

## สรุปบทเรียน

### การใช้ชุด PPE ป้องกันตนเองจากการสัมผัสเชื้อโควิด 19 ในการเก็บข้อมูลวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยของสำนักคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิเรื่อง ประสิทธิภาพของแบบประเมินตนเอง เพื่อป้องกันการกระจายเชื้อโควิด-19 ในกลุ่มวัยทำงาน ได้เก็บข้อมูลจากพนักงานในสถานประกอบการในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์อนามัยที่ 1-12 โดยในระยะแรกใช้เครื่องมือวิจัยแบบสอบถามระบบดิจิทัล ผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบ Android และระบบ IOS ไปยังศูนย์เก็บรวบรวมข้อมูลการประเมินผล ต่อมาในขยายการวิจัยออกไปเป็นระยะที่ 2 ได้ต่อยอดกรอบแนวคิดและการดำเนินการวิจัยในลักษณะของการหาค่าพยากรณ์ของเครื่องมือวิจัยกับผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (Lab) สำหรับประชาชนทั่วไปที่ใช้บริการตรวจเช็อนิรภัยโควิด ของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ว่ามีความเชื่อมโยงในทิศทางเดียวกันหรือไม่อย่างไร เช่น แบบประเมินตนเองประเมินผลว่ามีความเสี่ยงสูงหรือเป็นผู้ติดเชื้อ ผลการตรวจจากห้อง Lab ระบุเป็นผู้ติดเชื้อหรือผลLab ออกมาสุขภาพร่างกายเป็นปกติ ไม่มีการติดเชื้อ ได้มีการปรับเครื่องมือจัดเก็บข้อมูลจากระบบดิจิทัลผ่านมือถือมาเป็นแบบกระดาษ เพื่อคัดกรองเฉพาะผู้รับบริการตรวจหาเชื้อโควิดเท่านั้น จากการปรับเปลี่ยนเครื่องมือดังกล่าวเป็นผลทำให้เกิดความเสี่ยงสำหรับผู้เก็บรวบรวมข้อมูลในเรื่องของการสัมผัสกระดาษ การไอ จาม ลมหายใจ ของกลุ่มอาสาสมัครจำนวน 340 คน ไม่กำหนดชายหญิง กลุ่มอายุ ในช่วงของการตรวจหาเชื้อโควิด ซึ่งยังไม่ทราบผลการตรวจจากห้องปฏิบัติการ ด้วยเหตุนี้ ผู้เก็บข้อมูลวิจัยจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการป้องกันตนเองจากการสัมผัสเชื้อโควิดด้วยการสวมชุดป้องกันตนเองจากเชื้อโรค(PPE) เพื่อเป็นการเรียนรู้ร่วมกันในการสวมใส่ชุดป้องกันตนเอง PPE ดังกล่าวด้วยตนเองจึงขอแนะนำขั้นตอนที่ได้มาตรฐานขององค์การอนามัยโลก ประจำประเทศไทย ของการใช้อุปกรณ์ ถุงมือ หน้ากากบังใบ หน้ากากอนามัย ชุดหุ้มร่างกาย ตั้งแต่การเริ่มเตรียมตัวสวมใส่ชุด ในขณะที่ใช้ชุด และหลังจากเลิกใช้งาน การถอดชุด การจัดเก็บ และการทิ้งทำลาย ดังรูปภาพต่อไปนี้

# วิธีสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)

เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากฟอยละเองและจากการสัมผัส

1 **ทำความสะอาดมือ**  
ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี  
ส่วนผสมของ แอลกอฮอล์มือ  
20-30 วินาที | หรือ  
ใช้สบู่และน้ำล้างมือ  
40-60 วินาที



2 **ใส่ชุดกาวน์**



3 **สวมหน้ากาก**  
หน้ากากทางการแพทย์



4 **ใส่อุปกรณ์ป้องกันดวงตา**  
กระจังป้องกันใบหน้าหรือแว่นตานิรภัย



5 **ใส่ถุงมือ**



World Health  
Organization

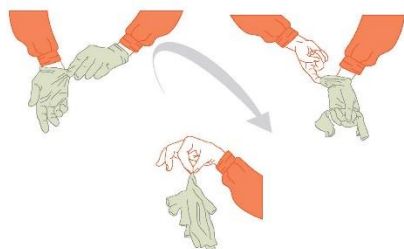
Thailand

# วิธีถอดอุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)

## เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากฝอยละอองและจากการสัมผัส

จัดเตรียมถังใส่อุปกรณ์ติดเชื้อเพื่อทำจัด PPE อย่างเหมาะสม จัดเตรียมถังแยกต่างหากสำหรับอุปกรณ์ที่นำมาใช้ใหม่ได้ **และต้องให้ความสำคัญกับลำดับขั้นตอน**

### 1 ถอดถุงมือ



### 2 ถอดชุดกาวน์

ดึงออกจากลำตัวโดยไม่ให้สัมผัสกับเสื้อผ้า ด้านในและกำจัดอย่างเหมาะสม



### 3 ทำความสะอาดมือ

ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ถูมือ 20-30 วินาที  
หรือ  
ใช้สบู่และน้ำล้างมือ 40-60 วินาที



### 4 ถอดอุปกรณ์ป้องกันดวงตา

ถอดกระบังป้องกันใบหน้าหรือแว่นตานิรภัย



### 5 ถอดหน้ากาก

ให้ถอดหน้ากากโดยดึงสายรัดออก ระวังไม่ให้สัมผัสกับหน้ากาก



### 6 ทำความสะอาดมือ

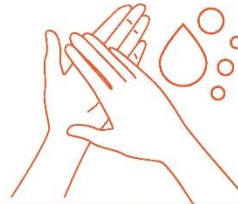
ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ถูมือ 20-30 วินาที  
หรือ  
ใช้สบู่และน้ำล้างมือ 40-60 วินาที



# วิธีสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)

เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากฝอยละอองและจากการสัมผัส

1 **ทำความสะอาดมือ**  
ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี  
ส่วนผสมของแอลกอฮอล์มือ  
20-30 วินาที **หรือ** ใช้สบู่และน้ำล้างมือ  
40-60 วินาที



2 **ใส่ชุดกาวน์**



3 **ใส่หน้ากาก**  
หน้ากากทางการแพทย์



4 **ใส่อุปกรณ์ป้องกันดวงตา**  
หน้ากากทางการแพทย์



4 **ใส่อุปกรณ์ป้องกันดวงตา**  
หน้ากากทางการแพทย์



**ชุดป้องกันตนเอง**  
**แบบเต็มตัว**



# วิธีสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)

เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากฟอยละเองและจากการสัมผัส

1 **ทำความสะอาดมือ**  
ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี  
ส่วนผสมของ แอลกอฮอล์มือ  
20-30 วินาที | ใช้สบู่และน้ำล้างมือ  
40-60 วินาที



2 **ใส่ชุดกาวน์**



3 **สวมหน้ากาก**  
หน้ากากทางการแพทย์



4 **ใส่อุปกรณ์ป้องกันดวงตา**  
กระจังป้องกันใบหน้าหรือแว่นตานิรภัย



5 **ใส่ถุงมือ**



World Health  
Organization

Thailand

# การป้องกันการติดเชื้อจากการสัมผัส การสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)

## 1 ทำความสะอาดมือ

ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี  
ส่วนผสมของ  
แอลกอฮอล์ถูมือ  
20-30 วินาที

หรือ

ใช้สบู่และน้ำล้างมือ  
40-60 วินาที



## 2 สวมชุดกาวน์



## 3 ใส่ถุงมือ

ดึงขอบถุงมือให้ครอบคลุมข้อมือของ  
ชุดกาวน์



# การป้องกันการติดเชื้อจากฝอยละอองขนาดเล็ก อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)

1

## ทำความสะอาดมือ

ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี  
ส่วนผสมของ  
แอลกอฮอล์มือ  
20-30 วินาที

หรือ

ใช้สบู่และน้ำล้างมือ  
40-60 วินาที



2

## ใส่หน้ากากกรองอากาศ

N95, FFP2, FFP3, หรือเทียบเท่า



World Health  
Organization  
Thailand

# การป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 จาก ฝอยละอองและจากการสัมผัส การสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเอง (PPE)

1

## ทำความสะอาดมือ

ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี  
ส่วนผสมของ แอลกอฮอล์มือ  
20-30 วินาที | หรือ ใช้สบู่และน้ำล้างมือ  
40-60 วินาที



2

## สวมชุดกาวน์



3

## สวมหน้ากากอนามัย

หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ หรือ  
หน้ากากกรองอากาศ (N95, FFP2, FFP3  
หรือเทียบเท่า) ใช้ในกรณีทำหัตถการที่ทำให้  
เกิดละอองฝอยขนาดเล็กเท่านั้น



4

## ใส่อุปกรณ์ป้องกันดวงตา

กระจังป้องกันใบหน้าหรือแว่นตานิรภัย



5

## ใส่ถุงมือ

ดึงขอบถุงมือให้ครอบคลุมข้อมือของชุดกาวน์



