

โควิด-19: คำถามที่พบบ่อยสำหรับอาคารที่อยู่อาศัย

เอกสารฉบับนี้มีคำตอบสำหรับคำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับโควิด-19 จากเจ้าของและผู้จัดการอาคารที่อยู่อาศัย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเปิดนครนิวยอร์กอีกครั้ง โปรดดู "[Reopening New York City: Frequently Asked Questions](#)" (การเปิดนครนิวยอร์กอีกครั้ง: คำถามที่พบบ่อย) หรือเข้าดู nyc.gov/health/coronavirus และค้นหา "Reopening NYC" (การเปิดนครนิวยอร์กอีกครั้ง)

โปรดอย่าลืมข้อปฏิบัติหลักสี่ประการดังต่อไปนี้เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโควิด-19:

- **อยู่กับบ้านหากป่วย:** โปรดอยู่กับบ้านหากคุณป่วยหรือได้ใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วยในช่วง 14 วันที่ผ่านมา นอกเสียจากว่าคุณต้องออกไปรับบริการทางการแพทย์ (รวมถึงการตรวจ) หรือธุระที่จำเป็นอื่น ๆ
- **รักษาระยะห่างทางกายภาพ:** อยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุต
- **รักษาความสะอาดของมือ และปฏิบัติตามแนวทางการรักษาความสะอาด:** ล้างมือบ่อยครั้งด้วยสบู่กับน้ำนานอย่างน้อย 20 วินาที โดยเฉพาะหลังจากที่เข้าห้องน้ำ สัมผัสลูกบิดประตู หรือจาม ใช้เจลแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อสำหรับมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% หากไม่มีสบู่กับน้ำ หลีกเลี่ยงการจับใบหน้าด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้าง ปิดปากเมื่อไอหรือจามด้วยแขนเสื้อ อย่าใช้มือ ทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ
- **ใส่หน้ากาก:** ปกป้องผู้ที่อยู่รอบตัวคุณ
คุณอาจมีเชื้ออยู่แม้จะไม่มีอาการและอาจแพร่โรคไปให้ผู้อื่นเมื่อคุณไอ จาม หรือพูด
การใส่หน้ากากอย่างถูกต้องจะช่วยลดโอกาสการแพร่กระจายของโควิด-19 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าดู nyc.gov/facecovering

อยู่บ้านหากป่วย

พนักงานอาคารที่สงสัยว่าติดเชื้อหรือได้รับผลตรวจว่าติดเชื้อโควิด-19

จะสามารถกลับมาทำงานได้เมื่อไร

ตามแนวปฏิบัติสำหรับการเปิดกิจการอีกครั้งของรัฐนิวยอร์ก

พนักงานส่วนใหญ่ที่ลาป่วยไม่ควรกลับมาทำงานจนกว่าทุกข้อต่อไปนี้จะเป็นจริง:

- ผ่านไป 14 วันแล้วนับจากวันแรกที่พนักงานเริ่มมีอาการ หรือ ถ้าไม่มีอาการ ผ่านไป 14 วันแล้วหลังจากผลตรวจครั้งแรกของพวกเขาเป็นบวก
- พวกเขาไม่มีไข้ในสามวันที่ผ่านมาโดยที่ไม่ได้ใช้ยาลดไข้เช่นพาราเซตามอล (เช่น Tylenol) หรือไอบูโพรเฟน (เช่น Advil หรือ Motrin)
- สุขภาพโดยรวมของพวกเขาดีขึ้น

จะอย่างไรหากพนักงานอาคารไม่มาทำงาน

เจ้าของอาคารและผู้จัดการอสังหาริมทรัพย์อาจพิจารณาที่จะหาพนักงานเสริมหรืออาสาสมัครที่อาศัยอยู่ในอาคารเพื่อช่วยเหลืองานต่าง ๆ ตามสมควร เช่น การส่งพัสดุ

และการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้ออย่างสม่ำเสมอ
ควรมีการส่งเสริมให้เว้นระยะห่างทางกายภาพตลอดเวลา

พนักงานที่ลาป่วยจำเป็นต้องรับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ก่อนกลับมาทำงานหรือไม่
ไม่ ไม่มีข้อกำหนดเรื่องการตรวจสำหรับการกลับมาทำงาน อย่างไรก็ตาม
นครนิวยอร์กแนะนำให้ชาวนิวยอร์กทุกคนได้รับการตรวจวินิจฉัยโรคโควิด-19
ไม่ว่าจะมีอาการหรือมีความเสี่ยงสูงหรือไม่
คำแนะนำปัจจุบันไม่ได้ระบุว่าผู้ที่เคยได้รับผลว่าติดเชื้อควรได้รับการตรวจอีกครั้ง
นอกเสียจากจะได้รับคำแนะนำให้ตรวจจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือผู้ให้บริการทางการแพทย์

ฝ่ายบริหารอาคารควรแจ้งให้พนักงานสาธารณสุขทราบหรือไม่หากพนักงานได้รับผลตรวจว่าติดเชื้อโควิด-19

แนวทางปฏิบัติของนครนิวยอร์กกำหนดให้นายจ้างแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อนายจ้างรับทราบว่าพนักงานได้รับการยืนยันหรือสงสัยว่าติดเชื้อ หากนายจ้างต้องการรายงานต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยตรง
นายจ้างสามารถส่งอีเมลไปหา NYC Test & Trace Corps ที่ CovidEmployerReport@nychhc.org

โปรดทราบว่าโครงการ NYC Test & Trace จะติดตามคนไข้ที่ได้รับผลตรวจยืนยันแล้วเท่านั้น
และไม่สามารถตอบกลับรายงานที่ได้รับผ่านอีเมลนี้
นครนิวยอร์กกำลังดำเนินการติดตามบุคคลใกล้ชิดของบุคคลที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อที่ได้รับรายงานผ่านระบบรายงานห้องปฏิบัติการอิเล็กทรอนิกส์ที่ทนทาน

ทางนครนิวยอร์กจะแจ้งเจ้าของอาคารหรือผู้อยู่อาศัยหากมีคนในอาคารป่วยหรือได้รับผลตรวจว่าติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่

ไม่
กรมอนามัยและสุขอนามัยทางจิตแห่งนครนิวยอร์กจะไม่แจ้งรายงานการป่วยหรือคนไข้ที่ติดเชื้อต่อเจ้าของอาคารหรือผู้อยู่อาศัย NYC Test & Trace Corps
จะพยายามสัมภาษณ์ทุกคนที่ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด-19
เพื่อระบุบุคคลใกล้ชิดที่อาจมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
บุคคลใกล้ชิดเหล่านี้จะได้รับการแจ้งให้ไปรับการตรวจและแยกตัวออกมาตามระดับความเสี่ยง

หากผู้ใดกังวลว่าอาจมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อจากบุคคลที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ
แต่ยังไม่ได้รับการติดต่อจาก NYC Test & Trace Corps
ผู้นั้นสามารถพูดคุยกับผู้ให้บริการทางการแพทย์ของตนเพื่อสอบถามตัวเลือกในการตรวจหาโควิด-19
หรือเข้าดู testandtrace.nyc

รักษาระยะห่างทางกายภาพ

พนักงานอาคารจะต้องรักษาระยะห่างทางกายภาพในที่ทำงานหรือไม่

ใช่ พนักงานอาคารควรรักษาระยะห่างทางกายภาพ โดยรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6
ฟุตทุกครั้งที่ทำได้ ควรมีการใส่หน้ากากเมื่อไม่สามารถรักษาระยะห่าง 6 ฟุตไว้ได้ เพื่อหลีกเลี่ยงความแออัด

โปรดจำกัดจำนวนคนที่ขึ้นลิฟต์ในเวลาเดียวกัน ผู้คนควรพิจารณาที่จะขึ้นลิฟต์กับกลุ่มของตนเองนั้น ขึ้นบันได หรือรอลิฟต์รอบต่อไป

รักษาความสะอาดของมือและปฏิบัติตามแนวทางการรักษาความสะอาด

เจ้าของ ผู้จัดการ

และพนักงานดูแลอาคารสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อส่งเสริมสุขอนามัยมือที่ดีและช่วยป้องกันการแพร่กระจายของโควิด-19

- พนักงานของอาคารควรตรวจดูว่าอ่างล้างมือในพื้นที่รวมมีน้ำไหล สบู่ และกระดาษเช็ดมืออยู่ตลอดเวลา
- พิจารณาที่จะมีเจลแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อสำหรับมือที่มีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์ 60% วางไว้ในพื้นที่ส่วนกลาง (เช่น ล็อบบี้ ห้องน้ำ ห้องซักผ้า ทางเข้าออก และลิฟต์) เพื่อส่งเสริมสุขอนามัยมือที่ดีในหมู่คนที่อยู่ในอาคาร
- ติดโปสเตอร์เกี่ยวกับการล้างมือในห้องน้ำและพื้นที่ส่วนกลางตามความเหมาะสม เข้าดู [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) และค้นหา "Posters and Flyers" (โปสเตอร์และใบปลิว) ซึ่งคุณจะพบ "Wash Your Hands Poster for Adults" (โปสเตอร์การล้างมือสำหรับผู้ใหญ่) ในหลายภาษา

พนักงานดูแลอาคารควรทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ล็อบบี้ ห้องน้ำ หรือห้องซักผ้าบ่อยครั้งเพียงใด

- พนักงานดูแลอาคารควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างสม่ำเสมอทุกวันเป็นอย่างน้อย
 - วัตถุที่ใช้ร่วมกัน (เช่น เครื่องมือ) และพื้นผิวที่มีการสัมผัสสูง (เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ปุ่มลิฟต์ สวิตช์ไฟ โต๊ะต้อนรับ ประตู ประตูช่องขยะ แผ่นดินและเตียง กล้องจดหมาย และอุปกรณ์) ในพื้นที่ที่พลุกพล่านหรือพื้นที่ส่วนกลาง (เช่น ห้องน้ำ ล็อบบี้ ลิฟต์ ห้องซักผ้า และห้องจดหมาย) ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบ่อยครั้งมากขึ้น
- เข้าดู "[General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)" (แนวทางปฏิบัติทั่วไปสำหรับการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อในสภาพแวดล้อมที่ไม่ได้ใช้เพื่อการบริการสุขภาพ) [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวต่าง ๆ และการฆ่าเชื้ออุปกรณ์ทำความสะอาดอย่างไม้ถูและผ้าเช็ดรวม รวมถึงตัวอย่างบันทึกการทำความสะอาดเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติตามข้อกำหนดของนครนิวยอร์กและรัฐนิวยอร์ก
- พนักงานอาคารควรล้างมือบ่อยครั้งด้วยสบู่กับน้ำอย่างน้อย 20 วินาที โดยเฉพาะหลังทำความสะอาด พนักงานควรใช้เจลแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อสำหรับมือที่มีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% หากไม่มีสบู่กับน้ำ

ใส่หน้ากาก

พนักงานอาคารจำเป็นต้องใส่หน้ากากในที่ทำงานหรือไม่

พนักงานอาคารต้องใส่หน้ากากหากไม่สามารถรักษาระยะห่างระหว่างตนเองกับผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุต
พนักงานควรมีหน้ากากพร้อมเพื่อใส่ในกรณีที่มีคนเข้ามาใกล้ในระยะ 6 ฟุต

ฝ่ายบริหารจัดการอาคารต้องจัดหาหน้ากากให้กับพนักงานอาคารหรือไม่

ฝ่ายบริหารจัดการอาคารต้องจัดหาหน้ากากให้กับพนักงานอาคารโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

ฝ่ายบริหารจัดการอาคารควรดูแลให้มีจำนวนวัสดุอุปกรณ์เพียงพอสำหรับความต้องการ

ฝ่ายบริหารจัดการสามารถอนุญาตให้พนักงานใช้หน้ากากของตนเองได้หากหน้ากากผ่านมาตรฐานขั้นต่ำ

หน้ากากที่ใช้ได้ต้องเป็นอย่างไร

โปรดดู [คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับหน้ากาก](#)

หากพนักงานอาคารใส่หน้ากากแล้ว ยังต้องรักษาระยะห่าง 6 ฟุตระหว่างตนเองกับผู้อื่นหรือไม่
การใช้หน้ากากไม่ควรแทนการรักษาระยะห่างทางกายภาพ

พนักงานอาคารควรรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุตทุกครั้งที่ทำได้

ในกรณีที่การรักษาระยะห่างไม่สามารถทำได้ พนักงานจะต้องใส่หน้ากาก

ระบบทั่วไปของอาคาร

ระบบระบายอากาศสามารถแพร่กระจายโควิด-19 ได้หรือไม่

ฉันสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อปกป้องพนักงานในอาคารและผู้อื่น

หลักฐานที่มีในปัจจุบันมีจำกัดและไม่ได้บ่งบอกว่าอากาศที่เข้ามาผ่านระบบระบายอากาศจะส่งต่อไวรัส แต่การเคลื่อนไหวของอากาศอย่างแรงผ่านพื้นที่ต่าง ๆ จากเครื่องปรับอากาศ ท่อส่งอากาศ หรือพัดลม (พัดลมสวนตัวหรือพัดลมของห้อง) อาจทำให้ละอองน้ำเคลื่อนตัวเกิน 6 ฟุต

โปรดทำตามขั้นตอนต่อไปนี้เพื่อเพิ่มการระบายอากาศในพื้นที่ของคุณตามความเหมาะสม

- เพิ่มสัดส่วนของอากาศนอกอาคาร โดยเพิ่มให้สูงถึง 100% หากเป็นไปได้ (อันดับแรกต้องยืนยันความเข้ากันได้กับความสามารถของระบบให้ความร้อน ระบายอากาศ และปรับอากาศ (HVAC) สำหรับการควบคุมทั้งอุณหภูมิและความชื้น รวมถึงพิจารณาความเข้ากันได้กับคุณภาพอากาศภายนอกและภายใน)
- เพิ่มการระบายอากาศโดยรวมในพื้นที่ที่อยู่อาศัยหากเป็นไปได้
- ปิดการควบคุมการระบายอากาศอัตโนมัติ (DCV) ที่จะลดระดับอากาศตามอุณหภูมิหรือจำนวนคนที่อยู่ในอาคาร
- พิจารณาที่จะใช้การระบายอากาศตามธรรมชาติ (เช่น การเปิดหน้าต่างหากเป็นไปได้และปลอดภัยที่จะทำ) เพื่อเพิ่มการระบายอากาศเมื่อสภาพอากาศเป็นใจและข้อกำหนดของอาคารอนุญาต
- ปรับปรุงระบบการระบายอากาศส่วนกลางให้มากที่สุด (MERV 13 or 14) โดยไม่ลดระดับอากาศหมุนเวียนตามการออกแบบ
- ตรวจสอบที่ใส่ตัวกรองและตะแกรงเพื่อดูว่าตัวกรองใส่ได้พอดีและตรวจหาวิธีการลดปริมาณสิ่งที่จะผ่านตัวกรอง

- พิจารณาที่จะเปิดระบบระบายอากาศในช่วงที่ไม่มีใครอยู่เพื่อเพิ่มการระบายอากาศและลดสิ่งแปลกปลอมในอากาศสูงสุด
- ตรวจสอบว่าพัดลมระบายอากาศในห้องน้ำไม่เสียและทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพเมื่อมีคนมาทำงาน

เชื้อไวรัสโคโรนา-19 สามารถแพร่กระจายในสระว่ายน้ำและอ่างน้ำร้อนหรือไม่

ไม่มีหลักฐานว่าโคโรนา-19 สามารถแพร่กระจายสู่คนผ่านสระว่ายน้ำและอ่างน้ำร้อน การดำเนินการ การดูแล และการฆ่าเชื้ออย่างถูกต้อง (เช่น การใช้คลอรีนกับโบรมีน) ในสระว่ายน้ำและอ่างน้ำร้อนน่าจะลดฤทธิ์หรือกำจัดไวรัสโคโรนา-19 ได้

อย่างไรก็ตาม ในขณะที่มีการแพร่กระจายของเชื้อโคโรนา-19 ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

ผู้อยู่อาศัยควรรักษาสุขอนามัยของมือและรักษาระยะห่างทางกายภาพ

เจ้าของอาคารและผู้ดำเนินการควรทำความสะอาดพื้นผิวอย่างสม่ำเสมอโดยการใช้วิธีการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อที่เหมาะสม โดยเน้นพื้นผิวและวัตถุที่มีการสัมผัสบ่อย (โปรดดู "[General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](#)")

(แนวทางปฏิบัติทั่วไปไปสำหรับการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อในสภาพแวดล้อมที่ไม่ได้ใช้เพื่อการบริการสุขภาพ) ที่ nyc.gov/health/coronavirus สำหรับคำแนะนำ)

ควรมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดส่งภายในอาคาร (เช่น อาหาร วัสดุพื้นฐาน หรือยารักษาโรค) หรือไม่

ผู้ที่อยู่ในอาคาร (พนักงานและผู้อยู่อาศัย) ควรรักษาระยะห่างทางกายภาพเวลาที่รับพัสดุ จดหมาย และการเข้าออกอาคาร หลังจากที่จับจดหมาย ผู้ที่อยู่ในอาคารทุกคนควรรักษาสุขอนามัยของมือในอาคารที่อยู่อาศัยขนาดใหญ่ที่มีพัสดุวางไว้ในลิบบ์

พนักงานในอาคารอาจพิจารณาที่จะช่วยผู้อยู่อาศัยโดยการวางสิ่งที่มาส่งไว้ด้านหน้าประตูห้องของผู้อยู่อาศัย

นอกจากนี้ บริการจัดส่งบางบริการ (เช่น Uber Eats, FreshDirect และ Amazon)

ยังมีสวนออนไลน์สำหรับ "คำสั่งพิเศษ" ที่ผู้คนสามารถใส่ข้อมูลเพิ่มเติมและร้องขอบางอย่าง เช่น ขอให้ส่งพัสดุไปถึงหน้าประตู

หรือส่งข้อความหรือโทรหาและวางพัสดุไว้ที่หน้าประตูเพื่อลดการพบเจอซึ่งหน้าและการจับต้องพื้นผิวต่าง ๆ

ผู้ที่อยู่ในอาคารควรทำอย่างไรเมื่อสัญญาณเตือนภัยดังขึ้นในอาคาร

ผู้ที่อยู่ในอาคารควรปฏิบัติตามระเบียบมาตรฐานของอาคารหากสัญญาณเตือนภัยดังและไม่ควรละเลยการรักษาความปลอดภัยจากไฟไหม้ กฎเกี่ยวกับไฟไหม้และอาคารควรได้รับการปฏิบัติตามต่อไป

และประตูทางหนีไฟไม่ควรเปิดทิ้งไว้ ส่งเสริมให้ผู้ที่อยู่ในอาคารรักษาระยะห่างจากกันและกันอย่างน้อย 6 ฟุตขณะออกจากอาคารในเหตุการณ์เช่นนี้

ต้องทำอย่างไรหากต้องมีการซ่อมแซมหน่วยเฉพาะ (เช่น ท่อประปา หรือการซ่อมบำรุง)

ผู้ที่อยู่ในอาคารและคนทำงานควรปฏิบัติตามแนวทางป้องกันต่าง ๆ เช่น การรักษาสุขอนามัยของมือที่ดี และการรักษาระยะห่างทางกายภาพในขณะที่การทำงานดำเนินอยู่

ผู้อยู่อาศัยและคนทำงานควรพิจารณาที่จะใส่หน้ากาก
ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นที่ทำงานหลังจากที่ทำงานเสร็จ (โปรดเพื่อดู "[General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](#)"
(แนวทางปฏิบัติทั่วไปสำหรับการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อในสภาพแวดล้อมที่ไม่ได้ใช้เพื่อให้บริการสุขภาพ) ที่ [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) สำหรับข้อมูลวิธีการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวต่าง ๆ)

**เจ้าของอาคารที่อยู่อาศัยและผู้จัดการอสังหาริมทรัพย์สามารถช่วยให้ผู้อยู่อาศัยมีสุขภาพดี
และลดความรู้สึกโดดเดี่ยวในช่วงนี้ได้อย่างไร**

หากพนักงานอาคารสามารถทำได้ สามารถถามไถ่สารทุกข์ของผู้อยู่อาศัยผ่านทางโทรศัพท์หรือข้อความ
(ไม่ใช่ต่อหน้า) กับผู้ที่แสดงความสนใจที่จะรับการติดต่อในลักษณะนี้

สำหรับข้อมูลและความช่วยเหลือเพิ่มเติม:

- หากคุณต้องการผู้ให้บริการทางการแพทย์ NYC Health + Hospitals จะให้บริการชานิวยอร์คทุกคน โดยไม่คำนึงถึงสถานะคนเข้าเมือง ประกันสุขภาพ หรือความสามารถในการจ่ายค่ารักษาพยาบาล โทร **844-692-4692** หรือ **311**
- หากต้องการค้นหาสถานที่ตรวจ โปรดดูที่ [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) หรือโทร **311**

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ 6.26.20