



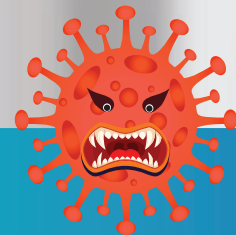
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT



คู่มือฉบับประชาชน

อยู่อย่างไร

ปลอดภัย จาก โควิด 19





อยู่อย่างไร

ปลอดภัยจากโควิด 19

คำนำ

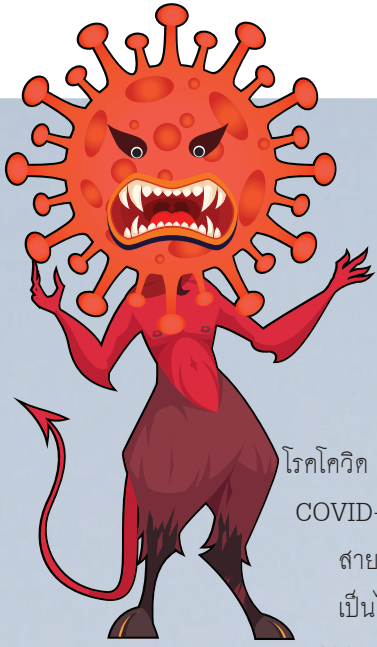
จากสถานการณ์แพร่ระบาดของ COVID-19 (โควิด 19) ทำให้ผู้คนเกิดความวิตกกังวลไปทั่วโลก มีการปิดเมือง ปิดประเทศ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค หลายธุรกิจได้รับผลกระทบ ทั้งทางตรงและทางอ้อม จนต้องลดพนักงาน เลิกจ้าง หรือปิดตัวเองลง ผู้คนไม่จำเป็นก็ไม่ออกนอกบ้าน ไม่กล้าอยู่ในที่คนพลุกพล่าน และคอย

ติดตามข่าวสารเพื่ออัปเดตการแพร่ระบาดของไวรัสชนิดนี้ ซึ่งข้อมูลที่ได้รับนั้นก็มีความจริง และปลอมปะปนกัน หรือบางข้อมูลที่เคยยึดถือเป็นแนวทางในการป้องกันการติดเชื้อ ก็อาจต้องปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสถานการณ์ หากมองในแง่ดี การระบาดในวงกว้างของโรคโควิด 19 ก็ทำให้ผู้คนทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนคนไทย ได้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรคภัยต่างๆ มากขึ้น รวมถึงในภาครัฐ และภาคธุรกิจ ก็ตระหนักถึงการต้องปรับเปลี่ยน และปรับตัว เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในเชิงรุก เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายของเชื้อโรคต่างๆ ในอนาคตมากขึ้นด้วย ความรู้และการมีทักษะ สุขภาพที่เท่าทันต่อสถานการณ์โรคโควิด 19 ของประชาชนเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สามารถ ดำรงชีวิตอยู่ได้และรอดพ้นจากวิกฤตนี้

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จึงได้จัดทำคู่มือการดูแลสุขภาพ สำหรับประชาชน เรื่อง “อยู่อย่างไร ปลอดภัยจากโควิด 19” ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติตัว เบื้องต้นในการดูแลสุขภาพของตนเอง และปกป้องครอบครัวรวมถึงชุมชนให้รอดพ้น จากวิกฤตการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ระลอกใหม่เมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เรากำลังเผชิญอยู่ แบ่งออกเป็น 5 สถานการณ์ คือ 1) อยู่อย่างไร ห่างไกลโควิด 19 2) อยู่อย่างไร เมื่อเสี่ยงเป็นโควิด 19 3) อยู่อย่างไร เมื่อป่วยเป็นโควิด 19 4) อยู่อย่างไร เมื่อมีผู้ป่วยโควิด 19 ในบ้าน และ 5) อยู่อย่างไร เมื่อเพื่อนบ้านป่วยโควิด 19 หากผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้ จะเป็นแนวทางในการดูแลตนเอง ครอบครัว และชุมชน เพื่อ "สู้" กับวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน

สารบัญ

	หน้า
- คำนำ	
- มารู้จักโรคโควิด 19 (COVID-19)	1
- อยู่อย่างไร ห่างไกลจากโควิด 19	4
- อยู่อย่างไร เมื่อเสี่ยงติดโควิด 19	7
- อยู่อย่างไร เมื่อป่วยเป็นโควิด 19	9
- อยู่อย่างไร เมื่อมีผู้ป่วยโควิด 19 ในบ้าน	16
- อยู่อย่างไร เมื่อเพื่อนบ้านป่วยเป็นโควิด 19	17



โรคโควิด 19 คืออะไร

โรคโควิด 19 (Coronavirus disease 2019, COVID-19) เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ ซาร์ส-โควี-2 (SARS-CoV-2) เป็นไวรัสที่มีขนาดใหญ่ มีขนาดประมาณ 120 นาโนเมตร เมื่อเทียบกับฝุ่น PM 2.5 วัชขนาดฝุ่นในหน่วย ไมโครเมตร ที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมโครเมตร ซึ่งหน่วยไมโครเมตร ใหญ่กว่านาโนเมตรพันเท่า ไวรัสโคโรนาก่อโรคทั้งในคนและสัตว์ เมื่อไวรัสโคโรนาก่อโรคในสัตว์ จึงมีโอกาสติดต่อผ่านจากสัตว์ข้ามมาสู่คน ทำให้เกิดโรคในคนได้ ส่วนใหญ่จะทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจ ทำให้หลอดลมอักเสบ ปอดบวม ในปลายปี พ.ศ. 2562 พบไวรัสโคโรนาชนิดใหม่ ที่เมือง อุฮั่น ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ในปัจจุบันเกิดการระบาดไปทั่ว ส่งผลกระทบแก่หลายประเทศทั่วโลก

มา
รู้จัก

โรคโควิด 19 (COVID-19)

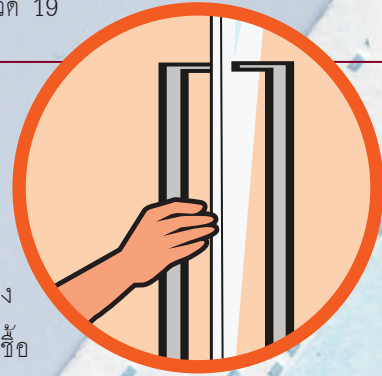
กลุ่มเสี่ยงต่อการ ติดเชื้อ โควิด 19 และ การป่วยเป็นโรค

กลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ คือ ประชาชนกลุ่มที่มีโอกาสสัมผัสเชื้อได้มาก เช่น บุคคลที่เดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง บุคลากรทางการแพทย์ และบุคลากรด่านหน้าในการควบคุมโรค บุคคลที่มีอาชีพที่มีโอกาสสัมผัสคนจำนวนมากหรืออยู่ในสถานที่แออัด รวมทั้งกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง และเสียชีวิตซึ่งพบว่าผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคปอดเรื้อรังและผู้ป่วยที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำอื่น ๆ มักมีอาการรุนแรง และมีโอกาสเกิดอาการรุนแรง และเสียชีวิตมากกว่าประชากรกลุ่มอื่นๆ เมื่อได้รับเชื้อโควิด 19



การแพร่กระจาย ของ โควิด 19

ไวรัสโคโรนา (โควิด 19) แพร่กระจายเชื้อได้จากละอองฝอยจากระบบทางเดินหายใจของผู้ติดเชื้อ หากร่างกายสุทธม จะสามารถรับเชื้อไวรัสโคโรนาเข้าสู่ร่างกายได้ โดยเฉพาะในระยะเริ่มแรก ผู้ติดเชื้อส่วนมากมักไม่มีอาการแสดง หรือแสดงอาการเพียงเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม ละอองฝอยจากระบบทางเดินหายใจของผู้ติดเชื้อที่ตกลงสู่วัตถุ และพื้นผิวต่างๆ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ปุ่มกดลิฟท์ หรือพื้นโต๊ะ เป็นต้น ก็สามารถทำให้ติดเชื้อ โควิด 19 ได้ เมื่อเราเอามือไปจับพื้นผิวเหล่านั้น แล้วมาจับตา จมูก และปาก



โควิด 19 มีระยะฟักตัวนานแค่ไหน

"ระยะฟักตัว" หมายถึง เวลาในช่วงระหว่างที่ได้รับเชื้อไวรัส และเริ่มที่จะแสดงอาการของโรค ระยะฟักตัวของโควิด 19 ส่วนใหญ่ตั้งแต่วันที่รับเชื้อ 1 ถึง 14 วัน โดยทั่วไปอยู่ที่ประมาณ 5 วัน (การประเมินระยะเวลาฟักตัวอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตามสายพันธุ์ หรือ เมื่อมีการกลายพันธุ์เพื่อการอยู่รอดของไวรัสเอง)



อาการของ โควิด19



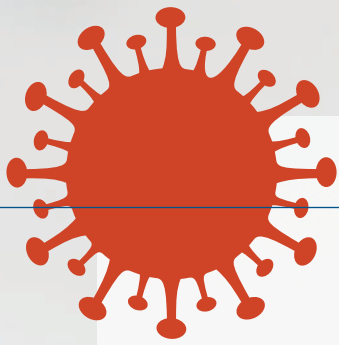
อาการที่พบบ่อยของโควิด19 ได้แก่ มีไข้ ไอแห้ง และอ่อนเพลีย อาการอื่นๆ ได้แก่ การสูญเสียความสามารถ การรับรู้รสชาติ หรือกลิ่น คัดจมูก เยื่อบุตาอักเสบ เจ็บคอ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อหรือข้อ ผื่นขึ้นบนผิวหนัง คลื่นไส้ หรืออาเจียน ท้องเสีย หนาวสั่น หรือ เวียนศีรษะ บางคนอาจมีอาการเพียงเล็กน้อยหรือไม่เฉพาะเจาะจงในขณะที่บางคนอาจมีอาการรุนแรง เช่น หายใจถี่ เจ็บหน้าอก หรือ มีไข้สูง ภาวะแทรกซ้อนอาจรวมถึงความล้มเหลวของระบบทางเดินหายใจ โรคทางเดินหายใจเฉียบพลัน (ARDS) ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือดและภาวะช็อก ภาวะลิ่มเลือดอุดตัน และความล้มเหลวของหลายอวัยวะรวมถึง การบาดเจ็บของหัวใจ ตับหรือไต ผู้ที่มีอายุมากและผู้ที่มีโรคประจำตัว (เช่น ความดันโลหิตสูง ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจและปอด โรคเบาหวาน โรคอ้วน หรือ มะเร็ง) มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคที่มีอาการร้ายแรง บางคนที่เคยติดเชื้อโควิด 19 อาจยังคงมีอาการ เช่น อาการอ่อนเพลีย อาการทางระบบทางเดินหายใจและระบบประสาท ขณะนี้ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าอาการอาจอยู่ได้นานแค่ไหน



จะมีการป้องกัน

อย่างไร

สำหรับการป้องกัน ใช้การฉีดวัคซีนในการป้องกัน โควิด 19 ซึ่งมีการพัฒนาเพื่อใช้ในช่วงวิกฤตและฉุกเฉิน ซึ่งสามารถลดการแพร่ระบาด ลดความรุนแรงของอาการ และลดการเสียชีวิตได้ ดังนั้น วัคซีนจึงถือเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยป้องกันควบคุมการระบาดของโรค และช่วยปกป้องให้ผู้คนปลอดภัยจากโรคนี้ได้ อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติตัว แม้จะฉีดหรือไม่ฉีด วัคซีนก็มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเช่นเดียวกัน ดังจะปรากฏเป็นแนวทางปฏิบัติตัวตามคู่มือฉบับนี้



จะรักษาอย่างไร

การรักษา โควิด 19
จะเป็นการรักษาตามอาการ
โดย แบ่งกลุ่มตามอาการได้เป็น
4 กรณี ดังนี้

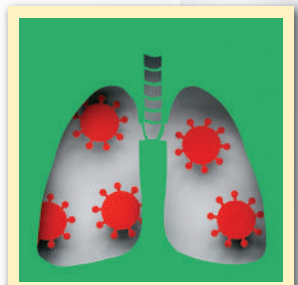
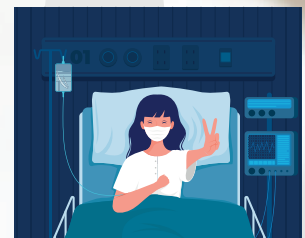
1. ผู้ติดเชื้อ โควิด 19 ไม่มีอาการอื่นๆ หรือ
สบายดี แพทย์อาจจะพิจารณาแนะนำให้
ทำการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation),

การแยกกักตัวในชุมชน (Community Isolation), หรือการแยกกักตัวในที่ทำงาน
(Company Isolation) หรือพิจารณาให้อยู่ในโรงพยาบาล หรือ ในสถานที่รัฐจัดให้
อย่างน้อย 14 วัน นับจากวันที่ตรวจพบเชื้อ และให้จำหน่ายได้โดยพิจารณาเป็นรายไป
อาจจะมีการพิจารณาแนะนำให้รับประทานยาฟ้าทะลายโจรชนิดแคปซูลหรือยาเม็ด
ที่มีสารฟ้าทะลายโจรชนิดสารสกัด (extract) หรือผงบดซึ่งระบุปริมาณของสาร
แอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide) เป็น มิลลิกรัมต่อ แคปซูล หรือเป็น %
ของปริมาณยา โดยคำนวณให้ได้สาร แอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide)
180 มิลลิกรัม/คน/วัน แบ่งให้ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร กินติดต่อกัน 5 วัน (ถ้าจำนวน
แคปซูลต่อครั้งมาก อาจแบ่งให้ 4 ครั้ง ต่อวัน) โดยเริ่ม ยาเร็วที่สุดหลังการติดเชื้อ
หากมีอาการปรากฏขึ้นมาให้ตรวจวินิจฉัยและรักษาตามสาเหตุ ให้ดูแลรักษาตาม
ดุลยพินิจของแพทย์ ไม่ให้ยาต้านไวรัสอื่น เนื่องจากส่วนมากหายได้เองและอาจได้รับ
ผลข้างเคียงจากยา

2. ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง ไม่มีปอดอักเสบ ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง
โรคร่วมสำคัญ ภาพถ่ายรังสีปอดปกติ กลุ่มนี้จะให้การดูแลรักษาตามอาการ ส่วนมาก
หายได้เอง แพทย์จะแนะนำให้ในโรงพยาบาล หรือในสถานที่รัฐจัดให้อย่างน้อย 14 วัน
นับจากวันที่เริ่มมีอาการ หรือจนกว่าอาการจะดีขึ้นอย่างน้อย 24-48 ชั่วโมง แล้วพิจารณา
จำหน่ายผู้ป่วยได้ ส่วนการพิจารณาให้ยาฟาวิพิราเวียร์ (favipiravir) จะเป็นไปตาม
ดุลยพินิจของแพทย์
3. ผู้ป่วยที่ไม่มีอาการ หรือมีอาการไม่รุนแรง แต่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง
หรือมีโรคร่วมสำคัญ หรือผู้ป่วยที่มี ปอดบวม (pneumonia) เล็กน้อย แพทย์อาจจะ
พิจารณาให้อยู่ในโรงพยาบาล อย่างน้อย 14 วัน นับจากวันที่เริ่มมีอาการ หรือจนกว่า
อาการจะดีขึ้น อาจมีการพิจารณาให้ยาฟาวิพิราเวียร์ (favipiravir) โดยเริ่มให้ยาเร็ว
ที่สุดให้ยา นาน 5 วัน หรือ มากกว่า ขึ้นกับอาการทางคลินิกตามความเหมาะสม หรือ
ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
4. ผู้ป่วยยืนยันที่มีปอดบวมที่มีอาการหนัก หรือมีภาวะลดลงของออกซิเจนอย่างมาก
แพทย์จะพิจารณาให้ยาฟาวิพิราเวียร์ (favipiravir) เป็นเวลา 5-10 วัน ขึ้นกับอาการ
ทางคลินิก และแผนการรักษาอาจให้ยาอื่นๆ ร่วมด้วยตามอาการและตามดุลยพินิจ
ของแพทย์

โควิด 19 มีผลเสียต่อร่างกายอย่างไร

เมื่อติดเชื้อโควิด 19 แล้ว จะมีผลกระทบกับระบบทางเดินหายใจโดยตรง
ซึ่งอาจเริ่มตั้งแต่ไม่มีอาการเลย มีอาการเล็กน้อย หรือมีอาการรุนแรง
ถึงขั้นปอดอักเสบ จนถึงแก่ชีวิตได้ เมื่อหายแล้วยังคงทิ้งรอยโรคไว้
เหลือเป็นพังผืดและแผลเป็นในปอด ทำให้สมรรถภาพปอด
ลดลง รู้สึกหายใจไม่เต็มปอด เหนื่อยง่าย ไม่สดชื่น
ทำกิจกรรมต่างๆ และการดำเนินชีวิตได้ไม่เหมือนเดิม



อยู่อย่างไร ห่างไกล

โควิด 19



การป้องกันตนเองไม่ได้รับเชื้อโควิด 19 เป็นสิ่งที่ดีที่สุด
โดยมีวิธีการปฏิบัติตัว ดังนี้

Universal Prevention

การป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล

1 ออกจากบ้าน
เมื่อจำเป็นเท่านั้น

2 เว้นระยะห่างจากคนอื่น
อย่างน้อย 1-2 เมตร
ในทุกสถานที่

3 ล้างมือบ่อย ๆ
ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์
ทุกครั้งก่อนกินอาหาร
หลังใช้ห้องน้ำ

4 สวมหน้ากากอนามัย
และทับด้วยหน้ากากผ้า
ตลอดเวลา ทั้งที่อยู่ใน
และนอกบ้านที่มีคน
มากกว่า 2 คน

5 พู่เป็นกลุ่มเสี่ยง
พู่ที่อายุมากกว่า 60 ปี
และพู่มีโรคเรื้อรัง
หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน
เว้นแต่จำเป็น

6 ไม่สัมผัสหน้ากากอนามัย
ไม่สัมผัสหน้ากากผ้า
ที่สวมใส่อยู่รวมกันใบหน้า
ตา จมูก ปาก

7 แยกของใช้
ส่วนตัวทุกชนิด
ไม่ควรถ่ายของ
ร่วมกับผู้อื่น

8 ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
พื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ
ไม่ว่าจะเป็นข้าวของเครื่องใช้
หรือสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ

9 เลือกกินอาหาร
ที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่
ควรกินอาหารแยกสำรับ
หากกินร่วมกัน
ให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว

10 หากสงสัยว่าตนเอง
มีความเสี่ยง
ควรได้รับการตรวจด้วย ATK
เพื่อยืนยันว่ามีการติดเชื้อหรือไม่

ข้อมูล : ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ. อุดม คชินทร

นอกจากนี้ การใช้บริการในสถานที่ต่างๆ ก่อนเข้าควรสแกนแอปพลิเคชัน "ไทยชนะ" "หมอชนะ" และสแกน
อุณหภูมิร่างกาย โดยอุณหภูมิปกติ ต้องไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส เพื่อเฝ้าระวังความเสี่ยงต่อการรับเชื้อโรค

หมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หรือหากมีอาการป่วยฉุกเฉิน
ให้รีบไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที หรือโทรเรียก 1669 และควรมีหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ
ของสถานพยาบาลที่รักษาประจำ เพื่อปรึกษาปัญหาสุขภาพ และเข้ารับการฉีดวัคซีนตามระบบของแต่ละพื้นที่

ที่มา : ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค

: แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไป

และกลุ่มเสี่ยง กรมควบคุมโรค

ช่องทาง

การเข้าถึงวัคซีน

สามารถลงทะเบียน
ฉีดวัคซีนโควิด 19
สำหรับผู้สูงอายุ 60 ปี
ขึ้นไปและผู้ป่วย
7 โรคเรื้อรัง

ได้แก่

1. โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
2. โรคหัวใจและหลอดเลือด
3. โรคไตวายเรื้อรัง
4. โรคหลอดเลือดสมอง
5. โรคอ้วน
6. โรคมะเร็ง
7. โรคเบาหวาน

ได้ที่

1. โรงพยาบาลที่รักษาตัวอยู่
หรือสถานพยาบาลใกล้บ้าน
2. โรงพยาบาลส่งเสริม
สุขภาพตำบล หรือ อสม.
3. แอปพลิเคชัน ในพื้นที่
สถานบริการสุขภาพ
ใกล้บ้าน

ที่มา: Motion Graphic กรมควบคุมโรค

เตรียมตัวอย่างไร

เมื่อฉีดวัคซีนโควิด 19



1. สองวันก่อนและหลังการฉีดงดออกกำลังกายหนัก
พักผ่อนให้เพียงพอ งดชา กาแฟ
และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. วันที่ฉีดวัคซีนควรดื่มน้ำอย่างน้อย 500 - 1,000 ซีซี
หรือน้ำขนาด 600 มิลลิลิตร 2 ขวด
3. วันที่ฉีดวัคซีนควรใส่เสื้อแขนสั้น และฉีดข้างที่ไม่ถนัด หลังฉีด
2 วัน เลี่ยงใช้แขนข้างที่ฉีด และไม่ควรยกของหนัก
4. หลังฉีดให้รอสังเกตอาการ 30 นาที
5. หากมีไข้หรือปวดเมื่อยอย่างมาก สามารถกินยาพาราเซตามอล
ขนาด 500 มิลลิกรัม ครั้งละ 1 เม็ด หากจำเป็นให้กินซ้ำได้
โดยให้ห่าง 6 ชั่วโมง
6. ผู้ที่กินยาละลายลิ่มเลือดอยู่สามารถกินได้ตามปกติ
แต่เมื่อฉีดวัคซีนแล้วให้กดตรงตำแหน่งที่ฉีดอีก 1 นาที
7. ควรฉีดวัคซีนห่างจากวัคซีนไขว้ชนิดใหญ่อีกอย่างน้อย 1 เดือน

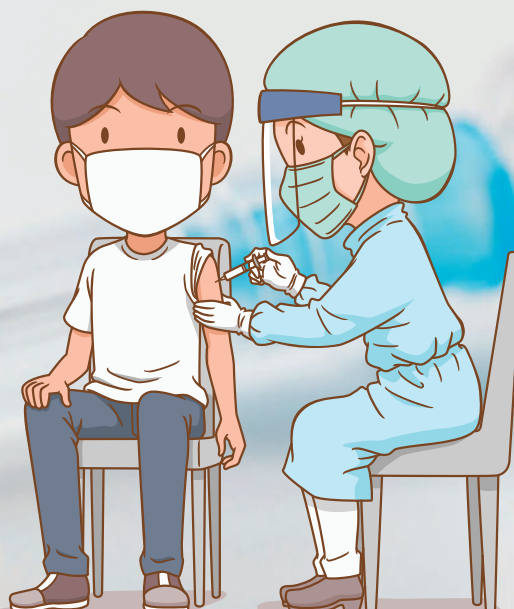
ที่มา: อินโฟกราฟิก กรมควบคุมโรค
โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ <https://www.siphphospital.com/th/>

ประโยชน์ของ

การฉีดวัคซีน

1. ป้องกันการติดเชื้อโควิด 19
2. เกิดภูมิคุ้มกันหมู่ของชุมชน
3. ลดความรุนแรงหากติดเชื้อ
4. ชะลอการแพร่ระบาด
5. ทุกคนปลอดภัยจากโควิด 19

ที่มา: อินโฟกราฟิก เรื่องประโยชน์จากการฉีดวัคซีน
กรมควบคุมโรค



สายด่วน

โควิด 19

รองรับการให้บริการข้อมูล
ตรวจสอบสิทธิประโยชน์
ให้คำปรึกษาแนะนำ
และประสานงานกับเจ้าหน้าที่
การหาเตียงสำหรับผู้ติดเชื้อ
โควิด 19

1669

อุบัติเหตุ เจ็บป่วย
ฉุกเฉิน สถาบัน
การแพทย์ฉุกเฉิน

1330

สำนักงานหลักประกัน
สุขภาพแห่งชาติ
(สปสช.)

1646

ศูนย์บริการการแพทย์
ฉุกเฉิน กกม.
(ศูนย์เอราวัณ)

1506

สายด่วนประกันสังคม

1323

ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต

1422

กรมควบคุมโรค

1668

สายด่วนหาเตียง
กรมการแพทย์

นอกจากนี้สามารถติดตามข้อมูลข่าวสาร
เกี่ยวกับโควิด 19 ได้ผ่านทุกช่องทางของหน่วยงานรัฐ
เช่น กระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานของรัฐ กรมควบคุมโรค
กรมอนามัย ศูนย์ข้อมูล COVID-19 ศูนย์บริหารสถานการณ์
การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นต้น

อย่างไร

เมื่อเสี่ยงติดโควิด 19

“ถึงแม้จะมีการดูแลตนเองเป็นอย่างดีตามคำแนะนำในการดูแลสุขภาพเพื่อความปลอดภัยจากโรคโควิด 19 แล้วอาจยังต้องพบกับความเสี่ยงในการติดเชื้อจะต้องทำอะไร เมื่อเสี่ยงติดโควิด 19”

กลุ่มเสี่ยง

ประกอบด้วยปัจจัยหลายประการ เมื่อคิดว่าอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงจะติดเชื้อจะอย่างไร

ขั้นตอนที่

1

วิเคราะห์สาเหตุของความเสี่ยงว่าเรามีความเสี่ยงรูปแบบไหน

1. เป็นผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง หรือสัมผัสใกล้ชิด กับผู้ป่วยที่สงสัยว่าติดเชื้อ
2. เป็นกลุ่มผู้ที่ประกอบอาชีพที่ต้องเข้าไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวกันของคนจำนวนมาก เช่น ตลาดนัด ห้างสรรพสินค้า รถโดยสารสาธารณะ หรือสัมผัสกับผู้ป่วย และกลุ่มที่มีโอกาสได้รับเชื้อในโรงพยาบาล

เมื่อทราบว่ามีความเสี่ยงแบบไหนแล้ว
ให้ลองเช็กระดับความเสี่ยงจากสถานการณ์ที่พบ
ซึ่งความเสี่ยงแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ขั้นตอนที่

2

เช็กระดับความเสี่ยง

1. ผู้มีความเสี่ยงสูง คือผู้ที่สัมผัสผู้ติดเชื้อ ได้พบกับผู้ติดเชื้อในพื้นที่ปิด อากาศไม่ถ่ายเท อยู่ห่างจาก ผู้ติดเชื้อไม่เกิน 1 เมตรนานกว่า 15 นาที โดยไม่มีการป้องกัน พุดคุยในระยะ 1 เมตร นานกว่า 5 นาที ไอ จามใส่กันโดยไม่มีการป้องกัน รวมถึงการสวมหน้ากากอนามัยที่ไม่ถูกวิธี เช่น ใส่หน้ากากอนามัยไว้ได้ครึ่ง เป็นต้น
2. ผู้มีความเสี่ยงต่ำ คือผู้ที่สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง
3. ผู้มีความเสี่ยงต่ำมากหรือไม่มีความเสี่ยง คือผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำ

ผู้ที่สงสัยว่ามีความเสี่ยงหรือกังวลว่าตนจะติดเชื้อหรือไม่ สามารถทำแบบประเมินความเสี่ยงการติดเชื้อโควิด 19 ด้วยตนเองจากระบบคัดกรองความเสี่ยง เพื่อความสะดวก โดยไม่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาล ช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายของเชื้อ และควรปฏิบัติตามข้อแนะนำอย่างสม่ำเสมอ

แบบประเมิน
ความเสี่ยง
การติดเชื้อ
โควิด 19



แบบประเมินความเสี่ยง
BKK COVID-19

ประชาชนทั่วไป พื้นที่กรุงเทพมหานคร



แบบประเมินความเสี่ยง

ประชาชนทั่วไป โรงพยาบาลราชวิถี

เมื่อพิจารณาแล้วว่าเราเป็นกลุ่มเสี่ยงแบบไหน

และอยู่ในระดับความเสี่ยงใดแล้ว ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำ

ดังนี้

ขั้นตอนที่

3

การปฏิบัติตัว เมื่อรู้ว่าเสี่ยง ต้องอย่างไร

1. ผู้สัมผัสเสี่ยงสูง

- หยุดงานทันทีเมื่อทราบข่าว อย่างน้อย 14 วัน นับจากวันที่สัมผัสครั้งสุดท้าย เพื่อไม่ให้เกิดการแพร่เชื้อเพิ่มให้ผู้อื่น
- แฝงสังเกตอาการ ณ สถานที่พัก โดยแยกตัวจากครอบครัวและที่สาธารณะ เช่น แยกกินอาหาร แยกห้องนอน หากแยกไม่ได้ให้ใช้แผ่นกั้นห้องแบบพลาสติกแบ่งเป็นสัดส่วน แยกของใช้ส่วนตัว หลีกเลี่ยงที่ชุมชน สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่ออยู่กับผู้อื่น ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่างจากผู้อื่น ไม่คลุกคลีกับผู้อื่น หมั่นทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้และทำความสะอาดพื้นที่ที่ไม่สามารถแยกการใช้งานได้ เช่น ทำความสะอาดห้องน้ำหลังการใช้งาน
- ควรตรวจหาเชื้อหลังสัมผัสผู้ป่วยติดเชื้อ 3-5 วัน ด้วยการตรวจแบบ RT-PCR ณ โรงพยาบาล, จุดตรวจในพื้นที่ หรือตรวจด้วยชุดตรวจด้วยตนเอง Antigen Test Kit (ATK) ที่ผ่านมาตรฐานขึ้นทะเบียนกับทาง ออย. เมื่อตรวจครั้งแรกแล้วยังไม่พบเชื้อ ยังคงต้องกักตัวจนครบ 14 วัน และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
- สังเกตอาการทางระบบทางเดินหายใจและวัดไข้ทุกวัน หากมีไข้สูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการผิดปกติทางผิวหนัง ไอ หอบเหนื่อย หรืออาการทางระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์

แยกกินอาหาร

2. ผู้มีความเสี่ยงต่ำ

- หลีกเลี่ยงที่ชุมชน แยกการกินอาหาร สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างจากผู้อื่น หมั่นล้างมือ
- ให้สังเกตอาการ 14 วัน หากผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที

3. ผู้มีความเสี่ยงต่ำมากหรือไม่มีความเสี่ยง

- สามารถใช้ชีวิตตามปกติโดยปฏิบัติตามมาตรการสำคัญ D-M-H-T-T-A คือ เว้นระยะห่าง สวมหน้ากาก หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ตรวจเชื้อโควิด 19 และใช้แอปพลิเคชันไทยชนะ/หมอชนะ หรือบันทึกข้อมูลการเข้าออกสถานที่สาธารณะอย่างสม่ำเสมอ จดเว้นเดินทางไปที่มีคนหนาแน่น และระบายอากาศไม่ดี



อยู่อย่างไร เมื่อป่วยเป็นโควิด 19

ตรวจหาเชื้อโควิด 19 เพื่อยืนยันการติดเชื้อ

หลังจากทราบแนวทางอยู่อย่างไร เมื่อเสี่ยงติดโควิด 19 ไปแล้ว เรามาทราบถึงแนวทางอยู่อย่างไร เมื่อป่วยเป็นโควิด 19 เพื่อทราบถึงการเข้าสู่ระบบการรักษา การดูแลตนเอง และสามารถปลอดภัยจากโควิด 19 ได้

ผู้ที่ต้องการตรวจหาเชื้อโควิด 19 สามารถตรวจได้ ดังนี้

1. การตรวจแบบ Rapid Antigen Test เป็นการตรวจหาเชื้อโควิด 19 ในระดับเบื้องต้น



ซึ่งสะดวกและใช้ระยะเวลาสั้นกว่าในการวินิจฉัย และในปัจจุบันประชาชนสามารถซื้อชุดตรวจโควิด 19 ที่ตรวจหาเชื้อโควิด 19 ได้ด้วยตัวเองคือชุดตรวจ Antigen Test Kit ที่ได้รับการอนุญาตให้ผลิตหรือนำเข้าจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยสามารถเช็ครายละเอียดผลิตภัณฑ์ และขั้นตอนการใช้ชุดตรวจได้จาก QR code ด้านข้าง

2. การตรวจแบบ RT-PCR ที่ให้ผลได้แม่นยำกว่า เพราะเป็นการตรวจในระดับสูง สามารถยืนยันการติดเชื้อได้แม้จะมีเชื้ออยู่ในตัวน้อยมากก็ตาม และไม่ต้องพึ่งการตรวจแบบอื่นอีก แต่จะใช้เวลาในการวินิจฉัยนานกว่าประมาณ 1-2 วัน

ทำอย่างไรกับชีวิต...เมื่อติดโควิด 19 ? (ควรปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อติดโควิด 19)

ผู้ป่วยที่ทราบว่าติดโควิด 19 ก่อนอื่นควรตั้งสติ ทำความเข้าใจก่อนว่าโรคโควิดสามารถรักษาให้หายได้ เพื่อไม่ให้เกิดความตื่นตระหนกต่อสภาพจิตใจของผู้ป่วยเองได้

- เตรียมเอกสารสำคัญที่จำเป็นต้องใช้ เช่น บัตรประชาชน, ผลตรวจ โควิด 19, เพื่อแจ้งกับทางหน่วยงานที่รับเรื่องเพื่อเข้ารับการรักษา
- แจ้งทางโรงเรียน มหาวิทยาลัยหรือสถานที่ทำงาน เพื่อที่บุคคลอื่นๆ จะได้กักตัวและทำการเฝ้าระวังไม่ให้แพร่เชื้อต่อไป และหยุดงาน หยุดเรียน แยกตัวออกมาจากผู้อื่น
- งดออกจากที่พักหรือเดินทางข้ามจังหวัด (หากฝ่าฝืนถือว่าผิด พรบ.โรคติดต่อ พ.ศ.2558 มาตรา 34)



4. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา งดใกล้ชิดกับคนในครอบครัวและผู้อื่น หากเป็นไปได้ควรแยกของใช้ส่วนตัว ชะยะส่วนตัวหรือห้องน้ำ
5. ประสานหน่วยงานในการติดต่อเพื่อเข้าระบบการรักษา ซึ่งปัจจุบัน มีหลายหน่วยงานที่สามารถติดต่อประสานได้ เช่น



- สายด่วนกรมการแพทย์ โทร.1668
- กรมควบคุมโรค 1422
- สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร.1669
- ศูนย์ออร์วัน 1646,
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สปสช. สายด่วน สปสช. โทร. 1330

ทั้งนี้เรื่องทางการติดต่ออาจมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ดังนั้นประชาชนควรติดตามข่าวสารจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น กระทรวงสาธารณสุข, ประกาศของจังหวัด, คบค. เป็นต้น

6. หากมีอาการสามารถรักษาได้ตามอาการ เช่น เมื่อมีไข้ให้รับประทานยาพาราเซตามอล และเช็ดตัวเพื่อลดไข้ ทานสมุนไพรไทย ที่ได้รับการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข หรือหากมีอาการท้องเสียให้ดื่มน้ำเกลือแร่ (ORS) เป็นต้น



กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้แบ่งระดับ อาการผู้ป่วยโควิด ตามระดับอาการป่วยออกเป็นสีเขียว สีเหลือง และสีแดง เพื่อการดูแลและรักษาอย่างเป็นระบบ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

ประเมินตัวเองช้กนิด ว่าเป็นโควิดสีไหน?
(ผู้ป่วยโควิด 3 สีมียาอาการอย่างไรบ้าง)



สีเขียว คือ ผู้ป่วยอาการไม่มาก หรือไม่มีอาการ หรืออาการน้อยๆ เช่น มีไข้ ไอ น้ำมูก ตาแดง ผื่นขึ้น เจ็บคอ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ถ่ายเหลว อุณหภูมิร่างกาย 37.5 องศาขึ้นไป ไม่มีโรคร่วม



สีเหลือง คือ ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง แต่มีอาการเหนื่อยหอบ แน่นหน้าอก ปอดอักเสบ เวียนหัว ไอแล้วเหนื่อย อ่อนเพลีย ถ่ายเหลว 3 ครั้ง/วันหรือมากกว่า และอาจมีปัจจัยเสี่ยงอาการแทรกซ้อน จากโรคประจำตัวหรือโรคร่วม เช่น อายุมากกว่า 60 ปี โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคปอดเรื้อรังอื่นๆ ไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหัวใจแต่กำเนิด โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวานที่คุมไม่ได้ ภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน 90 กิโลกรัม ดัชนีมวลกายสูง ภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นต้น



สีแดง คือ กลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการหอบเหนื่อยหนักมาก แน่นหน้าอก อ่อนเพลีย หายใจลำบาก หรือเจ็บ ตอบนองช้า ไม่รู้สึกตัว

เปิดทางเลือกใหม่สำหรับสำหรับผู้ป่วยโควิด 19
(ระบบแยกกักตัวที่บ้าน Home Isolation)

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่มากขึ้น สถานบริการสาธารณสุขมีจำกัด ดังนั้นการรองรับผู้ป่วยไม่เพียงพอ จึงเกิดระบบแยกกักตัวที่บ้านหรือ Home Isolation ซึ่งมีข้อดีดังต่อไปนี้

- ผู้ป่วยลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อเพิ่ม
- การอยู่บ้านช่วยลดความเครียด ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ร่างกายสามารถฟื้นตัวได้เร็วขึ้น
- ช่วยให้ผู้ป่วยที่เพิ่งตรวจพบเชื้อได้รับการดูแลรักษาที่เร็วขึ้น และแก้ปัญหาการเข้าไม่ถึงระบบบริการ



ผู้เข้าเกณฑ์การทำ

Home Isolation



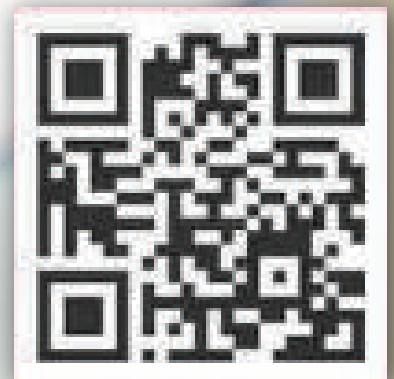
1. ผู้ติดเชื้อ โควิด 19 ที่ไม่มีอาการ (หรือประหม่นแล้วอยู่ในกลุ่มสีเขียว)
2. อายุน้อยกว่า 60 ปี สุขภาพร่างกายแข็งแรง
3. ไม่มีภาวะโรคอ้วน (น้ำหนักตัวมากกว่า 90 กิโลกรัม)
4. ไม่มีโรคประจำตัว ดังนี้ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง/ โรคไตเรื้อรัง (ระยะที่3,4)/ โรคหัวใจและหลอดเลือด/ โรคหลอดเลือดสมอง/ โรคเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ (รวมถึงโรคอื่นๆ ตามดุลยพินิจของแพทย์)
5. ยินยอมแยกกักตัวในที่พักของตัวเอง
อยู่คนเดียวหรือมีผู้อาศัยร่วมด้วย
ไม่เกิน 1 คน



วิธีการเข้าสู่ระบบการแยกกักตัวที่บ้าน

Home Isolation 4 ขั้นตอน

1. ใช้ชุดตรวจโควิด (Antigen Test Kit) เป็นชุดตรวจโควิดชนิดตรวจได้ด้วยตนเอง (Home Use) ที่ผ่านการรับรองจาก อย. เพื่อตรวจด้วยตัวเองหรือตรวจจากหน่วยตรวจโควิดเชิงรุก
2. หากผลตรวจเป็นบวก (ติดเชื้อ) และผู้ป่วยต้องการแยกกักตัวที่บ้าน มีช่องทางดังนี้
 - 2.1 ให้ติดต่อสายด่วน 1330 กด 14 หรือกรอกข้อมูลเพื่อลงทะเบียนเข้าระบบผ่าน QR Code
 - 2.2 ลงทะเบียนผ่านไลน์ สปสช. @nhso
 - 2.3 ลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์ สปสช. <https://crmsup.nhso.go.th/>
3. รอทางเจ้าหน้าที่ติดต่อกลับ หลังจากจับคู่ผู้ป่วยกับคลินิกศูนย์บริการสาธารณสุขหรือโรงพยาบาลที่จะรับหน้าที่ดูแลผู้ป่วยระหว่างแยกกักตัวที่บ้าน
4. ทีมแพทย์ พยาบาล พิจารณาผู้ป่วยอีกครั้ง โดยการซักประวัติ คัดกรองข้อมูล สอบถามอาการเบื้องต้นผ่านระบบการสาธารณสุขทางไกล (Telehealth) หากแพทย์ประเมินอาการของผู้ป่วยว่าอยู่ในระดับสีเขียว ก็จะนำผู้ป่วยเข้าสู่การรักษาในระบบการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) ต่อไป และในกรณีที่ผู้ป่วยมีระดับอาการเป็นสีเหลือง (รอเตียง) หรือสีแดง (ต้องเข้ารับการรักษาทันที) ก็จะมีทีมพยาบาลและจิตอาสาประสานงานจัดหาเตียงและส่งต่อผู้ป่วยเพื่อเข้ารับการรักษาจากหน่วยพยาบาลในเครือข่ายโดยเร็วที่สุด



สิ่งผู้ป่วยจะได้รับเมื่อเข้าสู่ระบบ

Home Isolation ?



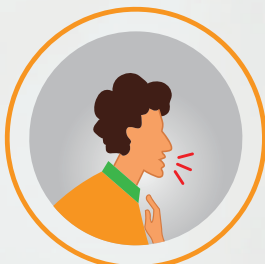
การเข้าสู่ระบบการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) ของผู้ป่วยกลุ่มสีเขียว เป็นผลดีต่อผู้ป่วยหลายด้าน เช่น การรักษาที่บ้านของผู้ป่วยมีความสะดวกมากกว่า เพราะที่บ้านมีของจำเป็นหรือของที่ต้องใช้ครบอยู่แล้ว และผู้ป่วยน่าจะมีความสบายใจกว่าการนอนรวมกันในห้องพยาบาล นอกเหนือจากนี้ทางโรงพยาบาล/ หน่วยงานได้มีการจัดเตรียมสิ่งต่างๆ สำหรับผู้ป่วยที่เข้าสู่ระบบ การแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) ดังนี้



1. การบริการส่งอาหาร 3 มื้อ ให้กับผู้ป่วยทุกวัน รวมทั้งถุงยังชีพ ของใช้ที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วย จนกว่าจะได้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและหายป่วย
2. พรอทิวด์ใช้ เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว พร้อมคำแนะนำการใช้งาน ซึ่งผู้ป่วยจะต้องหมั่นตรวจเช็คค่าตลอดเวลา โดย ค่าออกซิเจนในเลือดไม่ควรอยู่ต่ำกว่า 96% และไม่ควรมีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส
3. ผู้ป่วยจะมีทีมแพทย์ พยาบาลโทรสอบถามอาการ ให้คำปรึกษา รวมถึงคำแนะนำการปฏิบัติตัวและติดตามอาการทุกวันผ่านทางไลน์ ในช่วงเช้า และ เย็นทุกวัน เพื่อติดตามอาการอย่างใกล้ชิด
4. ผู้ป่วยจะได้รับยาฟาวิพิราเวียร์ (favipiravir) หากทางแพทย์ประเมินอาการและได้ทำการจ่ายยาแล้ว ทางทีมงานจะประสานโรงพยาบาลในเครือข่ายและจัดส่งให้โดยเร็วที่สุด เมื่อได้รับยาแล้ว จะมีทีมพยาบาลอธิบายการใช้ยาที่ถูกต้องให้กับผู้ป่วยด้วย
5. กรณีที่ผู้ป่วยในระบบการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) มีอาการรุนแรง เปลี่ยนจากระดับสีเขียว เป็นสีเหลือง หรือสีแดง ทีมงานจะประสานงานกับโรงพยาบาลในเครือข่ายในการจัดหาเตียง เพื่อให้ผู้ป่วยได้เข้ารับการรักษาโดยเร็วที่สุดเช่นกัน

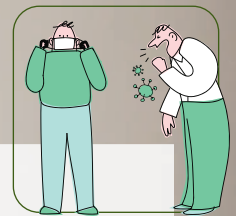
อาการแบบไหนที่ผู้ป่วย

ต้องรีบติดต่อแพทย์ ?



- ไข้สูงกว่า 38.5 องศาเซลเซียส
- ท้องเสีย อาเจียน กินอาหารไม่ได้
- วัดค่าออกซิเจนปลายนิ้วได้ต่ำกว่า 96%
- มีอาการซึมลง เรียกแล้วไม่รู้สีกตัวหรือไม่ตอบสนอง
- หายใจไม่สะดวก ติดขัด พูดเป็นประโยคยาวๆ ไม่ได้
- ใจมากขึ้น แน่นหน้าอกต่อเนื่อง นอนราบไม่ได้

แนวทางการปฏิบัติตัว ของผู้ป่วยโควิด 19



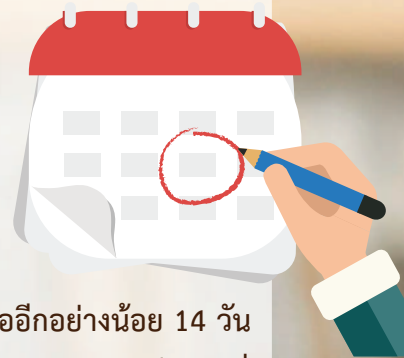
- **ทนเหงาหน่อย:** เมื่อจำเป็นต้องกักตัวอยู่คนเดียว แม้ว่าจะเหงาอยู่บ้าง แต่ไม่ควรให้คนมาเยี่ยม ควรเว้นระยะห่างจากคนในครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ
- **แยกข้าวแยกสำรับ:** ไม่กินข้าวร่วมกันโดยเด็ดขาด เพราะช่วงเวลากินข้าวต้องถอดหน้ากากอนามัยทำให้มีความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อสูง
- **ของส่วนตัวไม่แบ่งใคร:** ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับใคร เช่น โทรศัพท์มือถือ จาน ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
- **แม่ให้นมลูกได้:** สำหรับผู้ป่วยที่เป็นคุณแม่ลูกอ่อนยังสามารถให้นมได้ เพราะไม่มีรายงานเชื้อโควิดในน้ำนม แต่แม่ต้องสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือก่อนสัมผัสลูก
- **ตึมน้ำ พักผ่อนอย่างเพียงพอ:** ผู้ป่วยควรตึมน้ำสะอาดและพักผ่อนอย่างเพียงพอเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ
- **ห้องน้ำแยกเดี่ยว:** ผู้ป่วยควรใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น แต่หากมีความจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วม ควรใช้เป็นคนสุดท้าย ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ หลังใช้ให้ทำความสะอาดโถสุขภัณฑ์ทันทีด้วยน้ำยาฟอกผ้าขาว
- **หมั่นเปิดประตู หน้าต่าง:** อย่างน้อย 2 ด้าน เพื่อให้มีช่องทางลมเข้าออกลดการสะสมเชื้อ
- **สะอาดเสมอ:** ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือไอจาม
- **ระวังการไอ จาม:** หากรู้สึกมีอาการไอ จาม ต้องออกห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 2 เมตรและหันไปทางตรงข้ามผู้อื่น หากไอ จามขณะสวมหน้ากากไม่ต้องเอามือปิด และไม่ต้องถอดหน้ากาก เพราะเชื้ออาจติดมากับมือได้ แต่หากไอ จามตอนไม่สวมหน้ากากให้ใช้ต้นแขนด้านในปิดปากและจมูก
- **สวมหน้ากากเมื่อเจอผู้อื่น:** หากจำเป็นต้องเจอผู้อื่นให้สวมหน้ากากไว้ตลอดเวลา ในขณะเดียวกันผู้ดูแลผู้ป่วยหากจำเป็นต้องเข้ามาพบผู้ป่วยก็ควรให้สวมหน้ากากอนามัยเช่นกัน
- **เลื้อผ้า เครื่องนอนต้องสะอาด:** ชักผ้าปูเตียง ผ้าเช็ดหน้าด้วยสบู่หรือผงซักฟอก หากใช้เครื่องซักผ้าให้ซักด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้าในน้ำอุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส

การจัดการขยะติดเชื้อ

เมื่อต้องกักตัวอยู่ที่บ้าน

เมื่อผู้ป่วยรู้ว่าติดเชื้อโควิด 19 นอกจากการดูแลตนเองอย่างถูกต้องตามหลัก D-M-H-T-T-A แล้ว การมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสังคม จะช่วยลดยังการแพร่ระบาดสู่ชุมชน เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องใส่ใจ เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น จึงควรมีแนวทางในการจัดการขยะติดเชื้อที่เหมาะสม ดังนี้

1. เก็บรวบรวมขยะติดเชื้อทุกวัน โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น (ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้ถุงขยะสีแดงสำหรับขยะติดเชื้อ)
2. ถุงขยะชั้นแรกเมื่อใส่ขยะติดเชื้อแล้วให้ราดด้วยสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำยาฟอกขาวเพื่อทำลายเชื้อ หลังจากนั้นซ้อนด้วยถุงอีกชั้น รัดให้แน่น และฉีกทำลายเชื้อบริเวณปากถุงอีกรอบ
3. มัดปากถุงให้แน่น แล้วฉีกทำลายเชื้อบริเวณปากถุง
4. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที



คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

ที่รักษาและกักตัวที่บ้านครบ 14 วัน

1. ผู้ป่วยกักตัวที่บ้านและรักษาจนหายป่วยแล้ว แนะนำให้กักตัวต่ออีกอย่างน้อย 14 วัน (รวมระยะการรักษาและกักตัว 28 วัน) เพราะช่วง 14 วัน หลังจากการรักษา ยังเป็นช่วงที่ยังสามารถแพร่กระจายเชื้อได้ จึงควรยังกักตัวอยู่ในห้อง กินข้าวในห้องแยก และแยกห้องน้ำจากคนอื่น
2. เมื่อครบ 14 วันหลังแล้ว สามารถใช้ชีวิตวิถีใหม่ "New Normal" ได้ตามปกติ เพราะถือว่าพ้นระยะแพร่กระจายเชื้อแล้ว แต่ยังคงเว้นระยะห่าง ใส่หน้ากาก งดสัมผัส
3. ผู้ป่วยที่กักตัวครบ 14 วันหลังจากหายป่วยแล้วไม่จำเป็นต้องไปตรวจโควิด 19 แบบแยงโพรงจมูก (SWAB) แล้ว เพราะหลังจากหายป่วยเชื้อจะน้อยลง แต่ไม่ได้หายไปหมด ดังนั้นการตรวจโดยวิธีการตรวจโควิด 19 แบบแยงโพรงจมูก (SWAB) จะยังเจอเชื้ออยู่ แต่ว่าเชื้อที่เจอจะเป็นซากเชื้อที่ไม่สามารถแพร่ต่อได้
4. หากหายป่วยแล้ว และกักตัวครบ 14 วัน แล้วมีอาการกลับมาเป็นซ้ำ เช่น คัดจมูก มีไข้ แนะนำให้ไปทำตรวจซ้ำได้
5. ผู้ที่หายป่วยแล้วเป็นเวลา 3 เดือน สามารถรับวัคซีนได้ตามปกติ 1 เข็ม อย่างไรก็ตาม ผู้ที่หายป่วยแล้วยังคงต้องระมัดระวังตัวเองเพื่อแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมด้วย



(ข้อมูลจาก ผศ.นพ.โอภาส พุทธเจริญ อายุรแพทย์โรคติดเชื้อ รพ.จุฬาลงกรณ์ 23 ก.ค. 64)

ช่องทางหาเตียง สำหรับผู้ป่วยโควิด 19

สำหรับผู้ป่วยกลุ่มสีเขียว สีแดงหรือผู้ป่วยเริ่มมีอาการรุนแรง
สามารถประสานหาเตียงได้ดังนี้

กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข

โทร 1668 กด 1

หรือ แอดไลน์
@1668.reg

สภายติบอด
ของกรมการแพทย์

กรอกข้อมูลคนไข้ที่

<http://bit.ly/Covid-SaBaiDee-Form>

สำนักงาน
หลักประกันสุขภาพ
(สปสช.)

โทร 1330 กด 0

สถาบันการแพทย์
ฉุกเฉินแห่งชาติ (สผช.)

โทร 1669

เจ็บป่วยฉุกเฉิน กด 1
ป่วยโควิด 19 กด 2

กรุงเทพมหานคร
แอดไลน์

@bkkcovid19connect

กรอกข้อมูลคนไข้ที่
<https://bit.ly/Covid-BKK-Form>

สปสช.

โทร 1330 กด 15

ช่วงเวลาให้บริการ 08.30-20.00น.

ส่งผู้ติดเชื้อโควิดกลับภูมิลำเนา



ลงทะเบียน
(ศูนย์ประสาน ติดต่อจังหวัดปลายทาง)
รออนุญาต นัดหมายวันเดินทาง

*ภายใต้เงื่อนไข ผู้ป่วยอาการคงที่และจังหวัดปลายทางยินยอม

#กลับบ้านปลอดภัยไม่แพร่เชื้อ

รัฐบาลจัดระบบส่งผู้ติดเชื้อโควิด-19 (พื้นที่ กทม.-ปริมณฑล)
ที่ต้องการกลับไปรักษาที่ภูมิลำเนา

 **สแกน**



เพื่อลงทะเบียนได้ที่นี้

สปสช.จะประสาน กระทรวงสาธารณสุข
สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ กองทัพบก
กระทรวงคมนาคม เพื่อจัดรถรับผู้ติดเชื้อกลับรักษา
พร้อมมีแพทย์ผู้ดูแลตลอดการเดินทาง

ผู้ป่วยโควิด 19

ที่ต้องการกลับไปรักษาตัวที่ภูมิลำเนา
สามารถทำได้โดย

1. ติดต่อไปที่จังหวัดของท่านตามภูมิลำเนา
หรือติดต่อไปที่ sw.ของจังหวัดที่มีเครือข่าย
ประสานงานต่อไป
2. ลงทะเบียนได้ทาง เว็บไซต์ของ สปสช.
<https://crmdci.nhso.go.th/>
3. สายด่วน 1330 ต่อ 15
หรือสายด่วน 1669
4. สแกนคิวอาร์โค้ด

อยู่อย่างไร เมื่อมีผู้ป่วยโควิด 19

ในบ้าน

สำหรับผู้ป่วยที่เข้าสู่ระบบ Home Isolation หรือระบบการแยกกักตัวที่บ้าน แนะนำว่าต้องมีผู้ป่วยบางรายมีความจำเป็นในการที่จะต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในครอบครัว ดังนั้นทั้งผู้ป่วย และบุคคลในครอบครัวควรระมัดระวังแนวทางการอยู่ร่วมกันอย่างไรให้ปลอดภัย ดังนี้

คำแนะนำในการเตรียมความพร้อม

ห้องที่พักรักษา

1. แยกส่วนหรือพื้นที่เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร
2. หากมีพื้นที่จำกัด ให้ทำฉากกั้นระหว่างผู้ต้องถูกแยกกักตัวและคนอื่นๆ ในครอบครัว
3. จัดห้องพักให้โปร่ง อากาศถ่ายเทได้ดี มีแสงแดดเข้าถึง
4. แยกของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ จาน ชาม เป็นต้น
5. แยกการทำความสะอาดเสื้อผ้า

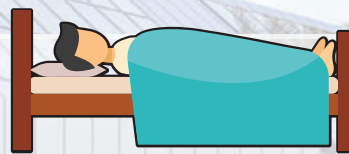


6. เตรียมอุปกรณ์ในการทำความสะอาดห้องน้ำ เช่น น้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 0.1% แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน โดยควรให้ผู้อื่นใช้ห้องน้ำก่อน ส่วนผู้ป่วยให้ใช้เป็นคนสุดท้าย พร้อมทำความสะอาดด้วยผ้าชุบน้ำยา หรือแอลกอฮอล์เพื่อทำความสะอาด
7. เตรียมถังขยะมีฝาปิดมิดชิด และของใช้ส่วนตัว ไว้สำหรับผู้ป่วยโดยเฉพาะ ทั้งในบริเวณที่นอนและห้องน้ำ
8. หากมีห้องนอนห้องเดียว แต่ต้องนอนร่วมกับคนในบ้าน ต้องเปิดประตูหน้าต่างให้โล่งโปร่งที่สุด พยายามอยู่ห่างจากคนในครอบครัวให้มากที่สุด และวัดไข้ทุกวัน

คำแนะนำในการปฏิบัติตัวของผู้ที่พักอาศัย

และผู้ที่ดูแลที่อยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อโควิด 19

1. ทุกคนในบ้านควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
2. ล้างมือทุกครั้งที่สัมผัสสิ่งของ พื้นที่ที่ใช้ร่วมกันหรือมีการปนเปื้อน รวมถึงล้างมือก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำด้วยน้ำและสบู่ นานอย่างน้อย 20 วินาที ทุกครั้ง เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ
3. ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติข้อ 4 เรื่องของการกินอาหาร ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ควรเน้นกินอาหารที่ปรุงสุก สะอาดปราศจากสารอันตราย และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงการดื่มน้ำสะอาด 6 - 8 แก้วต่อวัน
4. พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และควรใส่ใจในสุขบัญญัติข้อ 9 โดยการทำจิตใจให้ผ่อนคลายเพื่อลดภาวะความเครียด มองโลกในแง่ดี เป็นต้น



อยู่อย่างไร เมื่อเพื่อนบ้าน

ป่วยเป็นโควิด 19

ในฐานะเพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้กับผู้ป่วยเราสามารถมีส่วนช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด 19 ที่พักอาศัยอยู่ที่บ้าน (Home Isolation) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดในชุมชนหรือหมู่บ้าน โดยการช่วยเหลือทางกาย และทางจิตใจไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้



ให้ความดูแลช่วยเหลือสุขภาพ

ทาง “กาย” ผู้ป่วยโควิด19



- ไม่ควรไปเยี่ยมผู้ป่วย เพื่อไม่ให้เกิดการรับเชื้อ หรือแพร่กระจายเชื้อมากขึ้น
- ช่วยเหลือในการจัดหา ยา อาหาร สิ่งอำนวยความสะดวก หรือของใช้จำเป็นสำหรับผู้ป่วย
- แนะนำให้ผู้ป่วยจัดจตุรัสสิ่งของที่บ้านเมื่อมีการจัดส่งยา อาหาร หรือของใช้ เช่น จัดจตุรัสส่งบริเวณหน้าบ้าน ติดป้ายบอกเพื่อแจ้งผู้มาส่ง หรือ ชำระเงินผ่านออนไลน์ เพื่อลดการสัมผัส
- ช่วยสังเกตอาการ สอบถามพูดคุย โดยการไม่สัมผัสใกล้ชิด อาจสื่อสารกับผู้ป่วยแบบออนไลน์
- ช่วยประสานงานกับเจ้าหน้าที่ หรือ ทีมแพทย์ช่วยเหลือ เพื่อเข้าพบแพทย์กรณีที่มีอาการรุนแรง

อ้างอิง : กรมควบคุมโรค

ให้ความดูแลช่วยเหลือสุขภาพทาง “ใจ” ผู้ป่วยโควิด19

- ให้ความเห็นอกเห็นใจ ไม่แสดงท่าทางรังเกียจผู้ป่วย
- ใส่ใจรับฟัง พูดคุยด้วยความสุภาพ เพื่อคลายความเครียดและความกังวลของผู้ป่วยโดยติดต่อสื่อสารในช่องทางออนไลน์
- การรับรู้ข่าวสารที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดความเครียดและกังวลได้ อาจแนะนำให้เพื่อนบ้านที่ป่วยลดการติดตามข่าวสารหรือติดตามข่าวสารจากช่องทางที่เชื่อถือได้ หรือติดตามการรักษาจากทีมแพทย์
- แนะนำเพื่อนบ้านให้หากิจกรรมที่ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย เช่น การฟังเพลง หรือ ออกกำลังกายภายในบ้าน การฝึกสมาธิ เป็นต้น
- ให้กำลังใจกันและกัน เพื่อให้ผ่านพ้นวิกฤติในครั้งนี้



อ้างอิง : กรมสุขภาพจิต

สำหรับผู้ที่ช่วยเหลือเพื่อนบ้านที่ป่วยเป็นโรคโควิด19 ที่พักอาศัยอยู่ที่บ้านด้วยวิธีดังกล่าว นอกจากการช่วยเหลือเพื่อนบ้านแล้ว ตัวผู้ช่วยเหลือเองต้องรู้วิธีการป้องกันตนเองไม่ให้รับเชื้อ โดยการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง สวมหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ และเว้นระยะห่างทางสังคม ในการดำเนินชีวิต และอย่าลืมดูแลจิตใจไม่ให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลมากเกินไป



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นางสาวนล ไพฑูริย์เบญจ
ผู้อำนวยการกองสุขภาพ

นายเนตร เทียงกมล
หัวหน้ากลุ่มสื่อสารสุขภาพ

คณะผู้จัดทำ

นางศิริวรรณ ตักขว
นายณิพนันท์ พันทว
นายณรินทร์ เขียวชาญชัยกุล
นางสาวกิริดา สมวาทสรณ์
นางศิริณัฐ คลังศรี
นางสาววรรณชน วิสปีต
นายปรเมวล งานนคร

นางฉวีภาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ
นางฉวีภาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ
นางฉวีภาการโรคพิษภัยชำนาญการพิเศษ
นางฉวีภาการเผยแพร่ชำนาญการ
นางฉวีภาการเผยแพร่ปฏิบัติการ
นางฉวีภาการเผยแพร่ปฏิบัติการ
นางฉวีภาการเผยแพร่ปฏิบัติการ

ออกแบบ

นายชานนย์ ศิริศรีชัย นายช่างศิลป์ปฏิบัติการ

กองสุขภาพศึกษา

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ