



ประกาศคณะแพทยศาสตร์  
เรื่อง แนวทางปฏิบัติของบุคลากรและนักศึกษาในการเดินทางหรือไปฝึกงานหรือปฏิบัติงาน  
เพื่อป้องกันและควบคุมโรค COVID-19 ฉบับที่ 15  
วันที่ 19 เมษายน พ.ศ.2564

\*\*\*\*\*

สืบเนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ระลอกใหม่ ที่เกิดขึ้นครั้งล่าสุดในประเทศไทยนั้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการรองรับสถานการณ์ดังกล่าว คณะแพทยศาสตร์ จึงขอแจ้งแนวทางปฏิบัติให้แก่ บุคลากรที่จะเดินทาง โดยอ้างอิงจากข้อกำหนด ออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการใน สถานการณ์ฉุกเฉิน (ฉบับที่ 20) ประกาศ ณ วันที่ 16 เมษายน พ.ศ. 2564 และคำสั่งคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด เชียงใหม่ ที่ 32 / 2564 ประกาศ ณ วันที่ 8 เมษายน พ.ศ.2564 ดังต่อไปนี้

1. งดการเดินทางเข้าไปในพื้นที่กรุงเทพมหานคร จังหวัดขอนแก่น ชลบุรี ตาก นครปฐม นครราชสีมา นนทบุรี ปทุมธานี ประจวบคีรีขันธ์ ภูเก็ต ระยอง สงขลา สมุทรปราการ สมุทรสาคร สระแก้ว สุพรรณบุรี และอุดรธานี
  - 1.1 หากมีความจำเป็นต้องเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่โดยไม่สามารถยกเลิกได้ (เช่น การไปราชการ) ต้องมีเอกสารรับรองความจำเป็นในการไปปฏิบัติหน้าที่จากคณะแพทยศาสตร์ หลังจากกลับมา ให้ลงทะเบียนเป็นผู้เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงกับหัวหน้างาน จากนั้นให้หัวหน้างานส่งรายชื่อ ไปยังหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดต่อในโรงพยาบาลโดยทันที พร้อมทั้งให้หยุดงานและ แยกตัวเอง (self-quarantine) เป็นเวลา 7 วันโดยไม่ถือเป็นวันลา แล้วติดตามอาการอย่าง ใกล้ชิดด้วยตนเอง (self-monitoring) **ต่อจนครบ 14 วัน** นับจากวันสุดท้ายที่มีการเดินทางเข้าไปพื้นที่ดังกล่าว
  - 1.2 หากเดินทางไปด้วยเหตุอื่น ให้ทำหนังสือชี้แจงความจำเป็นของการเดินทาง หลังจากกลับมา ให้ลงทะเบียนเป็นผู้เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงกับหัวหน้างาน จากนั้นให้หัวหน้างานส่งรายชื่อ ไปยังหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดต่อในโรงพยาบาลโดยทันที พร้อมทั้งให้หยุดงานและ แยกตัวเอง (self-quarantine) เป็นเวลา 7 วันโดยให้ใช้วันลากิจหรือลาพักก่อน แล้วติดตาม อาการอย่างใกล้ชิดด้วยตนเอง (self-monitoring) **ต่อจนครบ 14 วัน** นับจากวันสุดท้ายที่มีการ เดินทางเข้าไปพื้นที่ดังกล่าว
  - 1.3 ในกรณีไม่มีสถานที่แยกตัวที่บ้าน ให้แจ้งหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดต่อในโรงพยาบาล ที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) 093-693153 (16.00 – 22.00 น.) เพื่อติดต่อขอแยกตัวในสถานที่ที่ทางคณะแพทยศาสตร์จัดไว้ให้

2. หลีกเลี่ยงการเดินทางออกจากจังหวัดเชียงใหม่ เข้าไปในพื้นที่อื่นนอกเหนือจากข้อ 1
  - 2.1. หากมีความจำเป็นต้องเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่โดยไม่สามารถยกเลิกได้ (เช่น การไปราชการ) ต้องมีเอกสารรับรองความจำเป็นในการไปปฏิบัติหน้าที่จากคณะแพทยศาสตร์ หลังจากกลับมาให้ลงทะเบียนเป็นผู้เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงกับหัวหน้างาน จากนั้นให้หัวหน้างานส่งรายชื่อไปยังหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อในโรงพยาบาลโดยทันที
  - 2.2. หากเดินทางไปด้วยเหตุอื่น ให้ทำหนังสือชี้แจงความจำเป็นของการเดินทาง หลังจากกลับมาให้ลงทะเบียนเป็นผู้เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงกับหัวหน้างาน จากนั้นให้หัวหน้างานส่งรายชื่อไปยังหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อในโรงพยาบาลโดยทันที
  - 2.3. ให้ทำการติดตามอาการอย่างใกล้ชิดด้วยตนเอง (self-monitoring) เป็นเวลา 14 วัน นับจากวันสุดท้ายที่มีการเดินทางเข้าไปพื้นที่ดังกล่าว
3. บุคคลที่มีความเสี่ยงตามข้อ 1 และ 2 ให้ปฏิบัติตามตามประกาศโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ เรื่อง แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ที่เดินทางไปยังสถานที่เสี่ยงหรือสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยโรค COVID-19 ฉบับที่ 17 ประกาศ ณ วันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2564 เมื่อเดินทางกลับมาถึงจังหวัดเชียงใหม่แล้ว ต้องบันทึกข้อมูลในแอปพลิเคชัน CM-CHANA, CMU Self Health Check และ CMU-MED COVID-19 ให้ครบถ้วน
4. ขอให้ทุกหน่วยงานในสังกัดคณะแพทยศาสตร์ งดรับและส่งนักศึกษา แพทย์ และบุคลากร ฝึกงานหรือปฏิบัติงานวิชาเลือก (elective) นอกจังหวัดเชียงใหม่ จนถึงเดือนมิถุนายนหรือมีประกาศเปลี่ยนแปลง หากการฝึกงานหรือปฏิบัติงานวิชาเลือกนั้นมีผลต่อการสำเร็จการฝึกอบรม ให้เป็นการพิจารณาของหัวหน้าหน่วยงานเป็นกรณีไป
5. หากประกาศคณะแพทยศาสตร์ฉบับใดมีเนื้อหาขัดแย้งกับประกาศฉบับนี้ ให้ใช้ประกาศฉบับนี้แทน

แนวทางการแยกตัวเอง (self-quarantine) และการติดตามอาการอย่างใกล้ชิด (self-monitoring)

ดังเอกสารแนบ

ประกาศฉบับนี้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 19 เมษายน พ.ศ.2564 และอาจมีการเปลี่ยนแปลงแนวทางปฏิบัติให้เหมาะสมกับพื้นที่เสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19

จึงประกาศมาเพื่อทราบและถือปฏิบัติโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 19 เมษายน พ.ศ.2564



(ศาสตราจารย์ (เชี่ยวชาญพิเศษ) นายแพทย์บรรณกิจ โลจนาภิวัฒน์)  
คณบดีคณะแพทยศาสตร์

## เอกสารแนบ 1

คำแนะนำสำหรับการแยกตัวเอง (self-quarantine) ของผู้สัมผัสเสี่ยงสูงเพื่อสังเกตการเริ่มป่วย ณ ที่พักอาศัย

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ให้ปฏิบัติดังนี้

1. หยุดเรียน หยุดงาน นอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกบ้าน ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันที่เดินทางออกจากพื้นที่ระบาดหรือวันหยุดท้ายที่สัมผัสผู้ป่วยยืนยันโรค COVID-19
2. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่น หากมีความจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างประมาณ 1 – 2 เมตร หรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน
3. วัดไข้ ทุกวัน หากมีไข้ มากกว่าหรือเท่ากับ 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับ มี น้ำมูก ไอ เจ็บคอ ให้ติดต่อเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลใกล้บ้าน
4. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ปรุงสุก สะอาด และแยกจากผู้อื่น จนกว่าอาการจะหายเป็นปกติและพักผ่อนให้เพียงพอ
5. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ
6. หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทิ้งในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
7. ท่านและทุกคนในบ้านควรทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่บ่อยๆ
8. ทำความสะอาดพื้นบริเวณที่พัก และเครื่องเรือน เครื่องใช้ เช่น เตายิง โต๊ะ โทรศัพท์ หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ หอมน้ำบริเวณใกล้สวม 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 แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก กินไม่ได้ ให้รีบมาโรงพยาบาลทันทีโดยสามารถแจ้งที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) และ 093-693153 (16.00 – 22.00 น.)

**หมายเหตุ** ในกรณีที่ผู้ป่วยสัมผัสใกล้ชิดเป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้เนื่องจากปริมาณไวรัสที่ผ่านทางน้ำนมมีน้อยมาก แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร

## เอกสารแนบ 2

### แนวทางการติดตามอาการอย่างใกล้ชิดด้วยตนเอง (self-monitoring)

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

หากท่านรู้สึกว่ามีไข้ และวัดอุณหภูมิร่างกายได้ 37.5 องศาเซลเซียส(หรือสูงกว่านี้) ร่วมกับ อาการทางเดินหายใจ ได้แก่ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ กรุณาโทรติดต่อเพื่อขอรับคำแนะนำที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) และ 093-6931535 (16.00 – 22.00 น.)

### เอกสารแนบ 3

QR code สำหรับบันทึกข้อมูลของบุคคลที่เดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง

## CM-CHANA

### แอปพลิเคชัน “CM ชนะ”



**CM-CHANA**  
ระบบลงทะเบียนเข้าพื้นที่  
จังหวัดเชียงใหม่สำหรับผู้เดินทาง  
关于旅客入滇境内注册系统

ดาวน์โหลด Register 13.00

พัฒนาโดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่  
ภายใต้ศูนย์วิจัยระบบสารสนเทศ (D2S)



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







พัฒนาโดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ภายใต้ศูนย์วิจัยระบบสารสนเทศ (D2S)

CMU  
SELF  
HEALTH  
CHECK

  



### CMU-MED COVID-19

#### ระบบเฝ้าระวัง COVID-19

#### สำหรับบุคลากร/นักศึกษา/ผู้ติดต่อ

#### ที่เดินทางเข้าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่





ไม่ประมาท การ์ดอย่าตก

ล้างมือตลอดเวลา  
อย่าลืมใส่หน้ากาก

ใช้แอลกอฮอล์  
ล้างมือให้สะอาด

จัดทำโดย นพ.ดร.คมสันและทีมงานโรคติดต่อ โทร 35714

CMU-MED  
COVID-19