



ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคโควิด-19 ในระหว่างแยกกักตัวที่บ้าน

แนวทางการกักตัว ควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

งดออกจากบ้าน



ไม่ให้บุคคลอื่นมาเยี่ยม

แนวทางการกักตัว ควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด



อยู่ในห้องส่วนตัวตลอดเวลา

แยกสิ่งของส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น

หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในที่พักอาศัย

ใช้ห้องน้ำแยกจากบุคคลอื่น

หากจำเป็นต้องใช้ร่วมกันให้ใช้เป็นคนสุดท้าย

และปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ

แนวทางการกักตัว ควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด



จัดจตุรับอาหารไว้บริเวณหน้าห้อง

ห้ามรับอาหารโดยตรงจากผู้ส่งอาหาร

แยกรับประทานอาหารคนเดียว

การสื่อสารกับทางโรงพยาบาล



Line Suandok

- สำหรับกรอกข้อมูลสุขภาพประจำวัน ได้แก่
 - อุณหภูมิ
 - ค่าออกซิเจนในเลือด
 - บันทึกการรับประทานยา Favipiravir
- ดูข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับทางโรงพยาบาล เช่น วันนัด ประวัติ เป็นต้น
- เป็นระบบอัตโนมัติ ไม่มีเจ้าหน้าที่ตอบคำถาม



Line OA Suandok Home Care

- สำหรับติดต่อพูดคุยกับทางโรงพยาบาล ในระหว่างกักตัว
- มีแพทย์หรือพยาบาลตอบคำถาม
- แพทย์และพยาบาล จะติดตามอาการของท่านทุกวัน
- หากมีอาการผิดปกติ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ผ่านเบอร์โทรศัพท์ 053-934678 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

การดูแลตนเอง

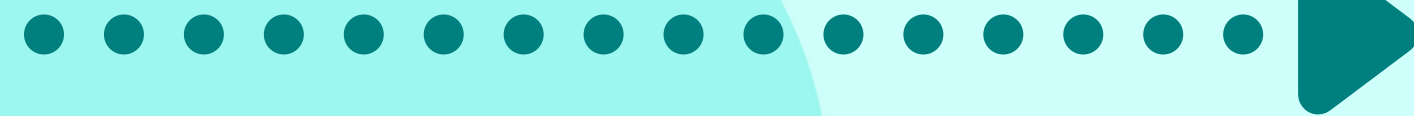


- กรอกข้อมูลใน line Suandok ดังนี้
 - จุดหมูมีร่างกายและค่าออกซิเจนในเลือด วันละ 2 ครั้ง
เวลาตื่นนอน-10.00 น. และ 16.00-18.00 น.
 - ค่าออกซิเจนในเลือดหลังจากออกกำลังกาย วันละ 1 ครั้ง
ทำออกกำลังกายที่แนะนำ
 - ลุก-นั่งจากเก้าอี้/บอบเตียง 1 นาที
 - เดินไปมาติดต่อกัน 3 นาที
 - ถีบจักรยานอากาศ 3 นาที
 - เมื่อมีอาการเปลี่ยนแปลง เช่น เหนื่อย หอบ ไข้สูงขึ้น
หรืออาการผิดปกติอื่นๆ



เบอร์ศูนย์กักตัวที่บ้าน (Home Isolation)

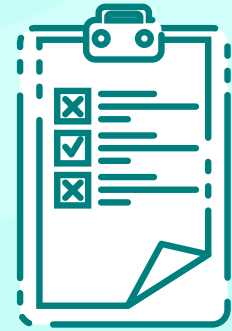
053-934678



**หากมีอาการแยกลง คือ มีอาการบางอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้
เช่น หอบ เหนื่อย ไข้สูงลอย
ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้**

**ให้รีบติดต่อเจ้าหน้าที่ ผ่าน Line OA Suandok Home Care
ถ้ามีภาวะเร่งด่วน โทร 053-934678**

กิจกรรมที่ท่านต้องปฏิบัติประจำวัน



หนังสือแสดงความยินยอม ในการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation : HI)

1. ให้อ่านทำความเข้าใจ
2. จากนั้นเซ็นชื่อ
3. ถ่ายรูปและส่งทาง Line Suandok
ปรึกษาแพทย์

เพื่อให้แพทย์สามารถติดตามอาการของท่านได้อย่างรวดเร็ว

ท่านจะต้องปฏิบัติตามตารางกิจกรรมประจำวัน ได้แก่

- วัดอุณหภูมิกาย วัดค่าออกซิเจนในเลือด วันละ 2 ครั้ง
ช่วงเช้าตื่นนอน-10.00 น. ช่วงเย็นเวลา 16.00-18.00 น.
และบันทึกใน ระบบ I Suandok
หากไม่มีข้อมูลภายใน 10.30 น. และ 18.30 น.
พยาบาลจะโทรติดตามข้อมูลจากท่าน
- วัดค่าออกซิเจนในเลือด หลังออกกำลังกาย วันละ 1 ครั้ง
รอบเช้าไม่เกินเวลา 10.30 น.และบันทึก ในระบบ iSuandok
- บันทึกวัน เวลา การรับประทานยา Favipiravir
ในระบบ iSuandok

ข้อควรปฏิบัติ

แนะนำให้สวมหน้ากากอนามัย

ไม่ควรสวมหน้ากากผ้า



ข้อควรปฏิบัติ

**หากมีอาการไอ ควรสวมหน้ากากตลอดเวลา
เมื่ออยู่ในห้องส่วนตัว**

- ไม่ต้องเอามือปิดปาก**
- ไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัย**

**หากไอ ควรอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร
และหันหน้าไปทิศทางตรงกันข้ามกับตำแหน่งที่มีผู้อื่นอยู่**



ข้อควรปฏิบัติ

**หากไอ จามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัย
ให้ใช้ต้นแขนด้านในปิดปากและจมูก**



การล้างมือ



- **ถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ**
- **โดยเฉพาะภายหลังกัมผัสน้ำมูก น้ำลายเสมหะ ควรล้างมือทันที**
- **ล้างมือหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ**

การล้างมือ



- ล้างมือก่อนสัมผัสจุดเสี่ยง
ที่มีผู้อื่นในบ้านใช้ร่วมกัน
- ล้างมือก่อนสัมผัสลูกบิดประตู
ราวบันได มือจับตู้เย็น ฯลฯ

ภาพจาก

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

การทำมาความสะอาด

การทำมาความสะอาดห้องน้ำ

- หลังการใช้งานควรปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ
- ทำมาความสะอาดโถสุขภัณฑ์หรือพื้นที่ที่อาจปนเปื้อนเสมหะ น้ำมูก ปัสสาวะ อุจจาระ หรือสารคัดหลั่งด้วยน้ำยาฟอกผ้าขาวผสมน้ำ

การผสม

5% โซเดียมไฮโปคลอไรต์ 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน

หรือ 0.5% โซเดียมไฮโปคลอไรต์ 1 ส่วน

ต่อน้ำ 9 ส่วน



- ชักเสื้อผ้า ผ้าขนหนู ผ้าปูเตียง ด้วยผงซักฟอกตามปกติ

การทิ้งขยะ

ถุงขยะสีแดง
สำหรับทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว
สำหรับทิ้งขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง



แนวทางการใช้

1.ปิดรัดปากถุงให้แน่น

2.วางไว้ในอาคารรอการกำจัด

- กรณีเป็นอาคารชุด

กรุณาติดต่อนิติของอาคารนั้นๆ

เป็นผู้นำถุงขยะไปทิ้งดังรวม

ใช้สเปรย์แอลกอฮอล์ฉีดพ่นที่ถุงให้ทั่ว

กรณีมารดาให้นมบุตร



**มารดาสามารถให้นมบุตรได้
แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัย
และล้างมือทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร
หมั่นทำความสะอาดอุปกรณ์ปั๊มนมอย่างสม่ำเสมอ**



**วัดไข้-กินยา
อย่าออกนอกบ้าน
อยู่นาน 10 วัน
คุยกันผ่าน CHAT**





ขอขอบคุณในความร่วมมือ
เราจะร่วมมือกันเพื่อให้ท่านผ่านพ้นระยะการติดเชื้อได้อย่างปลอดภัย
ด้วย อัก ห่วงใย

Cohort Home Isolation
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

