



คำแนะนำการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเมื่ออยู่นอกเคหสถานหรืออยู่ในที่สาธารณะ  
เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
วันที่ 17 พฤษภาคม 2564

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระลอกเดือนเมษายน พ.ศ.2564 ซึ่งได้เกิดขึ้นในหลายพื้นที่และแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเป็นหนึ่งในมาตรการป้องกันการกระจายของเชื้อโรคซึ่งต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับมาตรการป้องกันโรคอื่น ๆ ร่วมด้วย ทั้งการเว้นระยะห่างระหว่างกัน (D : Distancing) การล้างมือบ่อย ๆ (H : Hand Washing) การตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าสถานที่ (T : Temperature) การตรวจหาเชื้อ (T : Testing) การประเมินความเสี่ยงด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด (A : Application) และการฉีดวัคซีน รวมถึงการหลีกเลี่ยง สถานที่แออัด โดยเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถแพร่กระจายในอากาศเมื่อมีการไอ จาม พุดคุย ตะโกนหรือร้องเพลง ไปยังบุคคลใกล้ชิด โดยการหายใจละอองฝอยเข้าไป การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าจึงเป็นหนึ่งในมาตรการที่จะช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคที่อยู่ในละอองฝอย ทุกคนจึงควรสวมหน้ากาก แม้ยังไม่มีอาการป่วย โดยเฉพาะเมื่อมีความเสี่ยงหรืออยู่ในสถานที่เสี่ยงต่อการแพร่ของโรค

เพื่อให้การปฏิบัติตามข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 23) ลงวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2564 ข้อที่ 1 กำหนดให้ประชาชนสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข เมื่ออยู่นอกเคหสถานหรือในสถานที่สาธารณะ เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่หรือรับเชื้อ และจำกัดวงในการระบาดของโรค กรมอนามัย จึงได้ทำคำแนะนำการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเมื่ออยู่นอกเคหสถานหรืออยู่ในที่สาธารณะ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ดังนี้

## 1. หลักการสวมหน้ากาก

ควรสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเมื่อออกนอกเคหสถานหรืออยู่ในสถานที่สาธารณะ

## 2. แนวทางการสวมหน้ากากในกรณีต่างๆ

### 2.1 บุคคลที่ควรสวมหน้ากาก ได้แก่

2.1.1 ผู้ที่อายุตั้งแต่ 2 ขวบขึ้นไป

### 2.2 บุคคลที่ไม่ควรต้องสวมหน้ากาก ได้แก่

2.2.1 ผู้ที่อายุต่ำกว่า 2 ขวบ เนื่องจากอาจมีผลต่อความปลอดภัยหรือพัฒนาการของผู้นั้น

2.2.2 ผู้ที่มีโรคหรือมีข้อห้ามทางการแพทย์ เช่น ผู้ป่วยที่ต้องสวมใส่หน้ากากออกซิเจนหรือเครื่องช่วยหายใจหรือกรณีเหตุฉุกเฉิน

### 2.3 กิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ต้องสวมหน้ากาก

- 2.3.1 เมื่ออยู่ในสถานที่สาธารณะ ในอาคาร ห้องประชุม หรือสถานที่ที่ต้องพบกับผู้ที่ไม่ได้อาศัยอยู่ในบ้านหรือที่พำนักเดียวกัน เช่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด เป็นต้น ทั้งนี้ ควรใช้เวลาให้สั้นที่สุด พุดคุยเท่าที่จำเป็น และเว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร
- 2.3.2 เมื่อต้องเดินทางโดยยานพาหนะขนส่งสาธารณะ เช่น เครื่องบิน รถบัส รถไฟ แท็กซี่ เป็นต้น หรือเมื่ออยู่ในสถานขนส่ง ทั้งนี้ ควรงดการพุดคุยและงดรับประทานอาหารเมื่ออยู่ในยานพาหนะ
- 2.3.3 เมื่ออยู่ใกล้กับผู้ที่ไม่ได้อาศัยอยู่ในบ้านหรือที่พำนักเดียวกัน
- 2.3.4 เมื่ออยู่ในบ้านหรือที่พำนักกับผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อโรคโควิด 19 (ในระหว่างรอเตียงของโรงพยาบาล) หรืออยู่ใกล้กับผู้สัมผัสเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่เป็นครอบครัวเดียวกันกับผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อโรคโควิด 19 ผู้ที่ไปยังสถานที่เสี่ยง ณ ช่วงเวลาเดียวกันกับผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อโรคโควิด 19 หรือผู้ที่ไปร่วมกิจกรรม ณ สถานที่และเวลาเดียวกันกับผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อโรคโควิด 19 เป็นต้น

### 2.4 กิจกรรมหรือสถานการณ์ที่อาจผ่อนปรนการสวมหน้ากากในช่วงระยะเวลาที่จำกัด

ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้อาจไม่เหมาะกับการสวมหน้ากาก จึงอาจผ่อนปรนได้ ทั้งนี้ ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมใกล้ชิดกับคนที่ไม่ได้อาศัยอยู่บ้านหรือที่พำนักเดียวกัน ควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตรตลอดเวลา และใช้เวลาให้สั้นที่สุดเท่าที่จำเป็น รวมทั้งเลือกสถานที่ที่มีการระบายอากาศที่ดี เช่น อยู่ภายนอกอาคาร ที่โล่งแจ้ง หรือที่ผู้คนไม่แออัดพลุกพล่าน

- 2.4.1 เมื่อต้องเข้าพบแพทย์เพื่อทำการรักษาในระยะเวลาสั้น ๆ
- 2.4.2 เมื่อต้องพุดเพื่อสื่อสารในระยะเวลาสั้น ๆ กับผู้ที่มีปัญหาทางการได้ยินที่จำเป็นต้องอ่านริมฝีปากในการสื่อสาร
- 2.4.3 เมื่ออยู่บนเครื่องบินในกรณีที่ต้องสวมหน้ากากออกซิเจนเนื่องจากปัญหาแรงดันบนเครื่องบินหรือการระบายอากาศมีปัญหา
- 2.4.4 เมื่อต้องถอดหน้ากากเพื่อยืนยันตัวตน เช่น กรณีก่อนขึ้นเครื่องบิน หรือกรณีที่กฎหมายบังคับให้ต้องถอดหน้ากาก
- 2.4.5 เมื่อหมดสติซึ่งไม่สามารถสวมหรือถอดหน้ากากด้วยตัวเองได้
- 2.4.6 เมื่อรู้สึกอึดอัดหายใจติดขัด เวียนหัว อาเจียน จนกว่าอาการจะดีขึ้น
- 2.4.7 ขณะทำกิจกรรมทางน้ำที่มีโอกาสทำให้หน้ากากเปียกซึ่งจะลดประสิทธิภาพของหน้ากาก เช่น ว่ายน้ำ
- 2.4.8 ขณะรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำ โดยให้งดพุดคุยขณะไม่สวมหน้ากาก ในส่วนผู้ให้บริการผู้ปรุงอาหาร และพนักงานทุกคนต้องสวมหน้ากากตลอดเวลาที่ให้บริการ ทั้งนี้ควรใช้เวลาในร้านอาหารให้น้อยที่สุด หลังจากรับประทานอาหารแล้ว ควรล้างมือให้สะอาดหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ แล้วสวมใส่หน้ากากให้ถูกต้อง ก่อนจะออกจากร้านอาหาร
- 2.4.9 ระหว่างออกกำลังกาย เช่น วิ่ง จ็อกกิ้ง ในสวนสาธารณะ หรือที่โล่งแจ้ง โดยให้สวมหน้ากากภายหลังเสร็จสิ้นการออกกำลังกายแล้ว อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายเบาๆ สามารถสวมหน้ากากได้ เช่น การเดิน
- 2.4.10 การทำงานที่ต้องสวมหน้ากากนิรภัยเต็มใบหน้า เช่น ช่างเชื่อม

## 2.5 แนวทางการพิจารณาเหตุอันควรที่อาจยกเว้นการสวมหน้ากาก

กรณีการทำกิจกรรมหรืออยู่ในสถานการณ์ที่มีมาตรการทางสาธารณสุขรองรับ หรือสามารถปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคได้อย่างเคร่งครัด และมั่นใจได้ว่าไม่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ของเชื้อโรค อาจยกเว้นการสวมหน้ากากได้ ในกรณีดังนี้

### 2.5.1 ภายในอาคาร ได้แก่

- 1) ในห้องทำงานส่วนตัว ทั้งนี้เจ้าของสถานที่ ต้องรับผิดชอบในการกำกับให้เป็นไปตามมาตรการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัด โดยมีมาตรการคัดกรองความเสี่ยงก่อนเข้าอาคาร ร่วมกับมีมาตรการรักษาระยะห่างจากผู้อื่นได้อย่างน้อย 1 เมตร ภายในอาคารมีระบบระบายอากาศที่ดี ไม่แออัด
- 2) การจัดประชุม อาจพิจารณาผ่อนผันได้เฉพาะช่วงเวลาของการอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมตามความสมควรแก่เหตุ ทั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่ดำเนินการโดยพนักงานเจ้าหน้าที่หรือได้รับอนุญาตจากพนักงานเจ้าหน้าที่ และผู้จัดประชุมมีการกำหนดให้มีมาตรการตรวจคัดกรองบุคคลและดำเนินการตามมาตรการป้องกันโรคที่ทางราชการกำหนดอย่างรอบคอบ รัดกุม และเข้มงวด เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม การแสดงใบรับรองผลการตรวจว่าไม่มีความเสี่ยงการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยผู้ควบคุมการประชุมกำหนดให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

### 2.5.2 เมื่ออยู่ในรถยนต์ส่วนบุคคลเพียงคนเดียว

## 3. การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าที่ถูกวิธี

### 3.1 การเลือกหน้ากาก

การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า สามารถป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่สู่ผู้อื่นและลดความเสี่ยงในการติดเชื้อของตัวเองได้ โดยมีวิธีการเลือกใช้น้ำกากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ดังนี้

3.1.1 หน้ากากอนามัย ควรเลือกใช้หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ (Medical Mask) ที่ได้รับการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือหน้ากากอนามัยชนิดทั่วไป (Non-Medical Mask) ซึ่งประกอบด้วย 3 ชั้น ไม่มีกลิ่นฉุนหรือรอยเปื้อน ไม่มีรอยฉีก ขาดหรือส่วนใดหลุดออกจากหน้ากาก ควรเลือกสีอ่อนเพื่อช่วยให้สังเกตเห็นรอยเปื้อนหรือคราบสกปรก นอกจากนี้ ควรสังเกตวันหมดอายุของหน้ากากด้วย

3.1.2 หน้ากากผ้า ควรเลือกหน้ากากที่ทำจากผ้าฝ้ายหรือผ้าสาหลูเนื้อแน่น เย็บซ้อนกันอย่างน้อย 2 ชั้นขึ้นไป และขนาดต้องเหมาะสมกับใบหน้า

### 3.2 วิธีการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า

#### 3.2.1 ขั้นตอนและวิธีการสวมหน้ากาก ดังนี้

- (1) ล้างมือก่อนสวมหน้ากาก โดยล้างด้วยสบู่และน้ำนาน 40-60 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์นาน 20-30 วินาที
- (2) ตรวจสอบความเรียบร้อย ไม่ควรมีรอยฉีกขาด คราบสกปรกหรือผ่านการใช้งานแล้ว
- (3) หาส่วนด้านบนของหน้ากากซึ่งปกติมักจะมีแถบลวดอยู่
- (4) หาด้านในของหน้ากากโดยส่วนใหญ่มักจะมีสีอ่อน แล้วหันด้านที่มีสีเข้มหรือบานพับคว่ำไว้ด้านนอก หรือหันด้านที่มีบานพับหงายเข้าหาใบหน้า

- (5) ดึงสายรัดทั้งสองข้างคล้องหู
- (6) กดแถบลวดให้แนบสันจมูก
- (7) ดึงหน้ากากให้คลุมจมูกและใต้คาง

3.2.2 เมื่อสวมหน้ากากแล้ว ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้ากาก และเมื่อถอดหน้ากากหรือสัมผัส หน้ากากโดยไม่ได้ตั้งใจ ให้ใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70% หรือทำความสะอาด ฝ่ามือด้วยสบู่และน้ำหากมีคราบสกปรกติดที่มือ

3.2.3 ควรเปลี่ยนหน้ากากทุก 6-8 ชั่วโมง หรือเมื่อหน้ากากเปียกชื้น สกปรก หรือเมื่อออกจาก สถานที่แออัด

3.2.4 ไม่ควรใช้หน้ากากซ้ำ โดยหน้ากากอนามัยควรใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง ส่วนหน้ากากผ้าให้ซักด้วย น้ำยาซักผ้าเด็กหรือน้ำสบู่อ่อน หรือซักด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อแต่ไม่ควรแช่ทิ้งไว้ แล้วตากแดดให้ แห้งเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่

3.2.5 หลังจากถอดหน้ากากอนามัยแล้ว ให้ทิ้งด้วยวิธีตามที่กำหนดไว้ในข้อ 3.3 โดยทันที และล้าง มือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์

### 3.3 การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว

3.3.1 ถอดหน้ากาก ให้จับสายรัดและถอดหน้ากากอนามัยจากด้านหลัง พับหน้ากากอนามัยส่วนที่ สัมผัสกับใบหน้าเข้าด้านใน เพื่อป้องกันสารคัดหลั่งจากน้ำมูกหรือน้ำลายแพร่กระจาย และไม่ควรสัมผัสตัวหน้ากาก

3.3.2 ม้วนหน้ากากใส่ถุงที่ปิดสนิท และทิ้งในถังขยะทั่วไปที่มีฝาปิด จากนั้นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์

กรณีเป็นผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อโรคโควิด-19 ที่อยู่ระหว่างรอเตียงของโรงพยาบาล หรือเป็นผู้สัมผัส เสี่ยงสูงที่ต้องกักตัว ให้นำหน้ากากใส่ถุง แล้วมัดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ มัดปากถุง ซ้อนอีกถุง มัดปิดให้สนิทแล้วทิ้งถังขยะ

## 4. แนวทางสำหรับพนักงานเจ้าหน้าที่หรือเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในการควบคุมกำกับให้ประชาชน สวมหน้ากาก

4.1 ควบคุมหรือกำกับ ให้ประชาชนสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าให้ถูกวิธีและให้เป็นไปตามแนวทางที่ กำหนดไว้ในคำแนะนำ หรือตามแนวทางที่ทางราชการกำหนด

4.2 เมื่อพบผู้ไม่ปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดไว้ในคำแนะนำนี้ หรือตามแนวทางที่ทางราชการกำหนด ให้ว่ากล่าวตักเตือนและสั่งให้ผู้นั้นปฏิบัติตามให้ถูกต้อง ถ้าผู้นั้นไม่ปฏิบัติตาม ให้ดำเนินการตามพระราชบัญญัติ โรคติดต่อ พ.ศ. 2558 และกฎหมายที่เกี่ยวข้องต่อไป

\*\*\*\*\*

### เอกสารอ้างอิง

1. CDC. The Science of Masking to Control COVID-19. Nov,20, 2020. [Internet].2020. [Cited 26 Dec 2020]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/science-of-masking-abbreviated.pdf>
2. World Health Organization. 2020. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public:When and how use masks เข้าถึงจาก <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-masks>
3. World Health Organization. 2020. Coronavirus disease (COVID-19): Masks. เข้าถึงจาก <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-masks>
4. World Health Organization. (2020). Advice on the use of masks in the context of COVID-19: interim guidance, 5 June 2020. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/332293>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
5. US.CDC.2021. How to protect yourself&Others. เข้าถึงจาก <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

## คำถามที่พบบ่อย

1. คำถาม: ยานพาหนะขนส่งสาธารณะหมายถึงอะไรบ้าง

คำตอบ: ยานพาหนะขนส่งทุกรูปแบบที่ไม่ใช่ยานพาหนะส่วนบุคคล เช่น เครื่องบิน รถไฟฟ้า รถบัส รถเมล์ รถตู้ รถแท็กซี่ การขนส่งทางเรือ เคเบิลคาร์ รถตุ๊กตุ๊ก เป็นต้น

2. คำถาม: ขณะอยู่บนยานพาหนะรับ - ส่งนักเรียนต้องสวมหน้ากากหรือไม่

คำตอบ: ยานพาหนะรับ - ส่งนักเรียนรวมอยู่ในยานพาหนะขนส่งสาธารณะ ดังนั้น พนักงานขับรถนักเรียน และทุกคนบนยานพาหนะต้องสวมหน้ากาก

3. คำถาม: สามารถสวมเฟซชีลด์ (Face shield) แทนการสวมหน้ากากได้หรือไม่

คำตอบ: การสวมเฟซชีลด์ไม่สามารถใช้แทนหน้ากากได้ เนื่องจากช่วยป้องกันเฉพาะกรณีการกระเด็นเข้าตาหรือใบหน้า แต่ไม่ช่วยป้องกันการหายใจละอองฝอยน้ำลายเข้าสู่ร่างกายได้

4. คำถาม: กรณีที่ฉีดวัคซีนแล้วยังคงต้องสวมหน้ากากหรือไม่

คำตอบ: แม้ฉีดวัคซีนแล้ว ก็ควรสวมหน้ากากเมื่ออยู่นอกเคหสถานหรืออยู่ในที่สาธารณะ โดยเฉพาะเมื่อต้องเดินทางโดยยานพาหนะขนส่งสาธารณะ

5. คำถาม: เมื่ออยู่ในร้านอาหารต้องสวมหน้ากากตลอดเวลาหรือไม่

คำตอบ:

- 1) สวมหน้ากากตลอดเวลา ยกเว้นตอนรับประทานหรือดื่มน้ำ โดยควรงดพูดคุยขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากาก ในส่วนผู้ให้บริการ ผู้ปรุงอาหาร และพนักงานทุกคนต้องสวมหน้ากากตลอดเวลาที่ให้บริการ
- 2) ลดการพูดคุย และใช้เวลาในร้านอาหารให้น้อยที่สุด
- 3) หลังจากรับประทานอาหาร ควรล้างมือให้สะอาดหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ แล้วสวมใส่หน้ากากให้ถูกวิธีก่อนออกจากร้านอาหาร
- 4) ควรเลือกสถานที่โล่งภายนอกอาคาร มีการระบายอากาศดี สามารถรักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร ได้
- 5) กรณีผู้อาศัยในบ้านหรือที่พำนักเดียวกันที่ไม่มีความเสี่ยงหรือประเมินความเสี่ยงแล้วพบว่าไม่มี อาจไม่ต้องสวมหน้ากากขณะอยู่ร่วมกัน โดยให้รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร หรือรักษาระยะห่างตามความเหมาะสม ลดการพูดคุย ถอดหน้ากากเฉพาะเวลารับประทานอาหาร และใช้เวลาให้สั้นที่สุด

6. คำถาม: กรณีคนที่พักอาศัยในบ้านหรือที่พำนักเดียวกัน ต้องสวมหน้ากากเมื่ออยู่ในบ้านหรือที่พำนักหรือไม่

คำตอบ: คนที่พักอาศัยในบ้านหรือที่พำนักเดียวกัน หากไม่มีความเสี่ยงหรือประเมินความเสี่ยงแล้วพบว่าไม่มี อาจไม่ต้องสวมหน้ากาก แต่เมื่อจำเป็นต้องอยู่ในบ้านหรือที่พำนักเดียวกันกับผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อโรคโควิด-19 (ในกรณีระหว่างรอเตียงของโรงพยาบาล) ต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา

7. คำถาม: กรณีคนที่พักอาศัยอยู่ในบ้านหรือที่พำนักเดียวกัน ต้องสวมหน้ากากเมื่อเดินทางโดยยานพาหนะส่วนบุคคลหรือไม่

คำตอบ: กรณีคนที่พักอาศัยในบ้านหรือที่พำนักเดียวกัน หากเดินทางด้วยกันโดยยานพาหนะส่วนบุคคล ยังจำเป็นต้องสวมหน้ากาก

8. คำถาม: เมื่ออยู่ในสถานที่สาธารณะต้องสวมหน้ากากตลอดเวลาหรือไม่

คำตอบ:

- 1) ควรสวมหน้ากากตลอดเวลา
- 2) พุดคุยเท่าที่จำเป็น ใช้เวลาให้น้อยที่สุด และรักษาระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร

9. คำถาม: เมื่ออยู่ในห้องประชุมต้องสวมหน้ากากตลอดเวลาหรือไม่

คำตอบ:

- 1) ผู้เข้าร่วมประชุม พนักงานบริการ ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา
- 2) งดการรับประทานอาหารในขณะที่อยู่ในห้องประชุม
- 3) อาจพิจารณาผ่อนผันได้เฉพาะช่วงเวลาของการอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมตามสมควรแก่เหตุ ในกรณีที่จำเป็นต้องเข้าประชุมอยู่ในสถานที่ใดสถานที่หนึ่งเป็นระยะเวลาสั้นและต่อเนื่องหลายชั่วโมงซึ่งการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาอาจไม่สะดวกหรือเป็นอุปสรรคต่อการทำหน้าที่ในการประชุม ทั้งนี้ ต้องเป็นกิจกรรมที่ดำเนินการโดยพนักงานเจ้าหน้าที่หรือได้รับอนุญาตจากพนักงานเจ้าหน้าที่ และผู้จัดประชุมมีการกำหนดให้มีมาตรการตรวจคัดกรองบุคคลและดำเนินการตามมาตรการป้องกันโรคที่ทางราชการกำหนดอย่างรอบคอบ รัดกุม และเข้มงวด เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม การแสดงใบรับรองผลการตรวจว่าไม่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นต้น

10. คำถาม: เมื่อขับรถหรืออยู่ในรถยนต์ส่วนตัวต้องสวมหน้ากากหรือไม่

คำตอบ:

- 1) สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาเมื่อมีบุคคลอื่นร่วมอยู่ในรถ
- 2) งดการพุดคุยและงดรับประทานอาหารเมื่ออยู่ในรถ

11. คำถาม: เมื่อมีกิจกรรมออกกำลังกายควรสวมหน้ากากตลอดเวลาหรือไม่

คำตอบ: การออกกำลังกายที่ใช้แรงน้อย เช่น การเดิน ควรสวมหน้ากาก แต่การออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก เช่น การวิ่ง จ็อกกิ้ง ปั่นจักรยาน เวทเทรนนิ่ง ไม่ควรสวมหน้ากาก เนื่องจากขณะออกกำลังกายร่างกายต้องการออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น อัตราการหายใจเร็วขึ้น หากสวมหน้ากาก จะทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน และลมหายใจออกจะถูกกักอยู่ในหน้ากากนานขึ้น เพิ่มปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ที่หายใจกลับเข้าไป ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ หัวใจและปอดทำงานหนักขึ้น อาจมีอาการมีนศีรษะ รู้สึกอึดอัด และเสี่ยงต่อการหมดสติ

อย่างไรก็ตาม ขอความร่วมมือไม่ออกกำลังกายที่ใช้แรงมากในช่วงเวลานี้ และควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสถานที่แออัด การระบายอากาศไม่ดี โดยเลือกออกกำลังกายกลางแจ้งและเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 เมตร

12. คำถาม: กรณีเป็นพิธีกรให้ห้องส่งของสถานีวิทยุ/โทรทัศน์ จำเป็นต้องสวมหน้ากากหรือไม่

คำตอบ: พิธีกรในห้องส่งสถานีวิทยุ/โทรทัศน์ ต้องสวมหน้ากากตลอดเวลา เว้นแต่สามารถปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคอื่น ๆ ได้อย่างเคร่งครัด ดังนี้

- 1) มีระบบการคัดกรองความเสี่ยง (ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ประเมินความเสี่ยงการแพร่เชื้อแล้วพบว่าไม่มีความเสี่ยง เช่น ใช้แอปพลิเคชัน “ไทยเซฟไทย” หรืออื่นๆ)
- 2) พิธีกรสวมเฟซชีลด์ รักษาระยะห่างระหว่างบุคคลได้มากกว่า 2 เมตร มีฉากกั้นระหว่างบุคคล จำกัดจำนวนพนักงานในห้องส่ง
- 3) อยู่ในห้องที่มีการระบายอากาศ มีการเคร่งครัดทำความสะอาด แยกสัดส่วนชัดเจน เช่น โต๊ะ (มุมนั่ง) ไมโครโฟน สิ่งของส่วนตัว ทั้งนี้ พนักงานในห้องส่งทุกคนที่ไม่ใช่พิธีกรต้องสวมหน้ากากตลอดเวลา

13. คำถาม: สามารถเข้าถึงแอปพลิเคชันประเมินความเสี่ยงตนเองได้อย่างไร

คำตอบ: ประชาชนทั่วไปสามารถประเมินความเสี่ยงตนเองผ่านทางแอปพลิเคชัน “ไทยเซฟไทย”

URL: <https://savethai.anamai.moph.go.th/main.php>



14. คำถาม: การทำงานที่ต้องออกแรงหนัก เช่น งานก่อสร้าง หรือการทำงานกลางแจ้ง เช่น เกษตรกร สามารถงดเว้นการสวมหน้ากากได้หรือไม่

คำตอบ: ยังจำเป็นต้องสวมหน้ากาก เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการติดเชื้อ

15. คำถาม: กรณีเข้าใช้บริการในห้องน้ำสาธารณะจำเป็นต้องสวมหน้ากากหรือไม่

คำตอบ: ยังจำเป็นต้องสวมหน้ากาก เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการติดเชื้อจากการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด แล้วเอามือมาสัมผัสบริเวณใบหน้า

\*\*\*\*\*