



**ประกาศคณะแพทยศาสตร์**  
**เรื่อง แนวทางปฏิบัติของบุคลากรและนักศึกษาในการเดินทางเพื่อป้องกันและควบคุมโรค COVID-19**  
**ฉบับที่ 5**  
\*\*\*\*\*

สืบเนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ระลอกใหม่ ที่เกิดขึ้นครั้งล่าสุดในประเทศไทยนั้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการรองรับสถานการณ์ดังกล่าว คณะแพทยศาสตร์ จึงขอแจ้งแนวทางปฏิบัติให้แก่บุคลากรที่จะเดินทาง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้.-

- 1.1 **งดการเดินทาง**เข้าไปในพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร อำเภอเมือง จังหวัดระยอง อำเภอเมืองและอำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เขตบางกอกน้อยและบางพลัด กรุงเทพมหานคร
  - 1.2 หากมีความจำเป็นต้องเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่โดยไม่สามารถยกเลิกได้ (เช่น การไปราชการ) ต้องมีเอกสารรับรองความจำเป็นในการไปปฏิบัติหน้าที่จากคณะแพทยศาสตร์ หลังจากกลับมาให้ลงทะเบียนเป็นผู้เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงกับหัวหน้างาน จากนั้นให้หัวหน้างานส่งรายชื่อไปยังหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อในโรงพยาบาลโดยทันที พร้อมทั้งให้หยุดงานและแยกตัวเอง (self-quarantine) เป็นเวลา 14 วันโดยไม่ถือเป็นวันลา
  - 1.3 หากเดินทางไปด้วยเหตุอื่น ให้ทำหนังสือชี้แจงความจำเป็นของการเดินทาง หลังจากกลับมาให้ลงทะเบียนเป็นผู้เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงกับหัวหน้างาน จากนั้นให้หัวหน้างานส่งรายชื่อไปยังหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อในโรงพยาบาลโดยทันที พร้อมทั้งให้หยุดงานและแยกตัวเอง (self-quarantine) เป็นเวลา 14 วันโดยให้ใช้วันลาพักหรือลาพักผ่อน
  - 1.4 ในกรณีไม่มีสถานที่แยกตัวที่บ้าน ให้แจ้งหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อในโรงพยาบาลที่ หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) 081-7166531 และ 086-1895624 (นอกเวลาราชการ) เพื่อติดต่อขอแยกตัวในสถานที่ที่ทางคณะแพทยศาสตร์จัดไว้ให้
  - 1.5 **หลีกเลี่ยงการเดินทาง**ไปยังพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร (ยกเว้นเขตบางกอกน้อยและบางพลัด) ปริมณฑล (นครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ สมุทรสงคราม) ระยอง (ยกเว้นอำเภอเมือง) ชลบุรี (ยกเว้นอำเภอเมืองและอำเภอบางละมุง) กระบี่ ฉะเชิงเทรา เพชรบุรี ราชบุรี หากมีความจำเป็นต้องเดินทางไปยังพื้นที่ดังกล่าว หลังจากกลับมาไม่จำเป็นต้องลาหยุดงาน แต่ให้ติดตามอาการอย่างใกล้ชิด (self-monitoring) และงดร่วมกิจกรรมในที่สาธารณะจนครบ 14 วันหลังจากเดินทางกลับมา
2. บุคคลที่มีความเสี่ยงตามข้อ 1.1, 1.2 และ 2.1 ให้ปฏิบัติตามตามประกาศโรงพยาบาลมหาราชนคร เชียงใหม่ เรื่อง แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้เดินทางไปยังสถานที่เสี่ยงหรือสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยโรค COVID-19 ฉบับที่ 7 ประกาศ ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2563 เมื่อเดินทางกลับมาถึงจังหวัด

เชียงใหม่แล้ว ต้องบันทึกข้อมูลในแอปพลิเคชัน CM-CHANA, CMU Self Health Check และ CMU-MED COVID-19 ให้ครบถ้วน

3. ขอความร่วมมือทุกหน่วยงานในสังกัดคณะแพทยศาสตร์ งดส่งนักศึกษา แพทย์ และบุคลากรด้านสุขภาพไปฝึกงานหรือปฏิบัติงานวิชาเลือก (elective) ในพื้นที่ดังกล่าว และงดรับนักศึกษา แพทย์ และบุคลากรด้านสุขภาพจากพื้นที่ดังกล่าว มาฝึกงานหรือปฏิบัติงาน วิชาเลือก (elective) ณ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ หรือคณะแพทยศาสตร์ จนกว่าจะมีประกาศเปลี่ยนแปลง
4. หากประกาศคณะแพทยศาสตร์ฉบับใหม่เนื้อหาขัดแย้งกับประกาศฉบับนี้ ให้ใช้ประกาศฉบับนี้แทน

แนวทางการแยกตัวเอง (self-quarantine) และการติดตามอาการอย่างใกล้ชิดด้วยตนเอง (self-monitoring) ดังเอกสารแนบ

ประกาศฉบับนี้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2563 และอาจมีการเปลี่ยนแปลงพื้นที่ที่มีรายงานการระบาด และ/ หรือแนวทางการติดตามอาการอย่างใกล้ชิดด้วยตนเอง และแนวทางจากการแยกกักตนเอง ตามสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อ COVID-19

จึงประกาศมาเพื่อทราบและถือปฏิบัติโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2563



(ศาสตราจารย์ นายแพทย์บรรณกิจ โฉงนาภิวัฒน์)

คณบดีคณะแพทยศาสตร์

## เอกสารแนบ 1

### แนวทางการติดตามอาการอย่างใกล้ชิดด้วยตนเอง (self-monitoring)

- สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อจำเป็นต้องพบปะกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ
- ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่
- ไม่ใช่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น (เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว)
- ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด เช่น โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า การโดยสารขนส่งสาธารณะ เช่น ขึ้นเครื่องบิน รถประจำทาง รถไฟ รถตู้

หากท่านรู้สึกว่ามีไข้ และวัดอุณหภูมิร่างกายได้ 37.5 องศาเซลเซียส(หรือสูงกว่านี้) ร่วมกับ อาการทางเดินหายใจ ได้แก่ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ กรุณาโทรติดต่อเพื่อขอรับคำแนะนำ ที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) 081-7166531 และ 086-1895624 (นอกเวลาราชการ)

## เอกสารแนบ 2

### คำแนะนำสำหรับการแยกตัวเอง (self-quarantine) ของผู้สัมผัสเสี่ยงสูงเพื่อสังเกตการเริ่มป่วย ณ ที่พักอาศัย

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดการติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้ปฏิบัติตามดังนี้

1. หยุดเรียน หยุดงาน นอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกบ้าน ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันที่เดินทางออกจากพื้นที่ระบาดหรือวันสุดท้ายที่สัมผัสผู้ป่วย ยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
2. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่น หากมีความจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างประมาณ 1 – 2 เมตร หรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน
3. งดใช้ ทุบก้อน หากมีใช้ มากกว่าหรือเท่ากับ 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับ มี น้ำมูก ไอ เจ็บคอ ให้ติดต่อเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลใกล้บ้าน
4. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ปรุงสุก สะอาด และแยกจากผู้อื่น จนกว่าอาการจะหายเป็นปกติ และพักผ่อนให้เพียงพอ
5. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ
6. หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทิ้งในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
7. ท่านและทุกคนในบ้านควรทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่บ่อยๆ
8. ทำความสะอาดพื้นบริเวณที่พัก และเครื่องเรือน เครื่องใช้ เช่น เตายก โต๊ะ โทรศัพท์ หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ หอมน้ำบริเวณโถส้วม ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 99 ส่วน)
9. ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60 – 90 องศา
10. เผื่อระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน
11. หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น ไข้สูง เหนื่อยมากขึ้น แขนงหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก กินไม่ได้ ให้รีบมาโรงพยาบาลทันทีโดยสามารถแจ้งที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) 081-7166531 และ 086-1895624 (นอกเวลาราชการ)

**หมายเหตุ** ในกรณีที่ผู้ป่วยสัมผัสใกล้ชิดเป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้เนื่องจากปริมาณไวรัสที่ผ่านทางน้ำนมมีน้อยมาก แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร

เอกสารแนบ 3

QR code สำหรับบันทึกข้อมูลของบุคคลที่เดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง

### CM-CHANA

แอปพลิเคชัน "CM ชนะ"



CM-CHANA  
ระบบลงทะเบียนเข้าพื้นที่  
จังหวัดเชียงใหม่สำหรับผู้เดินทาง  
关于旅客入滇边境内注册系统

ลงทะเบียน Register 注册

พัฒนาโดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ร่วมกับโรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร  
ภายใต้ทุนวิจัยสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.)



CM-  
CHANA



### แบบบันทึกสุขภาพตัวเอง โควิด19

สำหรับบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### CMU SELF HEALTH CHECK FOR COVID-19

新型冠状病毒肺炎 (COVID19) 个人健康状况记录表

[HTTPS://CMSDM.NET/CMUCOVID/PAGES-LOGIN.PHP](https://CMSDM.NET/CMUCOVID/PAGES-LOGIN.PHP)



พัฒนาโดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ภายใต้ทุนวิจัยของสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

CMU  
SELF  
HEALTH  
CHECK



### CMU-MED COVID-19

ระบบเฝ้าระวัง COVID-19  
สำหรับบุคลากร/นักศึกษา/ผู้ติดต่อ  
ที่เดินทางเข้าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ไม่ประมาท การ์ดอย่าตก

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ  
เชียงใหม่  
เชียงใหม่  
เชียงใหม่

จัดทำโดย หน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อ โทร 35714

CMU-MED  
COVID-19