

## แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับกิจกรรมด้านการออกกำลังกายประเภทการจัดกิจกรรมแข่งขันวิ่ง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

**การออกกำลังกายประเภทการจัดกิจกรรมแข่งขันวิ่ง** การแข่งขันวิ่งเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายมาช้านานจนในปัจจุบัน มีประชาชนทั่วไปที่สนใจในการแข่งขันวิ่งเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของตนหรือนักกีฬาระดับอาชีพ และสมัครเล่นที่สนใจในการแข่งขันวิ่งเพื่อวิ่งประลองความเร็วระหว่างผู้เข้าแข่งขันวิ่งด้วยกัน ซึ่งมีการสมัครเข้าร่วมการแข่งขันเป็นจำนวนมาก และจากการได้รับความสนใจในการแข่งขันวิ่งนี้จะทำให้มีการรวมตัวกันของผู้เข้าแข่งขันเป็นจำนวนมาก อาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่ายทั้งจากการสัมผัสจุดสัมผัสร่วม ระหว่างคนสู่คน หรือการปนเปื้อนผ่านของใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายต่าง ๆ คำแนะนำนี้คำนึงถึงการลดการแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยการลดสัมผัส ลดเวลา และลดความหนาแน่น โดยจะต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัดด้วยการรักษาระยะห่าง การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย การล้างมือ การตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย และการติดตั้งระบบแอปพลิเคชันที่กำหนด เพื่อให้มั่นใจว่าสถานประกอบการ มีการดูแลทั้งสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ พนักงาน และลักษณะบริการที่ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อทั้งจากผู้ให้บริการและผู้รับบริการ กรมอนามัยจึงมีแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขสำหรับกิจกรรมด้านการออกกำลังกายประเภทการจัดกิจกรรมแข่งขันวิ่ง ดังนี้

### ๑. แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าของสถานประกอบการ

๑) ทำการขออนุญาตหน่วยงานท้องถิ่น เพื่อขออนุญาตในการจัดการแข่งขัน โดยเฉพาะหน่วยงานสาธารณสุข และลงทะเบียนเพื่ออำนวยความสะดวกการประกอบกิจการหรือจัดกิจกรรมและยืนยันการปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรคได้ ผ่านแอปพลิเคชันตามที่ทางราชการกำหนด (ไทยชนะ)

๒) จัดให้มีทางเข้าออกทางเดียวสำหรับนักวิ่ง ในกรณีที่มีทางเข้าออกหลายทาง ต้องมีจุดคัดกรองทุกเส้นทาง และจำกัดทางเข้าออกสำหรับนักวิ่ง และมีระบบการคัดกรองทีมงาน นักวิ่ง หรือผู้ติดตาม หากพบว่าใช้หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แจ้งงดให้บริการ และแนะนำให้ไปพบแพทย์

๓) มีระบบการลงทะเบียนรับสมัครควรผ่านระบบออนไลน์ไม่ควรรับสมัครในวันแข่งขัน และมีการลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ และใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือใช้มาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูล

๔) กำกับดูแลให้นักวิ่ง ผู้ติดตาม ต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาที่ติดต่อลงทะเบียน และจัดพื้นที่เว้นระยะห่างกันของผู้ใช้บริการ ๑ - ๒ เมตร ทั้งที่จุดเช็คอิน และจุดปล่อยตัว รวมถึงจัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันตนเองเพิ่มเติมสำหรับทีมงาน เช่น ถุงมือ แผ่นใสครอบหน้า (Face shield) เป็นต้น

๕) กำหนดและจัดพื้นที่เว้นระยะห่างกันของผู้ใช้บริการ ๑- ๒ เมตร ที่ชัดเจนทั้งจุด Check in และจุดปล่อยตัว รวมถึงบริเวณที่มีการต่อคิว เช่น ต่อแถวกันเข้าห้องน้ำ ต่อคิวเพื่อตรวจคัดกรอง

๖) จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ไว้บริการในบริเวณต่าง ๆ เช่น โต๊ะรับลงทะเบียน จุดนั่งพักรอ พื้นที่ให้บริการ เป็นต้น และจัดอีกส่วนหนึ่งเฉพาะสำหรับทีมงานอย่างเพียงพอ

๗) ปรับรูปแบบเข้าสู่จุดบริการน้ำดื่ม

๘) ปรับรูปแบบการปล่อยตัวนักกีฬา เพื่อลดความแออัด

๘) การจัดงานแข่งขันวิ่งขึ้นกับพื้นที่นั้น ได้ถูกประกาศให้เป็นพื้นที่ลักษณะใด และมีระบบการกระจาย นักกีฬาวิ่งในการเข้าพื้นที่งานแข่งขันวิ่ง เพื่อจำกัดจำนวนคนเข้าพื้นที่ และให้ความคุ้มครองจำนวน ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ไม่ให้มีความแออัด จัดเป็นรอบในการเข้าพื้นที่ โดยคำนวณจากพื้นที่ในสัดส่วน ๕ ตารางเมตร ต่อ ๑ เพื่อลด ความเสี่ยงจากการติดเชื้อจากการบริการ

๙) ให้ทำความสะอาดพื้นที่หรือบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกัน ดังนี้

- ทำความสะอาดพื้นที่โดยรอบ พื้นผิวสัมผัส อุปกรณ์ เครื่องใช้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด และอาจฆ่า เชื้อ โดยเน้นจุดสัมผัสร่วม เช่น พื้น ผนัง ประตู ลูกบิดประตู จุดประชาสัมพันธ์ จุดชำระเงิน สวิตช์กดลิฟท์ต่าง ๆ เป็นต้น ด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรต์ ๐.๑ เปอร์เซ็นต์ หรือ แอลกอฮอล์ ๗๐ เปอร์เซ็นต์

- ทำความสะอาดห้องส้วมอย่างสม่ำเสมอ ทุก ๆ ๒ ชั่วโมง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อโรค ด้วยสารฆ่าเชื้อโรคบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วม หรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ และพื้นห้องส้วม ทั้งนี้ ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ

๑๐) จัดเตรียมจุดทิ้งขยะ ของเสีย หน้ากากอนามัย และถุงมืออนามัยที่ใช้แล้วอย่างเหมาะสมบริเวณจุด สตาร์ท พื้นที่หลังนักวิ่งเข้าเส้นชัย และจุดรับประทานอาหาร และให้มีถังขยะที่มีฝาปิดไว้บริเวณภายในสถานที่ อย่างเพียงพอ และเก็บรวบรวมขยะเพื่อส่งไปกำจัดอย่างถูกต้อง

๑๑) ทำความเข้าใจกับทีมงาน นักวิ่ง และผู้ติดตาม ให้ทราบขั้นตอนวิธีปฏิบัติในการเข้าร่วมการแข่งขัน วิ่ง สถานที่ และให้คำแนะนำสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัส COVID – 19 ให้กับทีมงาน นักวิ่ง และผู้ติดตามปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๑๒) ปรับรูปแบบพิธีกรรมมอบเหรียญรางวัล และประกาศผลการแข่งขัน เพื่อลดความแออัด และใกล้ชิด กันของนักกีฬา

๑๓) มีประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้ ในการป้องกันและการลดความเสี่ยงการแพร่กระจายเชื้อไวรัส COVID-19 ในงานวิ่งให้กับนักวิ่ง และทีมงานต่าง ๆ ให้ทราบในขั้นตอน เช่น วิธีการสังเกตผู้สงสัยติดเชื้อไวรัส COVID-19 โดยคำแนะนำการปฏิบัติตัวที่ถูกวิธี และคำแนะนำกฏกติกาใหม่ที่ใช้ให้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

## ๒. แนวทางปฏิบัติสำหรับพนักงานหรือผู้ให้บริการ

๑) สังเกตอาการตรวจคัดกรองและวัดอุณหภูมิของเจ้าหน้าที่ Staff และ Volunteer ของทุกทีมก่อน เข้าปฏิบัติงานทุกครั้ง หากพบว่ามีไข้ หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับ อาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรือมีอาการท้องเสียร่วมด้วย หรือมี ประวัติเดินทางไปในพื้นที่หรือสถานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ให้หยุดปฏิบัติงาน และพบแพทย์ทันที

๒) เจ้าหน้าที่ Staff และ Volunteer ทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาการทำงาน และสวมถุงมืออนามัยในกลุ่มที่ต้องสัมผัสบริเวณเสี่ยง หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ร่วมกับนักวิ่ง

๓) ควรจัดเตรียมแอลกอฮอล์ให้เจ้าหน้าที่ Staff และ Volunteer ของทุกทีมใช้ตลอดเวลาการทำงาน และกระจายทั่วพื้นที่การจัดงาน

๔) หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ และหลังการสัมผัส หยิบจับสิ่งของ หรือจุดที่ มีการสัมผัสร่วมกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๕) ติดตั้งฉากกันพลาสติกในจุดที่มีโอกาสใกล้ชิดกันของนักกีฬา หรือเจ้าหน้าที่ Staff และ Volunteer

๖) เตรียมเจ้าหน้าที่แจกสิ่งของให้เพียงพอ และมีจำนวนจุดให้บริการจำนวนมากเพื่อลดการแออัด และ ต้องใส่หน้ากากอนามัยและถุงมือในการมอบของต่าง ๆ และจะต้องเว้นระยะห่าง ๑-๒ เมตร ระหว่างนักกีฬาแต่ละคน

๗) จัดเตรียมอาหารและเครื่องดื่ม โดยแพ็คเกจอย่างสนิทและแจกเป็นเซต ประชาสัมพันธ์ให้นำกลับไป รับประทานที่บ้าน หรือจัดพื้นที่ให้กว้างขวาง เหมาะสมสำหรับการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม เว้น ระยะห่างเพื่อลดความเสี่ยงจากการแพร่เชื้อ

### ๓. แนวทางปฏิบัติสำหรับนักกีฬาวิ่งและผู้รับบริการ

๑) สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากพบว่ามิใช่ หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อย หรืออาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้งดใช้บริการ และพบแพทย์ทันที รวมทั้งหากมีประวัติเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยงหรือสถานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ อยู่ในช่วงกักกันตัวหรือระหว่างรอผลการตรวจหาเชื้อ ให้งดใช้บริการ

๒) นักวิ่งทุกคนต้องสวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยในการเข้าสู่พื้นที่งาน โดยไม่ต้องสวมหน้ากากขณะอบอุ่นร่างกาย และขณะวิ่ง และให้ใส่กลับอีกครั้งเมื่อเข้าเส้นชัยเมื่อหายเหนื่อยแล้ว และควรรักษาระยะห่าง ๑-๒ เมตร จากผู้ร่วมแข่งขัน และเจ้าหน้าที่ภายในงาน หลีกเลี่ยงการพูดคุยโดยไม่จำเป็น

๓) ล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล๗๐% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคบ่อย ๆ ก่อนเข้าและออกจากสถานที่หรือหลังจากหยิบจับสิ่งของหรือจุดที่มีการสัมผัสร่วมกัน และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น เมื่อกลับถึงบ้านควรเปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที

๔) ปฏิบัติตามขั้นตอนและรูปแบบการปล่อยตัวอย่างเคร่งครัด เช่น มีการปล่อยตัวเป็นบล็อก ผู้เข้าแข่งขันจะต้องมาตามเวลาที่กำหนดเพื่อลดการแออัดของพื้นที่ และเว้นระยะห่าง ๑-๒ เมตร โดยกำหนดจุดยืนก่อนปล่อยตัวเป็นแบบพื้นปลา และจำกัดจำนวนคนต่อรอบการปล่อยตัว

๕) ไม่ควรวิ่งตามหลังนักกีฬาผู้อื่นในระยะประชิด ควรทิ้งระยะห่างอย่างน้อย ๒ เมตรในขณะแข่งขัน หรือวิ่งแซงระยะห่างด้านข้างอย่างน้อย ๒ เมตร

**คำสำคัญ:** ป้องกันโควิด ๑๙, แนวปฏิบัติ, คำแนะนำ, กรมอนามัย, แข่งขันวิ่ง, นักวิ่ง

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔