



BNH HOSPITAL
9/1 CONVENT ROAD, SILOM,
BANGRAK, BANGKOK 10500
TEL. 0-2686-2700 FAX. 0-2632-

คำแนะนำการปฏิบัติตัวภายหลังออกจากโรงพยาบาล สำหรับผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อ Covid -19 (Home Quarantine)

1) คำแนะนำในการปฏิบัติตัว

แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ที่กักกันครบ 14 วัน ดังนี้

- พักอยู่กับบ้านจนครบ 30 วัน โดยนับจากวันที่เริ่มป่วย
- ควรนอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกบ้าน ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะ
- รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น และรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ
- ไม่ใช้ของส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูกให้
 - สวมหน้ากากอนามัย หรือ
 - ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้ง ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติก และปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือ
 - ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
- เมื่ออยู่กับผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่นประมาณ 1-2 เมตรหรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ
- ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ
- ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผู้ปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิสูงกว่า 71°C
- เผื่อระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้านภายในระยะเวลา 14 วัน หลังสัมผัส

หากท่านมีอาการป่วยหรือมีข้อสงสัยใดๆ สามารถโทรสอบถามทาง
โรงพยาบาล ได้ที่ 02-022-0700



BNH HOSPITAL
9/1 CONVENT ROAD, SILOM,
BANGRAK, BANGKOK 10500
TEL. 0-2686-2700 FAX. 0-2632-
