



ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคโควิด-19 ในระหว่างแยกกักตัวที่บ้าน

แนวทางการกักตัว ควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

งดออกจากบ้าน



ไม่ให้บุคคลอื่นมาเยี่ยม

แนวทางการกักตัว ควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด



อยู่ในห้องส่วนตัวตลอดเวลา

แยกสิ่งของส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น

หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในที่พักอาศัย

ใช้ห้องน้ำแยกจากบุคคลอื่น

หากจำเป็นต้องใช้ร่วมกันให้ใช้เป็นคนสุดท้าย

และปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ

แนวทางการกักตัว ควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด



จัดจตุรับอาหารไว้บริเวณหน้าห้อง

ห้ามรับอาหารโดยตรงจากผู้ส่งอาหาร

แยกรับประทานอาหารคนเดียว

การสื่อสารกับทางโรงพยาบาล



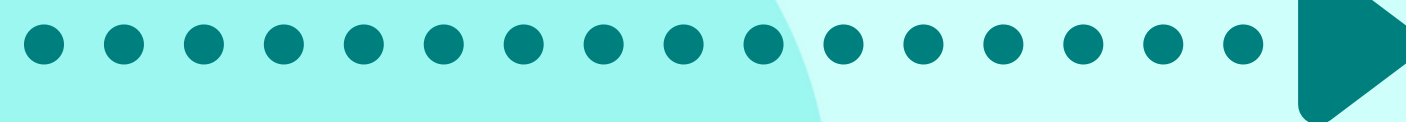
Line Suandok

- 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



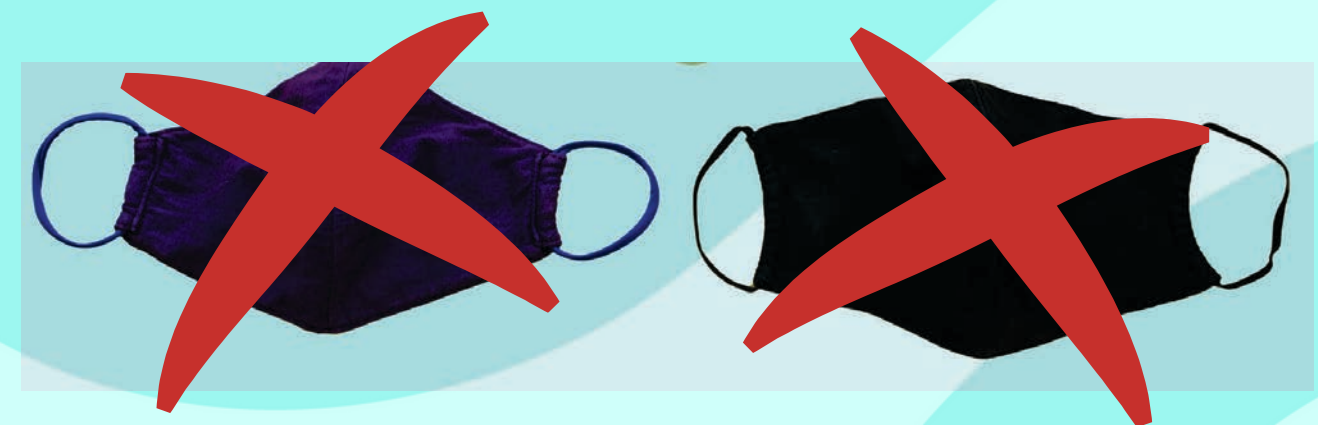
**หากมีอาการแย่งลง คือ มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้
เช่น หอบ เหนื่อย ไข้สูงลอย
ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้**

**ให้รีบติดต่อเจ้าหน้าที่ ผ่าน Line: Suandok covid opd
ถ้ามีภาวะเร่งด่วน โทร 053-934681**

ข้อควรปฏิบัติ

แนะนำให้สวมหน้ากากอนามัย

ไม่ควรสวมหน้ากากผ้า



ข้อควรปฏิบัติ

**หากมีอาการไอ ควรสวมหน้ากากตลอดเวลา
เมื่ออยู่ในห้องส่วนตัว**

- ไม่ต้องเอามือปิดปาก**
- ไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัย**

**หากไอ ควรอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร
และหันหน้าไปทิศทางตรงกันข้ามกับตำแหน่งที่มีผู้อื่นอยู่**



ข้อควรปฏิบัติ

**หากไอ จามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัย
ให้ใช้ต้นแขนด้านในปิดปากและจมูก**



การล้างมือ



- ถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ
- โดยเฉพาะภายหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลายเสมหะ ควรล้างมือทันที
- ล้างมือหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ

การล้างมือ



- ล้างมือก่อนสัมผัสจุดเสี่ยง
ที่มีผู้อื่นในบ้านใช้ร่วมกัน
- ล้างมือก่อนสัมผัสลูกบิดประตู
ราวบันได มือจับตู้เย็น ฯลฯ

ภาพจาก
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

การทำความสะอาด

การทำความสะอาดห้องน้ำ

- หลังการใช้งานควรปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ
- ทำความสะอาดโถสุขภัณฑ์หรือพื้นที่ที่อาจปนเปื้อนเสมหะ น้ำมูก ปัสสาวะ อุจจาระ หรือสารคัดหลั่งด้วยน้ำยาฟอกผ้าขาวผสมน้ำ

การผสม

5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน

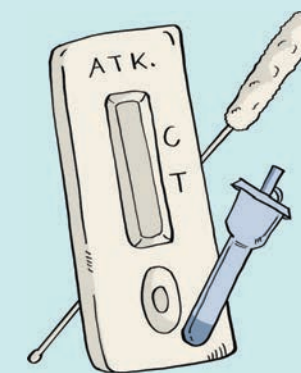
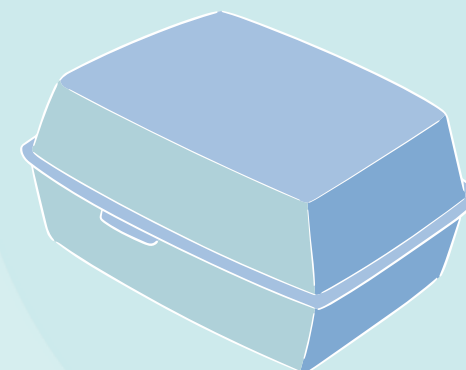
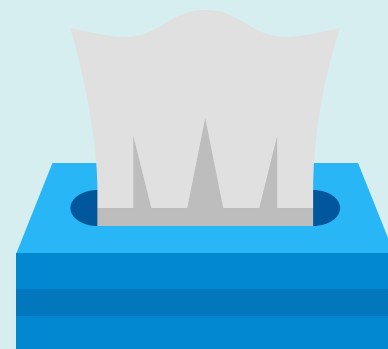
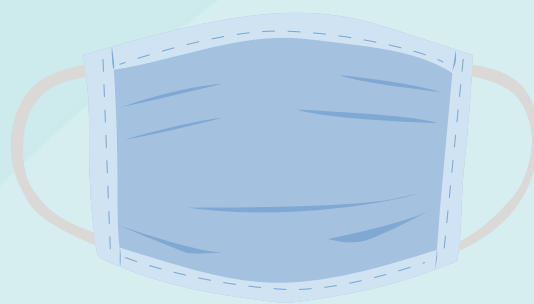
หรือ 0.5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 1 ส่วน
ต่อน้ำ 9 ส่วน



- ชักเลื้อผ้า ผ้าขนหนู ผ้าปูเตียง ด้วยผงซักฟอกตามปกติ

การกักขัง

การกักขังติดเชื้อมาจากการแยกตัวที่บ้าน (Home Isolation) และการแยกตัวในชุมชน (Community Isolation) ได้แก่ ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย หรือสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ภาชนะใส่อาหารพร้อมบรรจุภัณฑ์ (แบบใช้ครั้งเดียว) และชุดตรวจ Antigen Test Kit เป็นต้น
ถือเป็นขยะที่มีความเสี่ยงสูงจึงต้องแยกจัดการจากขยะทั่วไป



การทิ้งขยะ

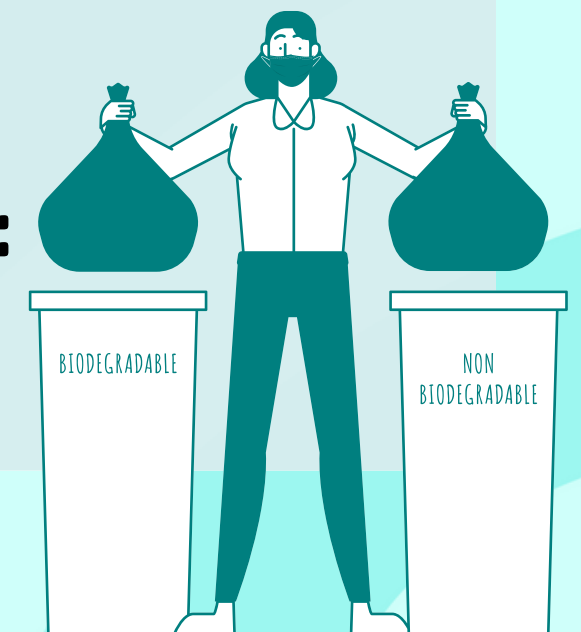
กรณีในพื้นที่หรือชุมชนมีระบบการเก็บขนขยะติดเชื้อ

1 เก็บรวบรวมขยะติดเชื้อเป็นประจำทุกวัน
ใส่ถุงขยะ (ถุงแดง) 2 ชั้น

1.1 ถุงชั้นแรก ให้มัดปากถุงด้วยเชือกให้แน่นแล้วฉีดพ่นด้วยสารฆ่าเชื้อบริเวณปากถุง เช่น แอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำยาฟอกขาว (เช่น ไฮเตอร์)

1.2 ซ้อนด้วยถุงขยะอีก 1 ชั้นมัดปากถุงให้แน่นและฉีดพ่นบริเวณปากถุงด้วยสารฆ่าเชื้ออีกครั้ง

1.3 นำไปไว้ยังจุดพักขยะที่จัดไว้เฉพาะ



การทิ้งขยะ

กรณีในพื้นที่หรือชุมชนมีระบบการเก็บขนขยะติดเชื้อ

2 ประสานหน่วยงาน อปท. หรือ รพ.สต. ในพื้นที่ เพื่อเก็บ ขน และนำขยะติดเชื้อ ไปกำจัดอย่างถูกต้อง



3 ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที



การทิ้งขยะ

กรณีในพื้นที่หรือชุมชนไม่มีระบบการเก็บขนขยะติดเชื้อ

1 เก็บรวบรวมขยะติดเชื้อเป็นประจำทุกวัน ใส่ถุงขยะทั่วไป 2 ชั้น



1.1 ถุงชั้นแรกที่บรรจุขยะติดเชื้อ ให้ราดด้วยสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70 % หรือหรือน้ำยาฟอกขาวลงในถุงเพื่อฆ่าเชื้อ

1.2 มัดปากถุงด้วยเชือกให้แน่น แล้วฉีดพ่นด้วยสารฆ่าเชื้อบริเวณปากถุง



1.3 ซ่อนด้วยถุงขยะอีก 1 ชั้น มัดปากถุงด้วยเชือกให้แน่น และฉีดพ่นบริเวณปากถุงด้วยสารฆ่าเชื้ออีกครั้ง

การทิ้งขยะ

กรณีในพื้นที่หรือชุมชน**ไม่มีระบบการเก็บขนขยะติดเชื่อ**

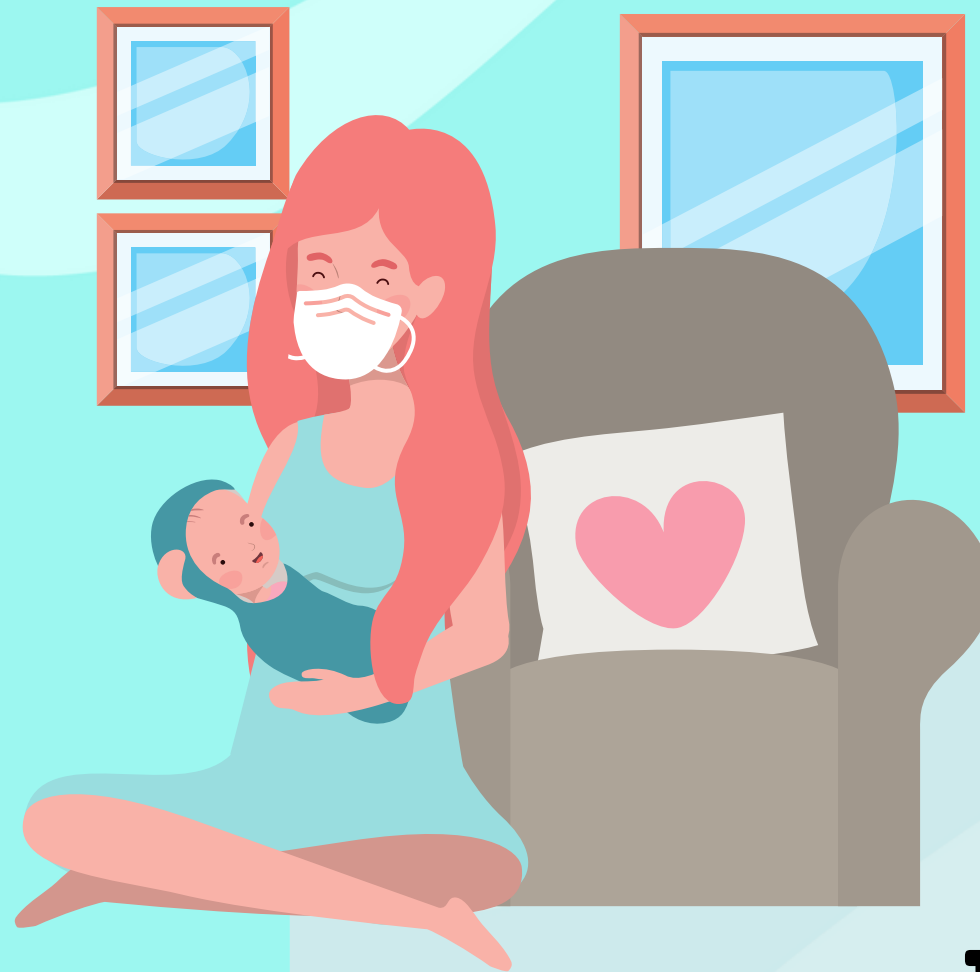
2 ขยะที่ผ่านการทำลายเชื่อแล้ว
ให้ประสานและนำส่ง **อปท.** ในพื้นที่
เพื่อนำไปกำจัดเป็น**ขยะทั่วไป**



3 ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที



กรณีมารดาให้นมบุตร



**มารดาสามารถให้นมบุตรได้
แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัย
และล้างมือทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร
หมั่นทำความสะอาดอุปกรณ์ปั๊มนมอย่างสม่ำเสมอ**





ชุดยาโควิดสำหรับผู้ป่วยนอก (OPSI DRUG SET)

✅ ยาที่เริ่มรับประทานได้เลย



1. ยาฟาวิพิราเวียร์
(Favipiravir หรือ FabiFlu®)

วิธีรับประทาน:

วันที่ 1 : 9 เม็ด วันละ 2 ครั้ง
ห่างกันทุก 12 ชม.

วันที่ 2 - 5 : 4 เม็ด วันละ 2 ครั้ง
ห่างกันทุก 12 ชม.

คำแนะนำพิเศษ

- รับประทานตอนท้องว่าง
- รับประทานติดต่อกันจนหมด
- อาการข้างเคียงที่อาจพบได้ คือ ความอยากอาหารลดลง ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน
- อาการข้างเคียงที่ต้องแจ้งแพทย์ทันที คือ อาการเจ็บแน่นหน้าอก



ยาที่รับประทานตามอาการ

ทานเฉพาะเมื่อมีอาการ หากอาการดีขึ้นสามารถหยุดยาได้



1. ยาพาราเซตามอล (Paracetamol หรือ Beramol®)

ยาลดไข้ แก้ปวด

รับประทานครั้งละ 1 เม็ด ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีไข้หรือมีอาการปวด เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยร่างกาย



2. ยาบรอมเฮกซีน (Bromhexine หรือ Disol®)

ยาละลายเสมหะ ลดอาการไอ

รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง หลังอาหารเช้า-กลางวัน-เย็น เมื่อมีเสมหะ หรือมีอาการไอ



3. ยาเซทิริซีน (Cetirizine หรือ Zertine®)

ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก

รับประทานครั้งละ 1 เม็ด วันละ 1 ครั้ง หลังอาหารเช้า เมื่อมีน้ำมูกมาก





คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Universal Prevention

วิธีป้องกันการติดเชื้อโควิดขั้นสูงสุด



ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร



อย่าใช้มือสัมผัสหน้ากาก
รวมทั้งใบหน้า ตา จมูก ปาก



สวมหน้ากากอนามัย
และทับด้วยหน้ากากผ้า
ตลอดเวลา



ทำความสะอาด และฆ่าเชื้อ
พื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อย ๆ



ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



แยกของใช้ส่วนตัวทุกชนิด
ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น



ผู้เป็นกลุ่มเสี่ยง หลีกเลี่ยง
การออกนอกบ้าน



กินอาหารปรุงสุกใหม่
แยกสำหรับ ใช้ช้อนกลางส่วนตัว



หากสงสัยว่าตนเองเสี่ยง
ตรวจด้วย ATK บ่อย ๆ
เพื่อยืนยันว่าติดเชื้อหรือไม่

ที่มา : ศูนย์ข้อมูลโควิด-19

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(official) <https://www.med.cmu.ac.th/> คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Faculty of Medicine Chiang Mai University

LINE Instagram Twitter Telegram B WeChat : MEDCMU



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Universal Prevention

วิธีป้องกันการติดเชื้อโควิดขั้นสูงสุด



ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร



อย่าใช้มือสัมผัสหน้ากาก
รวมทั้งใบหน้า ตา จมูก ปาก



สวมหน้ากากอนามัย
และทับด้วยหน้ากากผ้า
ตลอดเวลา



ทำความสะอาด และฆ่าเชื้อ
พื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อย ๆ



ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



แยกของใช้ส่วนตัวทุกชนิด
ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น



ผู้เป็นกลุ่มเสี่ยง หลีกเลี่ยง
การออกนอกบ้าน



กินอาหารปรุงสุกใหม่
แยกสำรับ ใช้ช้อนกลางส่วนตัว



หากสงสัยว่าตนเองเสี่ยง
ตรวจด้วย ATK บ่อย ๆ
เพื่อยืนยันว่าติดเชื้อหรือไม่

ที่มา : ศูนย์ข้อมูลโควิด-19

 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (official)
  <https://www.med.cmu.ac.th/>
 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 






 : MEDCMU



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



สวมหน้ากาก 2 ชั้น
ช่วยป้องกันการแพร่เชื้อ
ได้สูงถึง 90 %



**โดยสวมหน้ากากอนามัย
ทับด้วยหน้ากากผ้า**
เมื่อต้องอยู่ในที่แออัดเป็นเวลานาน
และไม่สามารถเว้นระยะห่างได้
หรือต้องใกล้ชิดกับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง

ข้อมูลจาก : กระทรวงสาธารณสุข



คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(official)



<https://www.med.cmu.ac.th/>



คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Faculty of Medicine Chiang Mai University



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สวมหน้ากากอนามัยแบบโหนด
ป้องกันการแพร่เชื้อ **COVID-19** ได้ดีที่สุด

เมื่อต้องอยู่ในที่แออัดเป็นเวลานาน
และไม่สามารถเว้นระยะห่างได้ หรือต้องใกล้ชิดผู้ที่มีความเสี่ยงสูง



สวมแมสก์ไม่สนิท
หรือมีช่องโหว่



ป้องกันได้
41.3%

สวมแมสก์ 1 ชั้น
แต่แบบสนิท**



ป้องกันได้
95%

สวมแมสก์ 2 ชั้น
หน้ากากผ้ากับ
Surgical mask



ป้องกันได้
95%

บุคลากรทางการแพทย์
ควรสวม Surgical mask 2 ชั้น



กรณีไปทำงานนอก หรือ
ประชาชนทั่วไป
สามารถสวมหน้ากากผ้า
ร่วมกับ Surgical mask



สวม mask 1 ชั้น แบบแบบสนิท*

คือ การใช้เทปกาวติด หรือใช้อุปกรณ์
คลิปหนีบกระดาดผูกสายที่เกี่ยวหูให้แน่นขึ้น

ข้อควรระวัง ของการใส่แมสก์ 2 ชั้น

1. ต้องมั่นใจว่า มีการระบายอากาศที่ดีพอ
2. หมั่นสังเกตอาการของตนเอง เช่น หายใจไม่ออก ปวดศีรษะ วิงเวียน ง่วงซึม
3. หากใส่แมสก์ 2 ชั้นแล้วพูดไม่ชัด หายใจไม่ออก จนต้องเอามือจับตลอดเวลาไม่แนะนำให้ใส่

ข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค



คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(official)



<https://www.med.cmu.ac.th/>



คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Faculty of Medicine Chiang Mai University





การแนะนำการปฏิบัติตัวหลังจากจำหน่ายจาก Home isolation



Copy link

การปฏิบัติตัวหลังจาก จำหน่ายจาก HOME ISOLATION



Watch on  YouTube

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





**ขอขอบคุณในความร่วมมือ
เราจะร่วมมือกันเพื่อให้ท่านผ่านพ้นระยะการติดเชื้อได้อย่างปลอดภัย
ด้วย อັก ห่วงใย**

Cohort Home Isolation
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

