

การส่งเสริมสุขอนามัยในสถานที่ทำงาน ให้ปลอดภัยจากโควิด -19

รองศาสตราจารย์ ดร.สุดาว เลิศวิสุทธิไพฑูลย์

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด -19) นำมาซึ่งความเสี่ยงต่อสุขภาพของประชาชนทั่วไปรวมทั้งพนักงานในสถานประกอบการต่างๆ ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากภายนอก และการเข้าออกสถานประกอบการจะมีโอกาสนำเชื้อเข้ามาแพร่ระบาดในสถานที่ทำงานได้ การส่งเสริมสุขอนามัยในสถานที่ทำงานจึงมีความจำเป็นเพื่อประโยชน์ในการป้องกันและบรรเทาการระบาดของโควิด -19

การส่งเสริมสุขอนามัยในสถานที่ทำงานในช่วงที่มีการระบาดของโควิด -19 มีแนวทางหลัก ๆ 5 ประการ ดังนี้

1. การคัดกรองการเข้าออกสถานที่ทำงาน

- 1.1 ในช่วงที่มีการระบาด สถานประกอบการควรป้องกันไม่ให้มีการเข้าออกโดยไม่จำเป็น สำหรับสถานประกอบการที่ต้องมีบุคคลภายนอกมาใช้บริการ เช่น ศูนย์บริการ ศูนย์การค้า ร้านสะดวกซื้อ เป็นต้น ต้องคัดกรองและเข้มงวดต่อพฤติกรรมอนามัยของลูกค้าตามมาตรการป้องกันโควิด-19 อย่างอย่างสุขภาพ
- 1.2 จัดให้มีจุดคัดกรองพนักงานและบุคคลภายนอก อาจพิจารณาให้มีเครื่องตรวจวัดอุณหภูมิแบบใช้จอหน้าผากหรือจอหู เพื่อตรวจวัดอุณหภูมิผู้ที่เข้ามาในอาคาร
- 1.3 จัดให้มีคำแนะนำการเฝ้าระวังป้องกันเชื้อโควิด -19 คัดประกาศในจุดที่เห็นได้ชัดเจน เพื่อสื่อสารให้กับพนักงานและบุคคลภายนอกที่ต้องเข้ามาประสานและติดต่อในสถานประกอบการได้รับทราบ
- 1.4 กำหนดให้พนักงานทุกคน และบุคคลภายนอกที่เข้ามาต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา ห้ามผู้ที่ไม่สวมหน้ากากเข้ามาในสถานประกอบการ

2. การจัดสถานที่ทำงานให้ปลอดภัย

- 2.1 วิธีที่ดีที่สุดในการปกป้องบุคคลคือ การเว้นระยะห่างออกไปให้มากพอเพื่อไม่ให้หายใจเอาเชื้อจากผู้ติดเชื้อเข้าไป โดยบริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกันควรจัดพื้นที่ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 6 ฟุต (1.83 เมตร) โดยเฉพาะในพื้นที่ปิด หรือมีการระบายอากาศไม่ดี
- 2.2 ปรับเปลี่ยนพื้นที่ทำงานเพื่อลดการติดต่อใกล้ชิดกับลูกค้า เช่น ย้ายเครื่องชำระเงินอิเล็กทรอนิกส์ เครื่องอ่านบัตรเครดิตให้ห่างจากแคชเชียร์มากขึ้น การช้อปปิ้งออนไลน์ เป็นต้น
- 2.3 กรณีงานให้บริการลูกค้า ควรจัดระยะห่างทางกายภาพเพื่อช่วยให้พนักงานและลูกค้ารักษาระยะห่างออกจากกัน โดยอาจใช้ป้ายเครื่องหมาย เทปสติ๊กเกอร์ หรือสัญลักษณ์ภาพอื่น ๆ วางห่างกัน 6 ฟุต เพื่อระบุตำแหน่งที่จะยืน

2.4 ในพื้นที่ซึ่งไม่สามารถจัดระยะห่างจากคนอื่นได้อย่างน้อย 6 ฟุต ควรติดตั้งฉากกั้นกระจก / พลาสติกใส เช่น ฉากกั้นโต๊ะทำงาน ฉากกั้นโต๊ะประชุม ฉากกั้นโต๊ะอาหาร (ภาพที่ 1 และ 2) เป็นต้น หรือสิ่งกีดขวางอื่น ๆ เพื่อแยกพนักงานออกจากคนอื่น โดยเฉพาะจุดทำงานที่พนักงานต้องสื่อสารพูดคุยกับผู้อื่น เช่น แผนกประชาสัมพันธ์ / ต้อนรับ แผนกหรือจุดรับเอกสารของพนักงานหรือลูกค้า เป็นต้น



ภาพที่ 1 การติดตั้งฉากโปร่งใสกั้นแยกพื้นที่ทำงาน

ที่มาของภาพ: <https://www.unisanuk.com/social-distancing-in-manufacturing/>



ภาพที่ 2 การติดตั้งฉากโปร่งใสบริเวณโต๊ะประชุม

ที่มาของภาพ: <https://www.businessinsider.com/office-reopen-desk-shields-screens-partitions-2020-6>

- 2.5 จัดให้มีระบบการระบายอากาศภายในอาคารที่เหมาะสม และทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ

3. การจัดระบบการทำงานที่ยืดหยุ่น

- 3.1 กำหนดมาตรการจำกัดจำนวนพนักงานหรือผู้มาติดต่อในสถานที่เดียวในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง
- 3.2 พิจารณาปรับรูปแบบการทำงาน เช่น ใช้ระบบการทำงานทางไกล (telework) หรือการทำงานที่บ้าน (work from home) กรณีที่งานนั้นสามารถทำที่บ้านได้ เป็นต้น
- 3.3 จัดการประชุมทางโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ตแทนการจัดประชุมที่พนักงานต้องมารวมตัวกัน
- 3.4 จัดระบบการให้บริการ เช่น บริการโดยไม่ต้องลงจากรถ (drive thru service) การใช้ระบบไร้เงินสด (cashless) การใช้ระบบยื่นเอกสารแบบออนไลน์ เป็นต้น
- 3.5 ปรับช่วงเวลาการทำงานที่ยืดหยุ่นมากขึ้น เช่น หมุนเวียนหรือเลื่อนกะเพื่อจำกัดจำนวนพนักงานในที่ทำงานในเวลาเดียวกัน เป็นต้น

4. การจัดบริการด้านสุขอนามัย

- 4.1 จัดให้มีจุดบริการเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้ในบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ประตูทางเข้าออก จุดประชาสัมพันธ์ ห้องอาหาร ห้องส้วม บริเวณลิฟต์ เป็นต้น
- 4.2 จัดเตรียมกระดาษทิชชูและถังขยะแบบไม่สัมผัสในจุดต่าง ๆ ให้เพียงพอ
- 4.3 ดูแลสุขลักษณะอาคาร อุปกรณ์สิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาด ไม่เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคด้วยการทำความสะอาดพื้นที่โดยรอบ อุปกรณ์ เครื่องใช้ และจุดที่มีการใช้ร่วมกัน โดยเฉพาะบริเวณจุดประชาสัมพันธ์ จุดชำระเงิน กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ ทั้งนี้ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.1% หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%
- 4.4 ให้พนักงานมีของใช้ส่วนตัวของแต่ละคน เช่น แก้วน้ำ ภาชนะใส่อาหาร เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการนั่ง รับประทานอาหารและการใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- 4.5 แนะนำให้พนักงานล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ (อย่างน้อย 20 วินาที) หรือใช้เจลทำความสะอาดมือ ช่วงเวลาสำคัญที่ควรทำความสะอาดมือ ดังนี้
- ก่อนและหลังกะทำงาน
 - ก่อนและหลังพักงาน
 - หลังจากส่งน้ำมูก ไอหรือจาม
 - หลังจากใช้ห้องน้ำ
 - ก่อนและหลังรับประทานอาหารหรือเตรียมอาหาร
 - หลังจากใส่สัมผัสหรือถอดอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล (PPE) หรือวัสดุปิดหน้า
 - หลังจากสัมผัสกับพื้นผิวที่คนอื่นสัมผัส

- 4.6 สำหรับพนักงานที่ดูแลความสะอาดและปฏิบัติงานเก็บขยะให้ใช้น้ำกากผ้า หรือน้ำกากอนามัย สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากกีด้ามยาวเก็บขยะและใส่ถุงขยะ ปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
- 4.7 กรณีสถานที่ทำงานมีรถรับ - ส่งพนักงานต้องมีการดำเนินการควบคุมป้องกันโรค เช่น มีการจัดที่นั่งโดยการเว้นระยะห่าง การทำความสะอาดภายในรถ เป็นต้น

5. การเฝ้าระวังการติดเชื้อโควิด -19

- 5.1 หมั่นติดตามสถานการณ์ และขอความร่วมมือพนักงานให้ลดการเดินทางที่ไม่จำเป็น โดยเฉพาะสถานที่เสี่ยงที่มีคนรวมกันอยู่อย่างแออัด
- 5.2 ให้พนักงานสแกนไทยชนะ หรือใช้หมอชนะเมื่อเดินทางไปยังที่ต่าง ๆ และหากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หรือจมูกไม่รับกลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้รีบพบแพทย์และเปิดเผยประวัติการเดินทางให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 5.3 บุคคลที่มีอาการเข้าได้กับนิยามผู้สงสัยติดเชื้อโควิด -19 ที่เข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (Patient Under Investigation ; PUI) ต้องให้พบแพทย์ทันที และแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่ภายใน 3 ชั่วโมงนับแต่พบบุคคลดังกล่าว
- 5.4 บุคคลที่ไม่มีอาการเข้าได้กับโรคติดเชื้อโควิด -19 แต่เป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดเสี่ยงสูงของผู้ป่วยโรคโควิด -19 ให้บุคคลนั้นหยุดงานเป็นระยะเวลา 14 วันนับจากวันที่สัมผัสผู้ป่วยยืนยันวันสุดท้าย เพื่อแยกกักตนเองที่บ้าน (home quarantine) ติดตามผู้ปฏิบัติงานที่ต้องกักกันตัวที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การสนับสนุนในด้านต่าง ๆ และแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เพื่อติดตามอาการและเก็บตัวอย่างทางห้องปฏิบัติการ

เอกสารอ้างอิง:

กรมควบคุมโรค. (2564). *มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคโควิด 19 สำหรับผู้ประกอบการ*. สืบค้นเมื่อ 9 กุมภาพันธ์ 2564, จาก

https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/int_operator/int_operator23_050164.pdf

A how to guide on social distancing in manufacturing facilities, warehouses and offices. Retrieved February 9, 2021, from <https://www.unisanuk.com/social-distancing-in-manufacturing/>

Occupational Safety and Health Administration (2021). *Protecting Workers: Guidance on Mitigating and Preventing the Spread of COVID-19 in the Workplace*. Retrieved February 8, 2021, from <https://www.osha.gov/coronavirus/safework>