



Committee to Protect Journalists

Defending Journalists Worldwide



คำแนะนำความปลอดภัยจากคณะกรรมการความปลอดภัยสื่อ (CPJ): การนำเสนอข่าวไวรัสโคโรนา

แก้ไขเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2563

องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศให้ COVID-19 (ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่) เป็นโรคที่มีการแพร่กระจายอย่างรุนแรงตั้งแต่วันที่ 11 มีนาคม 2563 แต่ละวันมีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นทั่วโลกเป็นจำนวนมาก แหล่งข้อมูลที่ถูกต้องแม่นยำที่สุดในขณะนี้คือข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก และศูนย์ข้อมูลไวรัสโคโรนา มหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์

ปัจจุบันนักข่าวทั่วโลกทำหน้าที่สำคัญในการสื่อสารให้สาธารณชนได้ทราบเกี่ยวกับข้อมูลของไวรัส และนโยบายในการจัดการกับไวรัสของรัฐบาล ดังนั้นสื่อมวลชนจึงมีความเสี่ยงติดเชื้อในพื้นที่ที่ตนเองทำงาน ชนบทที่เดินทาง และขณะที่สัมภาษณ์แหล่งข่าว

ในสถานการณ์เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติงานด้านสื่อควรติดตามข้อมูล ข่าวสาร และข้อปฏิบัติต่างๆ จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะนักข่าวควรติดตามข้อมูลข่าวสารจากองค์การอนามัยโลก และหน่วยงานด้านสาธารณสุขในพื้นที่อย่างสม่ำเสมอ

ความปลอดภัยขณะปฏิบัติงานภาคสนาม

ปัจจุบันหลายพื้นที่ทั่วโลกไม่อนุญาตให้มีการเดินทางระหว่างประเทศ ดังนั้นการรายงานข่าวส่วนใหญ่จะเป็นการรายงานจากผู้สื่อข่าวในพื้นที่ และจะเป็นเช่นนั้นไปอีกสักพัก อย่างไรก็ตามการปฏิบัติงานอาจจำเป็นต้องยกเลิก หรือเปลี่ยนแปลงได้โดยกระทันหัน เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ผู้ปฏิบัติงานนำเสนอข่าว COVID-19 ควรปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อความปลอดภัยดังนี้:

ก่อนรับมือมอบหมายงาน

- **กรมควบคุมโรคสหรัฐฯ (CDC)** ระบุว่า ผู้สูงอายุ และบุคคลที่มีโรคประจำตัวเป็นผู้มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ หากคุณเป็นบุคคลประเภทนี้ คุณต้องหยุดการปฏิบัติงาน โดยเฉพาะงานภาคสนามซึ่งคุณต้องไปพบปะผู้คนในที่สาธารณะ

เราแนะนำว่า**สตรีมีครรภ์**ควรหลีกเลี่ยงการปฏิบัติหน้าที่ภาคสนามเช่นกัน

- ในการเลือกพนักงานปฏิบัติหน้าที่ภาคสนาม
ฝ่ายบริหารควรตระหนักถึงสถานการณ์ที่ผู้ปฏิบัติงานอาจถูกทำร้ายร่างกายอันเนื่องมาจากเชื้อชาติของผู้ปฏิบัติงาน [ตัวอย่างจาก BuzzFeed](#) และสถานทูตสหรัฐฯ ประจำกรุงแอดดิสอาบาบา [ประกาศเตือน](#)ผู้สื่อข่าวต่างชาติให้ระมัดระวังตนเองจากการถูกลอบทำร้ายร่างกาย เหตุการณ์เช่นนี้อาจพบเห็นได้บ่อยขึ้นหากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อยังลุกลาม
- ผู้ปฏิบัติงานและฝ่ายบริหารควรหารือกันว่าองค์กรจะให้การสนับสนุนอะไรบ้างหากผู้ปฏิบัติงานเกิดเจ็บป่วยขณะปฏิบัติหน้าที่ โดยคำนึงถึงมาตรการของแต่ละพื้นที่ เช่น การกักตัวเองที่บ้าน หรือการห้ามออกจากเคหสถานตามเวลาที่กำหนด เป็นต้น

ผลกระทบทางสุขภาพจิต

- เป็นเรื่องปกติที่ครอบครัวของผู้ปฏิบัติงานจะรู้สึกกังวล โดยเฉพาะหากผู้ปฏิบัติงานต้องลงพื้นที่รายงานสถานการณ์ COVID-19 ดังนั้นการพูดคุยสร้างความเข้าใจกับครอบครัวผู้ปฏิบัติงานก่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญ
เราแนะนำให้แต่ละองค์กรมีผู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพคอยให้คำปรึกษาครอบครัวของผู้ปฏิบัติงาน
- ผู้ปฏิบัติงานควรระมัดระวังการนำเสนอข่าวซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจาก COVID-19 โดยเฉพาะพื้นที่ที่จัดให้มีการกักบริเวณโดยหน่วยงานด้านสาธารณสุข หรือสถานพยาบาลต่างๆ
สามารถอ่านคำแนะนำเกี่ยวกับการรายงานข่าวในสถานการณ์วิกฤติได้จาก [the DART Center for Journalism and Trauma](#)

วิธีหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ และแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

ปัจจุบันหลายประเทศใช้มาตรการ [ลดระยะห่างทางสังคม](#) หากคุณจำเป็นต้องไปรายงานข่าวในสถานที่บริการด้านสาธารณสุข, บ้านพักคนชรา, บ้านของผู้ติดเชื้อ, บ้านของบุคคลกลุ่มเสี่ยง, พื้นที่ที่ประกาศให้เป็นเขตกักบริเวณ, พื้นที่ชุมชนแออัด, ตลาดขายสัตว์, หรือฟาร์มเลี้ยงสัตว์ คุณจะต้องรักษาความสะอาดตามมาตรการที่แต่ละพื้นที่กำหนดอย่างเข้มงวด หากไม่มั่นใจ **ไม่ควรเดินทางไป**
มาตรการการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตัวจากการติดเชื้อได้แก่:

- เว้นระยะห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 2 เมตร ระมัดระวังการใกล้ชิดผู้ที่มีการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่นอาการไอ หรือจาม
- นักข่าวควรเว้นระยะห่างระหว่างการสัมภาษณ์แหล่งข่าว โดยเฉพาะผู้สูงอายุ, ผู้ที่มีโรคประจำตัว, ผู้ที่มีอาการป่วย, ผู้ปฏิบัติงานด้านการรักษาผู้ป่วย COVID-19, และผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- ล้างมืออย่างถูกวิธีอย่างน้อย **20 วินาที**ด้วยน้ำและสบู่อย่างสม่ำเสมอ และเช็ดมือ หรือเป่ามือให้แห้งอย่างถูกวิธี
คุณสามารถตรวจสอบวิธีการล้างมืออย่างถูกวิธี [ตามคู่มือขององค์การอนามัยโลก](#)

- ใช้เจลล้างมือ หรือทิชชูเปียกเช็ดมือหากไม่สามารถหาสถานที่ที่ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ได้
อย่างไรก็ตามเราแนะนำให้ล้างมือกับน้ำและสบู่หากสามารถทำได้ ([กรมควบคุมโรคสหรัฐฯ แนะนำ](#) ให้ใช้เจลล้างมือหรือทิชชูเปียกที่มีส่วนผสมของเอทานอล 60% หรือไอโซโพรพานอล 70% ขึ้นไป)
ไม่ควรทดแทนการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ด้วยเจลล้างมือหากไม่จำเป็น
- ปิดปากและจมูกทุกครั้งเวลาไอหรือจาม หากไอหรือจามใส่กระดาดทิชชู จะต้องทิ้งกระดาดนั้นลงถึงขยะทันที
และล้างมือทุกครั้งหลังจากไอหรือจาม
- หลีกเลี่ยงการจับใบหน้า, จมูก, ปาก, หู และส่วนต่างๆ ของใบหน้า [ตามที่ปรากฏในเว็บไซต์ BBC](#)
- หลีกเลี่ยงการจับมือ, กอด, หรือจูบ อาจจะเปลี่ยนมา [ใช้วิธีชนศอกแทน](#)
- หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์รับประทานอาหาร เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม ร่วมกับผู้อื่น
- ถอดนาฬิกาข้อมือ และเครื่องประดับต่างๆ หลังจากปฏิบัติงานเสร็จ เนื่องจากเชื้อ COVID-19 สามารถติดกับผิวสัมผัสต่างๆ
ได้ในระยะเวลาที่แตกต่างกัน [ตามประเภทของผิวสัมผัส](#)
- หากคุณสวมใส่แว่น ควรถอดแว่นออกและทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่อย่างสม่ำเสมอ
- ควรเลือกเสื้อผ้าในการใส่ปฏิบัติงานที่ทำความสะอาดได้ง่าย เมื่อปฏิบัติงานเสร็จควรทำความสะอาดเสื้อผ้าด้วยน้ำอุ่นและผงซักฟอกทันที
- หลีกเลี่ยงการเดินทางไปปฏิบัติงานด้วยขนส่งสาธารณะในช่วงโมงเร่งด่วน ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์หลังจากใช้บริการ
หากใช้ยาพาหนะส่วนตัวควรระมัดระวังด้วยว่าผู้โดยสารภายในรถสามารถแพร่กระจายเชื้อมาสู่ตัวเรา
หรือเราสามารถแพร่เชื้อสู่ผู้โดยสารคนอื่นได้
- ควรหาเวลาหยุดพักระหว่างวัน พึงระลึกเสมอว่าการทำงานหนักจนเกินไปอาจส่งผลให้เราลืมวิธีการรักษาความสะอาดที่ถูกต้อง
และอย่าลืมว่าผู้ปฏิบัติงานอาจต้องขับรถไป-กลับจากที่ทำงานเป็นระยะทางไกล ดังนั้นพวกเขาอาจรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า
ซึ่งอาจลดประสิทธิภาพการทำงานของพวกเขาได้
- อย่าลืมล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลัง ก่อน และ หลังการกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง
- หากคุณมีอาการป่วย เช่น มีไข้ หายใจไม่เต็มปอด ควรรีบไปพบแพทย์
ปัจจุบันรัฐบาลในหลายประเทศออกมาตรการให้ผู้มีอาการป่วยกักตัวในบ้านเพื่อไม่ให้แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น หากคุณอยู่ในพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของ
COVID-19 หรือปฏิบัติหน้าที่ในสถานที่ที่มีการรักษาผู้ป่วย COVID-19 จำนวนมาก คุณอาจมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อเพิ่มขึ้นเช่นกัน
- รับประทานเนื้อสัตว์และไข่ที่ปรุงสุกแล้วเท่านั้น

ความปลอดภัยด้านอุปกรณ์การทำงาน

- ใช้ไมโครโฟนแบบมีก้าน แทนการใช้ไมโครโฟนแบบหนีบเสื้อเพื่อเว้นระยะห่างระหว่างตัวนักข่าวและแหล่งข่าว
- ควรถอดฟองน้ำคลุมไมโครโฟนออกมาล้างและฆ่าเชื้ออย่างสม่ำเสมอทุกครั้งหลังจากปฏิบัติงานเสร็จ และควรศึกษาวิธีการถอดฟองน้ำอย่างถูกวิธีเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
- การทำความสะอาดอุปกรณ์ต่างๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก หัวเสียบอุปกรณ์ หูฟัง ฮาร์ดไดรฟ์ กล้อง บัตรประจำตัวสื่อ สายคล้องคอ ฯลฯ ด้วยแผ่นทำความสะอาดฆ่าเชื้ออย่างทั่วถึง
- ตรวจสอบให้มั่นใจว่าอุปกรณ์แต่ละชิ้นผ่านการทำความสะอาดแล้ว ก่อนนำกลับไปเก็บในห้องเก็บอุปกรณ์ ควรมีผู้ตรวจสอบดูแลอุปกรณ์ว่าได้รับการเก็บอย่างเหมาะสม ไม่กระจัดกระจายบนพื้น และมีระบบตรวจสอบผู้เบิกอุปกรณ์แต่ละวันโดยละเอียด
- หากคุณไม่สามารถหาอุปกรณ์ทำความสะอาดเครื่องมือได้ การนำอุปกรณ์ไป [ตากแดดในระยะเวลาหนึ่งจะสามารถฆ่าไวรัสได้](#) แต่เราแนะนำวิธีนี้ควรเป็นวิธีสุดท้ายหากไม่มีวิธีใดๆ อีกแล้ว เนื่องจากแสงแดดอาจส่งผลให้อุปกรณ์บางชนิดเกิดความเสียหาย
- การทำความสะอาดยานพาหนะที่นำไปใช้รายงานข่าว โดยเฉพาะบริเวณที่จับประตู พวงมาลัย กระจกมองข้าง เบาะรองศีรษะ เข็มขัดนิรภัย แผงคอนโซล และปุ่มกดต่างๆ ที่มีการใช้ผิวสัมผัสร่วมกัน

อุปกรณ์ป้องกันตัวส่วนบุคคล (PPE)

ข้อปฏิบัติด้านความปลอดภัยในการถอดอุปกรณ์ PPE (เช่น ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง, หน้ากากอนามัย, และชุดคลุมต่างๆ) จะต้องปฏิบัติตามวิธีการถอดอย่างถูกวิธี [คลิกที่นี่เพื่ออ่านวิธีการปฏิบัติจากกรมควบคุมโรคสหรัฐฯ](#) ความเสี่ยงจากการติดเชื้อมีสูงมาก ดังนั้นต้องปฏิบัติตามคู่มืออย่างเคร่งครัด

- ควรสวมใส่รองเท้ากันน้ำหรือรองเท้าแบบใส่แล้วทิ้งหากจำเป็นต้องปฏิบัติหน้าที่ในสถานพยาบาล หรือห้องเก็บศพ โดยผู้ปฏิบัติงานจะต้องล้างหรือทิ้งรองเท้าง่อนอกจากสถานที่เหล่านั้น สำหรับรองเท้ากันน้ำควรจัดเก็บอย่างเหมาะสม และไม่ควรรี้นำกลับมาใช้ต่อ
- ควรสวมใส่ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งเมื่อต้องปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงติดเชื้อ เช่น สถานพยาบาล อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่น ชุดคลุมตัว และหน้ากากแบบเต็มใบหน้าอาจมีความจำเป็นในบางสถานที่

หน้ากากอนามัย

[องค์การอนามัยโลก](#) และ [กรมควบคุมโรคสหรัฐฯ](#) เห็นตรงกันว่าบุคคลทั่วไปที่ไม่มีอาการป่วยไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย ยกเว้นจะได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น หรือเข้าไปในพื้นที่เสี่ยง เช่น โรงพยาบาล หรือจำเป็นต้องดูแลผู้ที่มีความเสี่ยงติดเชื้อ COVID-19 อย่างไรก็ตามในหลายประเทศขณะนี้ปัญหาขาดแคลนอุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น หน้ากากอนามัยทางการแพทย์

ดังนั้นการสวมใส่อุปกรณ์ดังกล่าวโดยไม่จำเป็นอาจส่งผลให้บุคลากรทางการแพทย์ไม่มีอุปกรณ์เหล่านี้เพียงพอต่อการใช้งาน หากคุณจำเป็นต้องใส่หน้ากากอนามัย คุณควรทำตามคำแนะนำดังนี้:

- หากจำเป็น **ควร**สวมหน้ากากอนามัยแบบ N95 (หรือ FFP2 / FFP3) แทนการสวมหน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบทั่วไป ครอบบริเวณจมูกและคางให้สนิท และควรโกนหนวดเคราก่อนสวมใส่
- ห้ามจับบริเวณพื้นผิวหน้ากาก เวลาถอดหน้ากากต้องจับบริเวณเชือกและขอบหน้ากากเท่านั้น
- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ (**เอทานอล 60% หรือไอโซโพรพานอล 70% ขึ้นไป**) หลังจากถอดหน้ากากออก
- เปลี่ยนหน้ากากใหม่ทุกครั้งหากสภาพหน้ากากหรือเริ่มยุ่ยหรือเปียกชื้น
- ห้ามนำหน้ากากกลับมาใช้ซ้ำ และนำหน้ากากใส่ถุงปิดสนิทก่อนนำไปทิ้ง
- จำไว้เสมอว่า การสวมหน้ากากจะต้องควบคู่ไปกับการล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ดวงตา จมูก ปาก และใบหู
- ไม่แนะนำให้สวมใส่หน้ากากที่ผลิตจากผ้ากอซ หรือผ้าฝ้าย
- ในบางพื้นที่หน้ากากอนามัยอาจมี**ปริมาณจำกัด** หรือ**ราคาสูง** ควรตรวจสอบให้แน่ชัดก่อนซื้อ

ความปลอดภัยทางดิจิทัล

- นักข่าวควรใช้ความระมัดระวังในการและการถูกโจมตีการนำเสนอข้อมูล และรายงานข่าวการแพร่ระบาดของ COVID-19 บนช่องทางออนไลน์ ท่านสามารถอ่าน**วิธีการป้องกันตนเอง**จากการถูกโจมตีได้จาก CPJ
- ปัจจุบันรัฐบาลในหลายประเทศ และบริษัทเทคโนโลยีบางแห่งมีการใช้เครื่องมือสอดส่องเพื่อหาข้อมูลการแพร่กระจายของเชื้อ COVID-19 หนึ่งในนั้นคือสปายแวร์ชื่อ **Pegasus** ซึ่งพัฒนาโดย **NSO Group** จากการตรวจสอบของ **Citizen Lab** พบว่าสปายแวร์ตัวนี้พุ่งเป้าการโจมตี**ไปที่นักข่าว** หน่วยงานด้านสิทธิมนุษยชนหลายแห่งกังวลว่าวิธีลักษณะนี้อาจถูกใช้ต่อไป แม้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคจะคลี่คลายลง ดังนั้นหน่วยงานระดับสากลหลายแห่งจึงเร่งตรวจสอบและติดตามการกระทำเหล่านี้ทั่วโลก สามารถตรวจสอบได้ทาง **เว็บไซต์**
- รายงานของ **Electronic Frontier Foundation** แนะนำให้ผู้ปฏิบัติงานตรวจสอบที่มาของลิงค์ หรือไฟล์ข้อมูล COVID-19 ก่อนดาวน์โหลดทุกครั้ง เนื่องจากมีฉาฉีพมักฉวยโอกาสในสถานการณ์โรคระบาดในการโจมตีข้อมูลขององค์กรต่างๆ และอาจทำให้อุปกรณ์ของคุณติดมัลแวร์ได้

- ระมัดระวังการคลิกลิงค์ที่เกี่ยวข้องกับ COVID-19 ทางช่องทาง [สื่อสังคมออนไลน์](#) หรือข้อความจากแอปพลิเคชันส่งข้อความต่างๆ บางลิงค์อาจมาพร้อมกับมัลแวร์
- ระมัดระวังแอปพลิเคชันที่อาจติดมาพร้อมซอฟต์แวร์เรียกค่าไถ่ เช่น [COVID-19 Traker](#)
- มีเว็บไซต์แสดงแผนที่บางเว็บอ้างว่าแสดงข้อมูลการแพร่เชื้อ COVID-19 จากแหล่งที่มาที่เชื่อถือได้ เช่นจาก WHO ซึ่งอาจมาพร้อมกับมัลแวร์ที่สามารถโจรกรรม [รหัสผ่าน](#)ของผู้ใช้งานได้
- รายงานจากสำนักข่าว [The Guardian](#) เตือนให้ระมัดระวังเว็บไซต์ที่เผยแพร่ข่าวสารอันเป็นเท็จ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐในบางประเทศ ซึ่งองค์การอนามัยโลก [ประกาศเตือน](#) และ [สำนักข่าว BBC เคยเน้นย้ำ](#) โดยศึกษาได้จาก [คู่มือการตรวจสอบข้อมูลเท็จ](#) ของ WHO
- ระมัดระวังการแชร์ข้อมูลข่าวสารจาก [แอปพลิเคชันส่งข้อความ](#) ต่างๆ ซึ่งอาจเป็นข้อมูลข่าวปลอม หรือข่าวลือ
- ขณะนี้เฟสบุ๊คได้ใช้ระบบปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในการตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร COVID-19 ที่บิดเบือน บางครั้งโพสต่างๆ อาจถูกลบ หรือขึ้นเป็น [Error](#)
- โปรดระมัดระวังการนำเสนอข่าวในประเทศที่มีการปกครองด้วยระบอบเผด็จการ เนื่องจากประเทศเหล่านี้อาจใช้อำนาจตรวจสอบ และควบคุมการนำเสนอเนื้อหาต่างๆ ที่เกี่ยวกับการแพร่ระบาดของ COVID-19 รัฐบาลบางประเทศอาจ [เซ็นเซอร์เนื้อหา](#) หรือ [ปิดกั้นข้อมูล](#)ตาม [รายงานของ CPJ](#)

ความปลอดภัยต่อร่างกายขณะปฏิบัติงาน

- หากนักข่าวจำเป็นต้องรายงานสถานการณ์จากทัศนสถาน หรือสถานที่ที่คนหมู่มากอยู่ ตัวนักข่าวต้องระวังอันตรายที่อาจเกิดจากการประท้วง และกองกำลังของผู้ต้องขัง เช่นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน [อิตาลี](#) [โคลอมเบีย](#) และ [อินเดีย](#)
- โปรดระมัดระวังอาชญากรรมที่อาจเพิ่มขึ้นในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 เนื่องจากในหลายประเทศ เช่น [สหรัฐ](#), [ไอร์แลนด์](#), [ปาเลสไตน์](#), และ [อิหร่าน](#) เริ่มปล่อยตัวผู้ต้องขังชั่วคราวเพื่อลดความแออัดในทัศนสถาน และด้วยเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ มีจำนวนน้อยลง อาจส่งผลให้เกิดการ [ปล้น](#) และ [ขโมยของ](#) เพิ่มขึ้น
- จาก [รายงานของ CPJ](#) พบว่าประเทศที่ปกครองด้วยระบบเผด็จการอาจใช้ช่องทางในการจับกุมผู้ที่นำเสนอข่าวเกี่ยวกับ COVID-19
- นอกเหนือจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 หากคุณต้องเดินทางไปปฏิบัติงานในต่างประเทศ ([ตรวจสอบ](#)) คุณควรตรวจสอบข้อมูลด้านความปลอดภัยในสถานที่ที่จะเดินทางไป เนื่องจากปัจจุบันมีรายงานปัญหาความรุนแรงใน [อิสราเอล](#), [บราซิล](#), [ปากีสถาน](#), [ไซปรัส](#), [เกาหลีเหนือ](#), และ [ยูเครน](#) รวมทั้งการชุมนุมที่ยืดเยื้อใน [อิรัก](#) และ [ฮ่องกง](#)

การปฏิบัติงานในต่างประเทศ

สถานการณ์ในปัจจุบันส่งผลให้การเดินทางไปต่างประเทศยากขึ้น หากคุณจำเป็นต้องเดินทางไปปฏิบัติงานในต่างประเทศ คุณควรทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

- ทำการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามคำแนะนำของ**สถาน**ที่จะเดินทางไป
ควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอาการป่วยที่อาจสับสนกับ COVID-19
- ตรวจสอบข้อกำหนดของประกันการเดินทางให้ถี่ถ้วน เนื่องจากปัจจุบันหลายประเทศมีการประกาศเตือนระดับความปลอดภัยในการเดินทาง เช่น **กระทรวงการต่างประเทศอังกฤษ, กระทรวงการต่างประเทศสหรัฐ, และกระทรวงการต่างประเทศฝรั่งเศส**
ซึ่งประกันการเดินทางอาจไม่ครอบคลุมการเดินทางไปยังประเทศกลุ่มเสี่ยง **COVID-19** ตามประกาศ
- ตรวจสอบสถานะของแต่ละงานที่คุณจะเข้าร่วม พึงระลึกว่า**ในหลายประเทศ**ได้สั่งห้ามให้มีการชุมนุมในที่สาธารณะ หรือห้ามจัดงานที่มีการชุมนุมของคนจำนวนหนึ่งจำนวนใด
- ตรวจสอบมาตรการห้ามคนเข้าออกในสถานที่ที่คุณจะเดินทางไป รวมทั้งมาตรการห้ามการเข้าออกของชาวต่างชาติ
- โปรดเตรียมแผนสำรองในการเดินทาง เนื่องจากหลายพื้นที่ และหลายประเทศมีการปิดการเข้าออก หรือกักบริเวณโดยไม่อาจแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- หลายประเทศเริ่มทยอยปิดด่านชายแดน และคาดว่าจะเป็นอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ ซึ่งคุณควรมีแผนรับมือเรื่องนี้ไว้ด้วย
- งดเดินทางหากคุณมีอาการป่วย เนื่องจากสนามบินในหลายประเทศเริ่มบังคับใช้มาตรการที่เข้มงวดในการตรวจการเดินทางเข้า-ออก หากคุณป่วย คุณอาจต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้อ หรือถูกกักบริเวณได้
- หลีกเลี่ยงพื้นที่มีการ**ยกเลิกเที่ยวบิน**ระหว่างประเทศ และคาดว่าจะเป็นอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ จะยกเลิกเพิ่มเติมอีกจากสถานการณ์ COVID-19 ที่ยังไม่คลี่คลาย
- ควรซื้อตั๋วเครื่องบินแบบคืนเงินได้เต็มจำนวน เนื่องจากหลายสายการบินกำลังประสบกับปัญหาสภาพคล่องทางการเงิน โดย**ข้อมูลล่าสุดจาก IATA** พบว่าสถานการณ์ปัจจุบันส่งผลให้สายการบินขนาดใหญ่เช่น **Flybe** ต้องปิดกิจการ
- ควรเตรียมเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นให้พร้อม เนื่องจากหลายพื้นที่ประสบปัญหาขาดแคลนเครื่องอุปโภคบริโภคจากการ**กักข้อโดยขาดสติ** โดยเฉพาะหน้ากากอนามัย, เจลล้างมือ, สบู่, อาหารกระป๋อง, และกระดาษชำระ
และพึงระลึกว่าในบางสถานที่ที่มีการ**ประท้วง**ของคนงานจากปัญหาการแพร่ระบาดของ COVID-19 อาจส่งผลให้ปัญหาการขาดแคลนเครื่องอุปโภคบริโภครุนแรงกว่าพื้นที่อื่นๆ
- โปรดระมัดระวังการเดินทางไปยังพื้นที่ที่ประสบปัญหาขาดแคลนน้ำ เช่น **จอร์แดน**
- ตรวจสอบข้อกำหนดด้านวิชาของสถานที่ที่จะเดินทางไป เนื่องจาก**หลายประเทศ**เริ่มหยุดออกวีซ่า หรือยกเลิกวีซ่าให้กับชาวต่างชาติ
- บางประเทศจำเป็นต้องดูใบรับรองแพทย์ซึ่งระบุว่าเดินทางไม่มีเชื้อ COVID-19 ดูตัวอย่างได้**ที่นี่**

- ควรมีแผนการเดินทางที่ยืดหยุ่น และควรเผื่อเวลาไปถึงสนามบิน สถานีรถไฟ และสถานี่ขนส่งต่างๆ เนื่องจากหลายสนามบินเพิ่มมาตรการ**การตรวจและกักกรองผู้ป่วย**ก่อนให้บริการ
- ติดตามข่าวสารและข้อมูลการเดินทางของสถานที่ที่จะเดินทางไปอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากบางประเทศอนุญาตให้สายการบินสามารถลงจอดได้เฉพาะบางสนามบิน หรือบางอาคาร
- ตรวจสอบข้อมูลข่าวสาร และความเคลื่อนไหวในพื้นที่ โดยเฉพาะการประกาศห้ามการเดินทางภายในพื้นที่

หลังจากปฏิบัติงานเสร็จ

- เฝ้าระวังสุขภาพและอาการป่วยของตนเอง
- หากเดินทางกลับมาจากพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อมาก จะต้องกักบริเวณตัวเองภายในที่พักอาศัย หรือขอคำแนะนำจากหน่วยงานของรัฐ
- ตรวจสอบสถานการณ์ และข้อมูล **COVID-19** ล่าสุด โดยเฉพาะข้อมูลเกี่ยวกับการกักตัวจากพื้นที่เสี่ยงที่คุณเดินทางกลับมา และพื้นที่ที่คุณพักอาศัย
- ควรจดบันทึกรายชื่อ และจำนวนคนที่คุณติดต่อหรือสัมผัสในช่วง **14** วันนับตั้งแต่เดินทางกลับ วิธีนี้จะช่วยให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องสามารถตรวจสอบผู้ที่เข้าข่ายเฝ้าระวังการติดเชื้อได้

-- หากคุณมีอาการป่วย

- หากคุณมี**อาการป่วยลักษณะเข้าข่ายการติดเชื้อ COVID-19** ไม่ว่าอาการจะหนักหรือเบา คุณจะต้องแจ้งผู้บริหาร ที่มงาน หรือบุคคลใกล้ชิดในการเรียกยานพาหนะที่เหมาะสม ไม่ควรเรียกแท็กซี่ด้วยตนเอง
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของ**องค์การอนามัยโลก, กรมควบคุมโรค** หรือหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่เพื่อปกป้องตัวคุณจากชุมชน
- ควรอยู่แต่ในที่พักอาศัย อย่างน้อย **7** วัน นับตั้งแต่มีอาการ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปสู่ชุมชนและผู้อื่น
- วนให้เพื่อนหรือครอบครัวซื้ออาหารหรือเครื่องใช้จำเป็น และให้วางสิ่งของเหล่านั้นหน้าประตูห้อง หรือประตูบ้าน
- หากอาศัยอยู่ในบ้านร่วมกับสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ จะต้องอยู่ห่างจากสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อย **2** เมตร
- นอนแยกห้องกับสมาชิกในบ้านคนอื่นๆ

- หากจำเป็นต้องพักอาศัยในห้องร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวทุกคนจะต้องเข้ารับการเฝ้าระวัง 14 วัน มาตรการเว้นการใช้สิ่งของร่วมกันในบ้าน โดยเฉพาะในห้องน้ำ และห้องครัว เพื่อป้องกันการติดเชื้อ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติม [ที่นี่](#)
- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
- อยู่ห่างจากบุคคลกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ไม่ควรโทรศัพท์หาหน่วยงานด้านสาธารณสุขจนกว่าอาการจะรุนแรงขึ้น

คุณสามารถตรวจสอบ**คู่มือความปลอดภัย**ของนักข่าว และกองบรรณาธิการข่าว จัดทำโดย CJP ไม่ว่าจะเป็นคู่มือแบบเล่ม **คู่มือดิจิทัล** คู่มือด้านสภาพจิตใจ และข้อมูลต่างๆ ด้านความปลอดภัยเพิ่มเติม เช่น การรับมือ**สถานการณ์ความรุนแรงทางการเมือง** และการรับมือ**การรายงานผลการเลือกตั้ง**