

**แนวทางปฏิบัติทางการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของ
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019**

(C  VID-19)



ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1

**กองวิชาการและแผนงาน
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข**

คำนำ

ภายใต้สถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (Coronavirus Disease 2019: COVID-19) ในวงกว้าง ส่งผลต่อการเจ็บป่วยและการดำเนินชีวิตของประชาชนทั่วโลก ทั้งในด้านธุรกิจต้องชะลอหรือปิดกิจการลง โรงเรียนต้องประกาศหยุดเรียน และประชาชนเกิดความตื่นตระหนก ทำให้หน่วยงานทุกภาคส่วนต้องเตรียมความพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ก่อนที่จะได้รับวัคซีน หรือมีวิธีการรักษาให้หายขาดจากโรค ทุกคนจำเป็นต้องปรับวิถีการดำรงชีวิตประจำวัน ให้เป็นไปตามมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด รวมถึงดูแลสุขภาพของตนเองให้มีสุขภาพที่ดี

สำหรับ บทบาทการส่งเสริมและป้องกันโรค กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มีข้อเสนอแนะเรื่องการรับประทานอาหารจากสมุนไพรเพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน ซึ่งปัจจุบันมีข้อมูลการศึกษาวิจัยว่าสมุนไพรหลายชนิดมีประโยชน์ในการเสริมภูมิคุ้มกัน และหลายชนิดมีแนวโน้มว่าจะสามารถช่วยรักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ได้ เช่น สมุนไพรฟ้าทะลายโจร เป็นต้น

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์กับประชาชนที่สนใจรวมทั้งหน่วยงานทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ในการร่วมมือกันต่อสู้โรคระบาดครั้งนี้ เพื่อให้สามารถก้าวผ่านพ้นสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) ครั้งนี้ไปด้วยกันโดยเร็ว

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

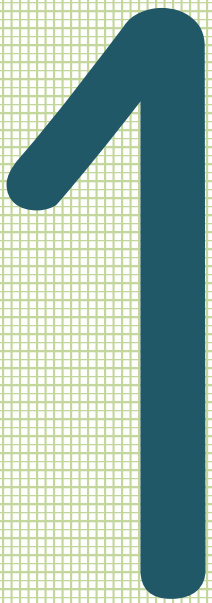
กระทรวงสาธารณสุข

16 เมษายน 2564

สารบัญ

1	มาตรการและแนวทางปฏิบัติในสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)	3-11
2	การส่งเสริมการใช้การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในการป้องกันและเสริมภูมิคุ้มกัน ในสถานการณ์ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) ระบาด	12-14
3	ข้อมูลสมุนไพรไทยที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)	15-28
เอกสาร อ้างอิง	เอกสารอ้างอิง มาตรการและแนวทางปฏิบัติในสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)	29-30
ภาค ผนวก	ประกาศกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เรื่อง แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) ฉบับที่ 1 - 5	31-37





**มาตรการและแนวทางปฏิบัติ
ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019
(COVID-19)**

- 1.1 มาตรการ สำหรับการปฏิบัติงานภายในองค์กร
ในภาวะการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) (กรมการแพทย์
แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวง
สาธารณสุข)**
- 1.2 แนวปฏิบัติการจัดการทางคลินิกด้านการแพทย์
แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในสถานการณ์
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019
(COVID-19)**

**1.1 มาตรการ สำหรับการปฏิบัติงานภายในองค์กรในภาวะการณั้ระบาด
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)
(กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข) ¹⁻⁵**

ความเสี่ยง

การลดผลกระทบจากความเสี่ยง

**ด้านบุคลากร
(Staff)**

1. กำหนดผู้รับผิดชอบหลัก/รอง ในการบริหารจัดการบุคลากร
2. กำหนดผู้รับผิดชอบหลัก/รอง ในภารกิจที่สำคัญ
3. กำหนดแผนในการเตรียมบุคลากรทดแทนกรณีเกิดการแพร่ระบาดในวงกว้าง
4. จัดทำแผนฝึกรอบมทกษะเฉพาะด้านที่สำคัญในการรองรับสถานการณ์การแพร่ระบาด
5. ดำเนินการฝึกรอบมทกษะเฉพาะด้านที่สำคัญในการรองรับสถานการณ์การแพร่ระบาด
6. บุคลากรต้องปฏิบัติตามหลักป้องกันตนเอง โดยสวมหน้ากากผ้า หรือ หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่อยู่ใ้สถานที่ทำงานและรักษาระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างเคร่งครัด
7. หากมีการเจ็บป่วยที่สงสัยว่าจะเกิดจากการติดเชื้อโควิด 19 ต้องหยุดงานและรายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบตามลำดับทันที

**ด้านสถานที่
(Premises)**

1. **สถานที่ทำงาน:** กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
 - บริหารจัดการและเตรียมความพร้อมสถานที่
 - จัดทำแผนบริหารจัดการหน่วยงานในสังกัด รองรับสถานการณ์ฉุกเฉิน
 - จัดระบบการบริหารจัดการในการดูแลผู้ป่วยทั่วไป (Non COVID-19)
2. **หน่วยบริการ**
 - จัดระบบการบริหารจัดการในการดูแลผู้ป่วยโรคโควิด 19
 - เตรียมความพร้อมคลินิกโรคทางเดินหายใจ
 - เตรียมความพร้อมระบบส่งต่อผู้ป่วย
 - กำหนดมาตรการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและบริหารจัดการระบบสุภาภิบาลทั้งภายในและภายนอกอาคาร

1.1 มาตรการ สำหรับการปฏิบัติงานภายในองค์กรในภาวะการณั้ระบาด ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

(กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข)¹⁻⁵

ความเสี่ยง

การลดผลกระทบจกความเสี่ยง

ด้านการกิจ (Operation)

1. จัดการระบบข้อมูลข่าวสาร

- แต่งตั้งระบบบัญชาการ EOC ประจำกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- จัดทำฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เช่น ทรัพยากรหน่วยบริการ การแพร่กระจายโรค โดยใช้เทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพ

2. จัดทำแผนสื่อสารทางไกล ผ่านระบบดิจิทัลและเทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์ Video Conference Line กลุ่มเฉพาะ หรือระบบออนไลน์อื่น ๆ เพื่อสื่อสารและหาข้อตกลงร่วมกันในการแก้ไขปัญหา

ด้านทรัพย์สิน (Assets)

1. ประเมินและเตรียมจัดหาทรัพยากรที่จำเป็นให้เพียงพอต่อความต้องการใช้ โดยเฉพาะ แอลกอฮอล์เจลที่ต้องมีพร้อมใช้ประจำทุกจุดที่จำเป็น
2. จัดทำแผนบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด

1.2 แนวปฏิบัติการจัดการทางคลินิกด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดแนวทางการให้บริการการแพทย์แผนไทยในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ เพื่อป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพมาตรฐาน กลไกการรับรองมาตรฐาน คุณภาพบริการ บุคลากร เทคโนโลยี ผลิตภัณฑ์ และให้การคุ้มครองผู้บริโภคด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ดังนี้

1. สำหรับสถานบริการสาธารณสุข

ด้านการคัดกรอง/ ลงทะเบียน/นัดหมาย/ การบันทึกข้อมูล

- 1) จัดให้มีระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร
- 2) ต้องมีอุปกรณ์ตรวจวัดอุณหภูมิ แอลกอฮอล์ 70% หรือ เจลแอลกอฮอล์ 70% สำหรับทำความสะอาดมือ
- 3) การคัดกรองและวัดอุณหภูมิ
 - คัดกรองและวัดอุณหภูมิผู้มารับบริการทุกราย
 - คัดกรองผู้ปฏิบัติงานทุกราย วันละ 2 เวลา เช้า-บ่าย ก่อนปฏิบัติงาน
 - กรณีมีไข้มากกว่า 37.3 องศาเซลเซียส และเป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น สัมผัสผู้ติดเชื้อ การเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง หรือมีโรคประจำตัว ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ให้ส่งต่อผู้ป่วยรับการดูแลทางการแพทย์แผนปัจจุบัน
 - กรณีผู้ที่ไม่มีประวัติเสี่ยง มีอาการระบบทางเดินหายใจผิดปกติ เช่น ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ (Influenza-like symptoms) ให้พบแพทย์แผนไทย เพื่อตรวจและพิจารณาสั่งจ่ายยาแผนไทย
- 4) จัดให้มีระบบนัดหมายและคิวรับบริการล่วงหน้าก่อนเข้ารับบริการ เช่น ทางออนไลน์ ทางโทรศัพท์ หรือทางแอปพลิเคชันต่าง ๆ ส่วนในกรณีการเข้ารับบริการด้วยตนเองโดยไม่ได้นัดหมายล่วงหน้า ให้จัดสถานที่สำหรับผู้รับบริการกรอกข้อมูล โดยการเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 - 2 เมตร และมีที่กั้นระหว่างบุคคล
- 5) บันทึกรายชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ วันที่และเวลา ของผู้มารับบริการทุกราย เพื่อให้สามารถติดตามตัวได้ในกรณีที่ต้องสอบสวนโรค
- 6) บันทึกรายชื่อผู้ให้บริการและกิจกรรมที่ให้บริการกับผู้รับบริการทุกราย
- 7) มีระบบติดตามผู้รับบริการทุกรายหลังรับบริการ อย่างน้อย 14 วัน
- 8) จัดสื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูลความรู้เรื่องโรคติดต่อ การแพร่กระจายโรค การป้องกันโรค และคำแนะนำให้กับผู้รับบริการ

1.2 แนวปฏิบัติการจัดการทางคลินิกด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

1. สำหรับสถานบริการสาธารณสุข

ด้านการบริการ

- 1) ให้บริการ การตรวจวินิจฉัย รักษาโรค การจ่ายยาแผนไทย ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย โดยจัดให้มีระยะห่างระหว่างแพทย์แผนไทยและผู้รับบริการอย่างน้อย 1 - 2 เมตร หรือมีที่กั้นระหว่างบุคคล สวมหน้ากากอนามัย อุปกรณ์ป้องกันใบหน้า (Face Shield) และผู้จัด/ผู้จ่ายยาแผนไทยต้องใส่ถุงมือทุกครั้ง
- 2) ให้บริการหัตถการในการบำบัดรักษาได้ตามความจำเป็น คือ การนวดไทยเพื่อการรักษา การประคบสมุนไพรเพื่อการรักษา และการดูแลมารดาหลังคลอดเพื่อการรักษาเท่านั้น
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย หรือการแพทย์แผนไทยประยุกต์ โดยการนวด/ประคบบริเวณคอ บ่า ไหล่ ผู้นวด/ประคบ ต้องใส่อุปกรณ์ป้องกันใบหน้า (Face Shield) งดบริการการนวดรักษาบริเวณศีรษะ ใบหน้า การนวดเผชิญหน้า หรือใกล้ชิดบริเวณในหน้าของผู้รับบริการ
- 3) งดกิจกรรมการให้บริการการอบไอน้ำสมุนไพร หรือกิจกรรมอื่นที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรค
- 4) ระยะเวลาให้บริการไม่เกิน 1 ชั่วโมง/ครั้ง/คน

1.2 แนวปฏิบัติการจัดการทางคลินิกด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

1. สำหรับสถานบริการสาธารณสุข

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้

- 1) ห้องบริการต้องมีระบบป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ มีระบบอากาศภายในอาคารที่เหมาะสม มีเครื่องดูดอากาศ อากาศถ่ายเทสะดวก สะอาด และแยกเป็นสัดส่วน
- 2) กำหนดให้เว้นระยะระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร ยกเว้นกรณีผู้พิการ/ผู้สูงอายุที่ต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด (ให้มีผู้ดูแล 1 คน)
- 3) ระยะห่างระหว่างเตียงให้บริการ ต้องมีระยะห่างอย่างน้อย 1 - 2 เมตร กรณียกพื้นสูงให้เว้นระยะเบาะ และมีม่านกันระหว่างเตียงให้บริการ ที่สามารถทำความสะอาดได้ง่าย
- 4) จัดเตรียมหน้ากากอนามัย อุปกรณ์ป้องกันใบหน้า (Face Shield) และถุงมือ
- 5) จัดเตรียมแอลกอฮอล์ 70% หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% สำหรับทำความสะอาดมือทุกจุดบริการ
- 6) ลูกประคบสมุนไพร ให้ใช้เฉพาะผู้รับบริการเป็นรายบุคคล ไม่นำมานั่งซ้ำหรือใช้ซ้ำกับผู้มารับบริการรายอื่น และนั่งลูกประคบสมุนไพรไม่น้อยกว่า 30 นาที ก่อนนำไปประคบ
- 7) ผ้าห่อหรือผ้ารองลูกประคบ จะต้องผ่านการฆ่าเชื้อทุกชิ้น
- 8) จัดให้มีเสื้อผ้าสำหรับเปลี่ยนของผู้มารับบริการ โดยอยู่ในถุงที่แยกแต่ละชุดอย่างชัดเจน และผ่านการอบฆ่าเชื้อทุกตัว
- 9) มีถุงพลาสติกสำหรับใส่เสื้อผ้าที่ผู้รับบริการสวมใส่มาและของใช้ส่วนตัว เก็บไว้ในล็อกเกอร์เก็บของ
- 10) มีอ่างล้างมือที่ถูกสุขลักษณะ สบู่เหลว เจลล้างมือ พร้อมใช้งาน
- 11) จัดให้มีภาชนะรองรับขยะแต่ละประเภทที่มีฝาปิดมิดชิด

1.2 แนวปฏิบัติการจัดการทางคลินิกด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

1. สำหรับสถานบริการสาธารณสุข

ด้านการดูแล ความสะอาด

- 1) ทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้บริการร่วมกัน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เติง ตรวจสอบและ
หลังให้บริการทุกครั้ง
- 2) ต้องเปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าวางเตียง หรือกระดาษปูเตียง แบบใช้แล้วทิ้งทุก
ครั้งหลังให้บริการแต่ละราย
- 3) ทำความสะอาดเตียงนอน/ประคบ หมอน เบาะยาง และบริเวณโดยรอบด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
หรือแอลกอฮอล์ 70% ทุกครั้งหลังให้บริการแต่ละราย และพักเตียงหลังให้บริการอย่าง
น้อย 30 นาที
- 4) ทำความสะอาดห้องนอน/ประคบ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อแอลกอฮอล์ 70% หรือการใช้แสง
UV ฆ่าเชื้อภายในสถานที่ให้บริการหลังให้บริการในแต่ละวัน
- 5) ดูแลรักษาทำความสะอาดอุปกรณ์ เครื่องมือที่มีการสัมผัสบ่อย เช่น เครื่องวัดความดัน
โลหิต เป็นต้น ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือแอลกอฮอล์ 70%
- 6) ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย เช่น ที่จับหรือลูกบิดประตู ปุ่มกดลิฟท์
ราวจับ ราวบันได เป็นต้น ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือแอลกอฮอล์ 70% อย่างน้อย
ทุก 1 ชั่วโมง
- 7) ทำความสะอาดลิ้นชักเกอร์เก็บของด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหลังผู้ใช้บริการในแต่ละราย และต้อง
จัดให้มีแอลกอฮอล์ 70% หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% ที่บริเวณลิ้นชักเกอร์
- 8) ทำความสะอาดห้องน้ำ ทุก 1 ชั่วโมง หรือบ่อยครั้งตามจำนวนผู้มารับบริการด้วยน้ำยา
ทำความสะอาด หรือสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% น้ำยาฆ่าเชื้อ ที่มีส่วนผสมของ
คลอรีน เป็นต้น
- 9) มีมาตรการรองรับการป้องกันความชื้นในอากาศ การล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ
อากาศ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค และควบคุมคุณภาพอากาศภายในพื้นที่เป็นประจำ

1.2 แนวปฏิบัติการจัดการทางคลินิกด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

2. สำหรับผู้ให้บริการ

ข้อปฏิบัติ

- 1) สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีไข้ หรืออาการป่วยระบบทางเดินหายใจ
อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น จาม มีน้ำมูก หรือหอบเหนื่อยให้หยุดปฏิบัติงาน
แจ้งหน่วยงาน และให้พบแพทย์ทันที
- 2) ต้องใส่หน้ากากอนามัย สวมหมวกคลุมผม อุปกรณ์ป้องกันใบหน้า
(Face Shed) และผ้ากันเปื้อนตลอดระยะเวลาการให้บริการ หลีกเลี่ยงการ
สัมผัสบริเวณใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- 3) ต้องล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% ก่อนและหลังให้บริการ
ทุกครั้ง
- 4) ต้องใส่ถุงมือในการให้บริการนวด/ประคบ และต้องทำความสะอาด ด้วย
แอลกอฮอล์ 70 % ก่อนและหลังนวด/ประคบทุกครั้ง
- 5) ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนจาน ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า
 เป็นต้น
- 6) งดเว้นการพูดคุยระหว่างการให้บริการ หรือพูดคุยเท่าที่จำเป็น เช่น สอบถาม
อาการ เป็นต้น

1.2 แนวปฏิบัติการจัดการทางคลินิกด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

3. สำหรับผู้รับบริการ

ข้อปฏิบัติ

- 1) ผู้รับบริการจะต้องใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่รับบริการ และล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% ก่อนและหลังเข้ารับบริการทุกครั้ง
- 2) นั่งห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร หรือเก้าอี้เว้นเก้าอี้
- 3) หลีกเลี่ยงการสัมผัสที่ไม่จำเป็น เช่น ที่จับหรือลูกบิดประตู ปุ่มกดลิฟท์ ราวจับราวบันได เป็นต้น
- 4) ผู้รับบริการ ต้องไม่ปิดบังข้อมูลส่วนตัว เช่น โรคประจำตัว การเดินทางไปใน พื้นที่เสี่ยงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การสัมผัสใกล้ชิดบุคคลในครอบครัว/ญาติที่มีการติดเชื้อ เป็นต้น
- 5) หากพบว่าตนเองมีไข้ หรืออาการป่วยระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ งดรับบริการ และให้พบแพทย์ทันที
- 6) หลังรับบริการในช่วง 14 วัน หากพบว่าตนเองมีอาการเข้าข่ายติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ต้องแจ้งสถานบริการสาธารณสุขหรือผู้ให้บริการรับทราบ และพบแพทย์ทันที

2

**การส่งเสริมการใช้
การแพทย์แผนไทยและ
การแพทย์ทางเลือก
ในการป้องกันและเสริมภูมิคุ้มกัน
ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส
โคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019
(COVID-19) ระดับ**

การส่งเสริมการใช้การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในการป้องกันและเสริมภูมิคุ้มกัน ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) ระบาด⁵⁻⁸

โคโรนาไวรัส 2019 เป็นไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) ซึ่งเป็นไวรัสในกลุ่มเดียวกับไวรัสที่ก่อโรค SARS โดยทำให้มีอาการไอ มีน้ำมูก หอบเหนื่อย ผู้ป่วยส่วนใหญ่มมีอาการน้อย ขณะที่ผู้ป่วยอีกส่วนหนึ่งมีอาการรุนแรง เช่น ปอดอักเสบ ถึงขั้นเสียชีวิตได้ ยังไม่มียาต้านไวรัสที่จำเพาะเจาะจง การรักษาหลักเป็นการรักษาตามอาการ และการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกัน ซึ่งปัจจุบันหลายประเทศเริ่มมีการเริ่มฉีดวัคซีนให้แก่ประชาชนแล้ว

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) หากเปรียบเทียบกับทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทย วิเคราะห์ได้ว่าเมื่อเชื้อโรคในปัจจุบัน (เชื้อไวรัส) ซึ่งโบราณเรียกว่า“กิมชาติ” (เหล่าหมู่หนอน) แปรกลปลอมเข้าสู่ร่างกาย จะกระตุ้นให้ธาตุไฟเพิ่มมากกว่าปกติจึงทำให้มีไข้ เมื่อธาตุไฟ (ไฟสันตปบุคคล) เพิ่มขึ้น จึงทำให้ธาตุลม (ลมอุทฺธังคมาวาตา) เพิ่มขึ้นตาม เมื่อร่างกายมีความร้อนมากขึ้นส่งผลให้ธาตุน้ำ (เสมหะ) ลดลง จึงทำให้เกิดอาการไอแห้งและเจ็บคอ การเสียสมดุลของธาตุในร่างกายเหล่านี้ หากเป็นมากหรือเป็นเรื้อรังจะส่งผลให้ธาตุดิน (ปีบผาสัง หมายถึง ปอด) เกิดความผิดปกติ ทำให้หอบเหนื่อย ทั้งนี้ความรุนแรงของโรคในแต่ละคนจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับธาตุเจ้าเรือน และความแข็งแรงของร่างกายในขณะนั้น

อย่างไรก็ตาม โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) เป็นโรคอุบัติใหม่ การรักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อจึงยังไม่รักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย หรือสมุนไพรไทยเป็นหลัก การดูแลตนเองที่ดีที่สุด คือ การป้องกันการได้รับเชื้อ และดูแลสุขภาพให้แข็งแรง หากมีการติดเชื้อ ผู้ป่วยจะได้รับการส่งต่อเพื่อรับการรักษาตามแบบแผนของการแพทย์แผนปัจจุบันต่อไป

จากสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) ประชาชนจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวัน เพื่อการป้องกัน ดังนี้



1. การควบคุมความเครียด โดยดูแลสุขภาพจิตใจไม่ให้เครียดเกินไป หาวิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ (ฤาษีตัดตน รำมวยจีน โยคะ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ฝึกหายใจคลายเครียด เป็นต้น)



2. การนอนหลับ/พักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง



3. การเลือกรับประทานอาหาร โดยรับประทานผัก ผลไม้ สมุนไพรช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัส

ประเทศไทยมีความหลากหลายทางชีวภาพ ที่เป็นแหล่งอาหารและยาที่สำคัญที่ทำให้ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) โดย เป็นแหล่งสมุนไพรที่มีฤทธิ์เกี่ยวกับ “ภูมิคุ้มกัน” ภูมิคุ้มกันสามารถทำให้เกิดขึ้นได้จากหลายวิธีการ ส่วนหนึ่งที่กระตุ้นภูมิคุ้มกันได้เช่นกัน คือ การรับประทาน “สมุนไพรและอาหารไทย” โดยใช้หลักการใช้สมุนไพรและอาหารไทยรักษาสมดุลของธาตุ สร้างภูมิคุ้มกัน ด้วยสมุนไพรและอาหารไทยที่มี “รสเย็น” เป็นพื้นฐานเพื่อลดความร้อนในร่างกาย (ลดไข้) ใช้สมุนไพรและอาหารไทยที่มี “รสสุขุม” เพื่อปรับสมดุลธาตุ และใช้สมุนไพรและอาหารไทยที่มี “รสเปรี้ยว” เพื่อกัดเสมหะ ฟอกโลหิต ตลอดจนได้รับสารสำคัญในสมุนไพรที่สามารถช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายได้

3

**ข้อมูลสมมุติประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับ
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ใหม่ 2019
(COVID-19)**

ข้อมูลสมุนไพรไทยที่เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

ฟ้าทะลายโจร



ชื่อวิทยาศาสตร์: *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall. ex Nees

สารสำคัญ: Andrographolide และอนุพันธ์

สรรพคุณ: แก้เจ็บคอ แก้ท้องเสีย ลดไข้ เจริญอาหาร (สรรพคุณตามบัญชียาหลักแห่งชาติ)⁶

การใช้พื้นบ้าน: มีการใช้มานานกว่า 2,000 ปี ในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น จีน อินเดีย ไทย มาเลเซีย ในการรักษาโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจและระบบทางเดินอาหาร และเป็นส่วนประกอบในตำรับยาแผนจีนและอายุรเวท⁷

ข้อมูลเพิ่มเติม: การศึกษาทางเภสัชวิทยา พบว่ามีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน (Immunostimulant) ในขณะเดียวกันก็มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน (Immunomodulator) โดยมีผลปรับการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันหลายชนิดในร่างกาย และมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัส⁹⁻¹⁰

“ฟ้าทะลายโจร” เป็นสมุนไพรรสขม มีสรรพคุณบรรเทาอาการหวัดและเจ็บคอ ต่อมา มีการนำไปใช้เพื่อการรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) โดย¹¹⁻¹³

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข และองค์การเภสัชกรรม ร่วมกันทดสอบฤทธิ์ของสารสกัดฟ้าทะลายโจร (crude extract) และสารแอนโดรกราโฟไลด์ต่อการติดเชื้อของไวรัส SARS-CoV-2 ผลการศึกษาพบว่า ฟ้าทะลายโจรไม่มีผลในเชิงป้องกันการติดเชื้อ แต่สามารถต้านการเพิ่มจำนวนของไวรัสในเซลล์ที่ติดเชื้อได้ จึงมีแนวโน้มว่าจะสามารถใช้เป็นยารักษาโรคได้

ต่อมา กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันบำราศนราดูร, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, องค์การเภสัชกรรม, บริษัทผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทย, สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ และโรงพยาบาลสมุทรปราการ ดำเนินการศึกษาวิจัยยาสกัดฟ้าทะลายโจรขนาดสูงในผู้ป่วยโรค COVID-19 ระดับความรุนแรงน้อย คือ ผู้ป่วยที่ติดเชื้อ COVID-19 ที่มีอาการแสดงของระบบทางเดินหายใจเล็กน้อย เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก โดยไม่มีภาวะปอดอักเสบ ไม่ได้รับยาต้านไวรัส จำนวน 6 ราย ผลการศึกษาวิจัยเบื้องต้น พบว่า หลังติดตามครบ 5 วัน ผู้ป่วยทุกรายมีอาการดีขึ้น โดยสารสกัดฟ้าทะลายโจรสามารถลดอาการแสดงที่เกิดจากการติดเชื้อ COVID-19 ต่าง ๆ ได้ รวมทั้งมีผลลดจำนวนไวรัสในร่างกาย ทั้งนี้ มี 3 รายที่ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการไม่พบไวรัสหลังรักษาครบ 5 วัน

ปัจจุบัน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กำลังดำเนินการศึกษาผลของฟ้าทะลายโจรต่อการรักษาผู้ป่วย COVID -19 ที่ไม่มีอาการ หรือมีอาการน้อย ทางคลินิก ในโรงพยาบาลรัฐ 5 แห่ง ผลการเก็บข้อมูลเบื้องต้นในผู้ป่วยจำนวน 81 ราย พบว่า ทุกรายมีอาการทางคลินิกที่ดีขึ้น และไม่พบอาการไม่พึงประสงค์ที่รุนแรงในผู้ป่วยดังกล่าว

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หวังว่าสมุนไพรฟ้าทะลายโจรจะช่วยลดความรุนแรงของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) และสามารถใช้ในการรักษา ร่วมกับมาตรฐานทางแพทย์แผนปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนอกจากจะลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยจำนวนมากแล้ว ยังสามารถช่วยลดรายจ่ายของประเทศในการใช้ยาจากต่างประเทศด้วย

ข้อห้าม ข้อควรระวังในการใช้ฟ้าทะลายโจร^{6, 13}

1. ฟ้าทะลายโจรไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ ภาวะตับและไตไม่ดี สตรีมีครรภ์ และสตรีให้นมบุตร
2. ไม่ควรใช้ฟ้าทะลายโจรเป็นเวลานานเกิน 7 วัน อาจทำให้เกิดอาการท้องอืด แขนงาชา หรืออ่อนแรงจากภาวะเย็นเกินของร่างกายได้
3. ควรระวังการใช้ร่วมกับยาอื่นเลือกเป็นลิ่ม ยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด และยาลดความดันโลหิต ผู้ที่รับประทานยาเป็นประจำหรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน
4. หากใช้ติดต่อกัน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการรุนแรงมากขึ้นระหว่างใช้ยา ควรหยุดทันทีและพบแพทย์แผนปัจจุบัน
5. ในบางรายอาจมีอาการแพ้ยาหรืออาการข้างเคียงอื่น ๆ ได้ แต่พบน้อยและไม่รุนแรง เช่น ปวดท้องท้องเดิน คลื่นไส้ เวียนศีรษะ สำหรับผู้ที่มีอาการทางผิวหนัง เช่น ผื่นลมพิษ ร่วมกับมีอาการหน้าบวม ตาบวม แ่น่นหน้าอก หายใจลำบาก ควรหยุดยาแล้วรีบไปพบแพทย์ทันที และไม่ควรใช้ฟ้าทะลายโจรอีก เนื่องจากอาจมีอาการแพ้อย่างรุนแรงตามมาได้

กระชาย

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.

สารสำคัญ: Kaempferol, Quercetin, Panduratin A

สรรพคุณ: แก้โรคในปาก เช่น ปากเปื่อย ปากเป็นแผล ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนท้อง

การใช้พื้นฐาน: แก้แผลในปาก รักษาอาการจุกไม่ไต่กลืน ช่วยย่อยอาหาร เพิ่มสมรรถภาพทางเพศของเพศชาย เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย แก้ลมวิงเวียน⁷⁻⁹



ข้อมูลเพิ่มเติม: ได้ชื่อว่าเป็นโสมของคนไทย “Thai ginseng” การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า kaempferol, quercetin สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้^{11, 13, 15-16}

การศึกษาวิจัยฤทธิ์ต้านไวรัสก่อโรคโควิด-19 (SARS -CoV -2) ของกระชาย โดยคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้รับทุนวิจัยจาก ศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (TCELS) ทำการศึกษาวิจัยฤทธิ์ต้านไวรัสก่อโรคโควิด-19 (SARS -CoV -2) ของกระชาย พบว่าสารสกัดกระชายและสาร Panduratin A มีฤทธิ์ต้านการแบ่งตัวของไวรัสที่แรงกว่าสารสกัดฟ้าทะลายโจร และ Andrographolide อย่างไรก็ดี ยังเป็นเพียงผลการศึกษาในห้องปฏิบัติการ ที่ยังต้องมีการวิจัยประสิทธิผลในมนุษย์ต่อไป ซึ่งหากได้ผลดี จะสามารถใช้ในการรักษาร่วมกับยาแผนปัจจุบัน ซึ่งอาจช่วยบรรเทาอาการของโรค และเป็นการส่งเสริมการพึ่งตนเองด้านยาของประเทศ^{11, 13}

ขมิ้นชัน



ชื่อวิทยาศาสตร์: *Curcuma longa* L.

สารสำคัญ: Curcumin, Demethoxycurcumine

สรรพคุณ: รักษาโรคผิวหนังผื่นคัน รักษาโรคท้องอืดท้องเฟ้อ และแผลในกระเพาะอาหาร

ข้อมูลเพิ่มเติม^{14-15, 17}: การศึกษาทางเภสัชวิทยา พบว่า ช่วยยับยั้งการหลั่งสารอักเสบ และปรับภูมิคุ้มกันไม่ให้เกิดการทำลายปอดให้เกิดความเสียหายจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (influenza A virus)

การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า curcumin, dimethoxy-curcumine สามารถแย่งจับกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ตำแหน่งที่จะเข้าสู่เซลล์ปอดและมีผลยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้⁷⁻⁹

มะขามป้อม

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Phyllanthus emblica* L.

สารสำคัญ: Phyllaemblicin G7, Phyllaemblinol, Phyllaemblivin B, Phyllanthin, Chebulagic acid

สรรพคุณ: เป็นยาขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้ไอ แก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ^{7-9, 18}

ข้อมูลเพิ่มเติม: การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สาร PhyllaemblicinG7 มีความสามารถในการจับกับงาโปรตีน (Spike protein) และตัวรับ ACE2 ในการผ่านเข้าเซลล์ปอดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019

สาร Phyllaemblinol และ PhyllaemblivinB เข้าจับตำแหน่ง 3-chymotrypsin-like protease (3CLpro) และตำแหน่ง RNA-dependent RNA polymerase (RdRp) โดยเป็นตำแหน่งสำคัญในการยับยั้งการสร้างและการแบ่งตัวของเชื้อซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการเพิ่มจำนวนของไวรัส²³⁻²⁴



ขิง

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Zingiber officinale* Roscoe

สารสำคัญ: Zingerol, Gingerol

สรรพคุณ: ยาขับลม แก้อาเจียน แก้ไอ ขับเสมหะ และขับเหงื่อ^{7-9, 18}

ข้อมูลเพิ่มเติม: มีคุณสมบัติอุ่น พบฤทธิ์ต้านไวรัสไข้หวัดใหญ่ พื้นบ้านใช้กินแก้หวัด

การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า zingerol, gingerol สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้¹⁵



ข่า



ชื่อวิทยาศาสตร์: *Alpinia galanga* (L.) Willd.

สารสำคัญ: Galangin, Kaempferol, Quercetin เป็นสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ พบในพืชหลายชนิด มีฤทธิ์ลดการอักเสบ เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัสบางชนิด และต้านมะเร็ง

การใช้พื้นบ้าน: พื้นบ้านใช้รักษาหลอดลมอักเสบ¹⁹

ข้อมูลเพิ่มเติม: การศึกษาทางวิทยาศาสตร์ โดย การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า galangin สามารถแย่งจับกับตัวรับในตำแหน่งที่ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 จะเข้าสู่เซลล์ปอด และตำแหน่งที่มีผลยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้^{17,20}

หัวหอม



ชื่อวิทยาศาสตร์: *Allium ascalonicum* L.

สารสำคัญ: quercetin, luteolin-7-glucoside

สรรพคุณ: หัวหอมใช้เป็นยาแก้หวัด รักษาหลอดลมอักเสบ แก้ไอ¹⁸

ข้อมูลเพิ่มเติม: การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์พบว่าสารสำคัญที่พบ สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้¹⁵

กระเทียม

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Allium sativum* L.

สารสำคัญ: Quercetin, Allicin

สรรพคุณ: ขับลม แก้ลมจุกเสียด แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการอาหารไม่ย่อย ขับเสมหะ ขับเหงื่อ^{7,18}

ข้อมูลเพิ่มเติม: สาร allicin ในกระเทียม มีฤทธิ์ลดการอักเสบ ป้องกันการหลั่งสาร cytokine ที่ทำให้เกิดการอักเสบ เช่น IL-6, MCP-1, TNF- α นอกจากนี้ยังส่งเสริมการทำงานของเม็ดเลือดขาว macrophage ในการจับกินเชื้อสาร ajoine ในกระเทียมช่วยเพิ่ม antibodies ชนิด immunoglobulin A (IgA) ซึ่งเป็นด่านแรกของภูมิคุ้มกันในร่างกาย โดยพบมากที่ระบบทางเดินหายใจและระบบทางเดินอาหาร ตามเยื่อเมือกต่าง ๆ และยังช่วยกระตุ้นการทำงานของ B-cell lymphocyte รวมทั้งกระตุ้นการหลั่งของสาร interferon ซึ่งเป็นสารที่สร้างในระบบภูมิคุ้มกันเพื่อต้านไวรัส การจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์พบว่า quercetin, allicin ที่พบสามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease (Mpro) ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้^{7,15,21-22}





กลุ่มที่มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน
 ได้แก่ เห็ดต่าง ๆ ชิง ข่า กระเทียม
 ตรีผลา (สมอพิเภก, สมอไทย, มะขามป้อม)

พืชผักสมุนไพร 3 กลุ่ม

ที่แนะนำให้บริโภคในช่วงโควิด-19 ระบาด

กลุ่มที่มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง
 ได้แก่ ดอกชี่เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียง พักข้าว
 คะน้า ผักหวาน พริกชี้ฟ้าเขียว ผักแพว ผักเชียงดา มะระขี้นก
 ยอดสะเดา ผักมะรุม และผลไม้หลากสี



กลุ่มที่มีงานวิจัยด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ว่ามีสารสำคัญที่อาจจะช่วยลดโอกาสติดเชื้อโควิด-19

- ผักผลไม้ที่มีสารเคอร์ซีติน (quercetin) สูง ได้แก่ พลูดาวหรือผักดาวทอง หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุม แอปเปิล ใบหม่อน
- ผักผลไม้ที่มีสารเฮสเพอริดิน (hesperidin) และรูติน (rutin) สูง ได้แก่ ผิวและเยื่อหุ้มด้านในเปลือกของพืชตระกูลส้ม (citrus fruit) เช่น ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า
- ผักที่มีสารโอเรียนทิน (orientin) เช่น กะเพรา
- ธัญพืชที่มีลิกแนน (lignans) เช่น งาดำ



ข้อมูลโดย : กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
 ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข จัดทำเมื่อ 14 เมษายน 2563



1422
สายด่วน

แนะนำเมนูอาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน ในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)



เมนู “ผัดกระเพรา”

ใบกระเพรา: มีสาร orientine เป็นสารสำคัญที่มีศักยภาพป้องกันไม่ให้เชื้อไวรัสเข้าสู่เซลล์ ลดโอกาสการติดเชื้อของเซลล์ ช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยจากเชื้อไวรัส¹⁴⁻¹⁵



เมนู “ไข่เจียวหอมใหญ่”
(ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน)

ไข่: แหล่งโปรตีนชั้นดี ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
หอมใหญ่: มีสารเคอซิทิน (Quercetin) ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์มีฤทธิ์ในการป้องกันการอักเสบ¹⁵



เมนู “ผักรหวานผัดไข่”
(ต้านการอักเสบ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน)

ไข่: แหล่งโปรตีนชั้นดี ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน
ผักรหวาน: วิตามินเอสูง ใบมีรสหวานเย็น ใช้ปรุงเป็นยาเขียว แก้ไข้ พบฤทธิ์ต้านการอักเสบและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน^{7,15}



เมนู “ต้มยำกุ้ง”
(ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ต้านการอักเสบ ต้านไวรัส)

ไก่ กุ้ง: มีโปรตีน ใช้สร้างเซลล์ภูมิคุ้มกันต่าง ๆ
เครื่องเทศ: ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส ต้านการอักเสบ ช่วยย่อย
มะนาว: ละลายเสมหะ ช่วยย่อย มีสารต้านไวรัส¹⁴⁻¹⁵



เมนู “ซุสหัวหอม” (ต้านอนุมูลอิสระ เสริมภูมิคุ้มกัน)

หัวหอม: มีสารเคอซิทิน (Quercetin) ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ มีฤทธิ์ในการป้องกันการอักเสบ¹⁴⁻¹⁵
มะเขือเทศ: Betacarotene พบในผัก ผลไม้สีเหลือง สีส้ม สีแดง เช่น มะเขือเทศ มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกัน และต้านอนุมูลอิสระได้ดีมาก
เนื้อไก่: แหล่งโปรตีนคุณภาพดี เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของระบบภูมิคุ้มกัน



เมนู “ยำกุ้งแห้งจิงสด”
(ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ต้านการอักเสบ ต้านไวรัส)

กุ้งแห้ง: แหล่งโปรตีน สังกะสี
จิง: ต้านไวรัส ต้านการอักเสบ เพิ่มการไหลเวียน ทำให้ภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี¹⁵
มะนาว: ช่วยย่อย ละลายเสมหะ มีสารต้านไวรัส

เมนูอาหารสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนยาและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



เมี่ยงคำ

ประกอบด้วยส่วนสำคัญที่ช่วย
กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส
ได้แก่ มะนาวพร้อมเปลือก
หอมแดง ขิง พริก
และมีโปรตีนจากกุ้งแห้ง

ต้มโคล้ง

เพิ่มภูมิต้านทานไวรัสด้วย เห็ด หอมแดง
มะนาว พริก ตะไคร้ ข่า มะเขือเทศ และ
โปรตีนจากปลา



ต้มยำ

เพิ่มภูมิต้านทานไวรัสด้วย เห็ด ข่า มะนาว
พริก ตะไคร้ ใบมะกรูด และโปรตีนจากกุ้ง



เมนูอาหารสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



เพิ่มภูมิคุ้มกันด้วย
เบต้ากลูแคน
จากเมนูสารพัดเห็ด



ข้อมูลเพิ่มเติม



ยำกุ้งแห้งขิงสด

กุ้งแห้ง แห้งโปรตีน สังกะสี
ขิง ต้านไวรัส ต้านการอักเสบ
เพิ่มการไหลเวียน ทำให้ภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี
มะนาว ความเปรี้ยวช่วยย่อย ละลายเสมหะ มีสารต้านไวรัส



ขนมจีนน้ำยาปลาทูน่า

กระชาย ได้ขึ้นชื่อว่าเป็นโสมของคนไทย
"Thai ginseng" พื้นบ้านใช้แก้ไอแห้งและแก้หวัด
มีสารสำคัญช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส



ส้มตำปลารอบมะระขี้นก

มะระขี้นก มะระขี้นก ประกอบด้วย
สารสำคัญที่มีฤทธิ์เสริมการทำงานของ
ระบบภูมิคุ้มกัน



ผัดกะหล่ำปลี

กะหล่ำปลี มีสาร sulforaphane
มีฤทธิ์ต้านไวรัสหวัด อุดมไปด้วยสารต้าน
อนุมูลอิสระ เส้นใยอาหารสูง



เมนูอาหารสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ปลาโอผัดกระเทียมพริกไทย



ปลา แหล่งโปรตีนชั้นดี มีโอเมก้า 3 ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

กระเทียม พริกไทย: ต้านไวรัส เสริมการย่อย เพิ่มการไหลเวียน

ผัดเผ็ดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นแหล่งอาหารชั้นดีของแร่ธาตุสังกะสีที่มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและอุดมไปด้วยวิตามินบี ช่วยบำรุงระบบประสาท ต้านซึมเศร้า

ซุปรักษาหวัด

หัวหอม

มีสารเคอซิทิน (Quercetin) ช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ มีฤทธิ์ในการป้องกันการอักเสบ



แครอท

Betacarotene พบในผัก ผลไม้สีเหลือง สีส้ม สีสแดง เช่น แครอท มะเขือเทศ มีฤทธิ์ปรับภูมิคุ้มกันและต้านอนุมูลอิสระได้ดีมาก



ตรีผลา ประกอบด้วยผลไม้ 3 ชนิด ได้แก่ สมอไทย สมอพิเทก และมะขามป้อม

ตามคัมภีร์ทางแพทย์แผนไทย ตรีผลามีสรรพคุณ ช่วยปรับธาตุปรับสมดุลของร่างกาย ควบคุมและกำจัดสารพิษในร่างกาย

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย พบว่าตรีผลามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่แรงและมีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกันที่ดี



ข้อมูลเพิ่มเติม



น้ำสมุนไพร เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Traditional and Alternative Medicine



น้ำผึ้งน้ำมะนาว

น้ำผึ้ง

ช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย บำรุงกำลัง
แก้อ่อนเพลีย แก้ไอ แก้เจ็บคอ

น้ำมะนาว

ผิวและเยื่อหุ้มด้านในเปลือกผล มีสารเฮสเพอริดิน (Hesperidin) และรูติน (Rutin) สูง เป็นสารสำคัญที่ป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ช่วยละลายเสมหะ เพิ่มธาตุไฟ ช่วยย่อย ทำให้สดชื่น

มีอกเทลน้ำผลไม้ เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านโรค COVID-19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Traditional and Alternative Medicine

ส้มและมะนาว

ผิวและเยื่อหุ้มด้านในเปลือกผล มีสารเฮสเพอริดินและรูตินสูง
สารสำคัญที่ป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ช่วยละลายเสมหะ
เพิ่มธาตุไฟ ช่วยย่อย ทำให้สดชื่น

ขิง

มีพฤษเคมีหลายชนิด
ช่วยต้านไวรัส ต้านการอักเสบ
ป้องกันการยึดเกาะของไวรัส
และป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์



ใบชา

อุดมไปด้วยมีสาร EGCG
มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

แนะนำเมนูน้ำสมุนไพร ในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)



น้ำสมุนไพรสามเกลอ “ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน”
ส่วนประกอบ ได้แก่ มะขามป้อม 20 กรัม ถึง 30 กรัม ขมิ้นชัน 10 กรัม น้ำสะอาด 2 ลิตร ต้มจนเดือด จากนั้นเคี่ยวต่อ 15 นาที ปรุงรสด้วยน้ำผึ้งและน้ำมะขามเปียก ต้มจนอุ่น



น้ำ 4 สมุนไพร “กระตุ้นภูมิคุ้มกัน”
ส่วนประกอบ ได้แก่ ขิง 60 กรัม มะขามป้อม 20 กรัม ใบหูเสือ 20 กรัม ใบหม่อน 10 กรัม น้ำสะอาด 2 ลิตร ต้มจนเดือด จากนั้นเคี่ยวต่อ 15 นาที ปรุงรสด้วยน้ำผึ้ง ต้มจนอุ่น



น้ำสมุนไพรมหาพิภักตริผลา “ต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน”
ส่วนประกอบ ได้แก่ สมอพิเภก 100 กรัม สมอไทย 250 กรัม มะขามป้อม 200 กรัม ชะเอมเทศ 60 กรัม น้ำสะอาด 6 ลิตร น้ำผึ้ง และเกลือเล็กน้อย ต้มจนเดือด จากนั้นเคี่ยวต่อ 30 นาที ปรุงรสด้วยน้ำผึ้งตามชอบ ต้มจนอุ่น
ข้อควรระวัง คนที่ธาตุเบา (ท้องเสียง่าย) ไม่ควรกินแบบเข้มข้น จนเกินไป อาจทำให้ท้องเสียได้



น้ำมะนาวน้ำผึ้ง “ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน”
ส่วนประกอบ ได้แก่ น้ำผึ้ง 30 มิลลิลิตร น้ำอุ่น 150 มิลลิลิตร น้ำมะนาว 15 มิลลิลิตร เกลือเล็กน้อย นำน้ำอุ่นผสมกับน้ำผึ้ง คนให้เข้ากัน เติมน้ำมะนาวและเกลือลงไป รับประทานอุ่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

1. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. แผนประกอบกิจการสำหรับการปฏิบัติงานในภาวะการระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 (Business Continuity Plan : BCP). พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพฯ. พฤษภาคม 2563.
2. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. ประกาศกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เรื่อง แนวทางการให้บริการการแพทย์แผนไทย ในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ เพื่อป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) พ.ศ. 2563 (ฉบับที่ 1). พฤษภาคม 2563.
3. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. ประกาศกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เรื่อง แนวทางการให้บริการการแพทย์แผนไทย ในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ เพื่อป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) พ.ศ. 2563 (ฉบับที่ 2). สิงหาคม 2563.
4. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. ประกาศกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เรื่อง แนวทางการให้บริการการแพทย์แผนไทย ในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ เพื่อป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) พ.ศ. 2563 (ฉบับที่ 5). ธันวาคม 2563.
5. กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อการจัดการภาวะระบาดของโรคโควิด-19 ในข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการ ในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ.๒๕๔๘ (ฉบับที่ 1). พิมพ์ครั้งที่ 1, โรงพิมพ์ทีเอส อินเทอร์เน็ต. เมษายน 2563. หน้า 60.
6. คณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2562. อังใน ศิริราชประชาสัมพันธ์ ปีที่ 32 ฉบับที่ 429 เมษายน 2563.
7. ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. [ออนไลน์] เข้าถึงได้ที่ <http://www.phargarden.com/main.php> สืบค้นวันที่ 18 พ.ย. 2563.
8. มูลนิธิส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม, โรงเรียนอายุรเวทรัง, สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล. ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์สงเคราะห์ ฉบับอนุรักษ์) เล่มที่ 1 ฉบับชำระ พ.ศ. 2550. กรุงเทพฯ. ศุภวิชฌมารพิมพ์. 2550. อังใน ศิริราชประชาสัมพันธ์ ปีที่ 32 ฉบับที่ 429 เมษายน 2563.
9. โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร. อาหารสมุนไพร เสริมภูมิคุ้มกันในภาวะที่มีการระบาดของโควิด-19. พิมพ์ครั้งที่ 1. เมษายน 2563. หน้า 24-28.
10. ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข. โครงการศึกษาผลของยาสมุนไพรฟ้าทะลายโจร ต่อการร่วมรักษาผู้ป่วยโควิด-19 กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 30 ธันวาคม 2563.
11. สุภากรณ์ ปิติพร. โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร. อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันในภาวะที่มีการระบาดของโควิด-19. ในการประชุมวิชาการประจำปีการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกแห่งชาติ ครั้งที่ 17. วันที่ 2 กันยายน 2563.
12. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. รู้ โควิด-19 ไปด้วยกัน คู่มือการดูแลตัวเองสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ 1, เมษายน 2563. หน้า 31.

เอกสารอ้างอิง

13. อัญชลี จุฑะพุกธิ. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. งานวิจัยสมุนไพรไทยในโรคโควิด-19: พืชละลายโจร&กระชาย. ในการประชุมวิชาการประจำปีการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกแห่งชาติ ครั้งที่ 17. วันที่ 2 กันยายน 2563.
14. Han S, *et al.* Curcumin ameliorates severe influenza pneumonia via attenuating lung injury and regulating macrophage cytokines production. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology* 2014. 2014; 45(1):84-93. doi: 10.1111/1440-1681.12848
15. Khaerunnisa S, *et al.* Potential Inhibitor of COVID-19 Main Protease (Mpro) from Several Medicinal Plant Compounds by Molecular Docking Study. Preprints 2020.
16. Chong TE, *et al.* *Boesenbergia rotunda*: From Ethnomedicine to Drug Discovery. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2012; Article ID 473637.
17. Utomo RY, *et al.* Revealing the Potency of Citrus and Galangal Constituents to Halt SARS-CoV-2 Infection. Preprints. 2020.
18. Bakhru HK. Healing through natural foods. 16. Mumbai: Jaico; 2015.
19. Snafi AEA. The Pharmacological Activities of *Alpinia galangal* - A Review. *International Journal for Pharmaceutical Research Scholars*. 2014; 1:607-14.
20. Yao L, *et al.* Quercetin, Inflammation and Immunity. *Nutrients*. 2016; 8(3): 167.
21. Moutia M, *et al.* Review Article In Vitro and In Vivo Immunomodulator Activities of *Allium sativum* L. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2018; Article ID 4984659. <https://doi.org/10.1155/2018/4984659>
22. Weber ND, *et al.* In vitro virucidal effects of *Allium sativum* (garlic) extract and compounds. *Planta Medica*. 1992; 58(5):417-423.
23. Jantan I, *et al.* An Insight Into the Modulatory Effects and Mechanisms of Action of *Phyllanthus* Species and Their Bioactive Metabolites on the Immune System. *Frontier Pharmacology*. 2019. 10:878.
24. Wu C, *et al.* Analysis of therapeutic targets for SARS-CoV-2 and discovery of potential drugs by computational methods. *Acta Pharmaceutica Sinica B*. <https://doi.org/10.1016/j.apsb.2020.02.008>

ภาคผนวก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ประกาศกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

เรื่อง แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้แพร่อย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ส่วนราชการจึงต้องกำหนดแนวทางปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ และแพร่กระจาย โดยให้ปฏิบัติตามมาตรการและข้อแนะนำที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดอย่างเคร่งครัด ในการนี้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงได้กำหนดแนวทางปฏิบัติกรณีดังกล่าว ดังนี้

1. ให้งดหรือเลื่อนการประชุม/อบรม/สัมมนา กรณีที่มีผู้เข้าประชุม/อบรม/สัมมนา จำนวนมากกว่า 300 คน หากมีความจำเป็นที่ต้องดำเนินการดังกล่าว ให้หน่วยงานพิจารณากำหนดมาตรการป้องกัน ควบคุม คัดกรอง สำหรับผู้เข้าร่วมประชุม/อบรม/สัมมนาทุกคน เพื่อคัดกรองโดยการวัดอุณหภูมิไข้ และให้ใช้แอลกอฮอล์เจลสำหรับล้างมือทุกคน สังเกตอาการไอ เจ็บคอ หอบเหนื่อย หรือมีอาการของโรคปอดอักเสบ แนะนำให้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

2. ให้หลีกเลี่ยงหรือเลื่อนการเดินทางไปราชการเพื่อศึกษาดูงาน ฝึกอบรม การประชุม หรือการลาที่มีการเดินทางต่างประเทศ ทุกประเภท ในประเทศที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และประเทศเฝ้าระวัง ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด จนกว่าสถานการณ์จะคลี่คลาย เว้นแต่กรณีที่มีความจำเป็นไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ต้องได้รับอนุญาตให้เดินทางออกนอกราชอาณาจักร จากหัวหน้าส่วนราชการ และเมื่อเดินทางกลับมาจากหรือเดินทางผ่าน หรือมีเส้นทางแวะผ่าน (Transit/Transfer) ประเทศที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ และแพร่ระบาดของโรคหรือมีเหตุอันควรสงสัย ว่าเป็นโรคติดเชื้อ ให้เฝ้าระวังสังเกตอาการที่บ้านพักเป็นเวลา 14 วัน

3. ให้ผู้บังคับบัญชาควบคุม ดูแล กำกับ ให้บุคลากรทุกคนในสังกัดปฏิบัติตามแนวทางการควบคุมของภาครัฐ (State Quarantine) และการกักกันตนเอง (Self-Quarantine at home) ตามข้อแนะนำแนวทางการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดอย่างเคร่งครัด

4. ให้บุคลากรทุกคนดูแลสุขภาพตนเอง กรณีผู้ที่มีสุขภาพดี หากมีความจำเป็นต้องไปในสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก ให้สวมใส่หน้ากากผ้า สำหรับกรณีผู้ที่มีอาการป่วยคล้ายเป็นไข้หวัดให้รับผิดชอบต่อสังคมโดยการแยกตัวและไม่แพร่เชื้อโรคให้แก่ผู้อื่น เช่น สวมใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ (Surgical mask) ตลอดเวลา

5. ให้ทุกหน่วยงานมีมาตรการในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เช่น มีแอลกอฮอล์เจล สำหรับล้างมือ ให้ทำความสะอาดวัสดุ/อุปกรณ์ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ลิฟท์ อุปกรณ์ในห้องประชุม โทรศัพท์ เป็นต้น ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคและให้ลดความเสี่ยงจากการสัมผัสโดยให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลสำหรับล้างมือให้บ่อยขึ้น หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า รักษาสุขภาพด้วยการกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ทั้งนี้ ประกาศอื่นใดที่ขัดหรือแย้งกับประกาศฉบับนี้ ให้ใช้ประกาศนี้แทน
ประกาศ ณ วันที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2563

นายแพทย์มรุต จิรเศรษฐสิริ
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ประกาศกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

เรื่อง แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ฉบับที่ 2

ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีอัตราผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง เพื่อให้การเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่ระบาดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อให้การปฏิบัติราชการ/การปฏิบัติงานของข้าราชการและบุคลากรเป็นไปตามบริบทการทำงานของส่วนราชการ ในกรณีนี้ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงได้กำหนดแนวทางปฏิบัติกรณีดังกล่าว ดังนี้

1. ในการประชุม/อบรม/สัมมนา ให้ผู้เข้าร่วมประชุม/อบรม/สัมมนา นั่งเว้นโดยมีระยะห่างระหว่างบุคคลไม่น้อยกว่า 1 เมตร เพื่อเป็นการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่ให้แพร่กระจายในวงกว้าง
2. ให้บุคลากรที่มีอาการไข้และวัดอุณหภูมิร่างกายได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป รวมทั้งมีอาการไอ เจ็บคอ หอบเหนื่อย มีอาการของโรคปอดอักเสบ หรืออาการระบบทางเดินหายใจ ให้หยุดปฏิบัติงานเพื่อพักรักษาตัวที่บ้านพักโดยให้ลาป่วย หากหยุดปฏิบัติงานเกินกว่า 2 วันและอาการยังไม่ดีขึ้น ให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย สำหรับกรณีที่มีเหตุควรสงสัยว่าเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และจำเป็นต้องสังเกตอาการ ให้บุคลากรปฏิบัติงานภายในบ้านพักเป็นเวลา 14 วัน โดยไม่ถือเป็นวันลา ตามข้อ 15 ของระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการลาของข้าราชการ พ.ศ. 2555 โดยให้หัวหน้าหน่วยงาน มอบหมายงานและควบคุม ดูแล กำกับ และรายงานผลการปฏิบัติงานต่อหัวหน้าส่วนราชการ
3. ให้งดใช้เครื่องบันทึกเวลาการปฏิบัติราชการ (เครื่องสแกนลายนิ้วมือ) และให้ลงเวลาการปฏิบัติราชการโดยวิธีการลงลายมือชื่อ ในสมุดลงเวลาการปฏิบัติราชการที่หน่วยงานต้นสังกัด โดยให้ผู้บังคับบัญชาควบคุม ดูแล กำกับ การปฏิบัติราชการ/การปฏิบัติงานของบุคลากรในสังกัดให้เป็นไปตามระเบียบ/หลักเกณฑ์ ที่กำหนดอย่างเคร่งครัด และให้รายงานสรุปเวลาการปฏิบัติราชการประจำเดือน ส่งให้สำนักงานเลขานุการกรมต่อไป
4. ให้หน่วยงานพิจารณาภารกิจที่สามารถมอบหมายการปฏิบัติงานของบุคลากรโดยวิธีการสลับเวลาทำงานของบุคลากรได้ใน 3 ช่วงเวลา คือ เวลา 07.30 – 15.30 น. หรือ เวลา 08.30 – 16.30 น. หรือ เวลา 09.30 – 17.30 น. ตามความเหมาะสม รวมถึงพิจารณาการทำงานที่บ้านพักในกรณีที่ไม่สามารถมาปฏิบัติราชการ ณ สถานที่ตั้งตามปกติ โดยให้จัดทำแผนการปฏิบัติงานของบุคลากรในสังกัดและแจ้งเหตุผลความจำเป็นต่อผู้บังคับบัญชาตามลำดับเพื่อให้อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก พิจารณานุญาตต่อไป

ทั้งนี้ ให้บุคลากรของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกปฏิบัติตามประกาศและคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

ประกาศ ณ วันที่ 19 มีนาคม พ.ศ. 2563

นายแพทย์มรุต จิรเศรษฐสิริ
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ประกาศกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เรื่อง แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมการระบาด ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ฉบับที่ 3

ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีอัตราผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง และมีมติคณะรัฐมนตรี ในการประชุมเมื่อวันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๓ เห็นชอบมาตรการเร่งด่วนในการป้องกันวิกฤตการณ์จากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อให้การเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่ระบาดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ในการนี้ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงได้กำหนดแนวทางปฏิบัติกรณีดังกล่าว ดังนี้

๑. ให้บุคลากรทุกคนสวมใส่หน้ากากตลอดเวลาในขณะที่ปฏิบัติงานที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยผู้ที่มีสุขภาพดี ให้สวมใส่หน้ากากผ้าตลอดเวลาที่ปฏิบัติงาน

๒. ให้บุคลากรที่มีเหตุอันควรสงสัยว่าเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รับผิดชอบต่อสังคมโดยการแยกตัว ไม่แพร่เชื้อโรคให้แก่ผู้อื่น ให้รายงานต่อผู้บังคับบัญชาและรายงานรองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (นายสรรพพงศ์ ฤทธิรักษา) เพื่อดำเนินการสอบสวนโรคต่อไป

๓. ให้บุคลากร ลด หรือหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่ที่ไม่จำเป็น และมีคนอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก หนาแน่น หรือดกกิจกรรมที่มีจำนวนคนรวมกันเป็นจำนวนมากซึ่งมีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด เช่น งานแสดงสินค้า คอนเสิร์ต สถานบันเทิง ห้างสรรพสินค้า หรือสถานที่ที่มีรายงานการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นต้น

๔. ให้บุคลากรงดเดินทางไปราชการต่างจังหวัด หรือเชิญบุคลากรจากต่างจังหวัดเข้ามาประชุมร่วมกับกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยให้ใช้การประชุมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์แทน

๕. ให้ผู้บริหารจัดให้มีการปฏิบัติราชการนอกสำนักงาน โดยยังต้องมีบริการประชาชน และบุคลากรกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกทุกวัน ภายใต้การกำกับของผู้อำนวยการของแต่ละหน่วยงาน

ทั้งนี้ ให้บุคลากรของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกปฏิบัติตามประกาศและคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

ทั้งนี้ ประกาศอื่นใดที่ขัดหรือแย้งกับประกาศฉบับนี้ ให้ใช้ประกาศนี้แทน
ประกาศ ณ วันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2563

นายแพทย์มรุต จิรเศรษฐสิริ
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ประกาศกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก **เรื่อง แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมการระบาด** **ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (ฉบับที่ 4)**

ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในปัจจุบัน มีจำนวนผู้ติดเชื้อลดลง และมาตรการในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีการผ่อนคลายการบังคับใช้ โดยให้มีการดำเนินกิจการหรือทำกิจกรรมได้มากขึ้นกว่าเดิมจนใกล้เคียงกับการดำเนินวิถีชีวิตตามปกติ แต่ยังคงให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคตามมาตรฐานสากลอย่างเคร่งครัด รวมทั้งคำแนะนำของทางราชการ ในกรณีนี้ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจึงได้กำหนดแนวทางปฏิบัติกรณีดังกล่าว ดังนี้

1. การจัดประชุม อบรม สัมมนา จัดนิทรรศการ หรือการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในโรงแรม ห้องประชุม หรือสถานที่อื่น ๆ สามารถดำเนินการได้ โดยต้องควบคุมจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ให้แออัด หรือลดระยะเวลาการทำกิจกรรมเท่าที่จำเป็น โดยยึดหลักหลีกเลี่ยงการติดต่อสัมผัสระหว่างกันและเว้นระยะห่างระหว่างผู้เข้าร่วมประชุมให้เป็นไปตามมาตรฐานในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

2. การเดินทางไปราชการของบุคลากรกรม สามารถเดินทางไปราชการต่างจังหวัด เพื่อศึกษาดูงาน ฝึกอบรม การประชุม สัมมนา การนำเสนอผลงานทางวิชาการ หรือการลาประเภทอื่น ๆ ได้ สำหรับกรณีเดินทางไปราชการในจังหวัดที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต้องได้รับอนุญาตให้เดินทางออกนอกพื้นที่จากหัวหน้าส่วนราชการ และสามารถเชิญบุคลากรจากต่างจังหวัดเข้ามาประชุมร่วมกับกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้ หากมีผู้เข้าร่วมประชุมที่เดินทางมาจากจังหวัดที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงจะต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ด้วย

3. ให้มีการควบคุมทางเข้าและออก รวมทั้งต้องปฏิบัติตามมาตรการคัดกรองเบื้องต้น โดยการคัดกรองไข้ และอาการไอ หอบเหนื่อย เจ็บ หรือเป็นหวัด พร้อมติดสติ๊กเกอร์สีสำหรับบุคลากรกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และบุคคลภายนอกผู้มาติดต่อที่ผ่านการตรวจคัดกรองแล้ว และทุกคนต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาในขณะที่ปฏิบัติงานที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก รวมถึงการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร เพื่อเป็นการป้องกันและควบคุมโรคไม่ให้แพร่กระจายในวงกว้าง

4. ให้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ที่ติดตั้งระบบเวลาการปฏิบัติราชการด้วย QR Code ที่ตั้งไว้ประจำทางเข้า - ออก ประจำแต่ละอาคารของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แทนการใช้เครื่องบันทึกเวลาการปฏิบัติราชการ (เครื่องสแกนลายนิ้วมือ)

5. ให้ทุกหน่วยงานควบคุม ดูแล กำกับ เจ้าหน้าที่ให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคตามมาตรฐานสากลอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า การเว้นระยะห่างทางสังคมและการยอมรับระบบติดตามตัวผ่านแอปพลิเคชันทางโทรศัพท์มือถือ

6. การสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สุวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) เช่น ลดระยะเวลาออกนอกบ้าน โดยใช้เวลานอกบ้านให้น้อยที่สุด เลือกช่วงเวลาที่มีคนไม่แออัด ตระหนักถึงการเว้นระยะห่างทางสังคมอยู่เสมอ หมั่นล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล ใส่หน้ากากอนามัยให้ติดเป็นนิสัย กินอาหารที่มีคุณภาพ ปรุงสุก สะอาด หมั่นออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรง งดสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดอื่น ๆ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

7. บุคลากรของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคตามมาตรฐานสากลอย่างเคร่งครัด รวมทั้งติดตามประกาศและคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข หรือรัฐบาลไทยอยู่เสมอ

ทั้งนี้ ประกาศอื่นใดที่ขัดหรือแย้งกับประกาศฉบับนี้ ให้ใช้ประกาศนี้แทน
ประกาศ ณ วันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2563

นายแพทย์มรุต จิรเศรษฐสิริ
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ประกาศกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

**เรื่อง แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมการระบาด
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (ฉบับที่ 5)**

ด้วยสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในจังหวัดสมุทรสาคร และจังหวัดอื่น ๆ ที่พบผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากอย่างรวดเร็ว ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและแพร่กระจาย จำเป็นต้องกำหนดแนวทางปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ตามมาตรฐานสากล และขอแนะนำที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดอย่างเคร่งครัด ในการนี้ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงประกาศแนวทางปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (ฉบับที่ 5) ดังนี้

1. การจัดประชุม อบรม สัมมนา จัดนิทรรศการ หรือการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นภายในกรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก หรือในโรงแรม ศูนย์การประชุม หรือสถานที่อื่น ๆ สามารถดำเนินการได้โดยต้องควบคุมจำนวนผู้เข้าร่วมการประชุม อบรม สัมมนา หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) และลดระยะเวลาการทำกิจกรรมเท่าที่จำเป็น หลีกเลี่ยงการติดต่อสัมผัสระหว่างกัน หรือจัดให้มีการประชุม อบรม สัมมนา ผ่านระบบดิจิทัลช่องทางต่าง ๆ

2. การเดินทางไปราชการของบุคลากรกรม สามารถเดินทางไปราชการพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อศึกษา ดูงาน ฝึกอบรม การประชุม สัมมนา การนำเสนอผลงานทางวิชาการ หรือการลาประเภทอื่น ๆ ได้ สำหรับกรณีเดินทางไปราชการในพื้นที่ที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ต้องได้รับอนุญาตให้เดินทางจากหัวหน้าส่วนราชการ และในส่วนของ การเชิญบุคลากรจากจังหวัดต่าง ๆ เข้ามาประชุมร่วมกับ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกสามารถดำเนินการได้ โดยต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อย่างเคร่งครัด และงดเชิญผู้เข้าร่วมประชุมที่อยู่ในหรือพื้นที่ต่าง ๆ ที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยใช้การประชุมผ่านระบบดิจิทัลแทน

3. ให้ผู้บังคับบัญชาทุกหน่วยงานควบคุม กำกับ ดูแล บุคลากรในสังกัดอย่างเคร่งครัดโดยเฉพาะอย่างยิ่งกำกับการสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า และปฏิบัติตามแนวทางการรักษาระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และให้ตรวจสอบบุคลากรในสังกัดทุกคนว่ามีที่พำนักอาศัยหรือมีประวัติเดินทางไปในพื้นที่กลุ่มเสี่ยงหรือไม่ กรณีตรวจพบให้จัดทำรายงานเสนอหัวหน้าส่วนราชการทันที รวมทั้งยังยอมรับการติดตามตัวผ่านระบบแอปพลิเคชันทางโทรศัพท์มือถือ

4. ให้บุคลากรทุกคนดูแลสุขภาพตนเอง ต้องสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาทั้งในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่ภายใน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หรือไปในที่สาธารณะ ลดหรือหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่ชุมนุมชน หรือดึกกิจกรรมที่มีคนอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก หนาแน่น หากมีไข้ มีอาการไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สูญเสียความสามารถในการดมกลิ่นและรับรส ให้แจ้งผู้บังคับบัญชาทันที และไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย และแยกตัวทันทีที่พบอาการ เพื่อไม่แพร่เชื้อโรคให้แก่ผู้อื่น





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

5. ให้ทุกหน่วยงานดำเนินการตามมาตรการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยจัดให้มีแอลกอฮอล์เจลสำหรับล้างมือ ให้ทำความสะอาดวัสดุ/อุปกรณ์ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ลิฟท์ อุปกรณ์ในห้องประชุม โทรศัพท์สำนักงาน เป็นต้น ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค ลดความเสี่ยงจากการสัมผัสโดยให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์สำหรับล้างมือบ่อยขึ้น
6. การสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สุวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) เช่น ลดระยะการออกจากบ้าน โดยใช้เวลานอกบ้านให้น้อยที่สุด เลือกช่วงเวลาที่มีคนไม่แออัด ตระหนักถึงการเว้นระยะห่างทางสังคมอยู่เสมอ หมั่นล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล ใส่หน้ากากอนามัยให้ติดเป็นนิสัย ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น
7. บุคลากรของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคตามมาตรฐานสากลอย่างเคร่งครัด รวมทั้งติดตามประกาศและคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอยู่เสมอ

ทั้งนี้ ประกาศอื่นใดที่ขัดหรือแย้งกับประกาศฉบับนี้ ให้ใช้ประกาศนี้แทน
ประกาศ ณ วันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ. 2563

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ที่ปรึกษา

พญ.อัมพร	เบญจพลพิทักษ์	อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นพ.วชิษฐชัย	วิศิษฐานนท์	รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นพ.ธิตี	แสงธรรม	รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ดร.รัชนี	จันทร์เกษ	ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน

ผู้จัดทำ

ดร.ภญ.ดวงแก้ว	ปัญญาภู	เกสัชกรชำนาญการพิเศษ
พท.วัชรารณ	นิลาพีร์	แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
นางสาวธัญลักษณ์	พลอยงาม	นักวิชาการคอมพิวเตอร์



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

โทร. 02-1495696

กลุ่มงานวิชาการและคลังความรู้

กองวิชาการและแผนงาน



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine