# แนวทางปฏิบัติการเว้นระยะห่างทางสังคม

คุณควรอ่านแผ่นข้อมูลนี้ควบคู่ไปกับแผ่นข้อมูล "สิ่งที่คุณต้องทราบ" "แนวทางปฏิบัติการกักกันตัวเอง" และ "คำแนะนำสำหรับการรวมตัวในที่สาธารณะ" ซึ่งสามารถเข้าไปดูได้ที่เว็บไซต์ www.health.gov.au/covid19-resources

# การเว้นระยะห่างทางสังคมคืออะไรและทำไมจึงมีความสำคัญ

การเว้นระยะห่างทางสังคมรวบรวมวิธีการต่าง ๆ ที่จะหยุดหรือชะลอการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ ซึ่งหมายถึงการลดการสัมผัสระหว่างคุณและผู้อื่น

การเว้นระยะห่างทางสังคมมีความสำคัญเพราะโควิด-19 มีโอกาสแพร่กระจายจากคนสู่คนได้มากที่สุดผ่านทาง:

- การสัมผัสใกล้ชิดโดยตรงกับบุคคลที่อยู่ในช่วงแพร่เชื้อหรือภายใน 24 ชั่วโมงก่อนที่อาการของพวกเขาจะปรากฏ
- การสัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อที่มีอาการไอหรือจาม หรือ
- การจับสิ่งของหรือพื้นผิว (เช่น มือจับประตูหรือโต๊ะ) ที่ปนเปื้อนเชื้อจากการไอหรือจามของบุคคลที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ แล้วเอามือไปสัมผัสปากหรือใบหน้าของคุณ

ดังนั้น ยิ่งคุณเว้นระยะห่างระหว่างตัวคุณกับผู้อื่นมากเท่าใด การแพร่เชื้อของไวรัสก็จะเกิดขึ้นได้ยากขึ้นเท่านั้น

# ฉันสามารถทำอะไรได้บ้าง

หากคุณไม่สบาย ขอให้อยู่ห่างจากผู้อื่น - นั่นคือสิ่งที่สำคัญที่สุดที่คุณสามารถทำได้

คุณควรรักษาความสะอาดมือและจาม/ไออย่างถูกสุขอนามัยด้วย:

- ล้างมือของคุณบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ รวมถึงก่อนและหลังการรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำ
- ป้องปากและจมูกเวลาไอและจาม ทิ้งกระดาษชำระที่ใช้ และใช้เจลล้างมือแบบแอลกอฮอล์
- และหากรู้สึกไม่สบาย ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น (อยู่ห่างจากผู้คนเป็นระยะมากกว่า 1.5 เมตร)

นอกเหนือจากนี้ คุณสามารถเริ่มพฤติกรรมหลายอย่างเพื่อเว้นระยะห่างทางสังคมและการรักษาสุขอนามัยแบบต้นทุนต่ำได้ทันที พฤติกรรมง่าย ๆ โดยใช้สามัญสำนึกเหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงให้กับคุณและผู้อื่นได้โดยช่วยชะลอการระบาดของโรคในชุมชน — และคุณสามารถปฏิบัติได้ทุกวัน - ในบ้านของคุณ ที่ทำงาน โรงเรียน และระหว่างที่คุณอยู่ในพื้นที่สาธารณะ

# การเว้นระยะห่างทางสังคมที่บ้าน

**ภายในบ้าน**

**เพื่อลดการระบาดของเชื้อโรค**1:

- ตามที่ได้กล่าวไว้ รักษาความสะอาดมือและจาม/ไออย่างถูกสุขอนามัย
- หลีกเลี่ยงการจับมือทักทายและการจูบ
- ทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้ออย่างสม่ำเสมอ เช่น โต๊ะ เคาน์เตอร์ครัว และลูกบิดประตู
- เพิ่มการระบายอากาศในบ้านด้วยการเปิดหน้าต่างและปรับค่าเครื่องปรับอากาศ
- ไปร้านค้าเท่าที่จำเป็นและซื้อสินค้าและบริการผ่านทางออนไลน์
- พิจารณาว่าการออกนอกบ้านและการเดินทางทั้งแบบส่วนตัวและเป็นครอบครัวนั้นสมเหตุสมผลและจำเป็นหรือไม่

**ครอบครัวที่มีผู้ป่วย* (เพิ่มเติมจากมาตรการข้างต้น)**

- ดูแลผู้ป่วยในห้องเดี่ยวหากเป็นไปได้
- ใช้จำนวนผู้ดูแลผู้ป่วยให้น้อยที่สุด
- ปิดประตูห้องผู้ป่วยเอาไว้ และหากเป็นไปได้ เปิดหน้าต่างในห้อง
- ทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแลควรสวมหน้ากากอนามัยเวลาที่พวกเขาอยู่ในห้องเดียวกัน
- ปกป้องสมาชิกครอบครัวที่อ่อนแอ เช่น ผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว
  รวมถึงการหาที่อยู่อาศัยอื่นให้พวกเขาถ้าทำได้

# การเว้นระยะห่างทางสังคมในที่ทำงาน

เพื่อลดการระบาดของเชื้อโรคในที่ทำงาน[1]:

- พักอยู่บ้านหากคุณป่วย
- หยุดทักทายด้วยการจับมือ
- จัดประชุมผ่านทางวิดีโอหรือทางโทรศัพท์
- เลื่อนการประชุมใหญ่ ๆ

---

[1] ดัดแปลงจาก Dalton et al.

มาตรการเตรียมพร้อมด้วยการเว้นระยะห่างทางสังคมและการยกระดับการรักษาสุขอนามัยแบบต้นทุนต่ำที่นำมาใช้ก่อนที่จะเกิดการระบาดของเชื้อ โควิด-19 ภายในประเทศอาจช่วยลดจำนวนผู้ติดเชื้อและความรุนแรงได้

* "ผู้ป่วย" หมายถึงบุคคลที่มีอาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับทางเดินหายใจหรือมีไข้โดยที่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยโรคซึ่งยังไม่ได้เข้ารับการตรวจทดสอบเชื้อ โควิด-19 แต่อาจเป็นกรณีที่ยังไม่ได้รับการตรวจพบ

**กรณีเช่นนี้อาจก่อให้เกิดความเสียหายมากเว้นเสียแต่ว่าจะมีการตัดสินใจที่ดีในระหว่างที่รอตรวจว่าเป็นกรณีการติดเชื้อ โควิด-19 หรือไม่ และอาจเป็นการเปิดประเด็นเรื่องการแพร่เชื้อภายในประเทศ ***

จากหลักฐานที่แสดงว่าอุณหภูมิต่ำและความชื้นในสภาพแวดล้อมที่มีการใช้เครื่องปรับอากาศอาจช่วยเพิ่มการอยู่รอดของไวรัสสายพันธุ์โคโรนาเช่น SARS ได้

[1] **** เว็บไซต์หลายแห่งเช่นเว็บไซต์ของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC) ซึ่งประเมินความเสี่ยงในการเดินทางอาจเป็นประโยชน์ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html

- จัดการประชุมที่จำเป็นนอกสำนักงานในพื้นที่กลางแจ้งหากเป็นไปได้
- ส่งเสริมการรักษาความสะอาดมือและการจาม/ไออย่างถูกสุขอนามัย และจัดหาเจลล้างมือให้กับพนักงานและคนงานทุกคน
- ทานอาหารกลางวันที่โต๊ะทำงานของคุณหรือนอกสำนักงานแทนการใช้ห้องทานอาหารกลางวัน
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ
- เปิดหน้าต่างและปรับค่าเครื่องปรับอากาศเพื่อให้มีการระบายอากาศมากขึ้น
- จำกัดการจับต้องอาหารและการแบ่งอาหารกินร่วมกันในที่ทำงาน
- พิจารณาทบทวนการเดินทางเพื่อธุรกิจที่ไม่จำเป็น
- กวดขันเรื่องสุขอนามัยอย่างเข้มงวดในหมู่พนักงานจัดเตรียมอาหาร (ในโรงอาหาร) และผู้ใกล้ชิดของพวกเขา
- พิจารณาว่าการรวมตัวของกลุ่มคนจำนวนมากนั้นสามารถย้ายเวลา แยกออกเป็นกลุ่มเล็ก ๆหรือยกเลิกได้หรือไม่

## การเว้นระยะห่างทางสังคมในโรงเรียน

เพื่อลดการระบาดของเชื้อโรคในโรงเรียน[1]:

- หากลูกของคุณป่วย อย่าส่งลูกไปโรงเรียน (หรือศูนย์รับเลี้ยงเด็ก)
- ทำความสะอาดมือก่อนเข้าโรงเรียนและเป็นช่วง ๆ อย่างสม่ำเสมอ
- เลื่อนกิจกรรมที่นำไปสู่การคละชั้นเรียนหรือชั้นปี
- หลีกเลี่ยงการต่อคิวและพิจารณายกเลิกกิจกรรมประชุมโรงเรียน
- ส่งเสริมให้มีตารางเวลาล้างมืออย่างสม่ำเสมอ
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ
- จัดการเรียนการสอนกลางแจ้งเมื่อทำได้
- เปิดหน้าต่างและปรับเครื่องปรับอากาศเพื่อให้มีการระบายอากาศมากขึ้น
- กวดขันเรื่องสุขอนามัยอย่างเข้มงวดในหมู่พนักงานจัดเตรียมอาหาร (ในโรงอาหาร) และผู้ใกล้ชิดของพวกเขา

## การเว้นระยะห่างทางสังคมในพื้นที่สาธารณะ

เพื่อลดการระบาดของเชื้อโรค:

- ทำความสะอาดมือของคุณทุกแห่งที่ทำได้ รวมถึงเมื่อเข้าและออกจากอาคาร
- ชำระเงินแบบไร้สัมผัส (tap & pay) แทนการจับเงินสด
- พยายามและเดินทางในช่วงเวลาที่ผู้คนไม่พลุกพล่าน และพยายามหลีกเลี่ยงฝูงชน
- พนักงานขนส่งสาธารณะและคนขับแท็กซี่ควรเปิดหน้าต่างรถเมื่อทำได้และทำความสะอาดพร้อมฆ่าเชื้อพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ

## สิ่งที่ควรพิจารณาเมื่อจัดงานให้คนมารวมตัวกันในที่สาธารณะ

งานที่มีผู้คนจำนวนมากมาอยู่ในสถานที่เดียวกันสามารถเพิ่มความเสี่ยงในการแพร่เชื้อไวรัสได้ หากคุณกำลังจัดงานให้คนมาเข้าร่วม ขอให้พิจารณาว่าคุณสามารถเลื่อน ลดขนาด/ความถี่ หรือยกเลิกงานนั้นได้หรือไม่ ถ้าคุณตัดสินใจที่จะจัดงานนั้นต่อไป คุณควรประเมินความเสี่ยงและพิจารณาทบทวนแง่มุมที่อาจเพิ่มความเสี่ยงของการแพร่เชื้อได้

ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 16 มีนาคมเป็นต้นไป

รัฐบาลออสเตรเลียแจ้งว่าการรวมตัวกันโดยไม่มีเหตุจำเป็นนั้นควรจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมให้น้อยกว่า 500 คน; และควรจำกัดการประชุมที่ไม่จำเป็นของหน่วยงานสำคัญในช่วงวิกฤต เช่น พนักงานด้านสาธารณสุขและพนักงานฉุกเฉิน

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรวมตัวกันในที่สาธารณะ สามารถเข้าไปดูได้ที่ www.health.gov.au/covid19-resources

## ข้อมูลเพิ่มเติม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องการลดการระบาดของ COVID-19 ในสถานที่ทำงาน เข้าไปที่ https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf

สำหรับคำแนะนำ ข้อมูล และแหล่งความรู้ล่าสุด เข้าไปที่ www.health.gov.au

โทรติดต่อบริการสายด่วนไวรัสโคโรนาทั่วประเทศได้ที่ 1800 020 080 ซึ่งเปิดให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์ หากคุณต้องการใช้บริการแปลหรือล่าม กรุณาโทรไปที่ 131 450

คุณสามารถหาเบอร์โทรศัพท์ของหน่วยงานสาธารณสุขของแต่ละรัฐหรือเขตการปกครองได้ที่ www.health.gov.au/state-territory-contacts

โปรดพูดคุยกับแพทย์หากคุณมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของคุณ