

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่แยกกักตัวที่บ้านขณะติดเชื้อโควิด 19 (Home Isolation)

รพ.มหาราชนครเชียงใหม่

29 ตุลาคม 2564

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคโควิด-19 ในระหว่างแยกกักตัวที่บ้าน ควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ดังนี้

1. ไม่ให้บุคคลอื่นมาเยี่ยมที่บ้านระหว่างแยกตัวและงดการออกจากบ้านในระหว่างแยกตัว
2. อยู่ในห้องส่วนตัวตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในที่พำนักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ หากยังมีการไอจามต้องสวมหน้ากากอนามัยแม้ขณะที่อยู่ในห้องส่วนตัว โดยแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัย ไม่ให้ใช้หน้ากากผ้า
3. หากจำเป็นต้องเข้าใกล้ผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัยและอยู่ห่างอย่างน้อย 1 เมตร หรือประมาณหนึ่งช่วงแขน หากไอจามไม่ควรเข้าใกล้ผู้อื่นหรืออยู่ห่างอย่างน้อย 2 เมตร และให้หันหน้าไปยังทิศทางตรงข้ามกับตำแหน่งที่มีผู้อื่นอยู่ด้วย
4. หากไอจามขณะที่สวมหน้ากากอนามัย ไม่ต้องเอามือมาปิดปากและไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัยออก เนื่องจากมีอาจเปราะเปื้อน หากไอจามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยให้ใช้ต้นแขนด้านในปิดปาก และจุมก
5. ภูมิด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นประจำ (หากมีเปราะเปื้อนให้ล้างด้วยสบู่และน้ำ) โดยเฉพาะภายหลังสัมผัสหน้ากาก น้ำลาย เสมหะ ชะนะไอ จาม หรือหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ และ ก่อนสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้อื่นในบ้านใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได มือจับตู้เย็น ฯลฯ
6. กรณีที่เป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้ เนื่องจากยังไม่มีรายงานพบเชื้อโควิด-19 ในน้ำนม แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร
7. ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย ให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ
8. การทำความสะอาดห้องน้ำและพื้นผิว ควรทำความสะอาดโถสุขภัณฑ์หรือพื้นที่ที่อาจปนเปื้อนเสมหะ น้ำมูก อุจจาระ ปัสสาวะหรือสารคัดหลั่งด้วยน้ำและน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (เช่น ไฮเตอร์, คลอโรกซ์) โดยใช้ 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน หรือ 0.5% (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 9 ส่วน)
9. แยกสิ่งของส่วนตัวไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์
10. ไม่ร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น ควรให้ผู้อื่นจัดหาอาหารมาให้ แล้วแยกรับประทานคนเดียว ถ้าเป็นอาหารที่สั่งมา และต้องเป็นผู้รับอาหารนั้น ควรให้ผู้ส่งอาหารวางอาหารไว้ ณ จุดที่สะดวก แล้วไปนำอาหารเข้าบ้าน ไม่รับอาหารโดยตรงจากผู้ส่งอาหาร
11. ซักเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอกตามปกติ หากใช้เครื่องซักผ้า ให้ใช้ผงซักฟอก และ น้ำยาปรับผ้านุ่มได้
12. การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วและขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่งให้ใส่ถุงพลาสติก และปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งขยะที่ฝักปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือ ด้วยแอลกอฮอล์ หรือ น้ำ และสบู่ ทันที

(ที่มา: แนวปฏิบัติการแพทย์ 1 กรกฎา 2564)

อุปกรณ์และยา

เมื่อเข้าโครงการแยกกักตัวที่บ้าน ท่านจะได้รับสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ โดยจะมีพนักงานนำไปส่งให้ที่บ้าน

1. กล่อง “ฮักห่วงใย” ภายในจะประกอบด้วย
 - 1.1. แอลกอฮอล์สเปรย์ จำนวน 1 ขวด
 - 1.2. แอลกอฮอล์เจล จำนวน 1 หลอด
 - 1.3. เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด จำนวน 1 เครื่อง พร้อมถ่าน AAA จำนวน 3 ก้อน
 - 1.4. พรอทวัดไข้ จำนวน 1 อัน
 - 1.5. หน้ากากอนามัย จำนวน 1 แพ็ค
2. เอกสารต่าง ๆ ได้แก่
 - 2.1. คู่มือการปฏิบัติตัวขณะแยกกักตัวที่บ้าน 1 ชุด
 - 2.2. เอกสารแสดงความยินยอมในการรักษา 1 ชุด ให้ท่านกรอก และถ่ายรูปส่งผ่าน lineOA มาให้เจ้าหน้าที่
 - 2.3. เอกสารเช็คлистการปฏิบัติตัวประจำวัน 1 ชุด
 - 2.4. ตารางการรับประทานยา 1 ชุด
3. ถุงแฉะใส่ขยะ จำนวน 14 ถุง สำหรับใส่ขยะที่ปนเปื้อน เมื่อเต็มแล้วให้มัดปากถุงให้แน่น วางไว้นอกอาคารรอการกำจัด และใช้สเปรย์แอลกอฮอล์ฉีดพ่นที่ถุงให้รอบ
4. ยา ได้แก่
 - 4.1. Beramol (500 มิลลิกรัม) จำนวน 10 เม็ด รับประทานครั้งละ 1 เม็ด ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการไข้ > 37.5 องศา หรือมีอาการปวด
 - 4.2. Disol (8 มิลลิกรัม) จำนวน 20 เม็ด รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารเช้า-กลางวัน-เย็น เมื่อมีอาการไอ มีเสมหะ
 - 4.3. O.R.S (5.5 กรัม) จำนวน 10 ซอง 1 ซองผสมน้ำดื่มสุกที่เย็นแล้ว 1 แก้ว (250 ซีซี) รับประทานเมื่อมีอาการท้องเสีย
 - 4.4. Zertine (10 มิลลิกรัม) จำนวน 1 เม็ด รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 1 ครั้ง หลังอาหาร เมื่อมีน้ำมูก หรือเป็นหวัด บางท่าน อาจได้ยาเหล่านี้เพิ่ม ถ้าแพทย์พิจารณาว่าท่านจำเป็นต้องรับยาเพิ่มเติม ได้แก่
 - 4.5. FabiFlu (200 มิลลิกรัม) รับประทานตามแพทย์สั่ง
 - 4.6. DexaFOUR (4 มิลลิกรัม) รับประทานตามแพทย์สั่ง

การสนับสนุนด้านอาหาร

1. ท่านจะได้รับการสนับสนุนอาหารวันละ 3 มื้อ โดยจะเป็นคูปองอิเล็กทรอนิกส์ในแอปพลิเคชัน “OneChat” ราคา 100 บาท ต่อมื้อ ใช้สำหรับสั่งอาหารและเครื่องดื่มโดยท่านไม่ต้องชำระเงินในร้านค้าที่กำหนดไว้ในแอปพลิเคชัน
2. ท่านต้องใช้คูปองในช่วงเวลาที่กำหนดในแต่ละมื้อ ไม่สามารถสะสมใช้มื้อต่อไปได้
3. ถ้าท่านต้องการสั่งอาหารราคามากกว่า 100 บาทต่อมื้อ ท่านต้องชำระเงินส่วนเกินเอง
4. การลงแอปพลิเคชันและวิธีการใช้ ทางบริษัท OneChat จะติดต่อท่านต่อไป

การดูแลตนเองเพิ่มเติม

1. ให้กรอกข้อมูลเหล่านี้ ลงใน line Suandok
 - 1.1. กรอกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ อุณหภูมิร่างกาย และค่าออกซิเจนในเลือด (oxygen saturation)

- 1.2. กรอกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ได้แก่ ค่าออกซิเจนในเลือดหลังจากออกกำลังกาย (เลือกระหว่าง ลูก-นั่งจากเก้าอี้/ขอบเตียง 1 นาที เดินไปมาติดต่อกัน 3 นาที หรือถีบจักรยานอากาศ 3 นาที)
- 1.3. กรอกเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง เช่น เหนื่อย หอบ ไข้สูงขึ้น หรืออาการผิดปกติอื่น ๆ
2. หากมีอาการแย่ง คือ มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ เช่น หอบ เหนื่อย ไข้สูงลอย ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ ให้รีบติดต่อโรงพยาบาล
3. หากมีโรคประจำตัวหรือยาที่รับประทานประจำให้แจ้งแพทย์ให้ครบถ้วน
4. ระหว่างการกักตัวหรือกักตัวครบ ไม่จำเป็นต้องตรวจ swab ถ้าไม่มีข้อบ่งชี้อื่น (ขึ้นกับดุลยพินิจแพทย์)
5. เมื่อกักตัวครบ 14 วัน โดยนับวันที่เข้ากักตัวเป็นวันที่ 1 และไม่มีอาการท่านสามารถออกจากการกักตัวที่บ้านได้ โดยต้องปฏิบัติตามดังนี้
 - 5.1. ให้เว้นระยะห่างทางสังคม
 - 5.2. หลีกเลี่ยงการอยู่สถานที่แออัด
 - 5.3. หลีกเลี่ยงการโดยสารระบบขนส่งสาธารณะ
 - 5.4. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาโดยเฉพาะเมื่อต้องพบปะหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น
 - 5.5. ไม่ใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารและแก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น
 - 5.6. ไม่คลุกคลีกับผู้ที่มีการสงสัยโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
 - 5.7. หากมีอาการผิดปกติให้รีบติดต่อโรงพยาบาลทันที
 - 5.8. มาตรฐานตามนัดหากได้รับการนัดหมาย

การสื่อสารกับทางโรงพยาบาล

1. การสื่อสารกับทางโรงพยาบาลใช้ช่องทางคือ
 - 1.1. **line Suandok** ใช้สำหรับกรอกข้อมูลจำเป็นประจำวัน ได้แก่ อุณหภูมิ ค่าออกซิเจนในเลือด และ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับทางโรงพยาบาล เช่น วันนัด ประวัติด เป็นต้น
 - 1.2. **lineOA SuandokHomelsolation** ใช้สำหรับติดต่อพูดคุยกับทางโรงพยาบาลในระหว่างการกักตัว
2. ถ้าท่านต้องการสื่อสาร สามารถคุยผ่าน **lineOA SuandokHomelsolation** ได้ โดยจะมีเจ้าหน้าที่ตอบคำถาม ส่วน **line Suandok** เป็นระบบอัตโนมัติ จะไม่มีเจ้าหน้าที่ประจำและจะไม่สามารถสื่อสารโต้ตอบได้
3. เจ้าหน้าที่ติดตามอาการของท่านผ่านตัวเลขที่ท่านกรอกตลอดเวลา แต่ถ้าท่านอาการปกติ เจ้าหน้าที่อาจไม่ได้ติดต่อไปทุกวัน
4. ถ้าท่านมีอาการผิดปกติให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ได้ตลอด 24 ชั่วโมงเพื่อให้การดูแลต่อไป
5. กรณีต้องการปรึกษาอื่น ๆ โทรมาที่เบอร์โทรศัพท์ศูนย์กักตัวที่บ้านรพ.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 053934679