

คำแนะนำสำหรับผู้สัมผัสต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อ สังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย (Home quarantine)

1) คำแนะนำในการปฏิบัติตัว

สำหรับใช้กับ ผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรคหรือ ผู้ป่วยเข้าข่าย หรือผู้ป่วยยืนยันที่มี
อาการไม่รุนแรง และมีลักษณะดังต่อไปนี้

- ไม่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคไต หรือโรคมุ้มน้ำคั่งบวม
- ที่พักอาศัยนั้นต้องมีลักษณะสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีอากาศที่ถ่ายเทดี สามารถแยกห้องนอนห้องน้ำของผู้ป่วยและสมาชิกในบ้านได้ มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อทั้งของผู้ป่วยและผู้สัมผัสใกล้ชิด เช่น หน้ากากอนามัยถุงมือ ฯลฯ
- สามารถติดต่อกับโรงพยาบาลได้ดี ดูแลตนเองได้ และเดินทางมาโรงพยาบาลได้สะดวก
- ข้อพิจารณาอื่นๆ ให้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ผู้รักษา

สามารถให้ผู้ป่วยดูแลรักษาตัวที่บ้านได้ โดยให้ปฏิบัติดังนี้

- ผู้ป่วยหยุดเรียน หยุดงาน และพักอยู่กับบ้านจนกว่าอาการจะหายเป็นปกติไม่มีไข้ ไอ น้ำมูก อย่างน้อย 1 วัน เพื่อลดการแพร่เชื้อ
- เมื่อมีไข้ให้รับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล และยารักษาตามอาการ เช่น ยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร
- เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำสะอาดอุ่นเล็กน้อยเป็นระยะ โดยการเช็ดแขนขาอ่อนเข้าหาลำตัว เน้นการเช็ดตัวลดไข้บริเวณหน้าผาก ซอกรักแร้ ขาหนีบ ข้อพับ แขนขา และใช้ผ้าห่มปิดหน้าอกระหว่างเช็ดแขนขา เพื่อไม่ให้หนาวเย็นจนเกินไปหากผู้ป่วยมีอาการหนาวสั่น ต้องหยุดเช็ดตัวและห่มผ้าให้อบอุ่นทันที
- ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้หลายๆ งดดื่มน้ำเย็นจัด
- พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก และผลไม้ให้พอเพียง
- นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก

แนะนำผู้ป่วยว่า หากมีอาการมากขึ้น เช่น ไข้สูง เหนื่อยมากขึ้น แน่นหน้าอก หอบหายใจไม่สะดวก กินไม่ได้ให้รีบมาโรงพยาบาลทันทีโดยสามารถแจ้งที่ โทร. 02-022-0700 เพราะโรคนี้อาจมีอาการรุนแรงมากขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 2 ของความเจ็บป่วย หากมีอาการรุนแรงมากขึ้นควรเรียกให้รถของโรงพยาบาลไปรับ

เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ หรือถ้าเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวให้เปิดหน้าต่างขณะเดินทาง

ทางโรงพยาบาล/ทีมสอบสวนโรคจะติดตามอาการของท่านอย่างใกล้ชิดจนกว่าอาการจะหายเป็นปกติ หากมีข้อสงสัยใดๆสามารถโทรสอบถามได้ที่โทร. 02-022-0700

ให้ผู้สัมผัสเสี่ยงสูงปฏิบัติดังนี้

- ผู้สัมผัสควรหยุดเรียน หยุดงาน และพักอยู่กับบ้านจนกว่าจะครบ 14 วัน หลังการสัมผัส
- ผู้สัมผัสควรนอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกบ้าน ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะ
- รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น
- ไม่ใช้ของส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- หากมีอาการไอให้
 - สวมหน้ากากอนามัย หรือ
 - ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งที่ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือ
 - ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม
 - และ ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
- เมื่ออยู่กับผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่นๆ ในบ้านประมาณ 1-2 เมตรหรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ
- ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ
- ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผู้ปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60 - 90°C
- เผื่อระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน หลังสัมผัสผู้ป่วย โดยวัดไข้และรายงานอาการต่อทีมสอบสวนโรคทุกวัน



BNH HOSPITAL
9/1 CONVENT ROAD, SILOM,
BANGRAK, BANGKOK 10500
TEL. 0-2686-2700 FAX. 0-2632-0577-9

หมายเหตุ ในกรณีที่ผู้สัมผัสใกล้ชิดเป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้
เนื่องจากปริมาณไวรัสที่ผ่านทางน้ำนมมีน้อยมาก แต่มารดาควรสวมหน้ากาก
อนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร

ทางโรงพยาบาล/ทีมสอบสวนโรค จะติดตามอาการของท่านอย่างใกล้ชิด หากท่านมี
อาการป่วยหรือมีข้อสงสัยใดๆ สามารถโทรสอบถามได้ที่ 02-022-0700

2) เอกสารอ้างอิง

- ที่มา กรมควบคุมโรค และ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ดาวน์โหลดไฟล์เอกสารแนบทางใต้



<https://ddc-moph.go.th/viralpneumonia/guidelines.php>