



แบบฟอร์มขออนุญาตเดินทางของบุคลากรวิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์  
(นอกพื้นที่กรุงเทพและปริมณฑล)  
ภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ที่ อว 8733..../.....

วันที่ .....

เรียน คณบดีวิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์

ข้าพเจ้า .....

สังกัด  สำนักวิชาการสร้างสรรค์  ศูนย์อุตสาหกรรมสร้างสรรค์ประเทศไทย  สำนักงานคณบดี

มีความประสงค์จะเดินทางไปยัง เลขที่ ..... อาคาร/หน่วยงาน .....

..... ซอย..... หมู่ที่.....

ถนน ..... ตำบล..... อำเภอ.....

จังหวัด ..... เพื่อ

..... ตั้งแต่วันที่..... ถึงวันที่

..... รวม ..... วัน

มีวิธีการเดินทางไป-กลับโดย

- รถยนต์ส่วนตัว โดยมีผู้ร่วมเดินทางจำนวน ..... คน
- รถโดยสารสาธารณะ โปรดระบุ.....
- เครื่องบิน
- อื่นๆ .....

**โปรดระบุแผนการเดินทาง** (ประมาณการช่วงเวลาเดินทางและจุดแวะพักต่างๆ โดยขอให้หลีกเลี่ยงการแวะพักพื้นที่จังหวัดที่เป็นพื้นที่ควบคุมสูงสุดและเข้มงวด)

.....

.....

.....

.....

.....



ทั้งนี้ ข้าพเจ้ารับทราบแนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงของกรมควบคุมโรค (หน้า 3) และขอรับรองว่าจะปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวอย่างเคร่งครัด หากข้าพเจ้ามีอาการสุ่มเสี่ยงจากการเดินทาง จะรายงานให้วิทยาลัยฯ ทราบโดยทันที และข้าพเจ้าพร้อมที่จะปฏิบัติตามขั้นตอนของมหาวิทยาลัยต่อไป

ลงชื่อ .....

(.....)

ผู้ขออนุญาต

ลงชื่อ .....

(.....)

ประธานหลักสูตร/ผู้อำนวยการ

ผลการพิจารณา

อนุญาต

ไม่อนุญาต

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขจีพร วงศ์ปรีดี)

คณบดีวิทยาลัยอุตสาหกรรมสร้างสรรค์

วันที่ .....



## แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง

กรมควบคุมโรค

3 มกราคม 2564

คำแนะนำนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติสำหรับบุคคลทั้งประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ กลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปีลงมา ผู้สูงอายุ และคนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ ซึ่งมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไปหากมีการติดเชื้อไวรัสโควิด 19 เพื่อป้องกันตนเองจากการเจ็บป่วยและลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต จึงมีแนวทางการปฏิบัติเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง รายละเอียดดังนี้

### แนวทางการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อโควิด 19

1. ออกจากบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น หากออกนอกบ้านให้เว้นระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด
2. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา เมื่ออยู่นอกบ้าน
3. ใช้รถสาธารณะเมื่อจำเป็นเท่านั้น และหลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน หากต้องซ้อนมอเตอร์ไซด์ควรนั่งหันข้าง
4. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได เป็นต้น
5. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
6. ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 70 ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ให้เลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็น ให้ออกนอกบ้านน้อยที่สุด ในระยะเวลาสั้นที่สุด
7. แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น
8. เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ ควรทานอาหารแยกสำรับ หรือหากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
9. หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข
10. หมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที