



คำแนะนำการปฏิบัติการแยกตัวที่บ้าน (home isolation) สำหรับ ผู้ป่วยโควิด-19 (COVID-19) ฉบับวันที่ 26 มีนาคม 2663

ผู้ป่วยโควิด-19 ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง อาจไม่จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาที่โรงพยาบาล หรืออยู่โรงพยาบาลเพียงสั้นๆแล้วไปพักฟื้นที่บ้านหรือสถานพักฟื้น ซึ่งผู้ป่วยที่มีอาการน้อยนี้ ส่วนใหญ่จะค่อย ๆ ดีขึ้นจนหายสนิท แต่ในช่วงปลายสัปดาห์แรก ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการมากขึ้นได้ ซึ่งถ้าผู้ป่วยคอยสังเกตอาการตนเอง เมื่อไม่แน่ใจก็สามารถโทรศัพท์ปรึกษา หรือเข้าไปรับการตรวจประเมินได้โดยติดต่อไปยังโรงพยาบาลก่อน ก็จะทำให้ได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมได้

ผู้ป่วยที่มีอาการน้อย หรืออาการดีขึ้นแล้ว แต่เชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของผู้ป่วยโควิด-19 อาจจะยังมีอยู่ในน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย ยาวนานอย่างน้อย 2 สัปดาห์หลังจากเริ่มป่วย ดังนั้น ผู้ที่เป็นโควิด-19 ที่ไม่ได้อยู่ในโรงพยาบาล จึงจำเป็นต้องแยกตัวเองจากผู้อื่นขณะอยู่ที่บ้านเป็นเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์นับตั้งแต่วันที่เริ่มป่วย เพื่อลดการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น เช่น เริ่มมีไข้วันที่ 1 มีนาคม เข้าโรงพยาบาลวันที่ 3 มีนาคม ออกจากโรงพยาบาลกลับบ้านวันที่ 9 มีนาคม ควรแยกตัวอยู่บ้านอย่างน้อยถึง 15 มีนาคม เป็นต้น

ลักษณะของบ้านพักอาศัยที่เหมาะสม

บ้านหรือที่พักอาศัยของผู้เป็นโควิด-19 ในช่วงที่ต้องแยกตัว ควรจะต้องมีลักษณะดังนี้ มิฉะนั้น อาจต้องหาสถานที่อื่นที่เหมาะสม

- มีผู้จัดหาอาหารและของใช้จำเป็นให้ได้ ไม่ต้องออกไปจัดหานอกบ้านด้วยตนเอง
- อยู่อาศัยตามลำพังหรือร่วมกับผู้อื่นโดยมีห้องส่วนตัว
- ผู้ที่อยู่อาศัยร่วมบ้านสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องสุขอนามัยและการแยกจากผู้ป่วยได้
- สามารถติดต่อกับโรงพยาบาลได้ดีและเดินทางมาโรงพยาบาลได้สะดวก

ผู้ป่วยโควิด-19 ควรปฏิบัติดังนี้อย่างเคร่งครัดในระหว่างแยกตัว

1. ไม่ให้บุคคลอื่นมาเยี่ยมที่บ้านระหว่างแยกตัว
2. งดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลหรือล้างมือด้วยสบู่และน้ำ (หากมือเปื้อน) เป็นประจำ โดยเฉพาะ
 - 2.1 ภายหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ขณะไอ จาม หรือหลังจากถ่ายปัสสาวะ หรืออุจจาระ
 - 2.2 ก่อนสัมผัสสิ่งที่มีผู้อื่นในบ้านใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได มือจับตู้เย็น ฯลฯ เป็นต้น
3. อยู่ในห้องส่วนตัวตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ขณะที่อยู่ในห้องส่วนตัวควรสวมหน้ากากอนามัย หากยังมีอาการไอจามเป็นระยะๆ

- 4 หากจำเป็นต้องเข้าไปใกล้ผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัยและอยู่ห่างอย่างน้อย 1 เมตร หรือประมาณหนึ่งช่วงแขน (ยกเว้นในกรณีที่เป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้ เนื่องจากไม่พบเชื้อในน้ำนม แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร) หากไอจามไม่ควรเข้าไปใกล้ผู้อื่นหรืออยู่ห่างอย่างน้อย 2 เมตร
- 5 หากไอจามขณะที่สวมหน้ากากอนามัยอยู่ไม่ต้องเอามือมาปิดปาก เนื่องจากมืออาจเปื้อน หากไอจามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยให้ใช้แขนหรือศอกปิดปากจมูก
- 6 ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย ให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำทำความสะอาดโถส้วมสุขภัณฑ์หรือพื้นที่ที่อาจเปื้อนเสมหะ น้ำมูก อุจจาระ ปัสสาวะหรือสารคัดหลั่งด้วยน้ำและน้ำยาฟอกขาวโซเดียมไฮโปคลอไรต์เข้มข้น 5,000 ส่วนต่อล้านส่วนหรือ 0.5% (ผสมน้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 9 ส่วน)
- 7 แยกสิ่งของส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ชาม ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ
- 8 ไม่ร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น ถ้ารับประทานอาหารจากนอกบ้านหรือเตรียมอาหารในบ้าน บริเวณที่มีผู้อื่นอยู่ ควรให้ผู้อื่นจัดหามาให้ แล้วแยกรับประทานอาหารคนเดียว
- 9 ชักเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอกถ้าทำได้ ชักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส
- 10 แยกถุงขยะของตมต่างหาก ขยะทั่วไปให้ทิ้งลงถังได้ทันที ขยะที่อาจปนเปื้อนเสมหะ น้ำมูก สารคัดหลั่งอื่นๆ เช่น หน้ากากอนามัยกระดาษทิชชู ฯลฯ ให้ทิ้งในถุงพลาสติก เทน้ำยาฟอกขาว โซเดียมไฮโปคลอไรต์เข้มข้น 500 ส่วนต่อล้านส่วนหรือ 0.05% (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน) ลงในถุงเพื่อฆ่าเชื้อก่อนแล้วผูกปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งรวมกับขยะทั่วไปหลังจากนั้นต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง
- 11 นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไปและมีอากาศถ่ายเทสะดวก ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ งดดื่มแอลกอฮอล์ พยายามรับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ
- 12 หยุดไปสถานศึกษาหรือที่ทำงาน ไม่ไปในที่สาธารณะจนกว่าจะครบกำหนดการแยกตัวข้างต้น
หากมีอาการป่วยเกิดขึ้นใหม่หรืออาการเดิมมากขึ้น เช่น ไข้สูง ไอมาก เหนื่อย แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก เบื่ออาหาร ให้รีบโทรศัพท์ติดต่อเพื่อมาโรงพยาบาลทันที เพราะโรคนี้อาจมีอาการรุนแรงมากขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 2 ของความเจ็บป่วยได้ การเดินทางมาโรงพยาบาล ไม่ใช้รถหรือเรือสาธารณะ ให้ใช้รถยนต์ส่วนตัวและให้เปิดหน้าต่างรถยนต์ไว้เสมอหรือขอรถพยาบาลมารับระหว่างโทรติดต่อโรงพยาบาล
- 13 ระหว่างการแยกตัว ทำความสะอาดเป็นประจำบริเวณพื้นที่ที่ผู้ป่วยพักหรือจับต้องและเครื่องเรือนเครื่องใช้ เช่น เตียง โต๊ะ เก้าอี้ โทรศัพท์บ้าน ฯลฯ ด้วยน้ำและผงซักฟอกอย่างเหมาะสมกับวัสดุอุปกรณ์ ภายหลังจากครบกำหนดการแยกตัวข้างต้น ให้ทำความสะอาดให้ทั่วถึงที่สุดเท่าที่ทำได้ด้วยน้ำยาฟอกขาวโซเดียมไฮโปคลอไรต์เข้มข้น 0.05% ข้างต้น

หากมีข้อสงสัยใดๆสามารถโทรสอบถามได้ที่โรงพยาบาลที่ท่านไปรับการรักษา หรือสายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422...