

表紙

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่[โควิด-19]

## คู่มือสำหรับผู้พักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน

คู่มือนี้เป็นแนวทางในการปฏิบัติสำหรับผู้ผลการตรวจออกมาเป็นบวกและ  
ถูกวินิจฉัยว่า “ไม่มีอาการ และมีอาการเบา

## 1 ขอให้พักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน

แม้ว่าจะไม่มีอาการ

แต่เนื่องจากมีความเป็นไปได้ที่จะแพร่กระจายเชื้อจากการติดต่อกับผู้คน

ดังนั้น

โปรดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านโดยไม่ออกไปข้างนอก

นอกจากนี้

ในกรณีที่มีผู้อาศัยร่วมอยู่ด้วย

เช่น ครอบครัว จำเป็นต้องระมัดระวังตัวด้วย เพื่อเป็นการป้องกัน

## 2 ระยะเวลาการพักรักษาตัว

สำหรับระยะเวลาการพักรักษาตัว

ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และ

สวัสดิการ

กำหนดไว้ว่าเมื่อเวลาผ่านไป

10

วันหลังจากวันที่เริ่มมีอาการ

(วันที่เก็บตัวอย่างเพื่อ

ยืนยันผลบวก

สำหรับผู้ที่ไม่มีอาการหรือผู้ที่ไม่ทราบชัดเจนว่าเริ่มมีอาการเมื่อใด)

และสำหรับผู้ที่

มีอาการ

จนกระทั่งถึงวันที่เวลาผ่านไป

72

ชั่วโมงหลังจากอาการบรรเทาลง

(วันที่ 11)

## 3 การเตรียมตัวสำหรับการพักรักษาตัวที่บ้าน

«การเตรียมสภาพแวดล้อมสำหรับการพักรักษาตัว»

• หากมีผู้อาศัยร่วมอยู่ด้วย

โดยหลักแล้ว

ขอให้แยกห้องต่างหากเพื่อลดการติดต่อให้น้อยที่สุด

•

โปรดเตรียมผลิตภัณฑ์ด้านสุขอนามัยที่จำเป็นสำหรับใช้ในห้องส่วนตัว

อ่างอาบน้ำ ฯลฯ และ

การฆ่าเชื้อบริเวณพื้นที่ส่วนกลางที่ใช้ร่วมกับผู้อาศัยร่วม

«การเตรียมยา»

• ในกรณีที่มียาที่กำลังทานอยู่ โปรดเตรียมยาเอาไว้ประมาณ

3

สัปดาห์

และปรึกษากับสถาน

พยาบาลที่ปรึกษาเพื่อให้มียาเพียงพอในระหว่างการพักรักษาตัวอยู่ที่

บ้าน

### «เกี่ยวกับอาหารและของใช้ในชีวิตประจำวัน»

ในกรณีที่ใช้บริการจัดส่งในการจัดหาและให้มีอาหารและของใช้ประจำวันอยู่

างเพียงพอ โปรด

คำนึงถึงวิธีการรับของเพื่อไม่ให้สัมผัสกับผู้ส่งโดยตรง

(เช่น

วางไว้หน้าประตูบ้าน เป็นต้น)

### «เกี่ยวกับบริการแจกอาหาร»

ที่ (สำนักงานเทศบาลหรือเขต)

มีบริการแจกอาหารให้แก่ผู้ที่พักอาศัยตัวอยู่ที่บ้าน (ดูรายละเอียดในข้อ 6)

## 4 สิ่งที่ต้องปฏิบัติในระหว่างการพักรักษาตัว

• โปรดอย่าออกไปข้างนอกในระหว่างที่พักรักษาตัว

• เช็กภาวะสุขภาพทุกวัน

• ตรวจวัดอุณหภูมิและบันทึกวันละ 2 ครั้งในตอนเช้าและตอนเย็น

• เนื่องจากผู้รับผิดชอบของฝ่ายอนามัยและสาธารณสุข เป็นต้น

จะสอบถามเกี่ยวกับภาวะ

สุขภาพ เช่น อุณหภูมิร่างกาย อาการไอ น้ำมูกไหล อาการเหนื่อยล้า

และการหายใจลำบาก

วันละ ( ) ครั้ง ดังนั้น ขอให้รายงาน

• ในกรณีที่เกิดมีอาการเปลี่ยนแปลง

โปรดติดต่อผู้รับผิดชอบของฝ่ายอนามัยและสาธารณสุข

ทันที

## 5 ข้อควรระวังในระหว่างการพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน

• โปรดระบายอากาศในห้องเป็นระยะ

• โปรดอย่าให้ผู้มาเยี่ยมจากภายนอกเข้ามาโดยไม่จำเป็น

• โปรดทำความสะอาดสิ่งของที่ผู้พักรักษาตัวสัมผัสวันละ 1 ครั้งขึ้นไป

• สำหรับขยะในระหว่างที่พักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน

โปรดปิดปากถุงขยะให้สนิท และทิ้งเป็นขยะ

ทั่วไป

• ห้ามดื่มสุราและสูบบุหรี่ในระหว่างที่พักรักษาตัวโดยเด็ดขาด

ทั้งนี้เนื่องจากอาจทำให้ยากต่อ

การเข้าใจภาวะสุขภาพได้อย่างถูกต้อง หรืออาจทำให้อาการแย่ลง

## 6 เกี่ยวกับการบริการแจกอาหาร

สำหรับผู้ที่พักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน

มีบริการแจกอาหารให้แก่ผู้ที่มีความประสงค์ เพื่อให้สามารถ

พักรักษาตัวได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องออกไปข้างนอก

(ไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด)

- จะแจกอาหารให้วันละ

3

มื้อจนกว่าจะสิ้นสุดระยะเวลาการพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน

- สำหรับอาหาร

เป็นเมนูตามอายุ

เป็นต้น

และคำนึงถึงความสมดุลทางโภชนาการด้วย

- การจัดส่งเป็นในรูปแบบของ

"การวาง"

ที่หน้าประตูบ้านเพื่อไม่ให้เกิดการสัมผัสโดยตรงกับผู้

พักรักษาตัว

นอกจากนี้

ภาชนะที่ใช้ใส่อาหารและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดส่งเป็นแบบใช้แล้วทิ้ง

- ในการปรุงอาหาร

ขนส่ง

และจัดส่ง

เราปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสุขาภิบาลอาหาร

และมาตรฐานด้านสุขอนามัยอื่นๆ

ที่กำหนดโดยกฎหมายที่เกี่ยวข้องอยู่ตลอดเวลา และ

ดำเนินมาตรการป้องกันอันตรายต่อสุขภาพ

เช่น

การป้องกันอาหารเป็นพิษ เป็นต้น

## 7 เกี่ยวกับการสิ้นสุดการพักรักษาตัว

ในวันที่เริ่มต้นการพักรักษาตัว

เราจะแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับวันที่คาดว่าจะการพักรักษาตัวจะสิ้นสุด

ลดลง

หากคาดได้ว่าอาการกำลังดีขึ้น

เราจะแจ้งการสิ้นสุดการพักรักษาตัวให้ทราบในวันที่ 10,

สำหรับที่

( \_\_\_\_\_ สำนักงานเทศบาลหรือเขต \_\_\_\_\_ ) ตามพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ของงานวิจัยทาง

วิชาการล่าสุด

เราจะสิ้นสุดการพักรักษาตัวโดยไม่ทำการตรวจ

PCR

หากไม่มีอาการ

เช่น

ไอหรือมีไข้ ในช่วง 3 วัน

สุดท้ายของระยะเวลา 10 วัน (ประกาศของกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ กียอมรับ

การสิ้นสุดการพักรักษาตัวตามเนื้อหาเดียวกันนี้)

## 8 เกี่ยวกับหลังจากยกเลิกการพักรักษาตัว

เป็นกรณีที่ไม่ค่อยพบกัน

แต่มีการยืนยันว่าผู้ที่มีผลเป็นบวกมีโอกาสที่จะมีผลเป็นบวกได้อีกครั้ง

หนึ่ง ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้อัตโนมัติกลับมาเป็นบวกอีก และเพื่อป้องกันการติดเชื้อไปยังบุคคล

รอบข้าง

จึงใคร่ขอความร่วมมือในการปฏิบัติดังกล่าวข้างล่างนี้ต่อไปเป็นเวลา

4

สัปดาห์หลังจากที่

สิ้นสุดการพักรักษาตัวแล้ว

### 《ดำเนินการมาตรการด้านสุขอนามัยอย่างทั่วถึง》

• ล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ

•

รักษามารยาทในการไอหรือจาม

(ปิดปากและจมูกโดยใช้หน้ากากอนามัย ทิชชู ผ้าเช็ดหน้า แขน

เสื้อ ข้อศอกด้านใน ฯลฯ, สวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น)

### 《ตรวจเช็คภาวะสุขภาพ》

• ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายทุกวันเพื่อเช็คว่ามีไข้หรือไม่ (37.5 ° C ขึ้นไป)

### 《หากมีอาการ เช่น ไอหรือมีไข้》

•

ติดต่อฝ่ายอนามัยและสาธารณสุขที่อยู่ใกล้ที่สุดทันที

ปฏิบัติตามคำแนะนำ และเข้ารับการตรวจ

ในสถานพยาบาลหากจำเป็น

•

ในการติดต่อฝ่ายอนามัยและสาธารณสุขที่อยู่ใกล้ที่สุด

และเข้ารับการตรวจในสถานพยาบาล

โปรดติดต่อให้เราทราบล่วงหน้าทางโทรศัพท์ด้วยว่าเคยพักรักษาตัวอยู่

ที่บ้านเนื่องจากติดเชื้อ

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

## 9 ข้อควรระวังสำหรับผู้ที่ยังอาศัยร่วมอยู่ด้วย

- จำกัดการติดต่อ เช่น การดูแลผู้พักรักษาตัว ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ล้างมือบ่อยๆ
- 

สำหรับทุกคนที่อาศัยร่วมอยู่ด้วย

โปรดสวมหน้ากากอนามัยเท่าที่จะทำได้

- 

มาเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ในส่วนที่ผู้พักรักษาตัวสัมผัสด้วยมือ

เช่น

ลูกบิดประตู

- 

หากรู้สึกไม่สบาย

เช่น

มีไข้

โปรดติดต่อฝ่ายอนามัยและสาธารณสุขที่อยู่ใกล้ที่สุดทันที ปฏิบัติ

ตามคำแนะนำ และเข้ารับการตรวจในสถานพยาบาลหากจำเป็น

- 

โปรดเตรียมภาชนะสำหรับทานอาหาร

ผ้าเช็ดตัว

ฯลฯ

สำหรับผู้พักรักษาตัวโดยเฉพาะ และอย่า

ใช้ร่วมกัน,

ล้างภาชนะสำหรับทานอาหารด้วยน้ำยาล้างจาน

และซักเสื้อผ้าและผ้าปูที่นอนด้วย

ผงซักฟอกธรรมดา จากนั้นผึ่งหรือตากจนแห้งสนิท

- 

สวมถุงมือและหน้ากากอนามัยเมื่อจับต้องเสื้อผ้า

ผ้าปูที่นอน

ฯลฯ

ที่เปื้อนด้วยของเหลวใน

ร่างกายของผู้พักรักษาตัว

- 

เป็นการดีที่จะจัดให้มีห้องส้วมและอ่างอาบน้ำสำหรับผู้พักรักษาตัวโดย

เฉพาะ ในกรณีที่ใช้ร่วม

กัน

โปรดทำความสะอาดและระบายอากาศให้เพียงพอ

และให้ผู้พักรักษาตัวเข้าอาบน้ำเป็นคนสุดท้าย

- 

โปรดอย่าให้ผู้มาเยี่ยมจากภายนอกเข้ามาโดยไม่จำเป็น

และโปรดระวังอย่าติดต่อกับผู้ส่งของให้มากที่สุด

# แผนกรับให้คำปรึกษาในระหว่างการรักษาตัว

คำถาม/การขอคำปรึกษาเกี่ยวกับการรักษาด้านสุขภาพ วิธีการดำเนินชีวิต ฯลฯ ในระหว่างการรักษาตัว
เวลา (    :    ) ~ (    :    ) ฝ่ายอนามัยและสาธารณสุข _____ กลุ่มงาน _____ โทรศัพท์ :                    —                    —                    —

ฝ่ายอนามัยและสาธารณสุข \_\_\_\_\_