



## คู่มือการปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจกรรมด้านการกีฬา เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด – 19 ของสมาคมกีฬาเพาะกายและฟิตเนสแห่งประเทศไทย

### ๑. การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ป้องกันโรค

๑.๑ จัดให้มีการลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรม ตามมาตรการผ่อนปรนในแอปพลิเคชันทางโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามที่ทางราชการกำหนด (ไทยชนะ) พร้อมทั้งชี้แจงเจ้าหน้าที่ เพื่อให้คำแนะนำกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้สามารถลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ได้

๑.๒ จัดให้มีแบบลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่จัดการแข่งขันหรือจัดอบรม กรณีผู้ใช้บริการไม่มีสมาร์ตโฟน สำหรับการใช้แอปพลิเคชันลงทะเบียน เพื่อประโยชน์ต่อการติดตามกรณีพบผู้ป่วยและ ผู้สัมผัสที่มาเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๓ จำกัดทางเข้าและออกเพียงช่องทางเดียว และจัดให้มีจุดตรวจคัดกรองอาการไข้ ไอ หอบเหนื่อย เป็นหวัด สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรมทุกคน ก่อนเข้าปฏิบัติงานและเข้าร่วมกิจกรรมของสมาคมฯ

๑.๔ จัดให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล 70% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคในบริเวณพื้นที่บริการต่างๆ รวมทั้งห้องสุขา ห้องอาบน้ำ ในปริมาณที่เพียงพอต่อจำนวนผู้มาร่วมกิจกรรม

๑.๕ ให้เว้นระยะนั่งหรือยืน ระยะห่างระหว่างกัน อย่างน้อย 1 เมตร และลดการใกล้ชิดกันระหว่างกิจกรรมการแข่งขันหรือการจัดอบรม

๑.๖ ตรวจสอบทำความสะอาด ฆ่าเชื้อทุกครั้งก่อนเริ่มกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรม

๑.๗ จัดทำป้ายคำแนะนำ สัญญลักษณ์เตือน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงการป้องกัน เพื่อให้สอดคล้องกับมาตรการป้องกันโรค

๑.๘ จัดให้มีการระบายอากาศที่เพียงพอ กรณีใช้เครื่องปรับอากาศอาจพิจารณาให้มีช่องทางระบายอากาศหรือใช้พัดลมระบายอากาศ เพื่อการหมุนเวียนอากาศที่เพียงพอ รวมถึงภายใน และบริเวณห้องสุขาและห้องอาบน้ำ

๑.๙ จัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันโรคส่วนบุคคล เช่น หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน

๑.๑๐ ทำสัญญลักษณ์เว้นระยะห่างของจุดบริการต่างๆ

๑.๑๑ จัดให้มีการเหลื่อมเวลาการทำกิจกรรม เพื่อลดความแออัด

## ๒. การเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขัน หรือจัดอบรม

### ๒.๑ มาตรการคัดกรองอาการป่วย

(๑) จัดให้มีการตรวจคัดกรองอาการไข้ ไอ หอบเหนื่อย เป็นหวัด สำหรับเจ้าหน้าที่ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรมทุกคน ก่อนเข้าสถานที่ ทั้งนี้ ควรมีอุณหภูมิร่างกายไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส และไม่มีอาการระบบทางเดินหายใจ พร้อมติดสัญญลักษณ์แสดงการคัดกรองผ่าน

(๒) กำหนดให้มีแนวทางปฏิบัติในการดูแล หรือแนวทางการส่งต่อผู้ที่มีอาการป่วย หรือพบผู้ที่เข้าเกณฑ์สอบสวนโรค ตามนิยามผู้สงสัยติดเชื้อที่มีอาการ รวมทั้งพิจารณาให้มีห้องแยก หรือบริเวณแยก

(๓) กรณีพบผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันที่มีไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ไม่ได้กลิ่น หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก หรือมีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป และมีประวัติเสี่ยงเข้าได้กับเกณฑ์สอบสวนโรค ให้รายงานให้หน่วยงานที่รับผิดชอบทราบ

## ๒.๒ มาตรการในการป้องกันโรค

(๑) เจ้าหน้าที่จัดการแข่งขัน ผู้ตัดสิน อนุญาตให้นักกีฬามีผู้ติดตามนักกีฬาจำนวน 1 คน (เฉพาะทาสีเท่านั้น) เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขัน ไม่อนุญาตให้มีผู้ชมการแข่งขันบริเวณสถานที่จัดการแข่งขัน

(๒) พิจารณาจำกัดระยะเวลาจัดกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรม ให้เหมาะสม

(๓) ควบคุมจำนวนผู้ร่วมกิจกรรมมิให้แออัด โดยถือหลักหลีกเลี่ยงการติดต่อสัมผัสระหว่างกัน

(๔) สร้างความรับผิดชอบต่อสังคมด้วยการเว้นระยะห่างระหว่างกัน

(๕) รณรงค์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันมีการล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล 70% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคอยู่เสมอ

(๖) จัดให้มีระบบ ตรวจสอบ ตรวจตราดูแลความปลอดภัย ควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรม ให้เป็นไปตามมาตรการควบคุมหลักอย่างเคร่งครัด

(๗) ไม่อนุญาตให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรมที่ไม่สามารถปฏิบัติตาม มาตรการป้องกันควบคุมโรคที่กำหนดได้ เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรม เช่น ไม่สวม หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า หรือมีอาการป่วยจากการคัดกรองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

(๘) สื่อสารและประชาสัมพันธ์ข้อมูลแก่เจ้าหน้าที่และผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรมเรื่องมาตรการป้องกันควบคุมโรคและความรู้ในการสังเกตอาการป่วยของตนเอง

(๙) หากพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรมเป็นผู้ป่วยยืนยัน หรือมีข้อมูล บ่งชี้ว่าสถานที่ดังกล่าว อาจเป็นจุดแพร่เชื้อได้ ให้เจ้าของสถานที่ปิดสถานที่ตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ พร้อมทั้งทำความสะอาดสถานที่และดำเนินการตามประกาศของ กระทรวงสาธารณสุข

## ๒.๓ มาตรการทำความสะอาด

(๑) พนักงานทำความสะอาด ต้องสวมเครื่องป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ได้แก่ หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า ถุงมือ และชุดที่เหมาะสมขณะทำความสะอาด ทั้งนี้ให้ใช้ที่คีบขยะ และรวมขยะที่จุดรวม

(๒) ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสของสถานที่และพื้นที่จุดสัมผัสร่วม เช่น ที่จับหรือลูกบิดประตู ปุ่มกดลิฟท์ ราวจับราวบันได รวมทั้งเช็ดทำความสะอาดอุปกรณ์การแข่งขันหรือจัดอบรม ด้วยน้ำยาทำความสะอาดบ่อยๆ เช่น แอลกอฮอล์ 70 % หรือโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1 % อยู่เสมอ

(๓) ทำความสะอาดห้องอาบน้ำ ห้องสุขา โดยเน้นจุดที่เสี่ยงที่มีผู้สัมผัสมาก เช่น ที่จับสายชำระ โถปัสสาวะ ลูกบิด กลอน ประตู ก๊อกน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด เช่น โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1 % แล้วล้างด้วยน้ำให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

(๔) จัดให้มีจุดวางถังขยะชนิดมีฝาปิดเพื่อรวบรวมรวมขยะต่างๆ โดยแยกขยะหน้ากากอนามัยจากขยะทั่วไป และมัดปากถุงให้แน่นก่อนส่งกำจัดตามหลักสุขาภิบาล

## แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขัน หรือจัดอบรม

### ๑. การเตรียมตัวก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขัน หรือจัดอบรม

๑.๑ หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรมมีอาการป่วย ไข้ ไอ จาม หรือเป็นหวัด ให้งดการเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรมทุกคน ต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง

๑.๓ ล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค อยู่เสมอ

๑.๔ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรมต้องไม่ปิดบังข้อมูลส่วนตัว เช่น โรคประจำตัว การเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยงที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 การสัมผัสใกล้ชิดบุคคลในครอบครัว/ญาติที่มีการติดเชื้อ

## ๒. ระหว่างและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขัน หรือจัดอบรม

๒.๑ ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรมด้วยการสแกน QR Code บริเวณหน้าสถานที่ รวมทั้งสแกน QR Code ก่อนออกจากสถานที่

๒.๒ ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรคที่ผู้จัดการแข่งขันหรือจัดอบรม กำหนดอย่างเคร่งครัด เช่น การตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ให้ข้อมูลประวัติการเจ็บป่วย และประวัติการเดินทางไปพื้นที่เสี่ยงของตนเอง พร้อมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

๒.๓ ควรตรวจสอบความสะอาด ของสถานที่และอุปกรณ์ เพื่อความปลอดภัย

๒.๔ ไม่บ้วนน้ำลายหรือเสมหะในสถานที่จัดการแข่งขันหรือจัดอบรม หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าและสิ่งแวดล้อมโดยไม่จำเป็น

๒.๕ ล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล 70 % หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคอยู่เสมอ

๒.๖ ควรพูดโดยใช้ระดับเสียงปกติ และลดการใช้เสียงดังขณะทำกิจกรรม และเลี่ยงไอจามใกล้ผู้อื่น

๒.๗ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันหรือจัดอบรมควรแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ หากพบว่าการจัดกิจกรรมไม่เป็นไปตามมาตรการป้องกันควบคุมโรค

\*\*\*\*\*