มนุษย์โควิด

ตอน: เปิดเมืองให้ป(ล)อด

จัดพิมพ์โดย
กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (พก.)
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

THAI SAFE NETWORK

ไทยรู้สู้โควิด

4 ลดเสี่ยง

ปกป้องตนเองให้ห่างจากโรค

ลดความหนาแน่น

ห่างกันได้อย่างน้อย 1 เมตร

ลดเม้าท์มอย

ไม่พูดคุย ส่งเสียงตลอดเวลา

ลดระยะเวลา

ใช้เวลาร่วมกันไม่เกิน 1 ชั่วโมง

ลดที่ปิด

สถานที่เปิด ระบายอากาศได้ดี

วิธีการดูแลตนเอง

มนุษย์โควิดจะช่วยกันและควรทำอะไรบ้าง เพื่อให้ห่างไกลจากโควิด?

หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณ**ใบหน้าตนเอง สิ่งของรอบตัว**ที่ไม่สะอาด
หรือการสัมผัสกับ**บุคคลอื่น** โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเสี่ยง

ล้างมือทุกชั่วโมงด้วย**สบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล**
ทำความสะอาดสิ่งของหรือสถานที่จะใช้ทุกครั้ง

ใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่
สาธารณะ หลีกเลี่ยงที่ที่มีคนแออัด

ประเมินสุขภาพ

อาการของคนที่เสี่ยงเป็น "มนุษย์โควิด" มีอะไรบ้าง?

หมายเหตุ: อ้างอิงจาก Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), February 2020

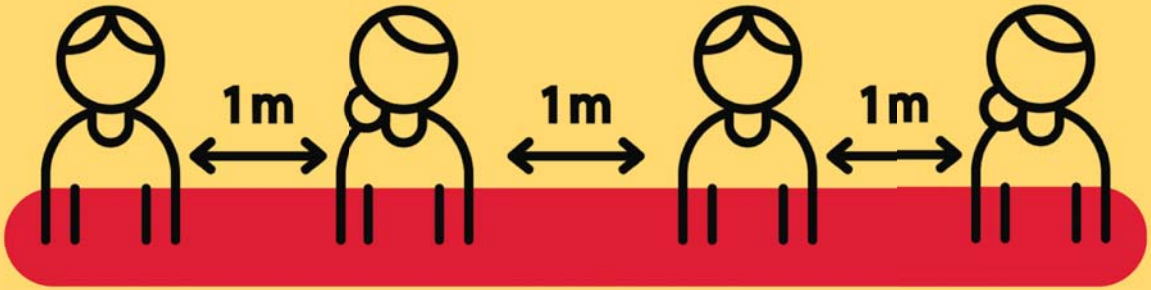
*ข้อมูลข้างต้นเป็นอาการที่พบจากการสำรวจผู้ป่วยติดเชื้อที่ผ่านมา ไม่ใช่คำวินิจฉัยของแพทย์ โปรดประเมินสุขภาพของตนเองอย่างระมัดระวัง

เปิดเมืองให้ปลอดโรค แบบ
“เจ๊เจ้าของร้าน ต้องสู้ชีวิต”

เจ้าของร้านอาหารขนาดเล็ก
ร้านในตลาดหรือแผงลอย

"เจ๊จะออกแบบร้านและการขายให้ลูกค้ามั่นใจได้อย่างไร?"

ก่อนลูกค้าเข้าร้าน



เว้นระยะห่าง**อย่างน้อย 1 เมตร**ในการรอคิว
หากเป็นร้านนั่งทานหรือตลาดอาจ กำหนดจำนวนคนให้ไม่แน่นเกิน
อาจจำกัดเวลารับลูกค้าเป็นรอบ

หากเป็นตลาด **กำหนดตำแหน่งในการวาง ร้านหรือแผง**เพื่อลดความแออัดและโอกาส
ในการติดเชื้อ

มีที่ให้ล้างมือ หรือเจลล้างมือ
แอลกอฮอล์ (70%) ให้บริการ
ก่อนเข้าร้าน หรือ จับสินค้าในร้าน

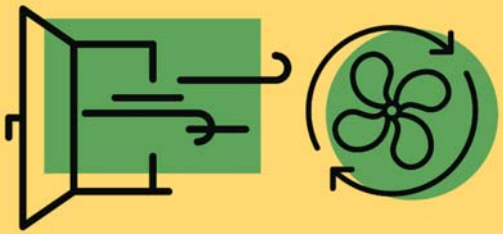
ระหว่างอยู่ในร้าน

พนักงานทุกคน
สวม**หน้ากากอนามัยและถุงมือ**
ตลอดเวลาที่ให้บริการ

จัดที่นั่งให้ห่างกัน **อย่างน้อย 1 เมตร**
หรือมีฉากกั้นระหว่างโต๊ะ

มีเจลล้างมือ**แอลกอฮอล์ (70%)**
ให้บริการบนโต๊ะอาหาร

ให้ความรู้เรื่อง**การกินร้อนและ**
ใช้ช้อนกลาง (ช้อนฉัน) ในร้าน



ในห้องปิด ต้องมีอากาศ อาจเปิดประตู**ให้มีการระบาย**
หรือหาหมุนเวียนพัดลมระบายอากาศ**อย่างน้อย 1-2 ตัว**

ระหว่างการปรุงอาหาร

(สำหรับร้านอาหาร)

ช้อนชิม ช้อนตัก ช้อนตวง

แยกช้อนชิมและ**ไม่ใช้ตักอาหารโดยตรง** ควรมีช้อนกลางไว้ตัก
แยกอาหารมาใส่ช้อนชิมก่อน หรือใช้ช้อนชิมแบบใช้แล้วทิ้ง

สวมถุงมือเฉพาะเวลาต้อง**จับวัตถุดิบ**และใน**การปรุงอาหาร**
เท่านั้น หากต้องทำกิจกรรมอย่างอื่นต้อง**ถอดถุงมือออก** และ
เปลี่ยนถุงมือใหม่เมื่อกลับมาในขั้นตอนการปรุงอีกครั้ง

ระหว่างการซื้อ-ขาย

(สำหรับร้านในตลาด / แผงลอย)

มีจุดบริการ**เจลล้างมือ**ก่อนให้ลูกค้าหยิบจับเลือกสินค้า

หรือ หน้าร้านค้ามีจุดบริการ**ถุงมือพลาสติกแบบใช้แล้วทิ้ง**ก่อนหยิบจับของสด เช่น ผักผลไม้

ลดการให้ลูกค้าหยิบจับสินค้า ใช้การพูดสั่งแล้ว**พ่อค้าแม่ค้าหยิบสินค้าให้**

มีแผงหรือพลาสติกกั้นระหว่างลูกค้ากับสินค้าเพื่อ**ป้องกันน้ำลายหรือสารคัดหลั่ง**อื่น ๆ ตกลงไปในอาหาร

ระหว่างการคิดเงิน

ใช้บริการจ่ายเงินผ่าน **QR code** หรือ **Internet Banking**

ไม่สัมผัสเงินโดยตรง ใช้**ตะกร้าหรือถุง** เป็นวิธีในการรับ-ทอนเงิน และต้อง **ทำความสะอาดตะกร้า**ทุกครั้งหลังใช้

ทำความสะอาดเงินหลังจากเลิกขาย เช่นฉีดแอลกอฮอล์

ล้างมือทุกครั้งหลังจาก**สัมผัสเงิน**

หลังลูกค้าออกจากร้าน

มีเจลล้างมือแอลกอฮอล์ (70%)
ให้บริการบริเวณทางออกหรือ
ที่ชำระเงิน

หมั่นทำความสะอาดร้านหรือโต๊ะด้วย
แอลกอฮอล์ (70%) ทุกชั่วโมงที่มีคน
หมุนเวียนเข้าออกร้าน

เปิดเมืองให้ปลอดโรค แบบ
“ช่างอยากตัด ไม่ได้ตัด”

เจ้าของร้านตัดผมขนาดเล็ก
ซาลอนหรือร้านเสริมสวยในชุมชน

"ช่างจะออกแบบร้านและการบริการให้ลูกค้ามั่นใจได้อย่างไร?"

ก่อนเข้าร้านช่าง

จำกัดจำนวนคนในร้าน ไม่ให้มีการนั่งรอ แต่อาจจะเป็นการโทรนัด

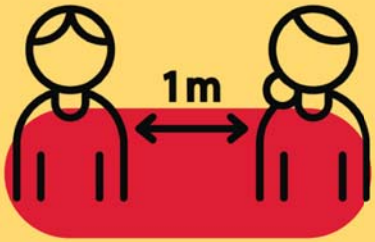
ทำความสะอาดเครื่องมือและอุปกรณ์ในร้าน
แบบที่ใช้แล้วทิ้งไม่ได้ ควรมีการทำความสะอาด**เมื่อมีลูกค้าใหม่ทุกครั้ง**
อาจจะมีช่วงเวลาเปิด-ปิดระหว่างวันเพื่อทำความสะอาด

ให้บริการเฉพาะที่ใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง
และงดบริการที่ต้องใช้อุปกรณ์ร่วมกันที่ไม่สามารถทำความสะอาดได้
เช่น การแต่งหน้า ทำสีผม ฯลฯ

ระหว่างช่างตัด

พนักงานทุกคนต้องสวมหน้ากาก
และ Face Shield **ตลอดเวลา**

งดการพูดคุยและสนทนา
ระหว่างให้บริการ



จัดที่นั่งและที่นอนสระ
ให้ห่างกัน**อย่างน้อย 1 เมตร**

ในห้องปิด ต้องมีอากาศ อาจเปิดประตู
ให้มีการระบายหรือหาหมุนเวียนพัดลม
ระบายอากาศ**อย่างน้อย 1 - 2 ตัว**

พนักงานต้อง**ล้างมือทุกครั้ง**
หลังให้บริการลูกค้าแต่ละราย

มีเจลล้างมือ**แอลกอฮอล์ (70%)**
ให้บริการในบริเวณร้าน

ออกจากร้านช่าง

มีเจลล้างมือแอลกอฮอล์ (70%) ให้บริการบริเวณทางออกหรือที่ชำระเงิน

หมั่นทำความสะอาดร้านหรือโต๊ะด้วยแอลกอฮอล์ (70%)
ทุกชั่วโมงที่มีคนหมุนเวียนเข้าออกร้าน

ใช้บริการจ่ายเงินผ่าน QR code หรือ Internet Banking

เปิดเมืองให้ปลอดโรค แบบ
“น้องเร่งรีบ” กับ “พี่วิน”

ผู้โดยสารและวินมอเตอร์ไซด์ ผู้ที่ต้องเดินทางไปตามที่ต่างๆ ในเมือง

"น้องจะซ้อนสองล้อเดินทางอย่างปลอดโรคได้อย่างไร?"

"และพี่วินจะออกแบบการบริการให้ลูกค้ามั่นใจได้อย่างไร?"

ก่อนซ้อนพี่วิน

(สำหรับผู้โดยสาร)

ยืนต่อคิวเว้นระยะห่างจากคนข้างหน้า **1 เมตร**

สวม**หน้ากากอนามัย**

เตรียม**หมวกกันน็อคส่วนตัว** หรือ **หมวกคลุมผมพลาสติก**เพื่อหลีกเลี่ยงหมวกที่ใช้ร่วมกัน

พก**อุปกรณ์ฆ่าเชื้อ**ไว้ใช้ระหว่างเดินทางหรืออุปกรณ์ป้องกัน เช่น ถุงมือ เพื่อป้องกัน**การสัมผัสโดยตรง**

ระหว่างเดินทาง

(สำหรับผู้โดยสาร)

ใส่**อุปกรณ์ป้องกัน**
ตลอดเวลาขณะเดินทาง

งด**การสนทนาที่ไม่จำเป็น**
เพื่อลดการกระจายเชื้อ

ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของพื้นขณะโดยสาร หากมีการสัมผัสยานพาหนะ
ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสบนใบหน้าโดยเด็ดขาด

หลังซ้อนพี่วิน

(สำหรับผู้โดยสาร)

ล้างมือหลังจากลงจากรถและเช็ดแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อบริเวณจุดที่มีการสัมผัสบนยานพาหนะ

จ่ายค่าโดยสารโดยใช้บริการ Internet Banking หลีกเลี่ยงการสัมผัสเงินสด

ก่อนให้น้องซ้อน

(สำหรับวินมอเตอร์ไซด์)

ทำ**สัญลักษณ์เว้นระยะห่าง** สำหรับผู้โดยสารที่ต่อคิวรอขึ้นรถมอเตอร์ไซด์

เช็ดแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ ที่เบาะนั่ง ราวจับ และหมวกกันน็อค**ก่อนให้บริการทุกครั้ง**

สวม**หน้ากากอนามัย** และสวม**หมวกกันน็อค**ก่อนให้บริการ

พก**อุปกรณ์ฆ่าเชื้อ**ไว้ใช้ระหว่างเดินทาง หรืออุปกรณ์ป้องกัน เช่น ถุงมือเพื่อป้องกัน**การสัมผัสโดยตรง**

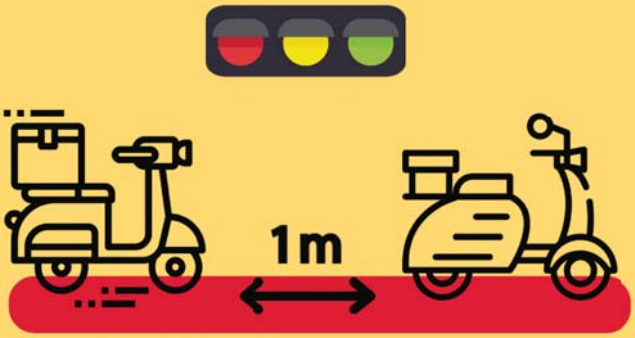
บริการแจกถุงมือพลาสติกแบบใช้แล้วทิ้งหรือที่สามารถนำกลับไปทำความสะอาด เวลาต้องหยิบจับสิ่งที่ต้องใช้ร่วมกับผู้อื่นหรือไม่มั่นใจในความสะอาด

ระหว่างการเดินทาง

(สำหรับวินมอเตอร์ไซด์)

ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ
ของรถขณะโดยสาร

งดการสนทนาที่ไม่จำเป็น
เพื่อลดการกระจายเชื้อ



เวลาจอดตามสี่แยก เว้นระยะห่างจากพี่วินคนอื่นๆ **อย่างน้อย 1 เมตร**

หลังน้องลงรถ

(สำหรับวินมอเตอร์ไซด์)

ใช้บริการจ่ายเงิน **Internet Banking**
หากจำเป็นต้องรับเงินสด พี่วินควรมี
อุปกรณ์รับเงิน เช่น กระปุกหรือตะกร้า
ในการรับทอนเงิน

ล้างมือและเช็ดแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อที่
เบาะนั่ง ราวจับ และหมวกกันน็อค
ก่อนให้บริการครั้งถัดไป

เปิดเมืองให้ปลอดโรค แบบ
“คุณกลัวเดินทาง” กับ “คุณพี่แท็กซี่”

พนักงานประจำที่ต้องนั่งรถแท็กซี่ไปทำงาน
และคนขับแท็กซี่ที่ขาดรายได้ เพราะไม่มีคนกล้านั่ง

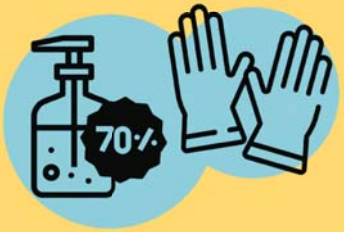
"คุณกลัวเดินทางจะนั่งแท็กซี่อย่างปลอดภัยได้อย่างไร?"
"และพี่แท็กซี่จะออกแบบการบริการให้ลูกค้ามั่นใจได้อย่างไร?"

ก่อนขึ้นรถแท็กซี่

(สำหรับผู้โดยสาร)

สวม**หน้ากากอนามัย**

วางแผนการใช้บริการให้ไม่ขึ้นไปแออัดบนรถ
ควรโดยสารครั้งละ**ไม่เกิน 3 คน** เพื่อลดความเสี่ยง



พก**อุปกรณ์ฆ่าเชื้อ**ไว้ใช้ระหว่างเดินทางหรืออุปกรณ์ป้องกัน
เช่น ถุงมือเพื่อป้องกัน**การสัมผัสโดยตรง**

ระหว่างเดินทาง

(สำหรับผู้โดยสาร)

งด**การสนทนาที่ไม่จำเป็น**เพื่อลดการกระจายเชื้อ

ลดการสัมผัสส่วนต่างๆ
ของรถขณะโดยสาร

หากมีการสัมผัส ให้ล้างมือ
ด้วย**เจลแอลกอฮอล์**ทันที

หลังลงรถแท็กซี่

(สำหรับผู้โดยสาร)

ล้างมือหลังจากลงจากรถและเช็ดแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อบริเวณจุดที่มีการสัมผัสบนยานพาหนะ

จ่ายค่าโดยสารโดยใช้บริการ Internet Banking หลีกเลี่ยงการสัมผัสเงินสด

ก่อนรับผู้โดยสาร

(สำหรับคนขับแท็กซี่)

ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่าง สำหรับผู้โดยสารที่ต่อคิวรอขึ้นรถแท็กซี่

กำหนดจำนวนผู้โดยสารที่สามารถนั่งได้ ใน 1 คัน ไม่ควรมีคนนั่งเกิน 3 คน (ไม่รวมคนขับ)

มีบริการเช็ดแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ (70%) บนรถให้บริการลูกค้า

ระหว่างส่งผู้โดยสาร

(สำหรับคนขับแท็กซี่)

ทำพลาสติกหรือฉากกั้นระหว่างคนขับกับผู้โดยสาร
แยกโซนให้ชัดเจน

เปิดเครื่องปรับอากาศและแง้ม
หน้าต่างเล็กน้อยตลอดทางเพื่อให้
อากาศถ่ายเท

งดการพูดคุยและสนทนาที่ไม่จำเป็น
ระหว่างมีผู้โดยสารบนรถ

หลังส่งผู้โดยสาร

(สำหรับคนขับแท็กซี่)

ใช้บริการจ่ายเงิน **Internet Banking**
หากจำเป็นต้องรับเงินสด พี่แท็กซี่ควรมี
อุปกรณ์รับเงิน เช่น กระปุกหรือตะกร้า
ในการรับทอนเงิน

ล้างมือและทำความสะอาดรถ
ที่จับประตูด้วยแอลกอฮอล์ (70%)
ทุกครั้งที่มีโอกาสจอดพักรถ

หากสามารถตั้งประตูรถให้**เปิด-ปิดอัตโนมัติ**ได้จะช่วยลดการสัมผัส

เปิดเมืองให้ปลอดโรค แบบ
“น้องรถไฟฟ้า โควิดมาหานะเธอ”

มนุษย์เดินทางสาธารณะ

พึ่งพารถไฟฟ้าทั้งบนฟ้าและใต้ดิน

"เราจะออกแบบการการเดินทางให้ผู้คนมั่นใจได้อย่างไร?"

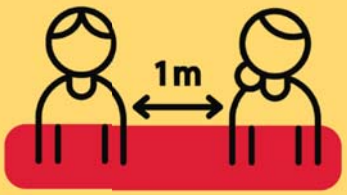
ก่อนขึ้นรถไฟฟ้า

มีจุดทำความสะอาดและคัดกรอง เช่น มีจอวัดอุณหภูมิผู้ที่มีไข้ มีที่กดแอลกอฮอล์ หรืออุโมงค์ฆ่าเชื้อที่ได้มาตรฐาน

กำหนดจำนวนผู้โดยสารที่สามารถรับได้ในแต่ละตู้โดยสาร **(อาจใช้ Sensor ในการตรวจ มีเสียงร้องเมื่อคนแน่น)**

ส่งเสริมการใช้**บัตรส่วนตัว หรือ App บนมือถือ แทนตั๋ว** ยกเลิกการกดซื้อบัตรโดยสารจากตู้อัตโนมัติ หรือมีพนักงานยืนประจำเพื่อช่วยกดสั่งซื้อแทน

ผู้โดยสารทุกคนต้องใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า **ไม่ใส่ห้ามขึ้น**



ทำสัญลักษณ์**เว้นระยะห่าง**สำหรับผู้โดยสารที่ต่อคิวรอขึ้นรถไฟ

ระหว่างอยู่บนรถไฟฟ้า

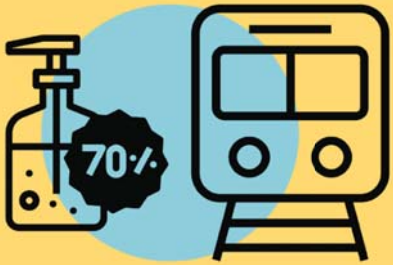
มีที่กั้นระหว่างผู้โดยสาร เพื่อลดการติดเชื้อ
และกำหนดจำนวนผู้นั่งที่ชัดเจนในแต่ละตู้โดยสาร

กำหนดตำแหน่งในการยืน และบังคับให้สวมถุงมือสะอาด
ในการจับราว เพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อ

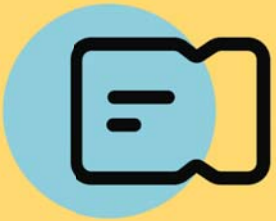
งดการพูดคุยกันเองและผ่านโทรศัพท์
ระหว่างมีผู้โดยสารบนรถ

จัดหา**แอลกอฮอล์ (70%)** ไว้ให้
บริการในทุกตู้โดยสาร

ออกจากรถไฟฟ้า



ทำความสะอาดทุกตู้โดยสาร
ทุกครั้งที่มีโอกาสจอดพักรถ



ทำความสะอาดบัตรโดยสารใหม่
ทุกครั้งที่มีการหมุนเวียนมาใช้ใหม่

เพิ่มความถี่ในการวิ่งของรถไฟ
เพื่อลดความแออัดและโอกาสในการติดเชื้อ

#ต้องรอด

#ต้องชนะ