|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| แนบ |  | ตาราง ตรวจสอบความเสี่ยง และกิจกรรมที่ตนเองทำ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| แบบสอบถาม | ใช่ | ไม่ใช่ |
| □ ตรวจสอบความเสียงของตนเอง ที่มีผลต่อการแพร่กระจายของโรค | | |
| 1. หนึ่งข้อต่อไปนี้ มีหนึ่งอย่างที่ตรงกับท่านหรือไม่? ( ปัจจัยเสี่ยง )   ▶อายุ 65ปี ขึ้นไป  ▶มีโรคเบาหวาน, โรคติดต่อรื้อรัง (โรคตับ, ไต, ปอด, โรคหลอดเลือดหัวใจ), มะเร็งเม็ดเลือด, การรักษามะเร็ง คนป่วยมะเร็ง, คนป่วยที่ทานยาต้านภูมิคุ้มกัน, โรคเอดส์HIV  อื่นๆ เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรัง  ▶โรคอ้วนระดับสูง, การตั้งครรภ์, คนป่วยฟอกไต, ผู้ป่วยปลูกถ่ายเปลี่ยนอวัยวะ, ผู้สูบหรี่ |  |  |
| 2. หนึ่งข้อต่อไปนี้ มีหนึ่งอย่างที่ตรงกับท่านหรือไม่? ( ปัจจัยเสี่ยงสูง )  ▶ ผู้ที่่ทำงานเกี่ยวกับการดูแล ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ( ผู้ที่ทำงานด้าน สถาบันการแพทย์, สถานพักพื้น, ไปดูแลผู้ป่วยตามบ้าน  อื่นๆ)  ▶ ผู้ที่ทำงานไกล้ชิดกับคนจำนวนมาก (ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับ โรงเรียน, สถาบันกวดวิชา, โรงเรียนอนุบาล อื่นๆ)  ▶ งานทำงานที่ต้องเจอกับ ผู้คนจำนวนมาก ไม่ระบุจำนวน (ผู้ทำงานด้านบริการ อื่นๆ)  ▶ ผู้ที่ใช้ชีวิตอยู่เป็นกลุ่ม (เช่น : อาศัยอยู่ในหอพัก,ผู้คุมเรือนจำ, ทหาร อื่นๆ) |  |  |
| □ ตรวจสอบความเสี่ยงของสถานที่ ที่ฉันจะเข้าเยี่ยม | | |
| 3. เป็นพื้นที่ปิดมิดชิด ไม่มีการระบายอากาศ หรือไม่? ( ชั้นใต้ดิน, เป็นสถานที่ยากต่อการระบายอากาศ ได้เนื่องจากหน้าต่างเล็ก อื่นๆ) |  |  |
| 4. เป็นพื้นที่ ที่ยากที่จะเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่นเกิน 2 เมตร หรือไม่? |  |  |
| 5. เป็นพื้นที่ ที่มีคนจำนวนมากในเวลาเดียวกัน (มากกว่า 100 คน) หรือไม่? |  |  |
| 6. เป็นพื้นที่ที่ยากต่อการปฎิบัติตามกฎการป้องกันโรคหรือไม่? การล้างมือ, การฆ่าเชื้อโรค อื่นๆ หรือไม่? |  |  |
| □ ตรวจสอบ ความเสี่ยงของกิจกรรมที่ตนเองทำ | | |
| 7. กิจกรรมที่ทำ มีการกระจายของน้ำลายมาก หรือไม่?  (เช่น พูดตลอดเวลา, ร้องตะโกนเสียงดัง, ร้องเพลง, ร้องเชียร์, ตะโกนขอความช่วยเหลือ อื่นๆ) |  |  |
| 8. เวลาทำกิจกรรมต่างๆ คุณใช้หน้ากากอนามัยปิดปาก หรือไม่? |  |  |
| 9. กิจกรรมที่คุณทำ ใช้เวลาร่วมกับผู้อื่นมากว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่? |  |  |
| 10. กิจกรรมที่คุณทำ มีการแบ่งปันของใช้ ร่วมกันหลายคน หรือไม่? |  |  |
| รวมคะแนน ประเมินความเสี่ยงที่ตอบว่า: ‘ใช่’ |  | |

※ รวมคะแนน การประเมิน ระดับความเสี่ยง: ระดับต่ำ(น้อยกว่า3คะแนน), ระดับกลาง(4~7คะแนน), ระดับสูง (8คะแนนขึ้นไป)

<แปลโดย ศูนย์ให้คำปรึกษาทานูรี 1577-1366>

<ผลการประเมินความเสี่ยง ในการตรวจสอบตัวเอง>

|  |  |
| --- | --- |
| ระดับความเสี่ยง | การประเมินผล |
| ความเสี่ยงต่ำ  (น้อยกว่า 3คะแนน) | ขอแสดงความยินดีอย่างยิ่ง! ผลการประเมิน มีความเสี่ยง อยู่ในระดับต่ำ  แต่ถ้าหากไม่ทำตามกฏในการป้องกันโรคระบาดอย่างเคร่งครัด ความเสี่ยงของการติดเชื้อสามารถเพิ่มได้ทุกเวลา  ดังนั้นจึงต้องปฏิบัติตามกฏการป้องกันโรค |
| ความเสี่ยง  ปานกลาง  (4~7 คะแนน) | ผลการประเมิน มีความเสี่ยงอยู่ในระดับปานกลาง  แต่ถ้าหากไม่ทำตามกฏในการป้องกันโรคระบาดอย่างเคร่งครัด, ความเสี่ยงของการติดเชื้อสามารถยกระดับได้ตลอดเวลา  เพื่อลดระดับความเสี่ยง ไม่มีพฤติกรรมที่ทำให้เกิดการกระจายของน้ำลาย ในที่ิปิดมิดชิด ไม่มีการระบายอากาศ (ยกเว้นพื้นที่อยู่อาศัย)ต้องสวมหน้ากากอนามัย  นอกจากนี้ ต้องพยายามปฏิบัติตามกฏของการป้องกันโรคระบาดส่วนบุคคล, จึงสามารถให้พวกเราทุกคนปลอดภัยจากโคโรน่า19ได้ |
| ความเสี่ยงสูง  (8~10คะแนน) | ผลการประเมิน มีความเสี่ยงในระดับสูง, ท่านอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อ, หากลักษณะงานที่ท่านทำต้องพบกับผู้คนมากมาย ความเสี่ยงของการติดเชื้อแพร่กระจายสูงกว่าคนอื่นๆ เมื่อต้องอยู่ในที่ ที่ปิดมิดชิด ไม่มีการระบายอากาศ (ยกเว้น พื้นที่อยู่อาศัย)ต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล  2เมตร, สวมหน้ากากอนามัย, หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดน้ำลาย, การดูด เครื่องดื่ม, สนทนาอย่างต่อเนื่อง, ร้องตะโกน, ร้องเพลง  จะเป็นการดี หากหลีกเลี่ยงพฤติกรรมดังกล่าว อย่าลืมล้างมือบ่อยๆให้เป็นนิสัย! |
| สาระสำคัญ  ส่วนรวม | |  | | --- | | ※ กฏในการป้องกันโรคระบาดส่วนบุคคล ※   1. รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล 2 เมตร อย่างต่อเนื่อง   ② สถานที่ ที่มีผู้คนจำนวนมากใช้ร่วมกัน และ  อยู่กลางแจ้งนอกอาคาร ยากที่จะเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล  ให้สวมหน้ากากอนามัยเสมอ ควบคุมไม่ให้เกิดการกระจายของน้ำลาย  \*ยกเว้น บุคคลที่หายใจลำบากเมื่อสวมหน้ากากอนามัยหรือบุคคลที่มีปัญหาในการถอดหน้ากากอนามัยด้วยตนเองไม่ได้, เด็กอายุต่ำกว่า24เดือน ยกเว้น ไม่ต้องสวมหน้ากากอนามัย  ③ ก่อนรับประทานอาหาร, หลังจากใช้ห้องน้ำ, หลังจาก กลับเข้ามาหลังจากออกไปข้างนอก,  สั่งน้ำมูก, ไอ หรือจาม ต้องล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดในขณะที่น้ำไหลมากกว่า 30วินาที หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ  ④รักษามารยาทในการไอ  (เมื่อไอหรือจาม ให้ปิดปากและจมูกด้วยแขนเสื้อหรือกระดาษชำระ)  ⑤ ระบายอากาศอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง,และฆ่าเชื้อโรคเป็นระยะ  \*ห้ามลืม!  หากท่านเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยง สามารถเสี่ยงที่จะแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นได้ (ในกรณีที่1 หรือ ที่2) ท่านต้องปฏิบัติตามกฏในการป้องกันโรคระบาดส่วนบุคคลอย่างเคร่งครัด หลีกเลี่ยงไปในสถานที่ ที่ไม่มีการระบายอากาศ, สถานที่ที่ยากต่อการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล และหลีกเลี่ยงการเข้าเยี่ยม, กรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ลดพฤติกรรมที่ทำให้เกิดการกระจายขอ  น้ำลาย | |

<แปลโดย ศูนย์ให้คำปรึกษาทานูรี 1577-1366>