



กรมอนามัย
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ



คู่มือ ขับเคลื่อนการดำเนินงาน
ชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

บทนำ

ชมรมผู้สูงอายุ เป็นองค์กรภาคประชาชนที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาระบบงานผู้สูงอายุ อันจะก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ระดับชมรมผู้สูงอายุ และระดับชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมที่ตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสุขภาพ สังคม และสวัสดิการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นองค์กรหลักในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและระบบอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี โดยได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต มุ่งเน้นการพัฒนาคนตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์/ปฐมวัย ช่วงวัยเรียน/วัยรุ่น ช่วงวัยทำงาน จนถึงวัยผู้สูงอายุ ร่วมกับการส่งเสริมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

กรมอนามัย โดยสำนักอนามัยผู้สูงอายุ Cluster กลุ่มผู้สูงอายุ ได้จัดทำคู่มือขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ เสริมสร้างและส่งเสริมให้ประชากรไทยสุขภาพดี สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการจัดทำ “แผนการส่งเสริมสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว (Wellness Plan)” พัฒนาองค์ความรู้การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุใน 6 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ โภชนาการดี การเคลื่อนไหวดี สุขภาพช่องปากดี สมองดี มีความสุข และสิ่งแวดล้อมดี โดยขับเคลื่อนผ่านการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ด้านสุขภาพ เตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสุขภาพให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เพื่อลดภาระด้านเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

มกราคม พ.ศ. 2565



สารบัญ

หน้า

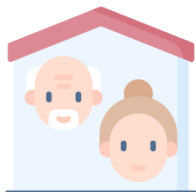
ชมรมผู้สูงอายุคืออะไร	1
ประโยชน์ของการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ	1
การก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุ	2
แผนผังคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ	2
ลักษณะกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ	3
กระบวนการขับเคลื่อนชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ	4
แนวทางการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ	5
เกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	6
แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียน ผู้สูงอายุ	13
แบบประเมินตามมาตรการปลอดภัยสำหรับองค์กร COVID Free Setting (Thai Stop COVID 2Plus) สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ	18



ชมรมผู้สูงอายุคืออะไร



อายุ 60 ปีขึ้นไป



จำนวนสมาชิก
30 คน ขึ้นไป

เป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ตั้งแต่ 30 คนขึ้นไปทั้งชายและหญิง โดยในชมรมสามารถมีผู้ที่มีอายุระหว่าง 25 – 59 ปี ได้ไม่เกิน 1 ใน 4 ของสมาชิกที่มีอายุเกิน 60 ปี ขึ้นไป โดยมีการดำเนินกิจกรรมของชมรมโดยผู้สูงอายุเป็นสมาชิก เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์หรือความมุ่งมั่นของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุนั้นๆ และเพื่อสังคมโดยรวม

ประโยชน์ของการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

- 1 ผู้สูงอายุได้รับการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) ได้ตามบริบทของตนเอง
- 2 ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พัฒนาทักษะ กาย ใจ
- 3 ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีสุขภาพดี สามารถดูแลตนเองได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี
- 4 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ มีการพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหว โภชนาการ สุขภาพช่องปาก สมองดี มีความสุข และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ
- 5 ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์ต่อสังคม รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง



การก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุ

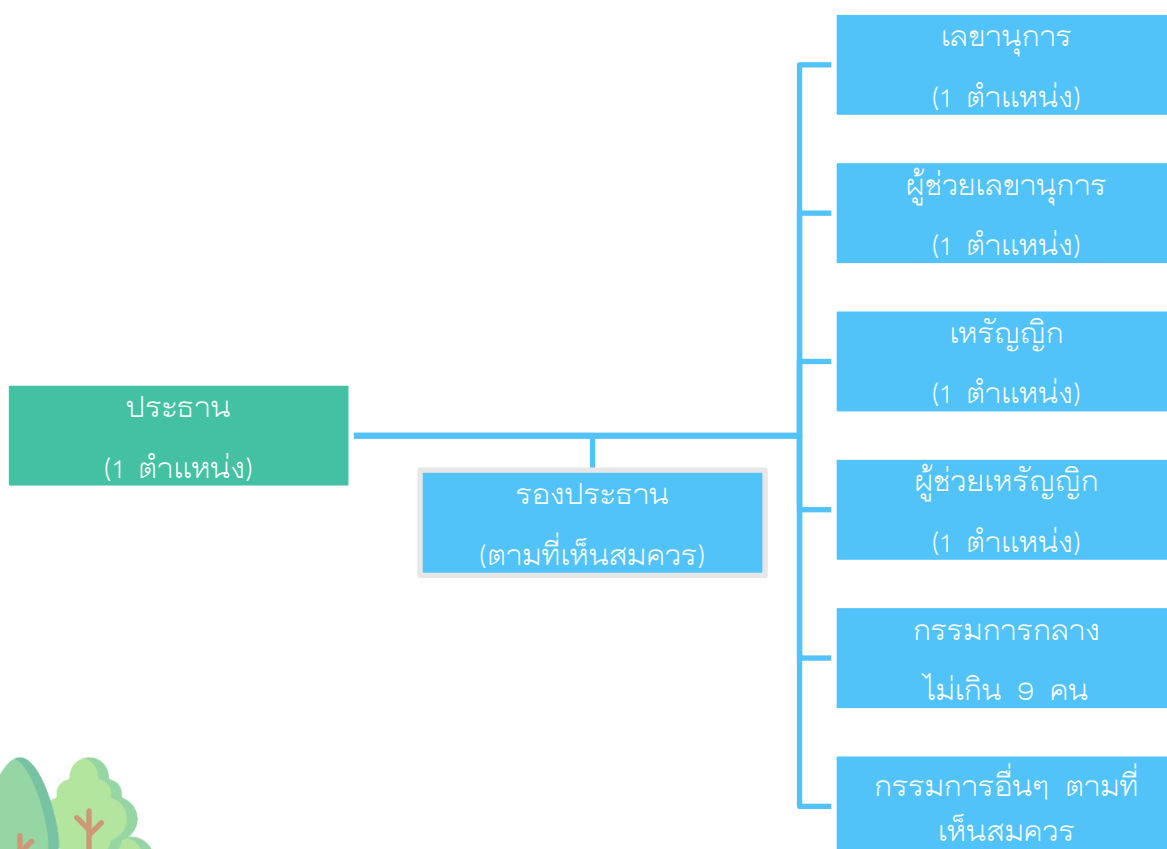
การก่อตั้ง ชมรมผู้สูงอายุควรเกิดขึ้นในหมู่บ้านหรือชุมชน มีที่ตั้งชัดเจน และเกิดจากความร่วมมือของสมาชิกสูงอายุในชุมชนเอง

สถานที่ สถานที่ที่มีอยู่ในชุมชน ไม่จำเป็นต้องสร้างขึ้นใหม่ อาจใช้ศาลาวัด ศาลาประชาคม หรือโรงเรียนที่ไม่มีการเรียนการสอนแล้ว

ด้านสมาชิก ควรมีสมาชิกระหว่าง 30 – 100 คน เพื่อให้สามารถดูแลกันได้อย่างทั่วถึง โดยมีกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มวัยอื่นๆ ที่มีความตั้งใจที่จะทำงานร่วมกัน

ด้านกรรมการ กรรมการมาจากการเลือกตั้งจากสมาชิกที่พร้อมเสียสละทำงานเพื่อส่วนรวมและมีความเข้มแข็งในการทำงาน

แผนผังคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ



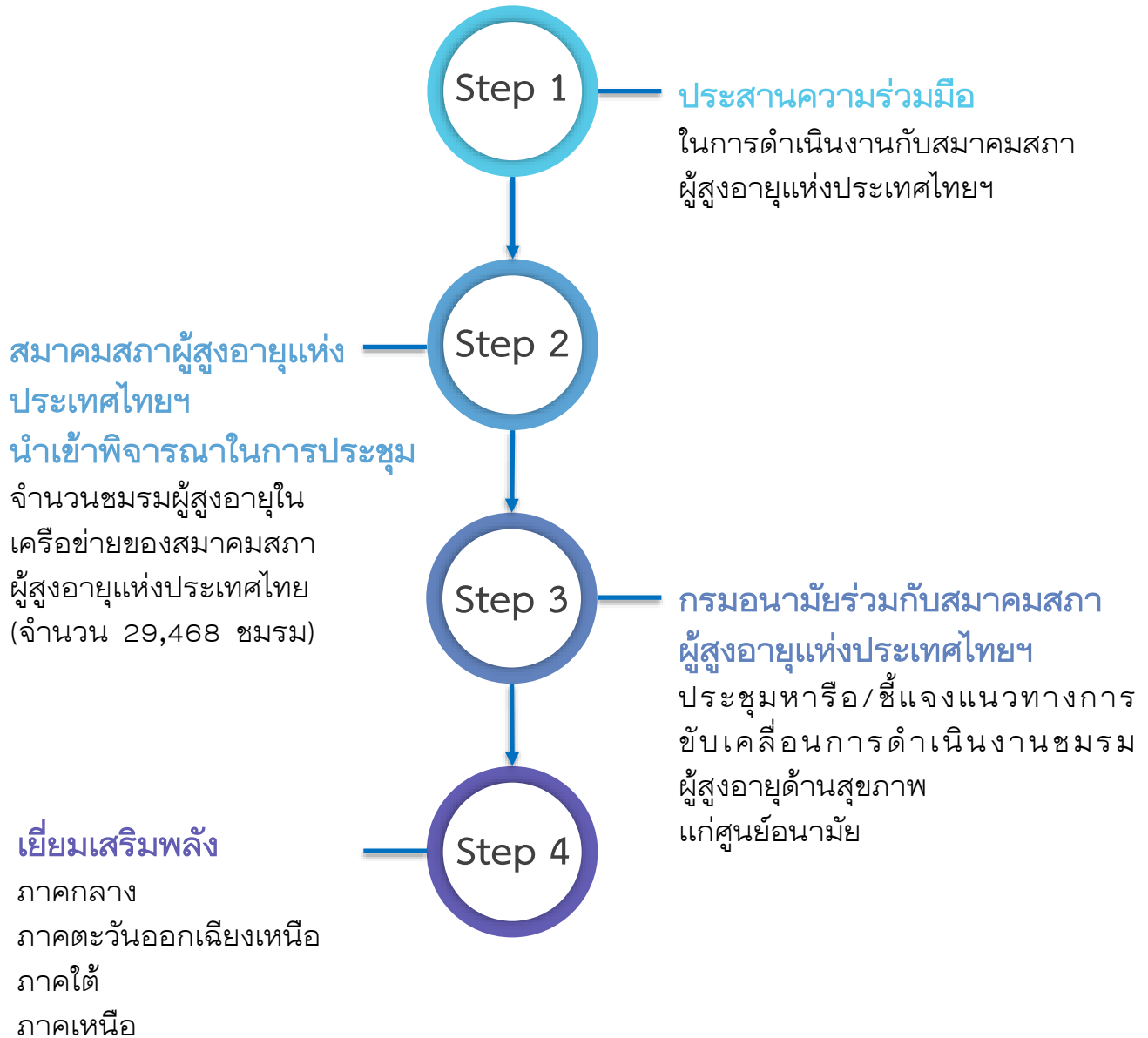
ลักษณะกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ

การก่อตั้งชมรมในระยะแรก ควรจัดทำกิจกรรมที่เป็นความต้องการของสมาชิกก่อน ในลักษณะกิจกรรมทั่วไป แล้วค่อยพัฒนาไปสู่กิจกรรมเชิงพัฒนา โดยมีตัวอย่างกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมทั่วไป	กิจกรรมเชิงพัฒนา
1.การประชุมกรรมการและสมาชิกตามปกติ	1.การประชุมระดมสมอง และข้อเสนอแนะร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ไขปัญหาจากสมาชิก
2.การออกกำลังกาย	2.การเป็นแกนนำโดยนำผู้อื่นออกกำลังกาย
3.การเลี้ยงอาหารกันเอง	3.การไปเลี้ยงอาหารผู้ด้อยโอกาสและช่วยเหลือผู้อื่น
4.กิจกรรมนันทนาการ	4.กิจกรรมเพื่อพัฒนาชุมชน/สังคม
5.การขอคำปรึกษา	5.การให้คำปรึกษา
6.การฟังการบรรยายจากวิทยากร	6.การเป็นวิทยากร บรรยาย และถ่ายทอดให้ผู้อื่น
7.การบริจาคเงินของสมาชิก เพื่อทำกิจกรรม	7.การทำโครงการ โดยการคิดหาแหล่งทุนจากภายนอก
8.การศึกษาดูงานชมรมอื่นๆ	8.การเป็นแหล่งศึกษาดูงาน ศูนย์การเรียนรู้ให้กับชมรมและกลุ่มอื่นๆ
9.การดูงานและทัศนศึกษา	9.การประยุกต์ความรู้และนำไปใช้กับชมรมอย่างเหมาะสมกับชมรมตนเองโดยร่วมคิดร่วมทำ
10.การทำกิจกรรมที่สนองต่อนโยบายภาครัฐ	10.การทำงานเชิงรุก และบูรณาการในการพัฒนาชุมชน
11.การทำงานกับกลุ่มสมาชิกในชุมชน	11.ชมรมทำงานร่วมกับเครือข่ายผู้สูงอายุในตำบล อำเภอ จังหวัด และ เครือข่ายอื่นๆ



กระบวนการขับเคลื่อนชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ



แนวทางการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพ

ส่วนกลาง

- จัดประชุมชี้แจงแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ แก่ศูนย์อนามัย
- สนับสนุนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ
- ติดตามเยี่ยมเสริมพลัง

ศูนย์อนามัย

- ชี้แจงแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ให้แก่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.)
- พัฒนาชมรมผู้สูงอายุให้เป็นชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ
- ประสานชมรมผู้สูงอายุ / เยี่ยมติดตาม เสริมพลัง
- รายงานผลการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ให้แก่ส่วนกลาง

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

- ชี้แจงแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ โดยชมรมผู้สูงอายุ ประเมินตนเอง/ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนร่วมประเมิน
- ประสานชมรมผู้สูงอายุ ร่วมดำเนินการ/สนับสนุนการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่
- เยี่ยมเสริมพลัง และติดตามประเมินผล
- รายงานผลการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ให้แก่ศูนย์อนามัย



เกณฑ์

การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. ชื่อชมรม
2. ตั้งอยู่ที่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ชื่อบ้าน.....
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
3. ชมรมเริ่มจัดตั้งครั้งแรกเมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
4. หน่วยงานที่รับผิดชอบ (รพ.สต./รพช./เทศบาล/อบต./สสอ./รพ.)
5. ชื่อ – สกุล ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ.....
โทรศัพท์มือถือ.....E-mail:
6. ชื่อ – สกุล ประธานชมรมผู้สูงอายุ.....
โทรศัพท์มือถือ.....E-mail:
7. ดำรงตำแหน่งประธานมาตั้งแต่เดือน.....พ.ศ.....รวม.....ปี
8. กรรมการบริหารชมรมมีจำนวน.....คน มีสมาชิกจำนวน.....คน
9. กิจกรรมหลักด้านการส่งเสริมสุขภาพที่ชมรมผู้สูงอายุปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่
 - 1)
 - 2)
10. ผลงานเด่น/ผลสำเร็จด้านการส่งเสริมสุขภาพ
 - 1)
 - 2)

เกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

เกณฑ์	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การบริหารจัดการ	20	
2. กองทุนชมรมผู้สูงอายุ	10	
3. กิจกรรม 4 มิติ สุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ	60	
มิติที่ 1 ด้านสุขภาพ (35 คะแนน)		
มิติที่ 2 ด้านสิ่งแวดล้อม (10 คะแนน)		
มิติที่ 3 ด้านสังคม (10 คะแนน)		
มิติที่ 4 ด้านเศรษฐกิจ (5 คะแนน)		
4. นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรม	10	
รวม	100	

ผลการประเมินให้คะแนน:

คะแนน 91 – 100	ระดับ ดีเด่น
คะแนน 81 – 90	ระดับ ดีมาก
คะแนน 71 – 80	ระดับ ดี
คะแนน 51 – 70	ระดับ พอใช้

- ผู้ประเมินโดย
- 1.1 ชมรมผู้สูงอายุประเมินตนเอง
วัน เดือน ปี ที่ประเมิน
 - 1.2 คณะกรรมการระดับ รพ.สต./รพช./เทศบาล/อบต./สสอ./รพ.
วัน เดือน ปี ที่ประเมิน
 - 1.3 คณะกรรมการระดับจังหวัด.....
วัน เดือน ปี ที่ประเมิน
 - 1.4 คณะกรรมการระดับเขต
วัน เดือน ปี ที่ประเมิน

รายละเอียดเกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
1. การบริหารจัดการ	20 คะแนน	
1.1 มีสถานที่ตั้งชมรมชัดเจน (มีประวัติ/วัน/เดือน/ปี ที่จัดตั้งชมรม)	1	
1.2 มีโครงสร้าง/อำนาจหน้าที่/กำหนดวัตถุประสงค์/กติกากหรือระเบียบการของชมรม	2	
1.3 มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ ของกรรมการและสมาชิกชมรม พร้อมจัดทำทะเบียนรายชื่อคณะกรรมการชมรม/ทะเบียนรายชื่อสมาชิกชมรม	2	
1.4 มีการประชุมของคณะกรรมการชมรมและสมาชิก อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อจัดทำแผนงานด้านสุขภาพ พร้อมบันทึกการประชุมเป็นหลักฐาน	3	
1.5 มีการคัดกรองสุขภาพโดยใช้สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุหรือ Blue Book Application และจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) เพื่อเก็บข้อมูลสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรม	10	
1.6 มีแผนกิจกรรม/โครงการด้านสุขภาพ เพื่อแก้ปัญหาด้านสุขภาพ โดยชมรมเป็นหลัก อย่างน้อย 1 โครงการ	2	
2. กองทุนชมรมผู้สูงอายุ	10 คะแนน	
2.1 มีการทำบัญชีรายรับ – รายจ่ายของชมรม	2	
2.2 มีการตรวจสอบสถานการณ์การเงินและบัญชีของชมรม	1	
2.3 มีการระดมทุนและบริหารจัดการกองทุนโดยชมรมและการมีส่วนร่วมของสมาชิก ทุกภาคส่วนในรูปแบบของการสมทบบริจาคหรือหาทุนเพื่อจัดกิจกรรมของชมรม	5	
2.4 มีการจัดทำแผนกิจกรรมและงบประมาณค่าใช้จ่ายโดยมีมติของการมีส่วนร่วมของสมาชิก	2	
3. กิจกรรม 4 มิติ สุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ	60 คะแนน	
3.1 มิติที่ 1 ด้านสุขภาพ	35 คะแนน	
3.1.1 สมาชิกมีการประเมินสุขภาพตนเอง โดยใช้แผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง - ร้อยละ 80 ขึ้นไป ของผู้สูงอายุมีการประเมิน (10 คะแนน) - ร้อยละ 70 ขึ้นไป ของผู้สูงอายุมีการประเมิน (8 คะแนน) - ร้อยละ 50 ขึ้นไป ของผู้สูงอายุมีการประเมิน (5 คะแนน) - มีการใช้น้อยกว่าร้อยละ 50 (3 คะแนน) - ไม่มีการใช้ (0 คะแนน)	10	

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
3.1.2 กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย - ชมรมสนับสนุนให้สมาชิกมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เพียงพอ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุตามบริบทของพื้นที่ ● มีการออกกำลังกายร่วมกันที่ชมรม อย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) ● มีการส่งเสริมและจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย 3 ประเภท อย่างน้อย 1 ครั้ง/เดือน (1 คะแนน) คือ 1. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (แบบแรงต้าน) เช่น ยกขวดน้ำ ดันกำแพง โยคะ ออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด เป็นต้น 2. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของหัวใจและระบบหายใจ (แบบคาร์ดิโอ) เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ เป็นต้น 3. กิจกรรมฝึกการทรงตัว เช่น เดินแอโรบิก เดินบาสโลบ ฟ้อนรำ รำวง รำไท้ชีก เป็นต้น ● สมาชิกมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายระดับปานกลาง ที่บ้านตามบริบทของพื้นที่ สัปดาห์ละ 150 นาทีต่อสัปดาห์ (1 คะแนน) ได้แก่ * การทำงาน เช่น การทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน การยกของ เป็นต้น * การเดินทาง เช่น เดิน ปั่นจักรยาน การเดินขึ้นบันได เป็นต้น * กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเดินชมสวน การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ การเล่นเกม เป็นต้น - มีกิจกรรมให้ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุให้กับสมาชิกชมรมอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) - มีการประเมินสมรรถภาพทางกายและบันทึกข้อมูลการเปลี่ยนแปลง เช่น การทดสอบ ลุก-เดิน-นั่ง ไปกลับ (Timed UP and Go test : TUGT) เป็นต้น อย่างน้อย ร้อยละ 50 ของสมาชิกทั้งหมด (1 คะแนน)	5	
3.1.3 กิจกรรมสร้างสุข/ป้องกันสมองเสื่อม - มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต/บริหารสมอง ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (3 คะแนน) ● กิจกรรมกลุ่ม เช่น กิจกรรมทางศาสนา ท่องเที่ยว งานอดิเรก จิตอาสา เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (2 คะแนน) ● กิจกรรมรายบุคคล เช่น การบริหารสมอง อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) - มีข้อมูลการประเมิน แบบคัดกรองดัชนีวัดสุขภาพจิต (TMHI – 15) อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (1 คะแนน)	5	

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
- มีข้อมูลการประเมินคัดกรองภาวะสมองเสื่อม อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (1 คะแนน)		
3.1.4 กิจกรรมทันตสุขภาพ - มีกิจกรรมให้ความรู้/ฝึกปฏิบัติด้านการดูแลทันตสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของบุคลากรสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง (2 คะแนน) - มีการตรวจสุขภาพช่องปากโดยบุคลากรสาธารณสุขปีละ 1 ครั้ง (2 คะแนน) - มีกิจกรรมทันตสุขภาพ/หรือแหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง (1 คะแนน)	5	
3.1.5 กิจกรรมด้านโภชนาการ - มีเครื่องมือในการประเมินภาวะโภชนาการ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง สายวัดรอบเอว (1 คะแนน) - มีการประเมินภาวะโภชนาการ เช่น ดัชนีมวลกาย วัดเส้นรอบเอว และ/หรือการประเมินพฤติกรรมกรับโรค พร้อมทั้งให้คำปรึกษา (1 คะแนน) - มีกิจกรรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (1 คะแนน) - มีมุมให้ความรู้ด้านโภชนาการหรือบริเวณแหล่งเรียนรู้ด้วยตนเอง (1 คะแนน) - มีการจัดอาหารเพื่อสุขภาพ ในการจัดประชุม/กิจกรรมในชมรม (1 คะแนน)	5	
3.1.6 มีบุคลากรด้านสุขภาพมาบรรยายให้ความรู้ในเรื่องสุขภาพอนามัยตามความต้องการของสมาชิก เช่น เรื่องโรคที่เกิดกับผู้สูงอายุ ความรู้เรื่องยา ยาสมุนไพร โภชนาการเพื่อสุขภาพ ไม่ล้า ไม่ลิม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง	5	
3.2 มิติที่ 2 ด้านสิ่งแวดล้อม สถานที่และสิ่งแวดล้อม ต้องไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุ ดังนี้	10 คะแนน	
3.2.1 มีสภาพแวดล้อมภายในชมรมที่ไม่เสี่ยงต่อการสะดุดหกล้ม หากกรณีที่มีบันไดหรือพื้นต่างระดับ ต้องมีราวจับ/ทางลาด	2	
3.2.2 พื้นต่างระดับต้องมีสัญลักษณ์ชัดเจน บริเวณโดยรอบทั้งภายใน-ภายนอกชมรมสะอาด ไม่รกรุงรัง มีการจัดเก็บของเป็นระเบียบ	2	
3.2.3 มีสถานที่ตั้งชมรมและพื้นที่การจัดกิจกรรมที่คำนึงถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ไม่ไกลจากที่พัก อยู่ในชุมชน เป็นต้น	2	
3.2.4 มีส้วมสำหรับผู้สูงอายุผ่านเกณฑ์มาตรฐาน เช่น มีราวจับ ส้วมแบบชักโครก ไม่มีกลิ่นเหม็น หรือพื้นห้องส้วมแห้ง	2	
3.2.5 บริเวณอาคารในชมรมมีการระบายอากาศดี โปร่ง ไม่แออัด	1	
3.2.6 มีการดูแลความปลอดภัยภายในอาคาร เช่น การตรวจสอบการชำรุดของสายไฟ ปลั๊กไฟ เครื่องใช้ไฟฟ้า หรือลวดดับเพลิงให้พร้อมใช้งาน	1	

รายละเอียดการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
3.3 มิติที่ 3 ด้านสังคม	10 คะแนน	
3.3.1 มีกิจกรรมการช่วยเหลือ ดูแลสมาชิกตามบริบทของชมรม เช่น มีกิจกรรมเยี่ยมผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย เสียชีวิต ติดบ้าน ติดเตียง ในชุมชน	4	
3.3.2 มีกิจกรรมส่งเสริมภูมิปัญญา/คลังสมองของสมาชิกในการถ่ายทอด ให้กับประชาชนในชุมชน	2	
3.3.3 มีการจัดกิจกรรมสืบทอดทางด้านศาสนา ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น ร่วมกับชุมชน	2	
3.3.4 มีสมาชิกเป็นบุคคลตัวอย่าง บุคคลต้นแบบ 4 ด้าน (สุขภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ)	2	
3.4 มิติที่ 4 ด้านเศรษฐกิจ	5 คะแนน	
3.4.1 มีกิจกรรมด้านการพัฒนาทักษะฝีมือด้านอาชีพ ให้กับสมาชิกในชมรม และชุมชน	3	
3.4.2 มีกิจกรรมที่ส่งเสริมการผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ร่วมกับหน่วยงาน ภาคีเครือข่ายในชุมชนที่เกี่ยวข้อง	2	
4. นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรม	10 คะแนน	
4.1 นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่ผลิตโดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในชุมชน ชื่อนวัตกรรม : ภาพถ่ายหลักฐาน: แนบไฟล์เอกสาร ภาพถ่ายนวัตกรรมส่งเสริม/ดูแลผู้สูงอายุ	5	
4.2 นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่ได้รับรางวัล/มีการใช้ประโยชน์ในการดูแลช่วยเหลือสุขภาพ ของประชาชนในชุมชน	3	
4.3 มีการประเมินผลและขยายการใช้นวัตกรรมและการประยุกต์ใช้นวัตกรรม ด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น เช่น มีชมรมอื่นนำไปเป็น ต้นแบบและใช้ในชมรม/ชุมชน	2	

แนวทางปฏิบัติ

ด้านสาธารณสุขเพื่อการป้องกัน
การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ



แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

17 พฤศจิกายน 2564

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่มีการติดเชื้อในหลายพื้นที่ ซึ่งผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อและมีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ระบบภูมิคุ้มกันจะอ่อนแอลงตามธรรมชาติ และอาจมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผู้สูงอายุอยู่ร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ผู้เกี่ยวข้องเข้ามาจัดกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องดำเนินการภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ตามมาตรการที่ทางราชการกำหนด เพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของโรค สำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน และผู้สูงอายุ ดังนี้

1. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับอาคารและสถานที่ชมรมผู้สูงอายุ/ โรงเรียนผู้สูงอายุ (Covid Free Environment)

- 1.1 ควรมีการจัดเตรียมพื้นที่/สถานที่ ประเมินความพร้อมของสถานที่ในการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือสมาชิกกลุ่มต่างๆ ในชุมชน
- 1.2 กำหนดเส้นทางเข้า - ออกสถานที่ และจัดให้มีการลงทะเบียนด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน และมีการกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการ UP-DMHTA อย่างเคร่งครัด
- 1.3 จัดให้มีการคัดกรองอุณหภูมิ และอาการของเจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้สูงอายุ หากมีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำไปพบแพทย์
- 1.4 มีจุดบริการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ในบริเวณสถานที่จัดกิจกรรม และสามารถให้บริการได้อย่างเพียงพอ
- 1.5 จัดให้มีอุปกรณ์เครื่องมือจำเป็นสำรอง เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันตนเอง สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม
- 1.6 ทำความสะอาดบริเวณที่มีการจัดกิจกรรม ทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรม เน้นจุดที่มีผู้สัมผัสร่วมกัน รวมถึงทำความสะอาด พื้นผิว และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีการสัมผัสด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ราวจับ ประตู ลิฟต์ หรือพื้นผิวสัมผัสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.7 จัดให้มีการระบายอากาศที่ดีและเพียงพอ กรณีสถานที่ใช้ระบบปรับอากาศให้เปิดประตูหน้าต่าง ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมอย่างน้อย 30 นาที และให้ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศทุก 3 เดือน หรือตามคำแนะนำของผู้ผลิต

1.8 ทำความสะอาดห้องสุขา ทุก 1-2 ชั่วโมง และทำความสะอาดหลังการจัดกิจกรรม โดยเน้นจุดสัมผัสร่วม ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ ทั้งนี้บริเวณห้องสุขาควรจัดให้มีการระบายอากาศที่ดี หรือเปิดพัดลมระบายอากาศตลอดระยะเวลาที่เปิดให้บริการ

1.9 จัดให้มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยที่มีฝาปิดมิดชิด เพียงพอ มีการคัดแยกประเภทขยะมูลฝอย และรวบรวมไปกำจัดอย่างถูกหลักสุขาภิบาลทุกวัน

1.10 หากมีการจัดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเสริมรายได้ การทำบุญตักบาตร งานเทศกาล ควรดำเนินการตามมาตรการที่ทางราชการกำหนดตามแต่ละประเภทกิจกรรม อาทิ การหลีกเลี่ยงการใช้ไมโครโฟนร่วมกัน หรือหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์อื่น ๆ ร่วมกัน

1.11 กรณีมีการจัดเลี้ยงอาหาร ให้งดรับประทานอาหารร่วมกัน โดยจัดอาหารและเครื่องดื่มแยกเฉพาะบุคคล

1.12 ควบคุมจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ไม่ให้อัด โดยกำหนดให้ใช้พื้นที่ 1 คน ต่อ 4 ตารางเมตร

1.13 กรณีชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ มีรถรับ-ส่ง ให้ดำเนินการทำความสะอาดยานพาหนะบริเวณที่สัมผัสกับผู้โดยสาร เช่น ราวจับ กลอนประตู เบาะนั่ง ที่เท้าแขน ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ควรงดการรับ-ส่งผู้สูงอายุแบบรวมกลุ่ม

1.14 จัดให้มีการให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยที่ถูกวิธี และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

2. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ (Covid Free Personnel)

2.1 ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดแล้วเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน หรือกรณีที่ยังไม่ได้รับวัคซีนครบ 2 เข็ม ควรตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) ภายใน 72 ชั่วโมง ก่อนการจัดกิจกรรม

2.2 ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ ที่เคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) และรักษาหายแล้วในช่วง 1-3 เดือน ต้องมีใบรับรองแพทย์ และไม่ต้องตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) หรือ RT-PCR (nasopharyngeal swab)

2.3 สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ ประเมินความเสี่ยงของตนเองเป็นประจำทุกวัน ผ่าน Thai Save Thai หรือแบบประเมินอื่น ๆ และมีบันทึกไว้เป็นข้อมูล หากมีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำให้พบแพทย์

2.4 ลงทะเบียนก่อนเข้าและออกสถานที่ด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน และมีการกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการ UP-DMHTA อย่างเคร่งครัด

2.5 ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ทุกคน สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม

2.6 มีการดูแลป้องกันตนเอง ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เข้มข้นอย่างน้อย 70% ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ปาก ตา จมูก

2.7 ทำสัญลักษณ์ในจุดยืน จุดนั่ง ให้มีระยะห่างระหว่างกัน อย่างน้อย 1-2 เมตร งดจับกลุ่มสนทนาหรือใกล้ชิดกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ไม่สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

2.8 รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ งดการประกอบอาหารและรับประทานอาหารร่วมกัน จัดอาหารและเครื่องดื่มแยกเฉพาะบุคคล

2.9 เมื่อกลับถึงบ้านหรือที่พัก ต้องทำความสะอาดร่างกาย อาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที แล้วค่อยทำกิจกรรมอื่น ๆ

2.10 หากมีอาการเจ็บป่วย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดรวมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

2.11 จัดให้มีการให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

2.12 ชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดแนวทางและข้อควรปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ตามบริบทของพื้นที่ไว้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์ให้สมาชิกทุกท่านรับทราบและปฏิบัติตามได้ถูกต้อง

2.13 ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention) อย่างเคร่งครัด

3. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ (Covid Free Customer)

3.1 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดแล้วเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน หรือกรณีที่ยังไม่ได้รับวัคซีนครบ 2 เข็ม ควรตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) ภายใน 72 ชั่วโมง ก่อนการจัดกิจกรรม

3.2 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) และรักษาหายแล้วในช่วง 1-3 เดือน ต้องมีใบรับรองแพทย์ และไม่ต้องตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) หรือวิธี RT-PCR (nasopharyngeal swab)

3.3 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุสังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำให้ไปพบแพทย์

3.4 ลงทะเบียนก่อนเข้าและออกสถานที่ด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือสมุดสำหรับลงทะเบียนที่จัดไว้ให้

3.5 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุทุกคน สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม

3.6 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุมีการดูแลป้องกันตนเอง ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เข้มข้นอย่างน้อย 70% ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ปาก ตา จมูก

3.7 เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร งดจับกลุ่มสนทนาหรือใกล้ชิดกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ไม่สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

3.8 รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ งดรับประทานอาหารร่วมกัน

3.9 เมื่อกลับถึงบ้านหรือที่พัก ต้องทำความสะอาดร่างกาย อาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที แล้วค่อยทำกิจกรรมอื่น ๆ

3.10 หากมีอาการเจ็บป่วย หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดรวมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

3.11 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention) อย่างเคร่งครัด

4. มาตรการแผนเผชิญเหตุสำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุเมื่อพบผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

เมื่อพบผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ตั้งแต่ 1 รายขึ้นไปในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุให้ดำเนินการ ดังนี้

4.1 ปิดชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อประเมินความเสี่ยง วางแผนสอบสวนป้องกันการแพร่กระจายโรค โดยแยกผู้สัมผัสใกล้ชิด (High risk contact) ออกจากชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อกักตัว 14 วัน และปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) กระทรวงสาธารณสุข

4.2 ทำความสะอาดพื้นที่ อุปกรณ์ ตามมาตรการการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) กระทรวงสาธารณสุข

4.3 เปิดดำเนินการได้โดยเน้นมาตรการ UP-DMHTA

หมายเหตุ เมื่อกลับมาเปิดชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุอีกครั้ง และพบผู้ติดเชื้อรายใหม่เพิ่ม ให้ดำเนินการตามข้อ

4.1-4.3

แบบประเมิน

ตามมาตรการปลอดภัยสำหรับองค์กร
COVID Free Setting
(Thai Stop COVID 2Plus)
สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

แบบประเมินตามมาตรการปลอดภัยสำหรับองค์กร COVID Free Setting

(Thai Stop COVID 2Plus)

สำหรับชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 ประเภทชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ

☐ ชมรมผู้สูงอายุ

☐ โรงเรียนผู้สูงอายุ

1.2 ชื่อชมรมผู้สูงอายุ/ชื่อโรงเรียนผู้สูงอายุ

1.3 ชื่อ – สกุลประธานชมรมผู้สูงอายุ.....

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้E-mail.....

1.4 สถานที่ตั้ง เลขที่..... ตรอก/ซอย..... หมู่ที่..... ถนน.....

ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

1.5 หน่วยงานที่รับผิดชอบ (รพ.สต./รพช./เทศบาล/อบต./สสอ./รพ.)

1.6 ชื่อ – สกุล ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ.....

เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้E-mail.....

2. เกณฑ์การประเมินตนเอง

ข้อ	มาตรการสำคัญ	ดำเนินการ	ไม่ได้ ดำเนินการ	ไม่ได้ ให้บริการ
มาตรการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม (Covid free Environment)				
1.1 มาตรการด้านสุขอนามัยและความปลอดภัย				
1	มีการจัดเตรียมพื้นที่/สถานที่ ประเมินความพร้อมของสถานที่ในการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือสมาชิกกลุ่มต่างๆ ในชุมชน	1	0	
2	ทำความสะอาดบริเวณที่มีการจัดกิจกรรม ทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรม เน้นจุดที่มีผู้สัมผัสร่วมกัน รวมถึงทำความสะอาด พื้นผิว และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีการสัมผัสด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ราวจับ ประตู ลิฟต์ หรือพื้นผิวสัมผัสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง	1	0	
3	ทำความสะอาดห้องสุขา ทุก 1-2 ชั่วโมง และทำความสะอาดหลังการจัดกิจกรรม โดยเน้นจุดสัมผัสร่วม ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป	1	0	

4	จัดให้มีการคัดกรองอุณหภูมิ และอาการของเจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้สูงอายุ หากมีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำไปพบแพทย์	1	0	
5	จัดให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลความเข้มข้นอย่างน้อย 70% อย่างเพียงพอ และจัดวางในบริเวณที่เหมาะสมใช้งานได้สะดวก	1	0	
6	จัดให้มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยที่มีฝาปิดมิดชิด เพียงพอ มีการคัดแยกประเภทขยะมูลฝอย และรวบรวมไปกำจัดอย่างถูกหลักสุขาภิบาลทุกวัน	1	0	
7	หากมีการจัดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเสริมรายได้ การทำบุญตักบาตร งานเทศกาล ควรดำเนินการตามการที่ทางราชการกำหนดตามแต่ละประเภทกิจกรรม อาทิ การหลีกเลี่ยงการใช้ไมโครโฟนร่วมกัน หรือหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์อื่น ๆ ร่วมกัน	1	0	
8	กรณีมีการจัดเลี้ยงอาหาร ให้จัดรับประทานอาหารร่วมกัน โดยจัดอาหารและเครื่องดื่มแยกเฉพาะบุคคล	1	0	1
9	กรณีชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ มีรถรับ-ส่ง ควรงดการรับ-ส่งผู้สูงอายุแบบรวมกลุ่ม ให้ดำเนินการทำความสะอาดยานพาหนะบริเวณที่สัมผัสกับผู้โดยสาร เช่น ราวจับ กลอนประตู เบาะนั่ง ที่เท้าแขน ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป	1	0	1
10	จัดให้มีการให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยที่ถูกวิธี และขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น	1	0	
11	จัดให้มีอุปกรณ์เครื่องมือจำเป็นสำรอง เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันตนเอง สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม	1	0	
1.2 มาตรการด้านการรักษาระยะห่าง				
12	กำหนดเส้นทางเข้า - ออกสถานที่ และจัดให้มีการลงทะเบียนด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน และมีการกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการ UP-DMHTA อย่างเคร่งครัด	1	0	
13	ทำสัญลักษณ์ในจุดยืน จุดนั่ง ให้มีระยะห่างระหว่างกัน อย่างน้อย 1-2 เมตร งดจับกลุ่มสนทนา	1	0	
14	ควบคุมจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ไม่ให้แออัด โดยกำหนดให้ใช้พื้นที่ 1 คน ต่อ 4 ตารางเมตร	1	0	
1.3 มาตรการด้านการระบายอากาศ				
15	มีการระบายอากาศที่ดีและเพียงพอ กรณีสถานที่ใช้ระบบปรับอากาศให้เปิดประตูหน้าต่าง ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมอย่างน้อย 30 นาที และให้ทำความสะอาด	1	0	

	เครื่องปรับอากาศทุก 3 เดือน หรือตามคำแนะนำของผู้ผลิต			
16	ห้องน้ำควรมีระบบระบายอากาศที่ดี หรือเปิดพัดลมระบายอากาศในห้องน้ำ ระยะเวลาที่เปิดให้บริการ	1	0	
มาตรการสำหรับประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ (COVID Free Personnel)				
17	ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดแล้วเป็นเวลายาวนานน้อย 14 วัน หรือกรณีที่ยังไม่ได้รับวัคซีนครบ 2 เข็ม ควรตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) ภายใน 72 ชั่วโมง ก่อนการจัดกิจกรรม	1	0	
18	ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ ที่เคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) และรักษาหายแล้วในช่วง 1-3 เดือน ต้องมีใบรับรองแพทย์ และไม่ต้องตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) หรือวิธี RT-PCR (nasopharyngeal swab)	1	0	
19	สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ ประเมินความเสี่ยงของตนเองเป็นประจำทุกวัน ผ่าน Thai Save Thai หรือแบบประเมินอื่น ๆ และมีบันทึกไว้เป็นข้อมูล หากมีอาการไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำไปพบแพทย์	1	0	
20	ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ทุกคน สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม	1	0	
21	รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ งดการประกอบอาหารและรับประทานอาหารร่วมกัน จัดอาหารและเครื่องดื่มแยกเฉพาะบุคคล	1	0	
22	ประธานชมรมผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention) อย่างเคร่งครัด	1	0	
มาตรการด้านผู้สูงอายุ (COVID Free Customer)				
23	ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ควรได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดแล้วเป็นเวลายาวนานน้อย 14 วัน หรือกรณีที่ยังไม่ได้รับวัคซีนครบ 2 เข็ม ควรตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) ภายใน 72 ชั่วโมง ก่อนการจัดกิจกรรม	1	0	
24	ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) และรักษาหายแล้วในช่วง 1-3 เดือน ต้องมีใบรับรองแพทย์ และไม่ต้องตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ด้วยวิธี ATK (Antigen test kit) หรือวิธี RT-	1	0	

	PCR (nasopharyngeal swab)			
25	ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุสังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้งดเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ แจ้งเจ้าหน้าที่ และแนะนำไปพบแพทย์	1	0	
26	ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุมีการดูแลป้องกันตนเองด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เข้มข้นอย่างน้อย 70% ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ปาก ตา จมูก	1	0	
27	รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ งดรับประทานอาหารร่วมกัน	1	0	
28	มีการกำกับ ติดตามให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention for COVID-19) และมาตรการ UP-DMHTA (เว้นระยะห่าง สวมหน้ากาก ล้างมือ วัดอุณหภูมิ และลงทะเบียนผ่านแอปพลิเคชัน) อย่างเคร่งครัด	1	0	

การให้คะแนน: “ผ่าน” คือ 28 คะแนน

หมายเหตุ : ■■■ หมายถึง ไม่ต้องมีตัวเลือกที่ 3 “ไม่ได้ให้บริการ”

เอกสารอ้างอิง

สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ. 2559. คู่มือชมรมผู้สูงอายุ ของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ . กรุงเทพฯ: สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ.

หมายเหตุ : หากท่านมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่

1.น.ส.จุฑาภักดิ์ เจนจิตร

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

2.ร.อ.หญิง วลัยนันท์ สืบศักดิ์

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

3.นายธีรยุทธ ชูพุทธพงศ์

ผู้ดูแลระบบฐานข้อมูล

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

หมายเลขโทรศัพท์ 02-590-4504



“ไม่ล้ม ไม่ลื่น ไม่ซึมเศร้า
กินข้าวอร่อย”

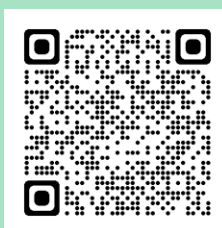


สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

88/22 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000



02-590-4504



ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม