี้ไม่ได้มีแต่เรื่องเลวร้าย แต่จะมีสิ่งที่ดีๆเกิดขึ้นมาเยอะแยะมากมาย ในหลายๆ ส่วนที่จะสถาบันการศึกษาให้การสนับสนุน แม้กระทั่งในส่วนของภาครัฐเอง ภาคทางธุรกิจที่มีการดำเนินการและที่สำคัญองค์กรภาคประชาชน กลไก อสม.ที่เป็นเรียนรู้เป็นแรงช่วยกันในการทำงานของตนเองและคนไทยทุกคน ช่วยกันและผู้ประกอบการต่างๆเช่นเดียวกัน- มาตรการล๊อคดาวน์ กิจการบางประเภท ซึ่งมีความสำคัญทำให้



สถานการณ์ดีขึ้น ผ่านตรงนั้นมาด้วยดี ด้วยฝีมือของพวกเรา ในส่วนของกรุงเทพมหานคร มีมาตรการ แนวทาง บริหารจัดการต่างๆ มีคณะกรรมการต่างๆ ที่เข้ามาช่วยกันดำเนินการ พอผ่านมาระยะหนึ่ง ณ วันนี้ ช่วงนี้เรา เข้าสู่ช่วงผ่อนปรน แต่ผ่อนปรนนั้นเราต้องมี New normal หรือพฤติกรรมใหม่ๆ ในการป้องกันโรค ควบคุมโรค โควิด -19 เป็นตัวอย่างหนึ่ง เราต้องมีการป้องกันตนเอง เราต้องทำตามหลักมาตรการที่รัฐบาลพูดเสมอ ทำความสะอาด ล้างมือ ใส่หน้ากาก ลดความแออัด เว้นระยะห่าง เหล่านี้เป็นมาตรการสำคัญ ช่วงนี้ทาง รัฐบาลก็ได้เรื่องของ App ไทยชนะ มี 3 ส่วน ส่วนที่ไม่ได้พูดกันหนึ่งก็คือ ส่วนของผู้ประกอบการ ผู้ประกอบการที่ต้องลงทะเบียน แล้วก็ประเมินตัวเองแจ้งพิกัดมีรูปถ่ายว่าเราได้ปฏิบัติตาม ส่วนที่สองก็คือพวกเราทุกคนคงชินแล้วกับ 5 วัน ท่านไปไหนท่านก็ต้องสแกนถ้าไม่มีเครื่องมือถือที่ scan ได้ เขาก็จดชื่อไว้ และทำการสแกนนั้นเพื่อดูว่ามีปัญหาในด้านมาตรการป้องกันการแออัด ซึ่งเป็นมาตรการที่ 5 ก็จะมีอันสุดท้ายคือ โปรแกรมผู้พิทักษ์ ไทยชนะเป็นในส่วนของเจ้าหน้าที่ เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อทั้งหลายที่ทำหน้าที่ในการ เข้าไปตรวจตรา ท่านจำได้ว่าเวลาท่านเข้าไปที่แอปพลิเคชันก่อนท่านจะสแกนออก เขาจะให้ท่านแสดง ความคิดความเห็นว่าเป็นอย่างไร ไม่ดี ถ้าเราลงไปนั่นแหละครับร้านไหนได้คะแนนน้อย ก็เป็นเป้าแรก ก่อนเข้าไปคุยก่อนครับ ว่ามันมีปัญหาในการปฏิบัติอย่างไร แพลตฟอร์มไทยชนะ มันก็คือวิถีที่เราจะให้ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ประกอบการกิจการ กิจกรรมและพวกเราที่เป็นประชาชน หรือไม่ก็ต้องภาครัฐที่เป็นผู้พิทักษ์ที่จะ เข้าไปช่วยกันดูนะ ข้อมูลจะถูกเก็บไว้ประมาณ 60 วัน ถ้าไม่มีอะไรก็จะตัดเราออกจากระบบ เพราะ Application เป็นข้อมูลของรัฐบาล การเป็น Smart City เกิดขึ้นได้จริง ขึ้นคำถามเราจะใช้ Smart City ในการอยู่อย่างไรในเมือง ยกตัวอย่างสังเกตนะครับกรุงเทพเริ่มติด แสดงว่าเราไม่ได้ใช้สิ่งที่เราได้เรียนรู้ในช่วง โควิดได้เต็มที่ ที่จริงช่วงที่เราอยู่ที่บ้านเรารู้เลยแต่คนอยู่ที่ไหน แต่ละชุมชนมีช่วงเวลาที่ย่อออกมาจากบ้าน อย่างเป็นบ้าง แสดงว่าวันนี้เราน่าจะใช้ประโยชน์จากข้อมูลตรงนี้ในการบริหารเมืองได้ โดยเฉพาะในช่วงที่ยังไม่มี วัคซีน ทุกอย่างไม่เหมือนเดิม トラบดีที่เรายังไม่ค้นพบวัคซีน คนที่มีความกังวล คนที่รู้สึกว่าจะไปไหนมัน กังวลไปหมดเลยการใช้ชีวิตต่างๆ เทคโนโลยีที่เกิดขึ้นที่เราพิสูจน์แล้วว่าในช่วงที่ควรนำมาใช้ประยุกต์ใช้ใน ช่วงนี้จนถึง ช่วงหลังจากนี้ ยกตัวอย่างเช่น การจราจรติดขัดเป็นช่วงๆ ถ้าเราสามารถใช้ Application ที่เราใช้อยู่ ปัจจุบันแจ้งให้คนที่อยู่ในแต่ละพื้นที่ว่า ถ้าท่านออกจากบ้านเข้าไปสักแค่ 5 นาทีจะทำให้โอกาสที่ท่านจะไปติด ในเมืองลด น้อยลง 50% พอเห็นภาพ ระบบ Application บอกคนว่า ถ้าท่านอยู่ตรงนี้ท่านออกมาเวลา 07:40 น- 07:50 น.ท่านจะมีโอกาสลดเวลาได้ถึง 30 นาที ลองคิดดูสิครับว่าการกระจายตัวของจราจรจะดีขึ้น แค่ไหน ตรงนี้จะ เกิดการเปลี่ยนแปลงของกรุงเทพฯ อย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน เพราะเทคโนโลยีพิสูจน์แล้วว่าทำ ได้จริง เราก็หวังว่า New Normal ที่จะเกิดขึ้นกับคนเมืองที่เราเรียนรู้จากเทคโนโลยีและคนลองใช้ใน ช่วงโควิด แล้ว มันจะใช้ เปลี่ยนแปลงเมืองทั้งหมดให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีขึ้นได้ในหลังยุคโควิด

### สรุปประเด็นการบริหารจัดการในการเปิดเมืองอย่างปลอดภัย

➤ การสนับสนุนให้มีแพลตฟอร์มสำคัญ Thai Stop Covid คือ การกำหนดมาตรการสำคัญเพื่อให้สถานบริการต่างๆ ในสถานประกอบการขึ้นทะเบียนประเมินตัวเอง ที่สำคัญจะต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับประชาชนว่าสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล สุขลักษณะของสถานประกอบการ จัดบริการต่างๆ ตลอดจนการแก้ไขปัญหาการแออัดยัดเยียด (Social distancing)

➤ แอปพลิเคชันไทยชนะ 3 ส่วน คือ ผู้ประกอบการที่ต้องลงทะเบียนและประเมินตัวเองจัดบริการที่ไม่มีการแออัดยัดเยียด (Social distancing) ตามแพลตฟอร์ม Thai Stop Covid ประชาชนต้องสแกนถ้าไม่มีเครื่องมือถือที่ scan ได้ต้องจดชื่อไว้ และสุดท้ายคือ โปรแกรมผู้พิทักษ์ของเจ้าหน้าที่ เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อทั้งหลายที่ทำหน้าที่ในการเข้าไปตรวจตรา

➤ New normal หรือ พฤติกรรมใหม่ๆ 5 มาตรการหลัก คือ

- 1) ทำความสะอาด
- 2) ผู้ให้/ผู้รับสวมหน้ากาก
- 3) บริการจัดล้างมือ
- 4) เว้นระยะห่าง
- 5) ควบคุมจำนวนคน

ผู้สรุป นางสุนทรีย์ พันธุ์คำและนางสาวศศิธร บุญสุข  
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

## สรุปย่อรายงานการเสวนา ประจำวันที่ 22 พฤษภาคม 2563

### เสวนาวิชาการ หัวข้อ Social distance

เวลา 10.00-11.00 น. ผ่าน Live Streaming หรือการไลฟ์สด การถ่ายทอดสดฯ

#### โดย

พญ.พรรณพิมล วิปุลากร                      อธิบดีกรมอนามัย  
รศ.พญ. ลัดดา เหมาะสุวรรณ              คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

#### สรุปสาระสำคัญ

สรุปประเด็นเมื่อกลับเข้าสู่ **New Normal** ทำอย่างไรให้ตัวเราปลอดภัย สังคมปลอดภัย ในมาตรการ Social distancing การรักษาระยะห่างทางสังคมและโภชนาการที่สำคัญในการป้องกันโควิด

**เหตุผลที่ต้องเว้นระยะห่างทางสังคม** เพราะเชื้อโควิดแพร่กระจายเชื้อได้จากละอองฝอย การไอจาม ส่วนใหญ่อยู่ในสารคัดหลั่งในลำคอ ปอด ส่วนต้นในลำคอ จะแพร่กระจายด้วยการไอ จาม และตกลงพื้นในระยะ 1-2 เมตร เพราะจึงต้องเว้นระยะห่างทางสังคมด้วย 3 มาตรการสำคัญ

- ลดสัมผัส ลดความเสี่ยงในการรับเชื้อเพิ่ม
- เลี่ยงความเสี่ยงในการเข้าไปอยู่ในพื้นที่แออัด ลดการเดินทางออกนอกพื้นที่โดยไม่จำเป็น
- ลดอัตราในการแพร่เชื้อ

**การเว้นระยะห่างที่สำคัญ** คือ หยุดเชื้อ อยู่บ้าน เพื่อชาติ ยืนห่างกัน 1-2 เมตร ด้วยสัญลักษณ์ที่เข้ามาช่วยให้เราเว้นระยะห่าง ตารางจำกัดขอบเขต

**ในชีวิตประจำวัน** ลดกิจกรรมทางสังคม เช่น การสังสรรค์ การลดการไปแออัดในพื้นที่เสี่ยง ต้องวางแผนภารกิจ การเดินทาง การปรับตัวในการทำงาน WFH เช่น การประชุม Online ก่อนเข้าบริการในสถานประกอบกิจการต่างๆต้องทำการลงทะเบียนใน [www.ไทยชนะ.com](http://www.ไทยชนะ.com)

ใช้บริการสั่งอาหารมาทานที่บ้านแทนการออกไปกินที่ร้านอาหาร ลดการเดินทางออกนอกพื้นที่โดยไม่จำเป็น ใช้การไหว้แทนการจับมือ ยืนหรือนั่งห่างกัน 1-2 เมตร หลีกเลี่ยงการกินร่วมกับคนอื่น แต่หากจำเป็นให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ในสถานที่ทำงาน ใช้ระบบออนไลน์ช่วยการประชุมสัมมนาหรือเรียนออนไลน์ ทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน สวมหน้ากาก ป้องกัน พกเจลแอลกอฮอล์ล้างมือและปฏิบัติตาม Social Distancing จะทำให้เราควบคุมการแพร่ระบาดของโรคได้ การรับประทานอาหารร่วมกัน การรับประทานอาหารที่ปลอดภัยต้องมีสำหรับเฉพาะคน การใช้ช้อนกลางส่วนตัว **มาตรการที่สำคัญ** คือ การปรับระบบการบริการ ระบบการทำงานที่สอดคล้องกับมาตรการ social distancing **การจัดการพื้นที่ ออกแบบพื้นที่** ลดจำนวนเก้าอี้ ทำสัญลักษณ์ ในลิฟท์ การเว้นระยะห่างความร่วมมือของทุกคน ล้างมือบ่อยๆ การสวมหน้ากาก ทำความสะอาดพื้นที่ ลดการอยู่ในพื้นที่แออัดในระยะนาน **เสี่ยงการเดินทางโดยไม่จำเป็น**

**อาหารและโภชนาการที่ดีจะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคได้** วิธีที่ง่ายที่สุดคือการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารให้หลากหลาย โดยยึดหลักธงโภชนาการ เน้นทานข้าวที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ผักและผลไม้อย่างน้อย 400 กรัม หรือผักประมาณ 3-5 ทัพพี ผลไม้วันละ 3 ส่วน เช่นกล้วยน้ำว้า 1 ลูก ส้มเขียวหวาน 1 ลูก ในช่วงโควิดเน้นรับประทานผักและผลไม้เพื่อให้วิตามินและเกลือแร่เพิ่มมากขึ้น เนื้อสัตว์เน้นปลาจะย่อยง่าย ส่วนน้ำตาล น้ำมัน เกลือ บริโภคให้น้อยที่สุด ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อ

วัน ควรทานผักผลไม้อย่างน้อย 5 สี เพื่อต้านอนุมูลอิสระ ในกลุ่มคนที่ต้องการสารอาหารมากกว่าปกติ ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ ทารก เด็ก หรือ หญิงที่ให้นมบุตร โดยจะมีสมุดสีชมพูในการให้คำแนะนำในการบริโภคอาหาร ควรมีการออกกำลังกายเดินให้ได้ประมาณวันละ 10000 ก้าวหรือ 8 กม.ขึ้นไป สัปดาห์ละ 5 วันขึ้นไป นอนหลับให้เพียงพอ

**โภชนาการที่สำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค** อาหารและโภชนาการที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญในการต้านทานโรค ควบคู่กัน มีสัดส่วนที่เหมาะสม ครบ 5 หมู่ให้หลากหลาย ผักผลไม้หลังอาหารทุกมื้อ การรับประทานพืชผักผลไม้เพิ่มขึ้นเพราะเพิ่มวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นในการป้องกันเชื้อโรค นอกจากนี้ยังมีนม โยเกิร์ต เนื้อสัตว์

**การดูแลสุขภาพ** ในช่วงนี้ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำด้านโภชนาการและอาหารตามกลุ่มวัย การให้นมแม่สำหรับมารดาให้นมลูก ต้องรับประทานโปรตีนและน้ำให้เพียงพอ สวมใส่หน้ากาก ล้างมือทำความสะอาดมือก่อนให้นมลูก การใช้สมุดสุขภาพจะสามารถช่วยให้ดูแลด้านอาหารได้เต็มที่ การรับประทานวิตามินในช่วงโควิด-19 ไม่มีหลักฐานชัดเจนว่ารับประทานตัวไหนแล้วเพียงพอ นอกจากการรับประทานอาหารให้หลากหลาย การรับประทานปลา นม ไข่แดง ผลไม้ที่มีวิตามินซี ได้แก่ ฝรั่ง สาลี่ ส้ม ฝรั่ง กล้วย ในเนื้อแดง หอยนางรม โปรตีน พลังงาน ต้องให้เพียงพอครบถ้วน เมนูช่วงโควิดสามารถทำง่ายๆ ทำเองที่บ้าน แนะนำศึกษาต่อในเพจกรมอนามัย เมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับทุกวัยในช่วงโควิด-19 การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นการสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย การนอนหลับให้เพียงพอ ช่วงที่หลับสนิท ฮอร์โมนจะทำงานได้เต็มที่ การทำความสะอาดบ้านให้สะอาด ปลอดภัย ก่อนออกจากบ้าน พกแอลกอฮอล์เจล สวมใส่หน้ากาก กลับเข้าบ้านทำความสะอาดตัวเอง อาบน้ำสระผม การรับประทานอาหารนอกบ้าน ระวังระยะห่าง กินร้อน ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

**การเรียนแบบ New Normal** ถ้าโรงเรียนเปิดต้องมีจุดคัดกรอง สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ทุกรอบที่ต้องมีการทำกิจกรรมต้องล้างมือทุกครั้งเสมอ ในสถานที่โรงเรียนต้องให้นักเรียนยังต้องป้องกันตัวเอง พื้นฐาน จุดคัดกรอง ล้างมือบ่อย สวมใส่หน้ากากตลอดเวลาที่อยู่ในพื้นที่รวม และการรักษาระยะห่างในบ้าน ที่มีกลุ่มเสี่ยง ต้องแยกพื้นที่ เป็นสัดส่วนโดยเฉพาะห้องนอน ป้องกันการแพร่เชื้อ

### ลด เลี่ยง ดูแล คือ มาตรการสำคัญในการเว้นระยะห่าง

#### สรุปประเด็น Social distance

- **Social distance** เป็นมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคมให้ตัวเราปลอดภัยและ สังคมปลอดภัย คือหยุดเชื้อ อยู่บ้าน เพื่อชาติ ยืนห่างกัน 1-2 เมตร ด้วยสัญลักษณ์ที่เข้า มาช่วยให้เราเว้นระยะห่าง ตารางจำกัดขอบเขต จึงต้องเว้นระยะห่างทางสังคมด้วย 3 มาตรการสำคัญ

- (1) ลดสัมผัส ลดความเสี่ยงในการรับเชื้อเพิ่ม
- (2) เลี่ยงความเสี่ยงในการเข้าไปอยู่ในพื้นที่แออัด ลดการเดินทางออกนอกพื้นที่โดยไม่จำเป็น
- (1) ลดอัตราในการแพร่เชื้อ

- **New Normal** ทำอย่างไรให้ตัวเราและสังคมปลอดภัย

- 1) **ตัวเราปลอดภัย** คือ อาหารและโภชนาการที่ดีจะสามารถสร้างภูมิต้านทานโรคได้ วิธีที่ง่ายที่สุดคือการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารให้หลากหลาย โดยยึดหลักธงโภชนาการ เน้นทานข้าวที่ขัดสีน้อย เน้นรับประทานผักและผลไม้เพื่อให้วิตามินและเกลือแร่เพิ่มมากขึ้น เนื้อสัตว์เน้นปลา

จะย่อยง่าย ควรทานผักผลไม้อย่างน้อย 5 สี เพื่อต้านอนุมูลอิสระ ในกลุ่มคนที่ต้องการสารอาหารมากกว่าปกติ ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ ทารก เด็ก หรือ หญิงที่ให้นมบุตร โดยจะมีสมุดสีชมพูในการให้คำแนะนำในการบริโภคอาหาร อาทิ การให้นมแม่สำหรับมารดาให้นมลูกต้องรับประทานโปรตีนและน้ำให้เพียงพอ การออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นการสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย ควรมีการออกกำลังกายเดินให้ได้ประมาณวันละ 10000 ก้าวหรือ 8 กม.ขึ้นไป สัปดาห์ละ 5 วันขึ้นไป และการนอนหลับให้เพียงพอ ช่วงที่หลับสนิทฮอร์โมนจะทำงานได้เต็มที่

2) **สังคมปลอดภัย** คือ ปรับระบบการบริการตามมาตรการ social distancing การจัดพื้นที่ ออกแบบพื้นที่ ลดจำนวนเก้าอี้ ทำสัญลักษณ์ ในลิฟท์ การเว้น ระยะห่าง ความร่วมมือของทุกคน ล้างมือบ่อยๆ การสวมหน้ากาก ทำความสะอาดพื้นที่ ลดการอยู่ในพื้นที่แออัดในระยะนาน เลี่ยงการเดินทางโดยไม่จำเป็น ลดกิจกรรมทางสังคม เช่น การสังสรรค์ การลด การไปแออัดในพื้นที่เสี่ยงต้องวางแผนภารกิจ การเดินทาง การปรับตัวในการทำงาน WFH เช่น การประชุม Online ก่อนเข้าบริการในสถานประกอบกิจการต่างๆต้องทำการลงทะเบียนใน [www.ไทยชนะ.com](http://www.ไทยชนะ.com) การรับประทานอาหารร่วมกัน การรับประทานอาหารที่ปลอดภัยต้องมีสำรับเฉพาะคน การใช้ช้อนกลางส่วนตัว และการเรียนแบบ New Normal ถ้าโรงเรียนเปิดต้องมีจุดคัดกรอง สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ทุกรอบที่ต้องมีการทำกิจกรรมต้องล้างมือทุกครั้งเสมอ ในสถานที่โรงเรียนต้องให้นักเรียนยังต้องป้องกันตัวเองพื้นฐาน คัดกรอง ล้างมือบ่อย สวมใส่หน้ากากตลอดเวลาที่อยู่ในพื้นที่รวม ตลอดจนการรักษาระยะห่างในบ้านที่มีกลุ่มเสี่ยง ต้องแยกพื้นที่ เป็นสัดส่วน โดยเฉพาะห้องนอน ป้องกันการแพร่เชื้อรับเชื้อ

ผู้สรุป นางสาวสุนทรีย์ พันธุ์คำ  
นางสาวศศิธร บุญสุข  
นางสาวฐิติรัตน์ ภาวะสุทธิพงษ์  
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

## สรุปย่อรายงานการเสวนา ประจำวันที่ 25 พฤษภาคม 2563

### เสวนาวิชาการ หัวข้อ Exercise In New Normal

เวลา 10.00-11.00 น. ผ่าน Live Streaming หรือการไลฟ์สด การถ่ายทอดสดฯ

#### โดย

ดร.สาธิต ปิตุเตชะ	รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข
พญ.พรรณพิมล วิปุลากร	อธิบดีกรมอนามัย
นพ.บัญชา ค้าของ	รองอธิบดีกรมอนามัย
ดร.ชลชัย อานามนารถ	รองคณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

#### สรุปสาระสำคัญ

**โครงการก้าวท้าใจ Season 2** จะมีการออกกำลังกายแนวใหม่ เช่น โยคะ แอโรบิค ที่ออกกำลังกายคนเดียวและสามารถนำข้อมูลไปแข่งขันกับคนอื่นได้ เน้นสมาชิกใหม่จำนวน 500,000 คน ในกลุ่มประชาชนทั่วไป ชมรมออกกำลังกาย หน่วยงาน และมีรางวัลในระหว่างการแข่งขันจำนวนมาก มีการสะสมคะแนน Health Point ต่อมา การสะสมคะแนนสุขภาพเป็นผลประโยชน์อะไรได้บ้างในการได้รับบริการสุขภาพมีฐานข้อมูลในการดูแลสุขภาพ โดยจะเริ่มให้สมัครในวันที่ 15 มิถุนายน 2563

**มาตรการในการสถานบริการออกกำลังกาย** กลุ่มพื้นที่กลางแจ้งเล่นคนเดียว กลุ่มเสียงต่ำ เล่นในพื้นที่ปิด มีการปะทะกัน เช่น มวย กลุ่มเสียงสูง เน้นการคัดกรองผู้ให้บริการและผู้รับบริการ การทำความสะอาดจุดสัมผัส ต้องมีการทำความสะอาด มีจุดล้างมือด้วยสบู่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายบางชนิดต้องมีการทำความสะอาดด้วยน้ำยา มีการจำกัดเวลาในการเล่น/ออกกกำลังกาย จำกัดจำนวนผู้ใช้และต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ทุกกิจการจะมีการเตรียมความพร้อมในการให้บริการ เล่นกีฬาเสร็จจัดการสังสรรค์

**การสวมใส่หน้ากากอนามัยในระหว่างออกกำลังกาย** การออกกำลังกายในระดับเบา สามารถสวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยได้ ถ้าออกกำลังกายระดับปานกลาง ไม่ควรสวมใส่หน้ากาก จะทำให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่เพียงพอ อาจเกิดอาการวิงเวียน เป็นลมได้ การออกกำลังกายในระดับหนักเว้นการสวมหน้ากาก โดยการวัดระดับความหนักในการออกกำลังกาย สามารถดูได้จาก การพูดประโยคสั้นๆไม่ได้ เท่ากับการออกกำลังกายในระดับหนัก พูดเป็นประโยคสั้นๆ ได้ ในระดับปานกลาง ควรเลือกสถานที่ออกกำลังกายในสถานที่ไม่แออัด การปั่นจักรยานในระดับหนัก จะมีเสมหะสารคัดหลั่งกระเด็นไปข้างหลังได้ ไม่ควรขี่จักรยานเป็นกลุ่ม เว้นระยะ 5-10 เมตร เน้นให้มี Health Literacy for Exercise โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกาย การออกกำลังกายด้วยเทคโนโลยี หรือการออกกำลังกายบน Platform Digital โดยนับจำนวนสมาชิกที่ร่วมแข่ง เวลา และระยะทาง โดยนับยอดรวมที่คะแนนสะสม แต่สมัครก็ได้แต่คะแนนรวมถึงการปรับพฤติกรรมก็จะส่งผลถึงการนับคะแนน โดยสมัครเข้าร่วมโครงการใน ระบบ LINE การออกกำลังกายเน้นความยั่งยืน ซึ่งการออกกำลังการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ออกกำลังกายในพื้นที่จำกัด เช่น

การแข่งขันกระดกปลายเท้า เน้นการทรงตัว เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป หลังออกกำลังกายในบ้านทำความสะอาดบ้าน และอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทุกครั้ง

### สรุปประเด็น Exercise In New Normal

1. **โครงการก้าวทำใจ Season 2** เน้นการออกกำลังกายแบบคนเดียวและสามารถนำข้อมูลไปแข่งขันกับคนอื่น ๆ ได้ และมีการสะสมคะแนน Health Point ต่อ
2. **มาตรการในการสถานบริการออกกำลังกาย**
  - 1) **กลุ่มพื้นที่กลางแจ้ง** ให้เน้นเล่นคนเดียวหรือจัดระยะห่าง
  - 2) **กลุ่มเสียงต่ำเล่นในพื้นที่ปิด และกลุ่มเสียงสูง** มีการปะทะกัน เช่น มวย เน้นการคัดกรองผู้ให้บริการและผู้รับบริการ การทำความสะอาดจุดสัมผัส มีจุดล้างมือด้วยสบู่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายบางชนิดต้องมีการทำความสะอาดด้วยน้ำยา จำกัดเวลา-จำนวนผู้ออกกำลังกาย และต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้ง และเล่นกีฬาเสร็จงดการสังสรรค์
  - 3) **การปฏิบัติตนขณะออกกำลังกาย** แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ
    - (1) **การออกกำลังกายระดับเบา** สามารถสวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยได้
    - (2) **การออกกำลังกายระดับปานกลาง** ไม่ควรสวมใส่หน้ากาก จะทำให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่เพียงพอ อาจเกิดอาการวิงเวียน เป็นลมได้ เลือกสถานที่ออกกำลังกายที่ไม่แออัด
    - (3) **การออกกำลังกายระดับหนัก** เว้นการสวมหน้ากาก โดยการวัดระดับความหนักในการออกกำลังกาย สามารถดูได้จาก การพูดประโยคสั้นๆ ไม่ได้เท่ากับการออกกำลังกายในระดับหนัก พูดเป็นประโยคสั้นๆ ได้ การปั่นจักรยานในระดับหนัก จะมีเสมหะสารคัดหลังกระเด็นไปข้างหลังได้ ไม่ควรขี่จักรยานเป็นกลุ่ม เว้นระยะ 5-10 เมตร เน้นให้มี Health Literacy for Exercise
  - 4) **การปรับพฤติกรรมออกกำลังด้วยเทคโนโลยี หรือการออกกำลังกายบน Platform Digital** การออกกำลังกายเน้นความยั่งยืน และการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ออกกำลังกายในพื้นที่จำกัด เช่น การแข่งขันกระดกปลายเท้า เน้นการทรงตัว เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป หลังออกกำลังกายในบ้านทำความสะอาดบ้าน และอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทุกครั้ง

ผู้สรุป นางสาวศศิธร บุญสุข และนางสาวฐิติรัตน์ ภาวะสุทธิพงษ์

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

นางมลฤดี แสนใจ

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

ผู้ช่วยผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจกลุ่มวัยและสนับสนุนวิชาการเขตสุขภาพ

### ทีมจัดทำ

นางกัญญนัท ธิปันโน

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

นางสาวฐิติรัตน์ ภาวะสุทธิพงษ์

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

นางสาวศศิธร บุญสุข

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

นางสุนทรีย์ พันธุ์คำ

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ