

แนวปฏิบัติสำหรับบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ
เพื่อความปลอดภัยจาก COVID19



แนวปฏิบัติ

สำหรับบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ
เพื่อความปลอดภัยจาก
COVID-19





แนวปฏิบัติสำหรับบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ เพื่อความปลอดภัยจาก COVID19

เรียบเรียงเนื้อหา : ผศ.ดร.รณภูมิ สามัคคีคารมย์

ออกแบบศิลปะ : อสมาภรณ์ ทิมฉิม

ผู้ผลิตและเผยแพร่ : มูลนิธิเครือข่ายเพื่อนกะเทยเพื่อสิทธิมนุษยชน (Thai TGA)

สนับสนุนโดย : โครงการพัฒนาเครือข่ายครอบครัวที่มีบุตรหลานหลากหลายเพศ
โครงการสำรวจสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพใน 3 กลุ่มประชากร
สำนักสร้างเสริมสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9)
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)


มูลนิธิเครือข่ายเพื่อนกะเทยเพื่อสิทธิมนุษยชน

 www.facebook.com/thaitga

 www.thaitga.com

 thaitga@gmail.com

 0846354464

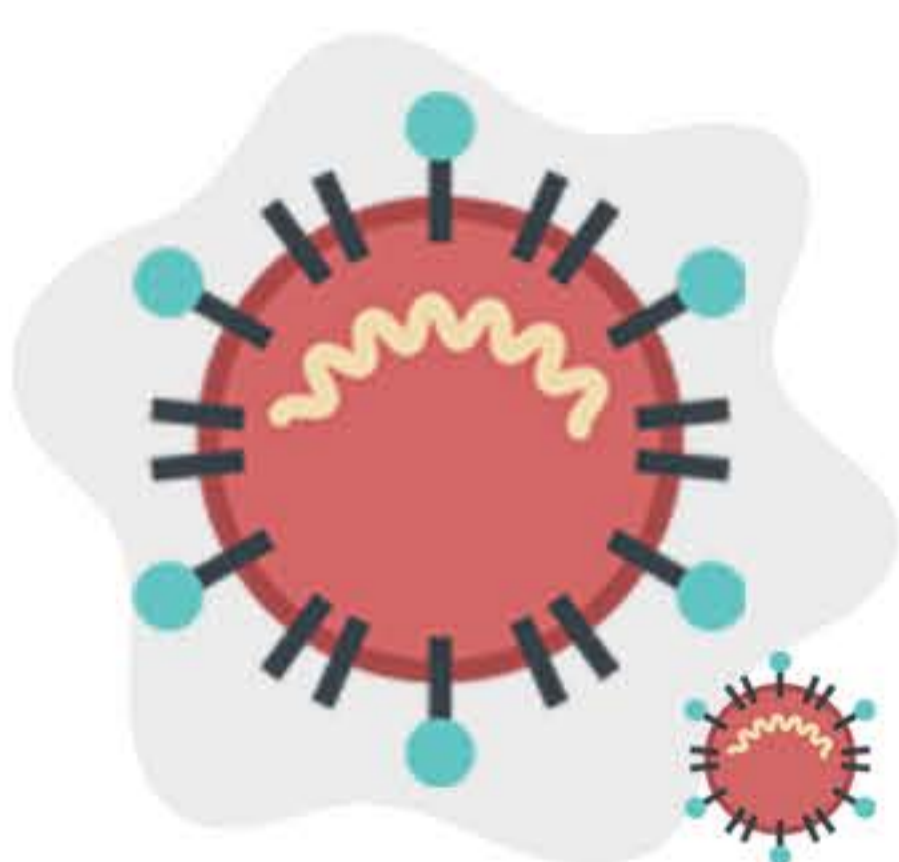
 เลขที่ 999 c/o หน่วยความเป็นเลิศการวิจัย เพศภาวะ
เพศวิถีและสุขภาพ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม



มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
คณะวารสารศาสตร์



มารู้จัก COVID-19



ชื่อทางการ

ภาษาไทย : โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ภาษาอังกฤษ : Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

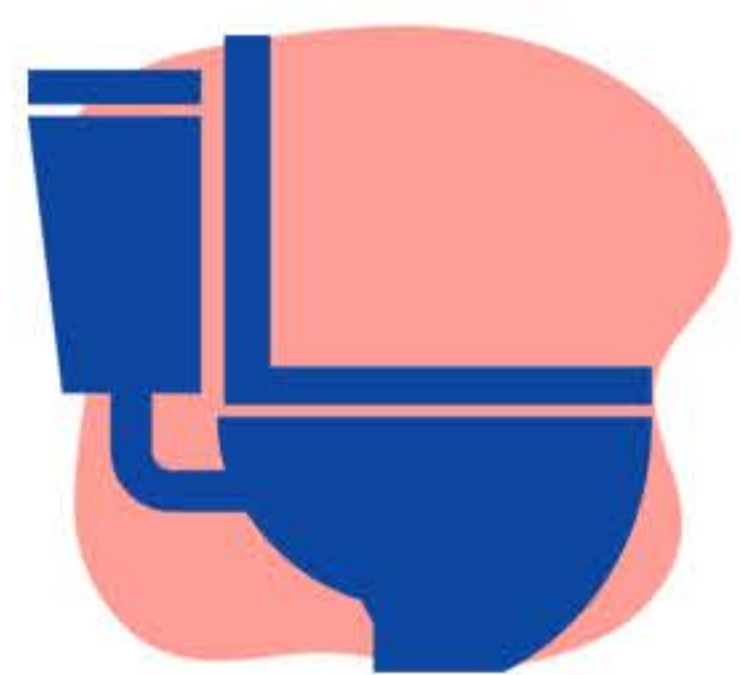
การติดต่อ



ติดต่อผ่านละอองฝอยจากการไอ จาม หรือสัมผัสสารคัดหลั่ง
(น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ)



สัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่งแล้วมาสัมผัสบริเวณเยื่อเมือก
ได้แก่ เยื่อบุตา เยื่อบุจมูก หรือเยื่อบุปาก



พบเชื้อได้ในอุจจาระ อาเจียน ของผู้ป่วย

อาการ



มีไข้

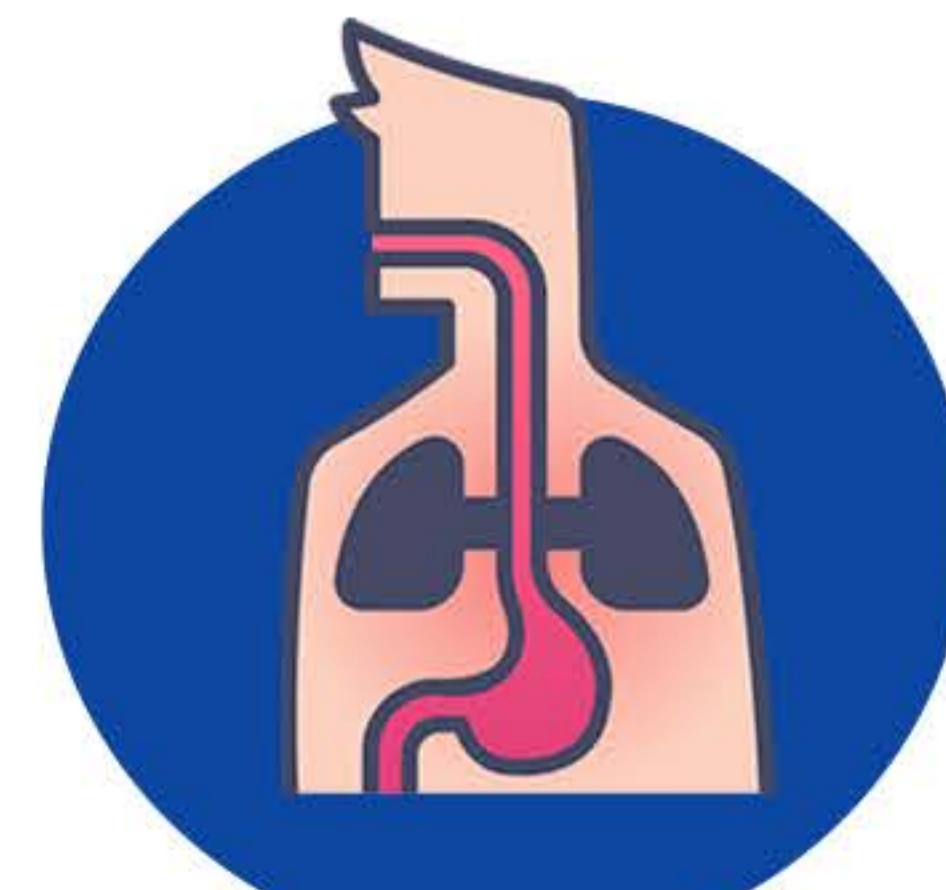
(อุณหภูมิ ≥ 37 องศาเซลเซียส)



ไอ เจ็บคอ



มีน้ำมูก



หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ
เนื่องจากภาวะปอดอักเสบ



คู่มือ ข้อปฏิบัติ ปลอดภัย COVID-19

สำหรับบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ





ข้อปฏิบัติ

1



SOCIAL DISTANCING

Social Distancing คือ การลดความใกล้ชิดและการสัมผัสคนรอบข้าง ด้วยการเพิ่มระยะห่าง 1-2 เมตร เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดต่อต่างๆ โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด วัณโรค และ COVID-19 ที่กำลังระบาดในขณะนี้

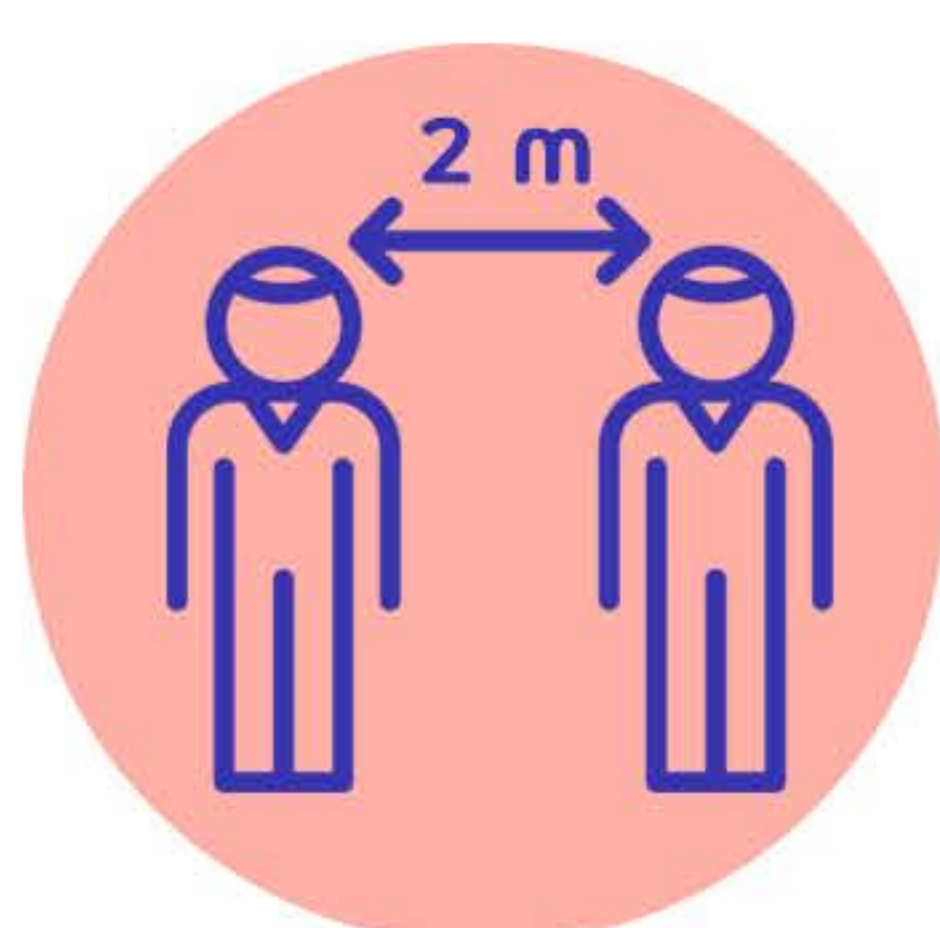
4 SOCIAL DISTANCING วิธีทิ้งระยะห่างทางสังคม



อยู่บ้าน/หอนพัก
ให้มากขึ้น



หลีกเลี่ยงการสัมผัส
กับผู้อื่นให้มากที่สุด



หากต้องปฏิสัมพันธ์
กับผู้อื่นอยู่ห่าง
อย่างน้อย 2 เมตร



หลีกเลี่ยงการอยู่ร่วม
ในที่ที่ผู้คนหนาแน่น



ข้อปฏิบัติ

2



พวกเราส่วนใหญ่ทำงาน หลีกเลี่ยงคนหมู่มากได้ยากก็ต้อง



ใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ให้ถูกวิธี ทุกครั้ง
ที่ออกจากบ้าน ถอดและทิ้งให้ถูกที่ ไม่กระจายเชื้อโรค



ล้างมือด้วยสบู่ นาน 25 วินาที ด้วย 7 วิธีในการล้าง
ให้บ่อยที่สุด ก่อน-ระหว่าง-หลัง ทำกิจกรรมต่างๆ



หมั่นใช้แอลกอฮอล์เจล ความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
ล้างมือ/ฉีดพ่น/เช็ดมือ และพื้นผิวที่สัมผัสบ่อย
เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ปุ่มกดต่าง ๆ



ข้อปฏิบัติ
3



ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ หน่วยงานรัฐ เอกชน
ในการวัดอุณหภูมิร่างกาย เพื่อติดตามอาการไข้ของตนเอง

ข้อปฏิบัติ
4



ละเว้นการเดินทางไกล รถสาธารณะ หรือสถานที่
ที่คนรวมกันจำนวนมาก

ข้อปฏิบัติ
5



เลื่อนนัด/ยกเลิกนัด ในการไปฉีดฮอร์โมน คีลยกรรม ทำฟัน
หรือรับยา PrEP ไปก่อน ใช้ทางเลือกอื่น เช่น ปรีกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
เพื่อเปลี่ยนการกิน หรือรับยา PrEP แบบ Delivery แทน



ข้อปฏิบัติ
6



หากเข้ารับบริการทางการแพทย์ ให้แจ้งรายละเอียด
ของการใช้ยาฮอร์โมน ยากดฮอร์โมน เพื่อประโยชน์ในการรักษา

ข้อปฏิบัติ
7



SCAN HERE

สงสัยว่าติด COVID หรือเปล่า ทิคหรือยัง ออกจากวงวนนี้
ด้วยการประเมินความเสี่ยงด้วยตนเองจากเว็บไซต์นี้ง่ายๆ
covid19.rajavithi.go.th

ข้อปฏิบัติ
8



การเดินทางไปที่ใด พกพาบัตรประชาชน/พาสปอร์ต
และสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
(ตามพ.ร.ก. การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน)



การปฏิบัติตัวระหว่างแยกสังเกตอาการโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ณ ที่พักอาศัย (Self-Quarantine at home)

สำหรับนักศึกษา/บุคลากร ที่เดินทางมาจากพื้นที่ระบาดของ COVID-19



ไม่ออกจากบ้าน
แยกห้องนอน/ห้องน้ำ



หยุดเรียน/ไม่เดินทาง
ไปในที่สาธารณะ



รับประทานอาหาร
แยกกับผู้อื่น



แยกของใช้ส่วนตัว
เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ



ล้างมือบ่อยๆ



สวมหน้ากากอนามัย
อยู่ห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด
กับผู้ป่วยเรื้อรัง/ผู้สูงอายุ



ทิ้งหน้ากากอนามัยด้วยวิธี
"ใส่ถุง" แล้วล้างมือ



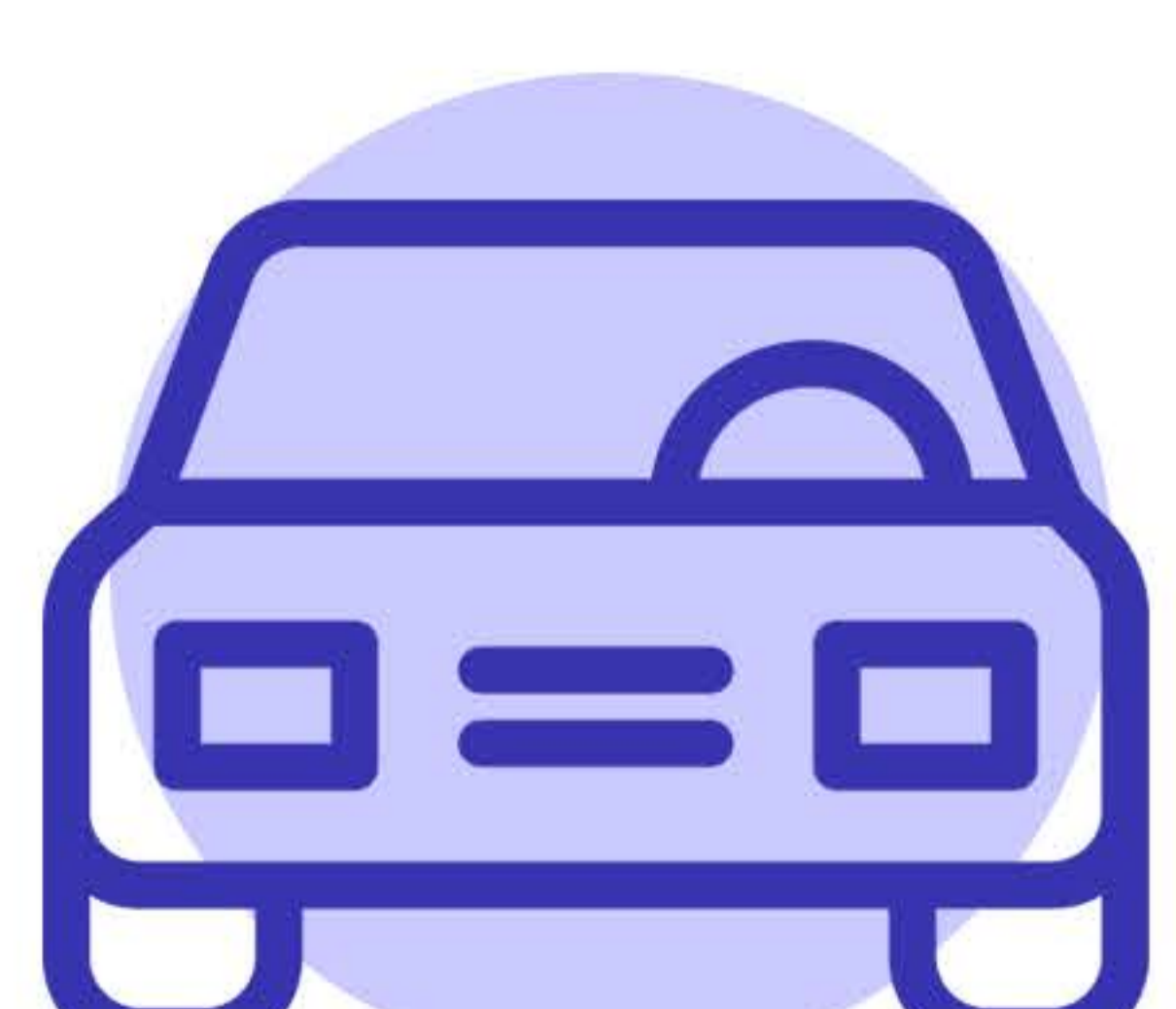
ไอหรือจามให้ปิดปาก/จมูก
ด้วยทิชชูหรือแขนเสื้อ



ทำความสะอาดที่พัก
ของใช้ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5%



ซักผ้าด้วยน้ำร้อน
อุณหภูมิ 60-90 c°



เดินทางไปโรงพยาบาล
ด้วยรถยนต์ส่วนบุคคล



บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ กับความเปราะบาง ด้านสุขภาพต่อ COVID-19



หลายคนยังไม่มีสิทธิในการการรักษาพยาบาล



หลายคนจำเป็นต้องรับฮอร์โมน หรือยากกดฮอร์โมน
เพื่อปรับเปลี่ยนร่างกาย



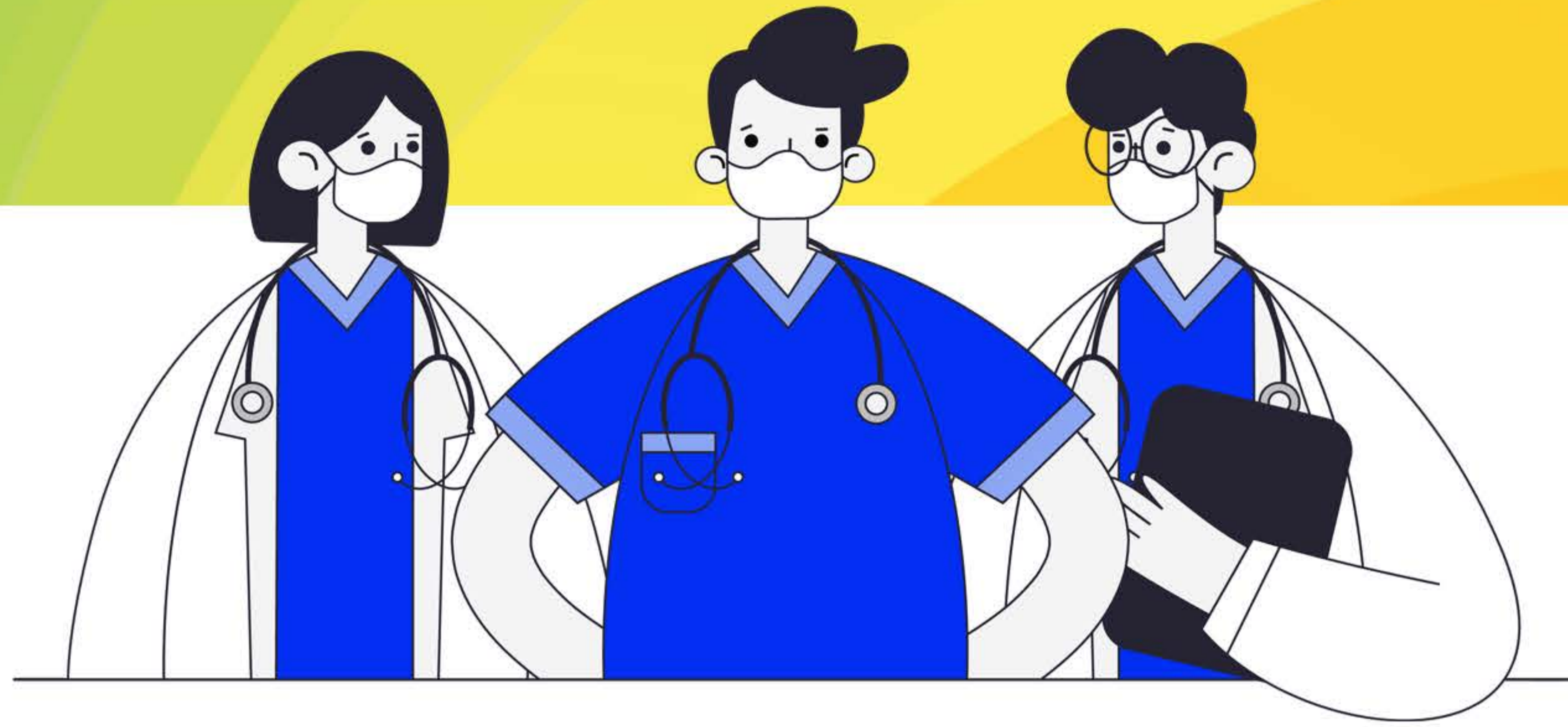
หลายคนกำลังได้รับยาต้าน หรือป้องกันการ
ติดเชื้อ HIV เช่น PreP PEP ART



หลายคนเปลี่ยนเพศแล้ว แต่ค่านำหน้านาม
ยังคงระบุค่านำหน้านาม ยังคงระบุตามเพศกำเนิด



หลายคนยังมีความเชื่อด้านสุขภาพ ที่อาจไม่เป็น
ไปตามมาตรฐานทางการแพทย์แผนปัจจุบัน



ความละเอียดอ่อน

บุคลากรด้านสุขภาพอาจต้องเผชิญเมื่อจัดบริการ
กับกลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ



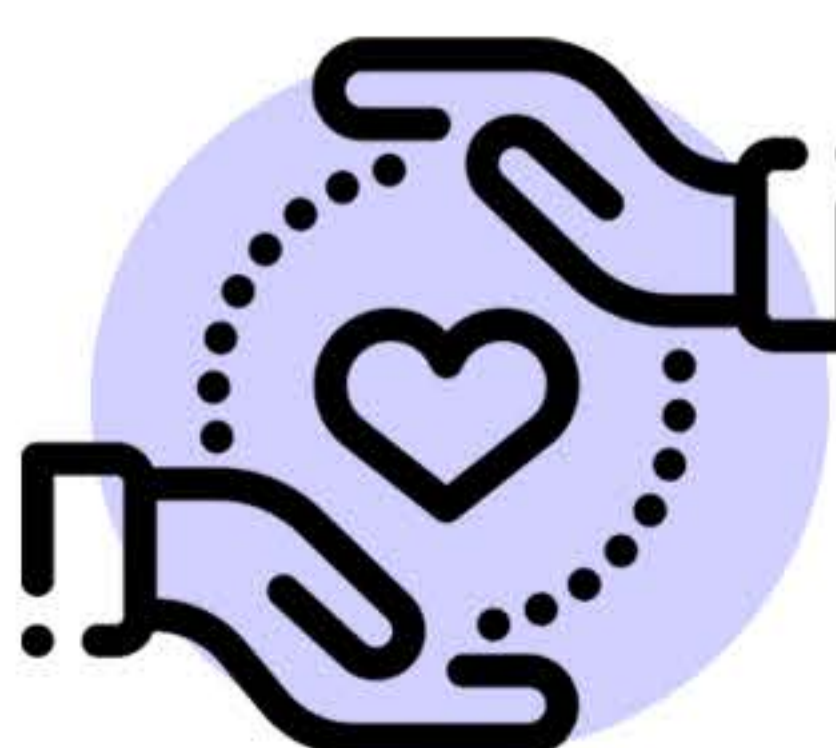
ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนร่างกาย การรับฮอร์โมน
ยากฮอร์โมน ยาต้านหรือป้องกันการติดเชื้อ HIV



การรักษา ในกรณีต้องนอนในโรงพยาบาล หรือแผนกหอผู้ป่วย
ต้องเป็นไปตามความต้องการ หรือข้อตกลงระหว่างบุคคล
ที่มีความหลากหลายทางเพศกับผู้จัดบริการ บนพื้นฐาน
การรักษาและประสิทธิภาพการรักษาพยาบาลคุณภาพ



การปฏิบัติที่ง่ายและดีที่สุด คือการปฏิบัติที่อยู่บนฐาน
ของความละเอียดอ่อนต่อความเป็นมนุษย์ และเคารพ
ความเป็นมนุษย์ซึ่งกันและกัน



การให้บริการสำหรับบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ
ที่ต้องอยู่กับที่พัก 14-21 วัน ควรคำนึงถึงเงื่อนไข
ความเป็นเพศที่เข้าตัวได้กำหนดเอง ควบคู่ไปกับคุณภาพ
บริการและผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นหลังให้บริการ



คำถามสุขภาพ

บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศช่วง COVID-19

? หากอยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีและสงสัยว่าตนเองติดโควิด ควรทำอะไร ?

ไปตรวจในสถานพยาบาลที่สามารถตรวจหา COVID-19 ได้ตามปกติ โดยให้รอผลเลือด หากผลเลือดบ่งชี้ว่าติด COVID-19 ให้แจ้งกับบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อวางแผนการรักษาได้อย่างถูกต้อง

? นัดไปฉีดฮอร์โมน หรือตรวจวัดระดับฮอร์โมน ควรทำอะไร?

ควรเลื่อนการตรวจ เพื่อหลีกเลี่ยงไปสถานพยาบาลเพราะเป็นพื้นที่เสี่ยง และในกรณีที่เป็น ให้สอบถามสถานพยาบาลนั้น เพื่อขอรายชื่อยาไปซื้อยาฮอร์โมนที่ร้านขายยาชนิดรับประทานด้วยตนเองไปก่อน

? มีนัดหมายเพื่อทำศัลยกรรม ศัลยกรรมแปลงเพศ ควรทำอะไร?

ควรเลื่อนนัดหมาย เพื่อหลีกเลี่ยงไปสถานพยาบาล และทำการผ่าตัด เพราะอาจเสี่ยงต่อ COVID-19 และปฏิบัติตัวเพื่อเตรียมร่างกายให้มีความแข็งแรง



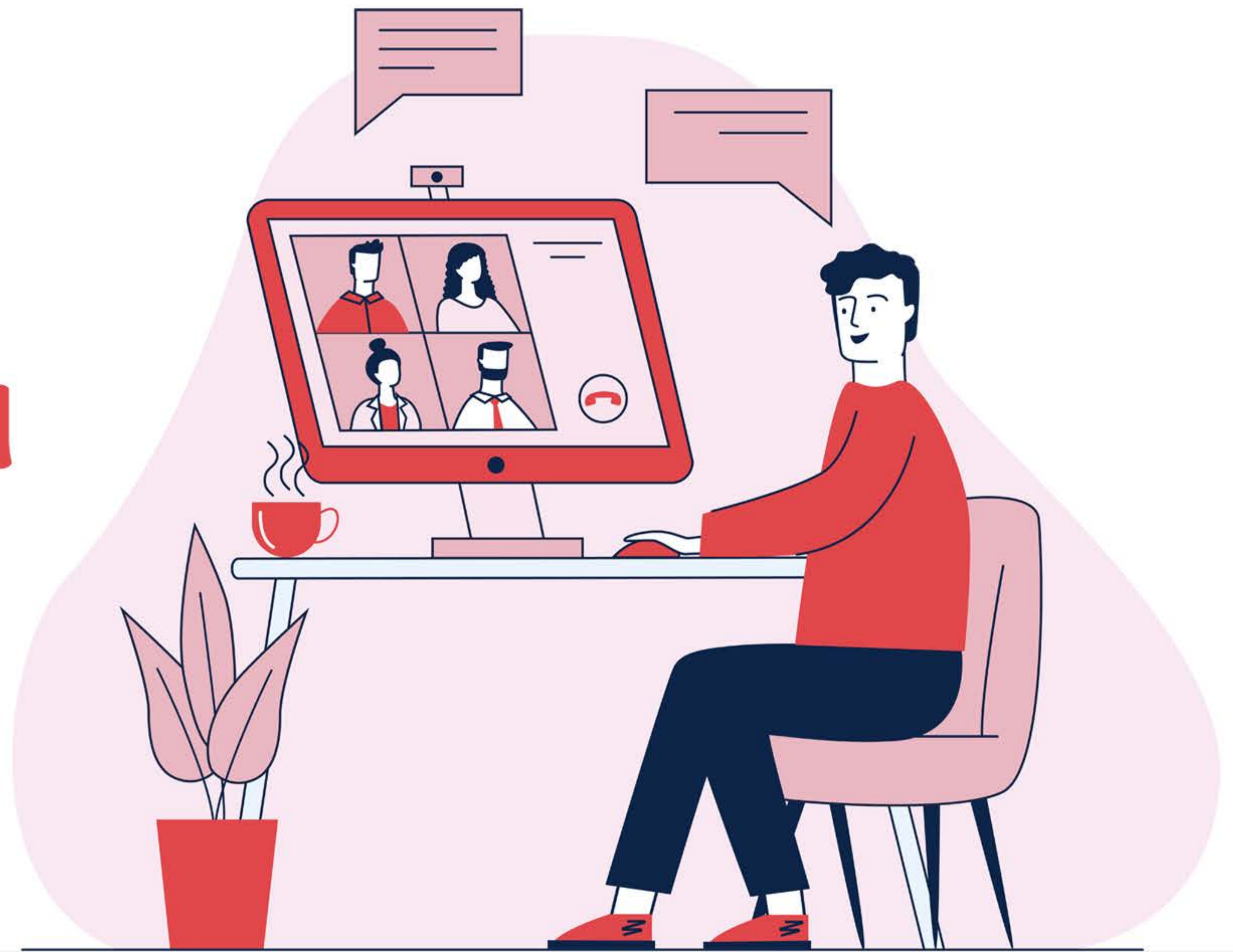
รู้ สิทธิ์ เบอร์ ไม่เบลอ

เมื่อเผชิญความเสี่ยง COVID19





จดจำ/บันทึก เบอร์สายด่วน



1422

สงสัยว่าป่วยหรือสอบถาม
เกี่ยวกับ COVID-19



1111

ร้องเรียนเกี่ยวกับ
COVID-19 ทุกกรณี



1323

ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต



1669

หากเจ็บป่วย อุบัติเหตุฉุกเฉิน

1330

เช็คสิทธิการรักษาพยาบาล
สิทธิบัตรทอง



0-2127-7000

สอบถามสิทธิข้าราชการ
กรมบัญชีกลาง



1506

เช็คสิทธิประกันสังคม



ประกันชีวิตที่ทำเพิ่มเติม

ตัวแทนประกันหรือ บริษัทประกัน

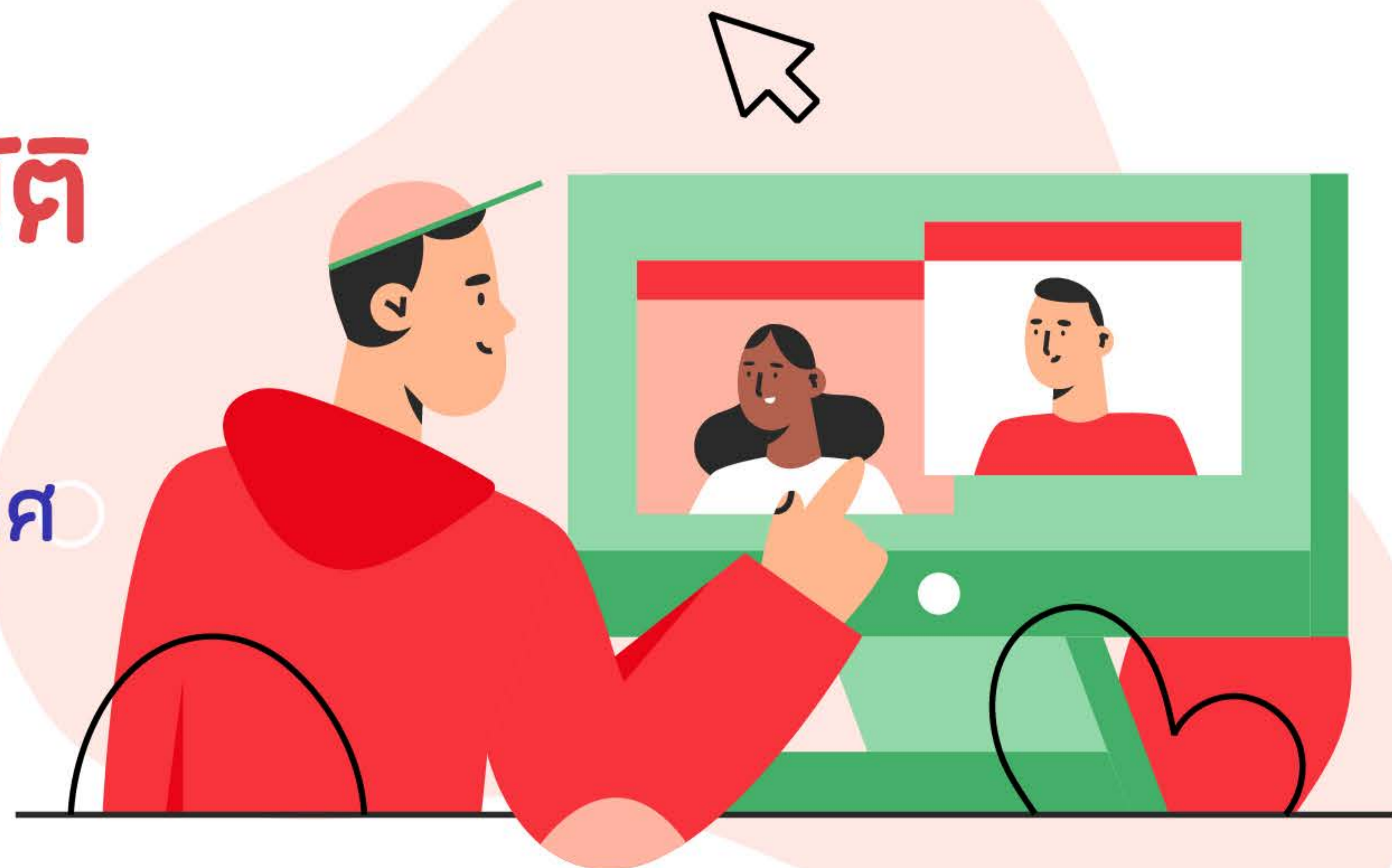




หากถูกเลือกปฏิบัติ

ด้วยเหตุแห่งการเป็นบุคคล
ที่มีความหลากหลายทางเพศ

ประสานงานและร้องเรียนได้ที่



กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



255 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ



02-624-7770



gidentity@hotmail.com



www.owf.go.th และ www.gender.go.th

สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ



ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550
อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี) ฝั่งทิศใต้ ชั้น 6-7 120
หมู่ที่ 3 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210



0-2141-3800 หรือ 0-2141-3900

สายด่วนร้องเรียน 1377 (ในเวลาราชการ)



help@nhrc.or.th



หน่วยงานประสานงาน ที่เกี่ยวกับบุคคลที่มี ความหลากหลายทางเพศ



ภาคเหนือ



m-plus

☎ 053283108

กลุ่มวิแคป

☎ 0895557042

ศูนย์สุขภาพแครีแมท

☎ 052005458

ภาคกลาง

ภาคตะวันออก



มูลนิธิเครือข่ายเพื่อนกะเทยเพื่อสิทธิมนุษย

☎ 0924657343

คลินิกคนข้ามเพศ

ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย

☎ 022530995

สายสบายใจ

สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย

☎ 0825821714

swing Thailand

☎ 026329501

ศูนย์ซิสเตอร์พีทยา (HOTLINE)

☎ 0856993233

คลินิกศูนย์ซิสเตอร์

☎ 033035367

ศูนย์ซิสเตอร์ระยอง

☎ 0924518142



หน่วยงานประสานงาน ที่เกี่ยวกับบุคคลที่มี ความหลากหลายทางเพศ



ภาคอีสาน



กลุ่มฟ้าสาวที่ริมโขง

☎ 0801494136

สมาคมฟ้าสีรุ้ง จ.อุบลราชธานี

☎ 0868740528

กลุ่ม Boy friend

☎ 0804099966

ภาคใต้



กลุ่มพยุคนศรีตรัง จ.ตรัง

☎ 0858889433

อันคามันพาวเวอร์ จ.ภูเก็ต

☎ 0848487963

สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย จ.สงขลา

☎ 0911054562

