



## แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับกิจการและกิจกรรมประเภท สวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย และสนามกีฬากลางแจ้ง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย ได้แก่ สวนสุขภาพ ทางเดิน-วิ่ง ลานออกกำลังกาย และสนามกีฬากลางแจ้ง เพื่อการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการฝึกซ้อม สถานที่ออกกำลังกาย ได้แก่ ฟุตบอล ฟุตซอล กอล์ฟ เทนนิส เปตอง วอลเลย์บอลชายหาด ยิงปืน ยิงธนู ว่ายน้ำ วู้ดบอล เกทบอล หรือชนิดกีฬาที่ลักษณะสถานที่ให้บริการคล้ายคลึงกัน เป็นสถานที่ที่มีการให้บริการสถานที่ อุปกรณ์หรือเครื่องมือสำหรับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการฝึกซ้อมกีฬา บุคลากรผู้ให้บริการและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่มุ่งให้การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรค ซึ่งรองรับประชาชนทุกเพศทุกวัย ทุกครอบครัว อาจมีการรวมกลุ่มคนจากที่ต่าง ๆ เพื่อออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ทำให้อาจเป็นสถานที่เสี่ยงต่อการแพร่ระบาดโรคได้ง่ายและรวดเร็ว กรมอนามัยจึงมีคำแนะนำสำหรับผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการ ดังนี้

### 1.แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ให้บริการ

#### 1.1 การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ป้องกันโรค

- (1) ลงทะเบียน และยืนยันการปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรคผ่านแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด
- (2) จัดให้มีระบบลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ โดยใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด พร้อมทั้งชี้แจงพนักงานและให้คำแนะนำกับผู้ใช้บริการสามารถลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ได้ หรือใช้มาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูล และรายงานทดแทน เช่น แบบลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่กรณีผู้ใช้บริการไม่มีสมาร์ตโฟนเพื่อประโยชน์ต่อการติดตามกรณีพบผู้ป่วยและผู้สัมผัสที่มาใช้บริการในสถานที่
- (3) จำกัดทางเข้าและออกเพียงช่องทางเดียว และจัดให้มีจุดตรวจคัดกรองอาการเสี่ยง สำหรับผู้ประกอบการ พนักงาน ผู้ฝึกสอน โค้ช นักกีฬา และผู้ใช้บริการทุกคน ก่อนเข้าปฏิบัติงานและใช้บริการในสถานที่พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับการคัดกรอง เช่น เครื่องวัดอุณหภูมิ สติกเกอร์สัญลักษณ์แสดงการคัดกรองผ่าน
- (4) จัดให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคในบริเวณพื้นที่บริการต่าง ๆ รวมทั้งห้องสุขา ห้องอาบน้ำ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ในปริมาณ ที่เพียงพอต่อจำนวนผู้มาใช้บริการ
- (5) ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่างของจุดบริการที่มีที่นั่งหรือยืนต่อคิว เช่น จุดรอเข้าห้องน้ำ จุดชำระเงิน รอรับบริการ พื้นที่นั่งส่วนกลาง บริเวณที่นั่งพัก และระยะห่างระหว่างการเดิน อย่างน้อย 1 เมตร รวมทั้งระยะห่างของพื้นที่การออกกำลังกาย/ฝึกซ้อม ที่นั่ง อุปกรณ์ อย่างน้อย 2 เมตร หรืออย่างน้อย 1 เมตร ในกรณีมีฉากกั้น
- (6) มีการตรวจสอบและจัดการพื้นที่ให้บริการ เพื่อคำนวณจำนวนผู้ใช้บริการให้เป็นไป ตามมาตรการลดความแออัด
- (7) จัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันโรคส่วนบุคคล เช่น หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า หรือ Face Shield ให้พนักงานทุกคน

(8) กรณีที่สนามมีห้องที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ อาจพิจารณาให้มีช่องทางระบายอากาศหรือใช้พัดลมระบายอากาศ และเปิดประตู หน้าต่าง ขณะเปิดให้บริการ เพื่อการหมุนเวียนอากาศที่เพียงพอ ทั้งภายในและบริเวณห้องสุขา ห้องอาบน้ำ และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า และทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศสม่ำเสมอ

(9) พิจารณาจัดให้มีกล้องวงจรปิด เพื่อใช้ในการบันทึกภาพการให้และใช้บริการบริเวณต่าง ๆ รอบสถานที่ เพื่อติดตามการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคส่วนบุคคลของผู้ใช้บริการและพนักงาน หรือมีระบบแจ้งเตือน (Alert) กรณีพบผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามมาตรการ สามารถจัดให้มีเจ้าหน้าที่แจ้งผู้ให้บริการได้ทันที

(10) ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่างของจุดบริการ เช่น จุดบริการชำระเงิน จุดบริการพนักงานต้อนรับ

(11) จัดให้มีการเหลื่อมเวลาการให้บริการ ด้วยระบบคิวจองเวลาในการใช้สนาม เพื่อลดความแออัด

## 1.2 การเตรียมความพร้อมในการให้บริการ

### 1.2.1 มาตรการคัดกรองอาการป่วย

(1) จัดให้มีการตรวจคัดกรอง อาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หายใจลำบาก ตาแดง หรือมีผื่นขึ้น อย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย สำหรับผู้ประกอบการ พนักงาน ผู้ฝึกสอน โค้ช นักกีฬา และผู้ให้บริการทุกคนก่อนเข้าสถานที่พร้อมติดสัญลักษณ์แสดงการคัดกรอง “ผ่าน” กรณีที่พบว่ามีอาการเสี่ยงหรือมีประวัติเสี่ยง ให้งดปฏิบัติงาน หรืองดเข้าใช้บริการ

(2) พิจารณาจัดทำแบบสอบถามประวัติเสี่ยง ทะเบียนบันทึกผู้มีอาการป่วย ประกอบการปฏิบัติตามมาตรการฯ สำหรับผู้ประกอบการ พนักงาน ผู้ฝึกสอน โค้ช นักกีฬา และผู้ให้บริการ

(3) พิจารณาจัดทำแบบสอบถามประวัติเสี่ยง ทะเบียนบันทึกผู้มีอาการป่วย ประกอบการปฏิบัติ ตามมาตรการฯ สำหรับพนักงานและผู้ให้บริการและใช้แอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามที่ทางราชการกำหนด หรือใช้มาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทน

### 1.2.2 มาตรการในการป้องกันโรค

(1) พิจารณาจัดให้มีแผนบริหารจัดการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เช่น การเหลื่อมเวลาการควบคุมจำนวนผู้ร่วมกิจกรรมไม่ให้แออัด การทำความสะอาดพื้นที่ส่วนรวมและพื้นผิวสัมผัสร่วม

(2) มีระบบจัดการ ควบคุม เพื่อจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ให้แออัด โดยจำกัดจำนวนผู้ให้บริการหรือนักกีฬาที่ออกกำลังกายหรือฝึกซ้อม ตามเกณฑ์ขนาดพื้นที่ให้บริการอย่างน้อย 5 ตารางเมตร ต่อผู้ให้บริการ 1 คน และผู้ให้บริการหรือนักกีฬาที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือฝึกซ้อม ตามเกณฑ์ขนาดพื้นที่ให้บริการ อย่างน้อย 4 ตารางเมตร ต่อผู้ให้บริการ 1 คน และจำกัดระยะเวลาในการเข้าใช้บริการไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อคน ทั้งนี้ ควรพิจารณาจัดให้มีการเหลื่อมเวลาการให้บริการหรือจัดรอบการเข้าใช้บริการ ด้วยระบบคิวจองเวลาในการใช้บริการล่วงหน้าแบบออนไลน์ หรือทางโทรศัพท์ โดยถือหลักหลีกเลี่ยงการติดต่อสัมผัสระหว่างกัน โดยมีการรวมกลุ่ม ไม่เกิน 50 คน

(3) พิจารณาปรับรูปแบบการจัดการในกิจกรรมออกกำลังกายและการฝึกซ้อม ให้มีการเว้นระยะห่าง อย่างน้อย 1-2 เมตร ลดการสัมผัสระหว่างนักกีฬา และผู้ให้บริการ เช่น การจับมือ การโอบกอดแสดงความดีใจ ทั้งนี้ อาจพิจารณาลดจำนวนผู้เล่นลง

(4) พนักงาน ผู้ฝึกสอน และโค้ช ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย หรือ Face Shield ตลอดเวลา ลดการพูดคุยที่ไม่จำเป็น โดยใช้น้ำเสียงปกติและไม่ตะโกนไม่เปิดหรือจับหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า โดยรักษาระยะห่างระหว่างผู้ให้บริการ และพนักงานคนอื่น อย่างน้อย 1 เมตร

(5) พนักงาน ผู้ฝึกสอน และโค้ช ต้องล้างมือบ่อยครั้งด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล 70% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรครวมทั้งก่อนและหลังการให้บริการ การสอน ฝึกซ้อม หรือหลังจากหยิบจับสิ่งของหรือจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน

(6) พิจารณาพัฒนานวัตกรรมการลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ และระบบจองคิวแบบออนไลน์ เพื่อให้บริการรูปแบบใหม่ในระยะยาว

(7) การจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มในสนามกีฬา ให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรค ตามที่ราชการกำหนด

(8) จัดให้มีการชำระเงินค่าบริการผ่านระบบออนไลน์ (e-Payment) หรือ QR Code ผ่านแอปพลิเคชัน หากชำระด้วยเงินสด ต้องไม่สัมผัสมือโดยตรง เช่น การมีถาดรับชำระเงินหรือบัตรเครดิต โดยที่พนักงานรับเงินต้องสวมถุงมืออยู่ตลอดเวลา และต้องมีการล้างมือบ่อยครั้งด้วยแอลกอฮอล์เจล 70%

(9) จัดให้มีเจ้าหน้าที่ของสถานประกอบการตรวจตรา ควบคุม กำกับการให้บริการและการใช้บริการให้เป็นไปตามมาตรการควบคุมหลักอย่างเคร่งครัด

(10) จัดให้มีการสื่อสาร/ประชาสัมพันธ์ สร้างความรู้ความเข้าใจ และแนะนำแนวทาง การปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์รูปแบบต่าง ๆ เช่น ป้ายประชาสัมพันธ์ เสียงประชาสัมพันธ์ พร้อมทั้งมีการอบรมพนักงาน เพื่อให้ผู้ใช้บริการ พนักงานผู้ฝึกสอน และโค้ช ปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด

(11) พิจารณางดให้บริการ กรณีพบผู้ใช้บริการไม่สามารถปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค เช่น ไม่สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า หรือมีอาการป่วยจากการ คัดกรองก่อนเข้าใช้บริการ

(12) หากพบว่าผู้ปฏิบัติงานหรือผู้ใช้บริการภายในสถานที่เป็นผู้ป่วยยืนยัน หรือมีข้อมูลบ่งชี้ว่าสถานที่อาจเป็นจุดแพร่เชื้อได้ ให้ผู้ประกอบการปิดสถานที่ตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ พร้อมทั้งทำความสะอาดสถานที่ และดำเนินการตามประกาศของกรมควบคุมโรค

### 1.2.3 มาตรการทำความสะอาด

(1) พนักงานทำความสะอาด ทุกคนต้องสวมเครื่องป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ได้แก่ หมวกคลุมผม หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า Face Shield ถุงมือยาง ผ้าขี้ริ้วกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้งขณะทำความสะอาด

(2) ทำความสะอาดอุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ลูกวอลเลย์บอล เน็ตหรือตาข่าย และบริเวณพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น แอลกอฮอล์ 70% หรือ โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% ทั้งก่อนและหลังให้บริการรวมทั้ง ซักเสื้อผ้าที่ใช้ในการฝึกซ้อมทุกครั้งหลังให้บริการ

(3) ทำความสะอาดห้องอาบน้ำ ห้องสุขา โดยเน้นจุดเสี่ยงที่มีผู้สัมผัสมาก เช่น ที่จับสายชำระ โถปัสสาวะ ลูกบิดกลอนประตู ก๊อกน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด อย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง

(4) เพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ โดยกำหนดให้มีการล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ หรือแผ่นกรองอากาศ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

(5) จัดให้มีถังขยะชนิดมีฝาปิดเพื่อรวบรวมขยะต่าง ๆ โดยคัดแยกขยะ ได้แก่ ขยะทั่วไป ขยะอันตราย และขยะติดเชื้อ และมัดปากถุงให้แน่นก่อนรวบรวมส่งกำจัดตามหลักสุขาภิบาลทุกวัน

## 2. แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ให้บริการ

### 2.1 การเตรียมตัวก่อนให้บริการ

(1) หากผู้ใช้บริการมีอาการอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หายใจลำบาก ตาแดง หรือมีผื่นขึ้น ใดๆ ใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย หรือมีประวัติเดินทางไปในสถานที่เสี่ยง หรือใกล้ชิดผู้ติดเชื้อ ให้งดการไปใช้บริการ

(2) พิจารณาจองควิ่ว่งหน้าด้วยระบบออนไลน์ หรือโทรศัพท์ และควรวั่นช่วงที่มีผู้ให้บริการจำนวนมาก เพื่อลดความแอ็ด รวมทั้งการชำระเงินค่าบริการผ่านระบบออนไลน์ (e-Payment) หรือ QR Code ผ่าน แอปพลิเคชัน หากชำระด้วยเงินสด ต้องไม่สัมผัสมือโดยตรง

(3) พิจารณาลดการใช้ขนส่งสาธารณะในช่วงเวลาที่ผู้ให้บริการหนาแน่น รวมทั้งค้นหาข้อมูลสนามกีฬาใกล้บ้าน เพื่อลดความเสี่ยงจากการโดยสารขนส่งสาธารณะระยะเวลานาน รวมทั้งสวมหน้ากากอนามัยและหน้ากากผ้าตลอดเวลาการโดยสารขนส่งสาธารณะ

(4) ศึกษาคู่มือใช้งานและดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ที่สามารถใช้สแกน QR Code ก่อนเข้าและออกจากสถานที่ผ่านแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด

(5) อาจพกแอลกอฮอล์เจล 70% สำหรับทำความสะอาดมือ เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

## 2.2 ระหว่างและหลังการใช้บริการ

(1) ลงทะเบียนเข้าและออกจากสถานที่ โดยใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทน

(2) ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรคที่กำหนด ตามที่สถานประกอบการแนะนำอย่างเคร่งครัด เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

(3) ควรตรวจสอบความสะอาดของสถานที่ อุปกรณ์ และการจัดพื้นที่และที่นั่งก่อนใช้บริการ เพื่อให้ใช้บริการได้อย่างปลอดภัย

(4) ขณะรอคิวใช้บริการให้เว้นระยะห่างตามจุดหรือสัญลักษณ์ที่สถานประกอบการกำหนด

(5) สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าก่อนและหลังการฝึกซ้อม โดยขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ให้ป้องกันด้วยการพิจารณาเว้นระยะห่าง อย่างน้อย 1-2 เมตร และล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล 70% บ่อยครั้ง รวมทั้งก่อนและหลังเข้าใช้บริการ

(6) ลดการพูดคุยที่ไม่จำเป็นระหว่างใช้บริการ หากจำเป็นควรพูดโดยใช้ระดับเสียงปกติและไม่ตะโกน งดเว้นการจับมือ โอบกอดแสดงความดีใจ และเลี้ยงไอหรือจามใกล้ผู้อื่น หากมีการไอหรือจามให้ปิดปากและจมูกให้สนิท ทั้งนี้ ไม่บ้วนน้ำลายหรือเสมหะและหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าโดยไม่จำเป็น

(7) ทำความสะอาดอุปกรณ์และจุดสัมผัสของเครื่องออกกำลังกาย ด้วยน้ำยาทำความสะอาดก่อนและหลังใช้งาน

(8) ผู้ใช้บริการควรแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ หากพบว่ากาให้บริการไม่เป็นไปตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค ให้ดำเนินการประเมินการให้บริการในแอปพลิเคชันที่ลงทะเบียนตามแนวทางประชาสัมพันธ์ของจังหวัด

(9) กีฬาที่ใช้อุปกรณ์ หากเป็นไปได้ควรนำอุปกรณ์กีฬาส่วนตัวมาเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ส่วนรวม ร่วมกับผู้อื่นและหมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอ

(10) หลังจากเสร็จสิ้นการเล่นกีฬาผู้ให้บริการควรชำระล้างร่างกายให้สะอาดเพื่อสุขอนามัยที่ดีก่อนกลับบ้าน

**คำสำคัญ:** การป้องกันโควิด 19, แนวปฏิบัติ, คำแนะนำ, กรมนามัย, การออกกำลังกาย ,การเล่นกีฬา , สถานที่ออกกำลังกาย ,สนามกีฬาประเภทกลางแจ้ง