

How to ดูแลชีวิต อยู่กับ COVID อย่างมีความหวัง



คู่มือการป้องกันและดูแลตัวเอง
ในสถานการณ์โรคโควิด 19





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สารจากอธิบดีกรมควบคุมโรค

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019) หรือโรคโควิด 19 มีการแพร่ระบาดในวงกว้างไปทั่วโลก และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้โรคโควิด 19 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ สำหรับประเทศไทยเองก็ได้รับผลกระทบเช่นกัน โดยเฉพาะการระบาดระลอกเดือนเมษายน 2564 เป็นต้นมา พบผู้ติดเชื้อรายใหม่เพิ่มขึ้นจากหลักร้อยจนถึงหลักหมื่นต่อวัน และมีผู้เสียชีวิตเพิ่มมากขึ้น ซึ่งศูนย์กลางการระบาดของโรคนอกจากสถานที่เสี่ยงต่างๆ แล้ว ยังมีการติดต่อกันในระดับชุมชนถึงระดับครอบครัว ทำให้ส่งผลกระทบทั้งด้านสุขภาพ ระบบบริการสาธารณสุข เศรษฐกิจสังคม และความมั่นคงของประเทศ ดังนั้น การป้องกันควบคุมโรคด้วยมาตรการส่วนบุคคล เพื่อไม่ให้แพร่ระบาดในชุมชนและครอบครัวจึงสำคัญมาก สำหรับการระบาดครั้งนี้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงผู้สูงอายุผู้มีโรคประจำตัว และหญิงตั้งครรภ์ มีโอกาสติดเชื้อมากกว่าบุคคลทั่วไป และนอกจากมาตรการส่วนบุคคลแล้ว การได้รับวัคซีนโควิด 19 ถือเป็นตัวช่วยหลักในการลดอัตราป่วยหนัก และเสียชีวิตได้

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานราชการที่มุ่งเน้นด้านการป้องกันและควบคุมโรค จึงได้ดำเนินงานมาตรการเชิงรุกอย่างต่อเนื่องในการป้องกันควบคุมโรค เพื่อสกัดกั้น ชะลอ และเผยแพร่ความรู้

ความเข้าใจทางด้านวิชาการป้องกันควบคุมโรคแก่ประชาชน เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ในการป้องกันโรคได้ด้วยตนเอง รวมไปถึงการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไปยังครอบครัว กรมควบคุมโรคจึงได้ร่วมมือกับบันลือ พับลิเคชันส์ ในนามชายหัวเราะจัดทำชุดการ์ตูนความรู้เรื่องโรคโควิด 19 เพื่อเผยแพร่ข้อมูล สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคโควิด 19 รวมถึงการป้องกันดูแลตนเอง และครอบครัวให้ปลอดภัยจากโรคโควิด 19

ท้ายสุดนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากชุดการ์ตูนความรู้เรื่องโรคโควิด 19 เพื่อเป็นแนวทางในการควบคุมป้องกันโรคขั้นพื้นฐาน และการควบคุมโรคเพื่อไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดในครอบครัว ทั้งนี้ขอให้ประชาชนให้ความร่วมมือในการป้องกันควบคุมโรค โดยเน้นมาตรการส่วนบุคคล สวมหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ และเว้นระยะห่าง รวมทั้งการฉีดวัคซีนโรคโควิด 19 เพื่อจะสามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น และประชาชนกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติในเร็ววัน

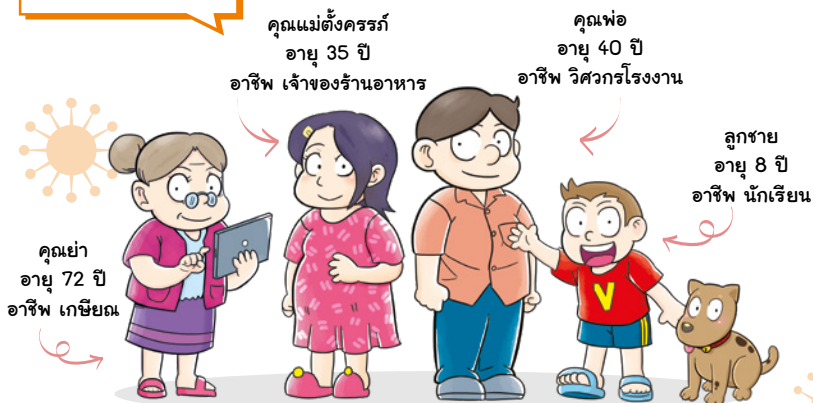


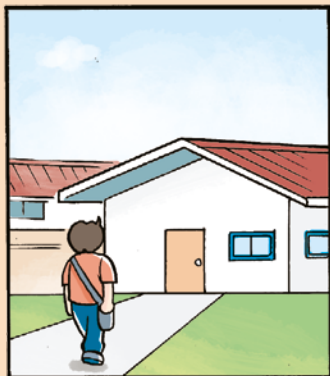
(นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

สารบัญ

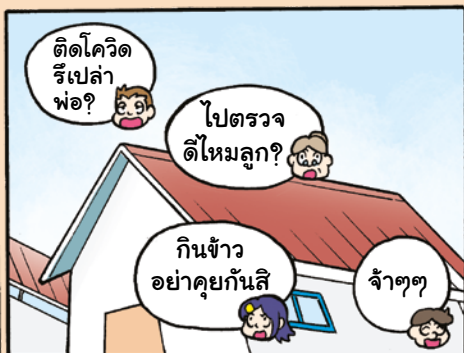
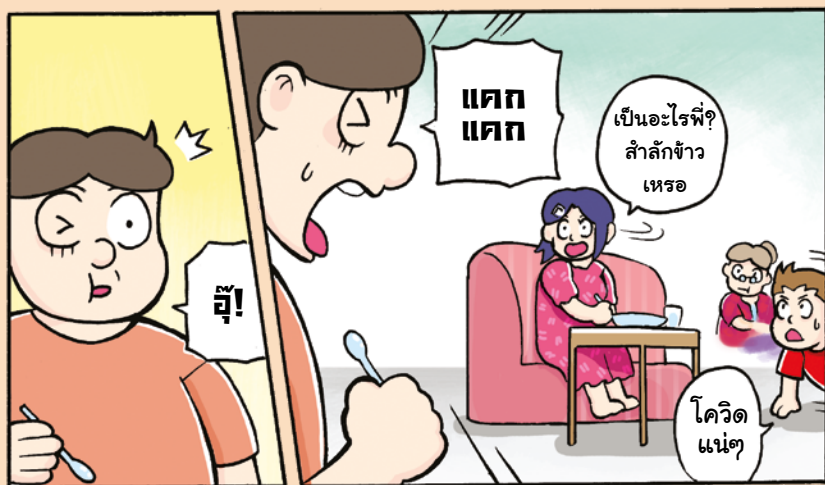
โควิด 19 คืออะไร	8
อาการของโรคโควิด 19	9
การป้องกันตัวจากโควิด 19	10
การป้องกันตัวจากโควิด 19 ตามกลุ่มวัย	12
การตรวจสอบข่าวปลอม	15
ตรวจโควิด 19 เองได้ที่บ้าน ด้วย Antigen Test Kit (ATK)	20
รู้ผลทดสอบ Antigen Test Kit แล้วควรทำอย่างไร	22
การนำผู้ติดเชื้อเข้าสู่ระบบบริการรักษาพยาบาล	24
เบอร์สายด่วนควรรู้ในช่วงสถานการณ์โควิด 19	30
การดูแลตนเองเบื้องต้น	32
ยาสามัญประจำบ้านเบื้องต้นที่ต้องเตรียมเมื่อป่วยด้วยโรคโควิด 19	35
การทำความสะอาดฆ่าเชื้อบริเวณพื้นผิว	37
หลังหายจากโควิด 19 แล้ว ควรดูแลตัวเองอย่างไร	42
หายป่วยแล้ว แต่สังคมรอบข้างยังหวาดกลัว	45

แนะนำตัวละคร



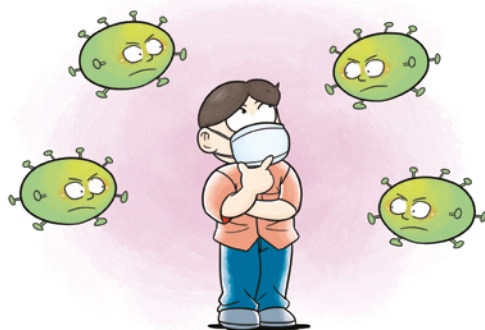






โควิด 19 คืออะไร

โรคโควิด 19 (COVID-19) เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัส SARS-COV-2 พบครั้งแรกในเดือนธันวาคม 2562 ที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ปัจจุบันมีการระบาดไปทั่วโลก และพบการกลายพันธุ์ของเชื้อนี้เพิ่มขึ้น ซึ่งแต่ละสายพันธุ์ทำให้มีอาการป่วยแตกต่างกันไป



โควิดแพร่เชื้อได้อย่างไร

- เชื้อโควิดมักติดต่อจากคนสู่คน โดยติดต่อผ่านทางละอองฝอยน้ำมูก หรือน้ำลายจากการที่ผู้ป่วย ไอ จามหรือพูด
- หากยืนอยู่ในระยะห่างจากผู้ป่วยน้อยกว่า 1-2 เมตร เรามีโอกาสได้รับเชื้อจากการหายใจเอาละอองฝอยเข้าไปได้



- ถ้ามือสัมผัสกับละอองฝอยที่ตกอยู่ตามพื้นผิวต่าง ๆ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ลูกบิดประตู และนำมาจับตา จมูก ปากหรือใบหน้า อาจรับเชื้อได้เช่นกัน



- หากใช้ของใช้ร่วมกัน หยิบสิ่งของส่งกันด้วย มือต่อมือก็มีความเสี่ยงที่จะติดต่อกันได้
- หากรับประทานอาหารร่วมกัน เสี่ยงติดต่อนอกจากละอองฝอยน้ำมูก น้ำลายระหว่างพูดคุย และการใช้ภาชนะในการตักอาหารร่วมกัน

อาการของโรคโควิด 19

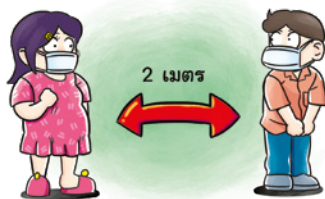


อาการทั่วไป ได้แก่ มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ
ท้องเสีย จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจติดขัดหรือแน่นหน้าอก
อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ และ
อาจเสียชีวิตได้

การป้องกันตัวจากโควิด 19

ขณะที่อยู่ในบ้าน

1. รักษาระยะห่าง จากคนในบ้านอย่างน้อย 1-2 เมตร หลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกาย แยกสัดส่วนการใช้ชีวิตในบ้านเพื่อความปลอดภัย



2. หากพักอาศัย 2 คนขึ้นไป ให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา



3. แยกรับประทานอาหารจานใครจานมัน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกันชั่วคราวเพื่อความปลอดภัย



4. ทำความสะอาดที่พักอาศัย และสิ่งของที่สัมผัสบ่อย เช่น รีโมทโทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ โต๊ะ เก้าอี้ ราวจับบันได ลูกบิดประตู ด้วยแอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำสบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาวที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ แต่ไม่แนะนำให้ใช้กับพื้นผิวที่เป็นโลหะ



5. ปิดผาชักโครกก่อนกดชักโครกทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้ละอองต่างๆ ที่อาจมีเชื้อปนอยู่ฟุ้งกระจายในอากาศ

6. ซักผ้าให้เร็วที่สุด หลังเปลี่ยนเสื้อผ้า ควรซักด้วยน้ำร้อนโดยใช้ผงซักฟอกซักในน้ำอุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที

7. หมั่นเปิดประตู หน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเท และเปิดรับแสงธรรมชาติวันละ 2-3 ชั่วโมง

8. กรณีที่ใช้หน้ากากอนามัย
ต้องทิ้งหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง
ให้เลี่ยงการเอามือจับหน้ากากด้านที่สกปรก (ด้านที่มีสี และหันออกนอกตัว) หยิบใส่ถุงก่อนหนึ่งชั้น มัดปากให้แน่นก่อนนำไปทิ้งถังขยะ หากใช้หน้ากากผ้าต้องเปลี่ยนใหม่อย่างน้อยทุกวัน และซักหน้ากากตามข้อ 6



9. หมั่นล้างมือด้วยสบู่

ถูให้สะอาดทั้งนิ้ว ง่ามนิ้ว ฝ่ามือ ข้อมือ และใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาทีหรือร้องเพลงช้าง ช้าง ช้าง ให้จบ 2 รอบ สามารถล้างด้วยแอลกอฮอล์เจล 70% ได้

ขณะที่อยู่นอกบ้าน

1. หลีกเลี่ยงการออกจากบ้าน หากมีความจำเป็น เมื่อกลับถึงบ้านให้รีบอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย

2. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ทั้งนี้แนะนำให้สวม 2 ชั้นเมื่อไปในพื้นที่ชุมชน พื้นที่แออัดหรือตลาด



3. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หลังจากไอ จามหรือหลังจกสัมผัสจุดเสี่ยงร่วมกับผู้อื่นในที่สาธารณะ เช่น ลูกบิดประตู รวบบันได ลิฟต์ เป็นต้น

4. ใช้รถสาธารณะเมื่อจำเป็นเท่านั้น หากต้องซ้อนมอเตอร์ไซด์ควรนั่งหันข้าง

การป้องกันตัว จากโควิด 19 ตามกลุ่มวัย

การป้องกันโควิดในผู้สูงอายุ



- **ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว** ควรเตรียมยาสำหรับโรคประจำตัวไว้เสมอ
- **งดการออกจากบ้าน** หากจำเป็นให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และหลีกเลี่ยงการสัมผัสจุดเสี่ยงหรือพูดคุยในระยะใกล้ชิดกับบุคคลอื่น
- **ควรแยกห้องนอน** หรือนอนห่างจากผู้อื่นให้มากที่สุด แยกหมอน แยกผ้าห่ม และควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท

- ควรแยกสำรับอาหาร และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ที่ปรุงสุกใหม่

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วมหรือหลังจากไอ จาม



- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใส

- ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ควรได้รับวัคซีนโควิด 19 เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ ลดอาการรุนแรง และโอกาสเสียชีวิตได้ ทั้งนี้สามารถลงทะเบียนขอฉีดวัคซีนได้ที่เว็บไซต์ไทยร่วมใจ เครือข่ายมือถือ และสถานพยาบาลใกล้บ้าน (โปรดตรวจสอบหรือโทรศัพท์สอบถามเจ้าหน้าที่ก่อนเข้ารับบริการฉีดวัคซีนโควิด 19)

การป้องกันโควิดในเด็ก



- หลีกเลี่ยงผู้ที่มีความเสี่ยงจากโรคโควิด 19 และเลือกผู้ปกครองคนใดคนหนึ่งเป็นผู้ดูแลเด็ก เพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ



- ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กไม่ควร
ออกไปนอกบ้าน ถ้าจำเป็นต้องออก
เมื่อกลับมาต้องอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า
ก่อนเข้ามาใกล้ชิดกับเด็ก

- เด็กที่จะใส่หน้ากากอนามัยได้ควรอายุ 2 ปีขึ้นไป หน้ากาก
ต้องมีขนาดพอดีกับใบหน้า และควรให้เด็ก ๆ มีช่วงพักถอดหน้ากากได้บ้าง
- ห้องที่เด็กอาศัยต้องถ่ายเทอากาศได้ดี เช่น เปิดหน้าต่างได้
หากนอนร่วมกัน ก็ควรมีระยะห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร
- แยกสัดส่วนการใช้พื้นที่ในบ้านสำหรับเด็ก และหมั่นเปิด
ประตู หน้าต่างให้อากาศถ่ายเท
- สอนการล้างมือให้เด็กอย่างถูกวิธี
- หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมสังสรรค์ เช่น การจัดงานวันเกิด

การป้องกันโควิดในหญิงตั้งครรภ์

- หญิงตั้งครรภ์ (อายุครรภ์
ตั้งแต่ 12 สัปดาห์ขึ้นไป) ต้องได้
รับวัคซีนโควิด 19 เทียบเท่ากับ
ผู้สูงอายุหรือกลุ่มผู้มีโรคประจำตัว



- ล้างมือบ่อยๆ ทุกครั้งที่มีการไอจาม สัมผัสสิ่งแปลกปลอม หลังรับประทานอาหาร และหลังใช้ห้องน้ำ

- ควรแยกสำรับอาหาร และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ปรุงสุกใหม่

- ไปพบแพทย์ และฝากครรภ์ตามนัด รวมทั้งสอบถามเรื่องการรับวัคซีนโควิด19 กับแพทย์ที่ฝากครรภ์ เมื่ออายุครรภ์เกิน 12 สัปดาห์

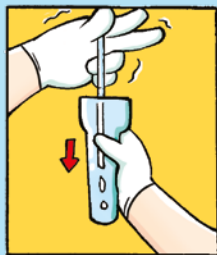
การตรวจสอบข่าวปลอม

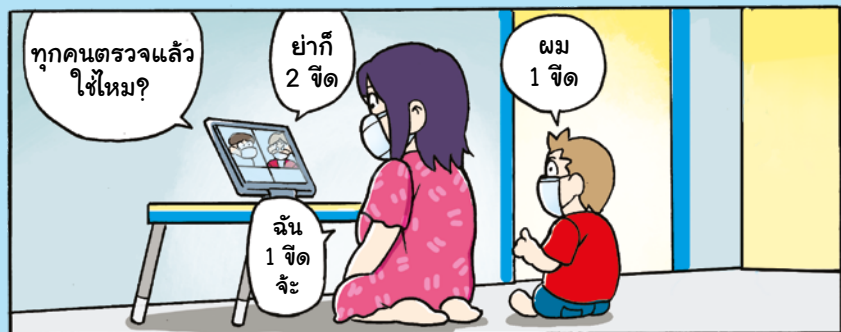


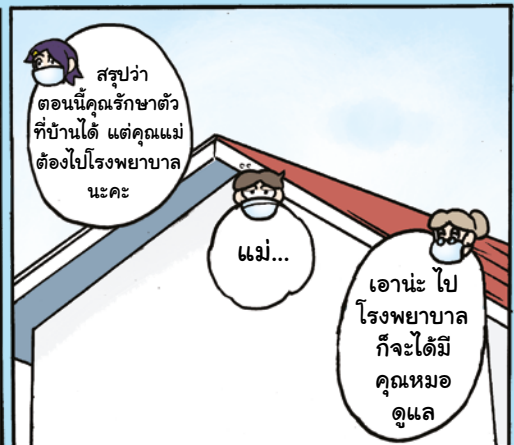
ในภาวะโรคโควิด 19 ระบาด เรามักจะเห็นข่าวสารมากมาย ผ่านตาในแต่ละวันทั้งเรื่องวัคซีน เรื่องยา เรื่องวิธีการรักษาที่ฟังดูง่ายเกินไป ซึ่งบางข่าวก็เชื่อถือได้ บางข่าวก็เป็นข่าวปลอม ควรต้องใช้แนวทางต่อไปนี้ในการตรวจสอบก่อนเสมอ จะได้ไม่เชื่อข้อมูลที่ผิดพลาดหรือส่งต่อข้อมูลผิดๆ ไปให้ผู้อื่น

- ตรวจสอบชื่อเว็บไซต์ว่าเป็นเว็บไซต์ทางการหรือไม่
- ตรวจสอบชื่อผู้เขียนข่าวหรือบทความว่าเป็นบุคคลจริง มีความน่าเชื่อถือ
- ตรวจสอบวัน-เวลาที่เผยแพร่ข้อมูลว่าล้าสมัยเกินไปหรือไม่
- ระวังบทความที่ยั่วทำให้เกิดอารมณ์โกรธหรือเกลียดชัง
- เปรียบเทียบข้อมูลเดียวกันกับหลายๆ แหล่งข่าว
- อย่าอ่านแค่พาดหัวข่าว แต่ต้องอ่านเนื้อหาต้นในด้วย
- อย่าเชื่อข้อมูลที่ไม่มีระบุแหล่งที่มาที่ชัดเจน และไม่น่าเชื่อถือ
- ตรวจสอบว่าบางรูปภาพอาจเป็นภาพปลอมก็ได้
- หากมีข้อสงสัยควรติดต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยตรง









ตรวจโควิด 19 เองได้ที่บ้าน ด้วย Antigen Test Kit (ATK)



เราสามารถตรวจโควิดด้วยตัวเองเบื้องต้นได้ ด้วยชุดตรวจโควิด 19 แบบแอนติเจนหรือชุดตรวจ ATK ซึ่งหาซื้อได้ตามร้านขายยาที่มีเภสัชกร และต้องมี อย. รับรอง อย่างไรก็ตาม ชุดตรวจ ATK สามารถใช้ตรวจเบื้องต้นเท่านั้น ไม่สามารถยืนยันได้ว่าติดเชื้อหรือปลอดเชื้อแน่นอน 100% ต่างจากการตรวจที่โรงพยาบาล

ใน ATK จะประกอบไปด้วยอุปกรณ์ 4 อย่าง คือ ไม้สำลีก้านยาว หลอดน้ำยาตรวจ หลอดผสมสารคัดหลั่ง และแผ่นตรวจ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เตรียม ทำความสะอาดโต๊ะหรือพื้นที่ที่ตรวจให้สะอาด ล้างมือหรือสวมถุงมือก่อน และดูว่ามีอุปกรณ์ครบหรือไม่ อย่าลืมอ่านเอกสารคู่มือให้ละเอียด แกะสำลีก้านยาว โดยอย่าให้ส่วนสำลีโดนมือหรือสิ่งของอื่น





2. ตรวจ เหยงหน้า และใช้ก้านสำลีสอดเข้าไป

ให้ลึกถึงโพรงจมูกทั้ง 2 ข้าง และหมุนวนอย่างน้อย 5 รอบ ทำให้ครบทั้ง 2 ข้าง จากนั้นจุ่มก้านสำลีลงไป ในหลอดที่มีน้ำยาสกัด หมุน และกดอย่างน้อย 5 รอบ ให้สารคัดหลั่งจากโพรงจมูกผสมกับน้ำยา จากนั้นเอาไม้เอกปิดฝาหลอด ทิ้งไว้ประมาณ 1 นาที

3. อ่าน หยดตัวอย่างที่สกัดแล้ว

ลงในตลับทดสอบ จากนั้นรอเวลาประมาณ 15 หรือ 30 นาที ตามแต่รุ่นชุดตรวจ ควบคุม คู่มือประกอบ แล้วจึงดูผลว่ามีแถบขึ้นหรือไม่ ห้ามดูก่อนหรือหลังเวลาที่กำหนดเพราะผลอาจคลาดเคลื่อน หากเห็น 1 แถบแปลว่าไม่มีเชื้อ หากเห็น 2 แถบแปลว่ามีเชื้อ



4. ทิ้ง ชุดตรวจที่ใช้แล้วถือเป็น

ขยะติดเชื้อ นำชุดตรวจที่ใช้แล้วแช่น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาซักผ้าขาวหรือแอลกอฮอล์ และใส่ถุงแยกปิดให้มิดชิด อาจติดป้ายไว้ว่าขยะติดเชื้อ และทิ้งให้ถูกสุขลักษณะ

การแปลผลทดสอบ

แผงตรวจจะมีช่อง C และช่อง T เมื่อหยอดน้ำยาแล้วควรดูให้แน่ใจว่าต้องเห็นแถบขึ้นที่ช่อง C เสมอ หากไม่เห็นแสดงว่าชุดตรวจอาจจะชำรุด หากเห็นแถบทั้งช่อง C และ T แปลว่าติดเชื้อ

รู้ผลทดสอบ Antigen Test Kit แล้วควรทำอย่างไร



หลังทดสอบด้วยชุดตรวจ ATK แล้ว ควรถ่ายรูปผลการทดสอบนั้น ในรูปควรระบุตัวตนให้ชัดเจน พร้อมระบุวันที่ตรวจ เพื่อมีกรณีต้องส่งผลตรวจเพื่อยืนยัน

1. หากผลตรวจเป็นลบ

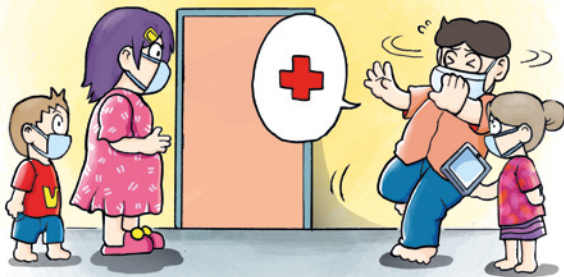
หากมีแถบขึ้นตรงช่อง C อย่างเดียว แปลว่าผลตรวจเป็นลบ คือ **“ไม่พบเชื้อ”** แต่ยังคงต้องป้องกันตัวเองอย่างเคร่งครัด เพราะเชื้ออาจอยู่ระหว่างการฟักตัวจึงยังไม่เป็นบวก หรือยังมีเชื้อเป็นจำนวนน้อย อย่าเพิ่งคิดว่าตัวเองไม่มีเชื้อ และออกจากบ้านไปแพร่เชื้อ ควรสังเกตอาการอย่างใกล้ชิดแล้วตรวจซ้ำอีกครั้งใน 3-5 วันหรือถ้าผลเป็นลบแต่ยังมีอาการ ควรติดต่อโรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจ RT-PCR ทันที



2. หากผลตรวจเป็นบวก



หากมีแถบขึ้นทั้งช่อง C และ T แปลว่าผลตรวจเป็นบวก หรือ **“พบเชื้อ”** ให้รีบแจ้งหน่วยงานสาธารณสุขหรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน เอาผลที่ได้ไปให้แพทย์ดู แพทย์จะประเมินจากอาการว่าเป็นผู้ป่วยระดับสีเขียว สีเหลือง หรือสีแดง และอาจมีการตรวจ RT-PCR ซ้ำที่โรงพยาบาล



เมื่อผลเป็นบวก ให้รีบแยกตัวจากคนอื่นในบ้านทันที พร้อมแจ้งผู้ที่เคยสัมผัสใกล้ชิดในช่วง 14 วัน ให้กักตัว และตรวจหาเชื้อ หากตัวเองมีอาการน้อยหรือไม่มีอาการอาจใช้วิธีกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) โดยแยกตัวจากผู้อื่น สวมหน้ากากตลอดเวลา แยกของใช้ส่วนตัว แยกใช้ห้องน้ำหรือใช้หลังสุด และทำความสะอาดทุกครั้ง หากหายใจลำบากหรืออาการแย่ลงควรติดต่อแพทย์เพื่อรับการรักษา

ผลบวกปลอม ผลลบปลอม เป็นไปได้หรือไม่

การตรวจด้วย ATK อาจให้ผลที่ไม่ถูกต้องได้ เช่น ผลเป็นบวก ทั้งที่ไม่มีเชื้อหรือเป็นลบทั้งที่ติดเชื้อ โดยอาจเกิดจากสาเหตุดังนี้

1. อ่านผลไม่ตรงกับเวลาที่กำหนด ซ้ำไป เร็วไปหรือทำตามขั้นตอนการตรวจไม่ถูกต้อง จึงควรอ่านคู่มือก่อนเสมอ และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

2. มีการปนเปื้อนเชื้อจากที่อื่น เช่น สวมชามในบ้านหรือพื้นที่ทำการตรวจ ดังนั้นจึงควรตรวจด้วยตัวเอง แยกกับผู้อื่น และทำความสะอาดสถานที่ตรวจก่อน



การนำผู้ติดเชื้อเข้าสู่ ระบบบริการรักษาพยาบาล

ประชาชนสามารถเข้าสู่ระบบบริการรักษาพยาบาล โดยผ่านช่องทางการตรวจโควิด 19 ดังต่อไปนี้

1. ตรวจที่โรงพยาบาล : ระบบจัดการในโรงพยาบาลหลัก

2. ตรวจคัดกรองเชิงรุก : รถเก็บตัวอย่างชีวนิรภัยพระราชทาน และรถวิเคราะห์ผลด่วนพิเศษลงพื้นที่กรุงเทพฯ และปทุมธานีหรือทีมปฏิบัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาโควิด 19 เชิงรุก Comprehensive Covid - 19 Response Team (CCRT)

3. ตรวจด้วยตนเอง : ตรวจสอบโดยใช้ ATK หากมีผลเป็นบวกให้โทร.สายด่วนสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) 1330, Line 1330 หรือโทร.สายด่วน EOC สำนักงานเขตในพื้นที่ตนเองอาศัยอยู่ (หมายเหตุ: การโทร.สายด่วน EOC สำนักงานเขต เฉพาะประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครทั้ง 50 เขต)

หมายเหตุ

หากมีอาการหนักฉุกเฉินเร่งด่วน ให้โทร.สายด่วน 1669 ระบบการรักษาพยาบาลจะพิจารณา แยกสีตามอาการ

โดยทั้ง 3 วิธีดังกล่าว จะมีการประเมินความเสี่ยงผู้ป่วยแยกอาการ และส่งต่อผู้ป่วยเข้ารับรักษาตามสี ดังนี้

1. ผู้ป่วยสีเขียว

อาการน้อย คล้ายไข้หวัดปกติ จนถึง ไม่มีอาการเลย สามารถใช้วิธีกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) หากเริ่มมีอาการมากขึ้นหรือมีข้อจำกัดในการใช้วิธีกักตัวที่บ้านจะพิจารณาเข้าสู่ศูนย์พักคอยการส่งตัว (Community Isolation) หากอาการหนักจึงพิจารณาส่งสถานพยาบาล

- ☐ มีไข้ อุณหภูมิตั้งแต่ 37.5 องศาขึ้นไป
- ☐ ถ่ายเหลว
- ☐ ไอ มีน้ำมูก
- ☐ หายใจปกติ ไม่เหนื่อย ไม่ลำบาก
- ☐ ตาแดง ผื่นขึ้น ไม่ได้กลืน
- ☐ ไม่มีโรคอื่นร่วม



2. ผู้ป่วยสีเหลือง

คือ อาการยังไม่รุนแรง แต่เริ่มเหนื่อยหอบ มีโรคอื่นร่วม เช่น โรคไตเรื้อรัง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคปอดเรื้อรังอื่น ๆ โรคหัวใจแต่กำเนิด โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมองหรือปัจจัยเสี่ยง เช่น อายุเกิน 60 ปี น้ำหนักเกิน 90 กิโลกรัม ตับแข็ง ภูมิคุ้มกันต่ำจะเข้าสู่ระบบรักษาในโรงพยาบาลสนามหรือในสถานพยาบาล

- ☐ แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก
- ☐ ปอดอักเสบ
- ☐ ไอแล้วเหนื่อย
- ☐ ถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน
- ☐ อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ อาเจียน



3. ผู้ป่วยสีแดง

คือ ผู้ที่อาการหนัก
ฉุกเฉินเร่งด่วน ควรได้รับการ
รักษาในสถานพยาบาลเร่งด่วน



- ☐ หอบเหนื่อย พูดไม่เป็นประโยค
- ☐ เรียกไม่รู้สึกตัวหรือตอบสนองช้า
- ☐ แน่นหน้าอกตลอดเวลา หายใจแล้วเจ็บ
- ☐ เอกซเรย์พบปอดอักเสบรุนแรง

ทุกระบบการรักษามีสิ่งสนับสนุนดังนี้

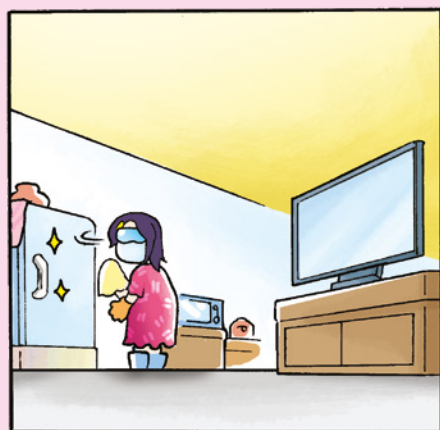
1. เครื่องวัดอุณหภูมิ
2. เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด
3. ยาที่จำเป็น
4. การเยี่ยมโดยแพทย์/พยาบาล ผ่านระบบทางไกล
5. การให้คำแนะนำ และการสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกัน เช่น เจลแอลกอฮอล์ หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

หมายเหตุ

สามารถค้นหาจุดตรวจโควิด ศูนย์แยกกักและดูแลในชุมชน รวมถึง
สถานพยาบาลที่รับรักษา COVID-19 ได้ที่ <https://koncovid.com/>







เบอร์สายด่วนความรู้ ในช่วงสถานการณ์โควิด 19

เมื่อทราบผลการตรวจโควิด และคัดกรองแล้วว่าเป็นผู้ป่วยระดับใด สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือหรือขอข้อมูลการรักษาเพิ่มเติมได้จากเบอร์สายด่วนดังต่อไปนี้

- **1422 สายด่วนกรมควบคุมโรค**

ให้คำปรึกษาเรื่องโรคและภัยสุขภาพ
ตลอด 24 ชั่วโมง

- **1669 สายด่วนสถาบันการแพทย์
ฉุกเฉินแห่งชาติ**

เรียกรถพยาบาลฉุกเฉิน และติดต่อ
ประสานเตียง ให้บริการ 24 ชั่วโมง

- **1330 สายด่วนสำนักงาน**

หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

กด 0 เพื่อหาเตียง และสอบถามสิทธิ
บัตรทอง กด 14 เพื่อรับการดูแลที่
บ้านหรือกด 15 หากต้องการกลับไป
รักษาที่ภูมิลำเนา ให้บริการ 24 ชั่วโมง

- **1111 สายด่วนรัฐบาล**

รับเรื่องร้องเรียน

- **1506 สายด่วนประกันสังคม**

กด 6 เป็นช่องทางให้คำปรึกษา
ผู้ประกันตนในการตรวจ และรักษา
กรณีติดเชื้อโควิด 19 ให้บริการทุกวัน
เวลา 08.00-17.00 น.

- **1323 สายด่วนสุขภาพจิต**

ให้คำปรึกษาภาวะซึมเศร้า เครียด
หรือวิตกกังวลตลอด 24 ชั่วโมง

- **02-203-2393 / 02-203-2396**

**สายด่วนสำนักอนามัย
กรุงเทพมหานคร**

- **1300 ศูนย์ช่วยเหลือสังคม**

แจ้งขอความช่วยเหลือสำหรับเด็กที่ได้
รับผลกระทบจากโควิด 19 ทั้งกรณี
เป็นผู้ป่วยหรือไม่มีผู้ดูแล เพราะ
ผู้ปกครองเสียชีวิต

• **กรณีอยู่ต่างจังหวัด** สามารถติดต่อไปยัง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำ
หมู่บ้าน (อสม.) สถานพยาบาลหรือโรงพยาบาลใกล้บ้านหรือศูนย์ประสานงาน
เฉพาะของแต่ละพื้นที่จังหวัด



สายด่วนโควิด 50 เขต กรุงเทพมหานคร

กรุงเทพเหนือ

จตุจักร 02-026-3100

ดอนเมือง 02-026-3122

บางเขน 02-026-3166 ดินแดง 02-092-7016

บางซื่อ 02-026-3233 ดุสิต 02-092-7121

ลาดพร้าว 02-026-3499 ป้อมปราบฯ 02-092-7313

สายไหม 02-026-3500 พญาไท 02-092-7580

หลักสี่ 02-026-6800 พระนคร 02-092-7643

ราชเทวี 02-092-7701

วังทองหลาง 02-092-7910

สัมพันธวงศ์ 02-094-1429

ห้วยขวาง 02-096-9112

กรุงเทพกลาง

กรุงเทพตะวันออก

คลองสามวา 02-096-9202

คันนายาว 02-483-5000

บางกะปิ 02-483-5001

บึงกุ่ม 02-483-5002

ประเวศ 02-483-5003

มีนบุรี 02-483-5004

ลาดกระบัง 02-483-5005

สะพานสูง 02-483-5006

หนองจอก 02-483-5007

กรุงเทพใต้

คลองเตย 02-096-2823

บางคอแหลม 02-096-2824

บางนา 02-096-2825

บางรัก 02-096-2826

ปทุมวัน 02-096-2827

พระโขนง 02-096-2828

ยานนาวา 02-096-2829

วัฒนา 02-096-2830

สวนหลวง 02-096-2831

สาทร 02-096-2832

กรุงธนฯ เหนือ

คลองสาน 02-023-9900

จอมทอง 02-023-9911

ตลิ่งชัน 02-023-9922

ทวีวัฒนา 02-023-9933

ธนบุรี 02-023-9944

บางกอกน้อย 02-023-9966

บางกอกใหญ่ 02-023-9977

บางพลัด 02-023-9988

กรุงธนฯ ใต้

ทุ่งครุ 02-483-5008

บางขุนเทียน 02-483-5009

บางแค 02-483-5010

บางบอน 02-483-5011

ภาษีเจริญ 02-483-5012

ราษฎร์บูรณะ 02-483-5013

หนองแขม 02-483-5014

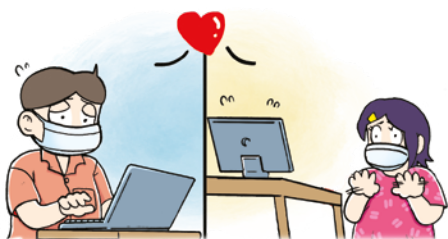


การดูแลตนเองเบื้องต้น

สำหรับผู้ป่วยสีเขียวที่ต้องกักตัวอยู่บ้าน



เมื่อเข้าสู่ระบบการรักษาของโรงพยาบาล และได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยระดับสีเขียวที่รักษาตัวที่บ้านได้ ควรปฏิบัติตนเพื่อดูแลตนเอง และป้องกันการแพร่เชื้อให้ผู้อื่นดังต่อไปนี้



1. แยกห้องนอน

จากครอบครัว หากไม่สามารถแยกห้องนอนได้ให้ใช้แผ่นกั้นห้องแบบพลาสติกแบ่งสัดส่วนแยกห้องนอน

2. แยกสำหรับอาหาร ไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นในบ้าน

3. ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หรือหากมีห้องน้ำเพียงห้องเดียว ให้ใช้ห้องน้ำเป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดหลังใช้เสร็จแล้วทุกครั้ง

ไม่ว่าจะเป็นอ่างล้างมือ โถชักโครก อ่างอาบน้ำ ให้ทำความสะอาดด้วย
น้ำยาฟอกผ้าขาวที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ผสมในอัตรา
ส่วนตามความเข้มข้นดังตัวอย่างต่อไปนี้ โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%
บรรจุขนาด 250 มล./ 600 มล. ผสม 2 ฝาต่อน้ำ 2 ลิตร โดยอ่านคู่มือ
การใช้งานอย่างละเอียดเพื่อความปลอดภัย

4. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

5. ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง หลังไอ จามหรือ
หลังออกจากห้องน้ำ

6. ดื่มน้ำมากๆ และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผัก
ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง แต่หากมีอาการท้องเสียหรืออาเจียนในหนึ่งดอาหาร
ย่อยยาก และอาหารประเภทนมหรือผลไม้สด

7. รับประทานยาตามแผนการรักษา



8. จัดท่าทางการนอนให้
เหมาะสม หากมีอาการไอหรือ
หายใจลำบากให้นอนตะแคงหรือ
นอนหนุนหมอนสูง

9. พักผ่อนให้เพียงพอ

10. หากิจกรรมผ่อนคลายทำ เพื่อลดความเครียด

11. เปิดหน้าต่างหรืออยู่ในห้องที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก

12. แยกขยะใส่ถุงขยะติดเชื้อ โดยใส่ถุงขยะสองชั้นมัดปากถุง
ให้แน่นก่อนนำไปทิ้ง

13. คอยสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หมั่นวัดอุณหภูมิ และ ออกซิเจนปลายนิ้ว และหากมีอาการดังต่อไปนี้ให้รีบติดต่อแพทย์ทันที

- หอบ และหายใจลำบาก
- เจ็บหรือแน่นหน้าอก
- เรียกแล้วไม่รู้สีกตัวหรือตอบสนองช้า
- สีผิวหนังเปลี่ยนไปจากสีผิวปกติ
- วัดค่าออกซิเจนปลายนิ้วได้ต่ำกว่า 96



สำหรับผู้ที่อยู่อาศัยร่วมกับผู้ป่วยโควิด 19

1. แยกห้องนอนจากผู้ป่วยโควิด 19 หากไม่สามารถแยกห้องนอนได้ ให้ใช้แผ่นกันห้องแบบพลาสติกแบ่งสัดส่วนแยกห้องนอน

2. แยกสำหรับอาหาร ไม่รับประทานอาหารหรือใช้ของส่วนตัวร่วมกัน

3. แยกห้องน้ำ หรือหากมีห้องน้ำเพียงห้องเดียวให้ผู้ป่วยใช้ห้องน้ำเป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดหลังใช้เสร็จแล้วทุกครั้ง

4. สวมหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่อยู่ร่วมกับคนอื่น

5. ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง หากต้องหยิบจับสิ่งของร่วมกับผู้อื่น



6. ควรแยกทำความสะอาดเสื้อผ้ากับผู้ติดเชื้อ หากซักด้วยน้ำร้อนให้ใช้ผงซักฟอกในน้ำที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที

7. ทำความสะอาดที่พักอาศัย และสิ่งของที่สัมผัสบ่อย เช่น รีโมตโทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ โต๊ะ เก้าอี้ ราวจับบันได ลูกบิดประตู ด้วยแอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกผ้าขาวที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ แต่ไม่แนะนำให้ใช้กับพื้นผิวที่เป็นโลหะ

8. ฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน เป็นเวลา 14 วันหลังสัมผัสผู้ป่วย หากเป็นผู้สูงอายุ ให้สังเกตอาการทุกวัน วัดอุณหภูมิวันละ 2 ครั้ง รวมถึงการดูแลสุขภาพจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด

ยาสามัญประจำบ้านเบื้องต้น ที่ต้องเตรียมเมื่อป่วยด้วยโรคโควิด 19

โรคโควิด 19 เป็นโรคติดเชื้อที่เกิดจากไวรัส และไม่มียารักษาเฉพาะโรค ยาที่ใช้รักษาจึงเป็นยาที่รักษาตามอาการเท่านั้น ผู้ป่วยสามารถจัดเตรียมยาสามัญประจำบ้านเบื้องต้นสำหรับรักษาอาการป่วยได้ดังนี้

1. ยาประจำตัว หากมีโรคประจำตัว ให้ปรึกษาแพทย์ และวางแผนเรื่องยาเพื่อลดการเดินทางไปโรงพยาบาล และเพื่อให้มียาสำหรับรับประทานต่อเนื่อง 1-2 เดือนโดยไม่กระทบอาการโรค



2. ยาลดไข้ ผู้ป่วยอาจมีอาการไข้ หากวัดอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 37.5 องศาเซลเซียสให้รับประทานยาลดไข้ (พาราเซตามอล) ทันที

3. ยาแก้ไอ ผู้ป่วยอาจมีอาการไอ และรู้สึกเหนื่อยหอบจากอาการไอ แนะนำรับประทานยาแก้ไอเพื่อลดอาการ

4. ยาลดน้ำมูก ยาลดน้ำมูกจะช่วยลดเสมหะ ทำให้หายใจสะดวก แต่ควรระวังผลข้างเคียงของยา เช่น คอแห้ง ปากแห้ง และง่วงซึม



5. พงเกลือแร่ นอกจากอาการไข้ ไอ และมีเสมหะแล้ว ผู้ป่วยโควิด 19 อาจมีอาการท้องเสียด้วยจึงควรจัดเตรียมผงเกลือแร่ที่ช่วยเพิ่มพลังงานเมื่อร่างกายสูญเสียน้ำ เมื่อท้องเสีย ผู้ป่วยสามารถชงเกลือแร่กับน้ำสะอาดแล้วจิบเรื่อยๆ จนกว่าอาการอ่อนเพลียจะทุเลาลง



6. ยาสามัญประจำบ้านอื่นๆ ควรจัดเตรียมยาสามัญประจำบ้านอื่นๆ สำหรับรักษาอาการเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันควบคู่ไปด้วย เช่น ยาธาตุ คาลาไมน์สำหรับแก้ผื่นคัน น้ำเกลือล้างแผล ไอโอดีนใส่แผลสด ฯลฯ

เนื่องจากยาทุกชนิดมีผลข้างเคียง ให้ระมัดระวัง และรับประทานตามคำแนะนำของแพทย์ และเภสัชกรเท่านั้น สำหรับอุปกรณ์อื่นๆ ที่ควรเตรียมนอกเหนือจากยาสำผัสน้ำประจําบ้าน ได้แก่ ปรอทวัดไข้ เจลลดไข้ และเครื่องวัดระดับออกซิเจนในเลือด เพราะจะช่วยให้แยกแยะอาการได้อย่างรวดเร็ว และทันท่วงทียิ่งขึ้น

การทำความสะอาดฆ่าเชื้อ บริเวณพื้นผิว

เนื่องจากเชื้อไวรัสโควิด 19 สามารถอยู่บนพื้นผิวของวัตถุต่างๆ เป็นเวลา 1-3 วัน จึงควรหมั่นทำความสะอาด และฆ่าเชื้อบนพื้นผิวอยู่เสมอ โดยมีแนวทางการเตรียมอุปกรณ์และการทำความสะอาดดังต่อไปนี้

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม



- อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย ได้แก่ ถุงมือ หน้ากาก แว่นป้องกันดวงตา ผ้ากันเปื้อน แบบกันน้ำ และรองเท้าหุ้มส้นหัวปิด

- อุปกรณ์ทำความสะอาด ได้แก่ ถังขยะ ผ้า ไม้ขัดพื้น และถังน้ำ





- **ผลิตภัณฑ์สำหรับทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ** ได้แก่ สบู่ ผงซักฟอก แอลกอฮอล์ 70% น้ำยาฆ่าเชื้อหรือผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (เช่น น้ำยาฟอกผ้าขาว น้ำยาล้างห้องน้ำ)

ขั้นตอนการทำความสะอาด

1. สวมอุปกรณ์ป้องกันร่างกายให้เรียบร้อย
2. เปิดประตูหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ ขณะทำความสะอาดทุกครั้ง
3. เช็ดทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ (เช่น ปุ่มกดราวจับ ลูกบิดประตู ที่วางแขน พนักพิงที่นั่ง โต๊ะ รีโมต คีย์บอร์ด สวิตช์ไฟ ฯลฯ)

4. ทำความสะอาดห้องน้ำ รวมถึงสุขภัณฑ์ และพื้นผิวในห้องน้ำ โดยการราดน้ำยาฟอกขาวทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาทีแล้วล้างทำความสะอาดพื้นอีกครั้งด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาล้างห้องน้ำตามปกติ



5. เช็ดพื้นผิวทั้งหมดที่อาจปนเปื้อนด้วยน้ำยาฟอกขาวหรือ แอลกอฮอล์ 70% ตามความเหมาะสมของวัสดุ



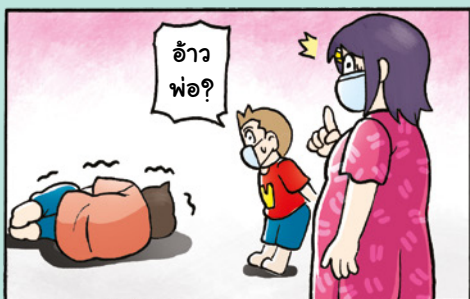
6. หลีกเลี่ยงการใช้มือ สัมผัสร่างกายขณะทำความสะอาด เพราะอาจทำให้เกิดการ ระบายเคือง

7. ระหว่างทำความสะอาด หากถุงมือมีรอยร้าวหรือขาดให้เปลี่ยน ถุงมือคู่ใหม่ทันที



8. หากต้องการทิ้งอุปกรณ์ ทำความสะอาดให้แยกใส่ถุงขยะ ติดเชื้อ และมัดปากถุงให้มิดชิด แต่ หากจะนำกลับมาใช้ใหม่ให้ทำความสะอาด ด้วยการแช่ในน้ำยาฟอกขาว

9. หลังทำความสะอาด และจัดการขยะติดเชื้อแล้ว หากเป็นไปได้ให้อาบน้ำชำระร่างกายทันที





หลังหายจากโควิด 19 แล้ว ควรดูแลตัวเองอย่างไร

ผู้ติดเชื้อโควิดที่รักษาหายแล้ว อย่าเพิ่งรีบกลับไปใช้ชีวิตประจำวันตามปกติทันที เพราะยังมีข้อมูลที่ควรใส่ใจอีกมาก ดังต่อไปนี้

หายจากโควิดแล้ว ยังแพร่เชื้อได้อยู่หรือไม่?



แม้จะหายจากโรค และไม่มีอาการแล้ว เชื้อโควิดจะยังไม่หายจากร่างกายได้ทั้งหมด ในทันที ในบางคนเชื้ออาจจะอยู่ในร่างกายได้ถึงเดือนครึ่ง แต่จะมีสภาพเป็นเชื้อตาย ซึ่งจะไม่สามารถเพิ่มปริมาณหรือแพร่ไปยังผู้อื่นได้อีก แต่ยังจำเป็นต้องสังเกตว่ามีอาการไอหรือจามที่เป็นการส่งเชื้อหรือไม่

หายแล้วมีโอกาสกลับมาติดเชื้ออีกได้หรือไม่?

ผู้ที่เพิ่งหายจากโควิด ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาเพื่อต้านทานโรคได้ในระยะหนึ่ง แต่ไม่ควรประมาท เพราะภูมิคุ้มกันจะลดลงไปตามเวลา และเชื้อโควิดสามารถกลายพันธุ์จนร่างกายไม่สามารถป้องกันไปได้ตลอด มีหลายกรณีที่ผู้ป่วยกลับมาติดเชื้อโควิดเป็นรอบที่สอง ดังนั้นหากหายป่วยแล้วควรไปรับวัคซีนหลังจากที่มีผลบวก 3 เดือน รวมถึงควรระวังตัวด้วยการสวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือเป็นประจำ และเว้นระยะห่างเสมอ



คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเมื่อหายป่วยแล้ว

1

หลังจากออกจากโรงพยาบาลหรือ
หลังรักษาหายแล้ว งดออกไป
พื้นที่ชุมชนทุกกรณี 14 วัน
หรือตามที่แพทย์แนะนำ
ก่อนออกจากโรงพยาบาล
ยกเว้นเป็นการเดินทางไป
โรงพยาบาลตามนัดหมายแพทย์

2

ให้แยกห้องนอนจากผู้อื่น
ถ้าไม่มีห้องนอนแยก
ให้นอนห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย
3-5 เมตร และต้องเป็นห้อง
ที่เปิดให้อากาศระบายได้ดี
ผู้ติดเชื้อมอนอยู่ด้านใต้ลม
หากไม่สามารถจัดได้
อาจจะต้องให้ผู้ติดเชื้อ
พักที่ศูนย์แยกโรคชุมชน
(Community Isolation)
จนพ้นระยะการแยกโรค

3

ถ้าแยกห้องน้ำได้ควรแยก
ถ้าแยกไม่ได้ ให้เช็ดพื้นผิว
ที่มีการสัมผัส ด้วยน้ำยา
ทำความสะอาดหรือน้ำยา
ฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์
หลังการใช้ทุกครั้ง

4

การดูแลสุขอนามัย
ให้สวมหน้ากากอนามัย
หรือหน้ากากผ้า
เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น

5

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็น
ประจำ โดยเฉพาะหลังจาก
ถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ
หรือถูมือด้วย
เจลแอลกอฮอล์ 70%



คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเมื่อหายป่วยแล้ว

6

ไม่รับประทานอาหาร
ร่วมวงกับผู้อื่น

7

หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด
กับผู้อื่นในระยะ
ไม่เกิน 2 เมตร
การพบปะกัน
ให้สวมหน้ากาก
ตลอดเวลา

8

ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
รับประทานอาหารที่สุก
สะอาด และมีประโยชน์
ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ

9

หากมีอาการป่วยเกิดขึ้นใหม่
หรืออาการเดิมมากขึ้น เช่น ไข้สูง
ไอมาก เหนื่อย แน่นหน้าอก หอบ
หายใจไม่สะดวก เบื่ออาหาร
ให้ติดต่อสถานพยาบาล
หากต้องเดินทางมาสถานพยาบาล
แนะนำให้สวมหน้ากากระหว่าง
เดินทางตลอดเวลา

หมายเหตุ

หลังจากครบกำหนดการกักตัวตามระยะเวลานี้แล้ว สามารถประกอบกิจกรรมทางสังคม และทำงานได้ตามปกติตามแนวทางวิถีชีวิตใหม่ เช่น การสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น การทำความสะอาดมือ การรักษาระยะห่าง เป็นต้น

หายป่วยแล้ว แต่สังคมรอบข้างยังหวาดกลัว

อีกปัญหาสำคัญที่พบคือ สังคม และคนรอบตัวผู้ป่วยยังมีความระแวงหรือหวาดกลัวผู้ป่วยแม้จะได้รับการรักษาจนหายแล้ว ทำให้ผู้ป่วยถูกมองว่ายังอันตราย จนถึงขั้นผลักไสออกจากสังคม เช่น ไม่ให้ผู้ป่วยกลับมาขายของในตลาด ทั้งที่ผู้ป่วยเองก็ไม่ได้ตั้งใจจะติดโรคนี้อะไร และดูแลตัวเองตามขั้นตอนอย่างดีจนหายจากโรค แล้วจะแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร

1. รับผิดชอบ แต่ละคนต้องมีความรับผิดชอบในการดูแลตัวเอง ป้องกันตัวเองเป็นอย่างดี

2. รอบรู้ ศึกษาข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง ทำความเข้าใจในตัวโรคให้มากขึ้นเพื่อลดความหวาดกลัวต่อโรค

3. ผ่านไปด้วยกัน สถานการณ์โควิดเป็นปัญหาใหญ่ที่ต้องอาศัยความร่วมมือกันของทั้งสังคม



• เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). แนวทางการทำความสะอาดฆ่าเชื้อในสถานที่ที่ไม่ใช่สถานพยาบาล โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. สืบค้นจาก https://covid19.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Covid_Health/Attach/25640804171629PM_CPG_COVID_v.17_n_20210804.pdf
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). แนวทางการทำความสะอาดฆ่าเชื้อในสถานที่ที่ไม่ใช่สถานพยาบาล โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. สืบค้นจาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/g_other/g_other290764.pdf
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง. สืบค้นจาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/int_protection/int_protection_030164.pdf
- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2564). แนวทางเวชปฏิบัติ การวินิจฉัย ดูแลรักษา และป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). สืบค้นจาก https://covid19.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Covid_Health/Attach/25640804171629PM_CPG_COVID_v.17_n_20210804.pdf
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). ดูแลที่พิกอย่างไรให้ห่างไกลเชื้อไวรัส. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2299>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). COVID-19 SYMPTOMS UPDATE อัปเดตอาการโควิด-19. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2337>
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2564). การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด และทารกแรกเกิดภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19. สืบค้นจาก http://covid19.anamai.moph.go.th/web-upload/2xdccaaf3d7f6ae30ba6ae1459eaf3dd66/m_document/6734/34104/file_download/621df7052185dce54911a781c52527cb.pdf
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2564). การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวในสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19. สืบค้นจาก https://covid19.anamai.moph.go.th/web-upload/2xdccaaf3d7f6ae30ba6ae1459eaf3dd66/m_document/6736/35237/file_download/7d257a9842f8c584c842a0ba3d049c2b.pdf
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2564). คำแนะนำในการทำความสะอาด ทำลายและฆ่าเชื้อโรคในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). สืบค้นจาก https://covid19.anamai.moph.go.th/web-upload/2xdccaaf3d7f6ae30ba6ae1459eaf3dd66/m_document/6734/35233/file_download/98444bcc2b9af6f3742fd2e9ce01538.pdf
- กองควบคุมเครื่องมือแพทย์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2564). รายชื่อชุดตรวจและน้ำยาสำหรับโควิด 19 (COVID-19) ที่ได้รับการอนุญาตผลิตและนำเข้าจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. สืบค้นจาก https://www.fda.moph.go.th/sites/Medical/SitePages/test_kit_covid19.aspx
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). What to Do If You Are Sick. Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
- World Health Organization. (2021). Coronavirus disease (COVID-19). Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

• จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์	อธิบดีกรมควบคุมโรค
นายแพทย์โสภณ เอี่ยมศิริถาวร	รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
นายวิรัช ประวัณเตา	ผู้ทรงคุณวุฒิกรมควบคุมโรค

บรรณาธิการ

แพทย์หญิงสุนนี	วัชรสินธุ์
นางสาวอสีนา	บัวสด
นางสาวนันทนี	กำบัง

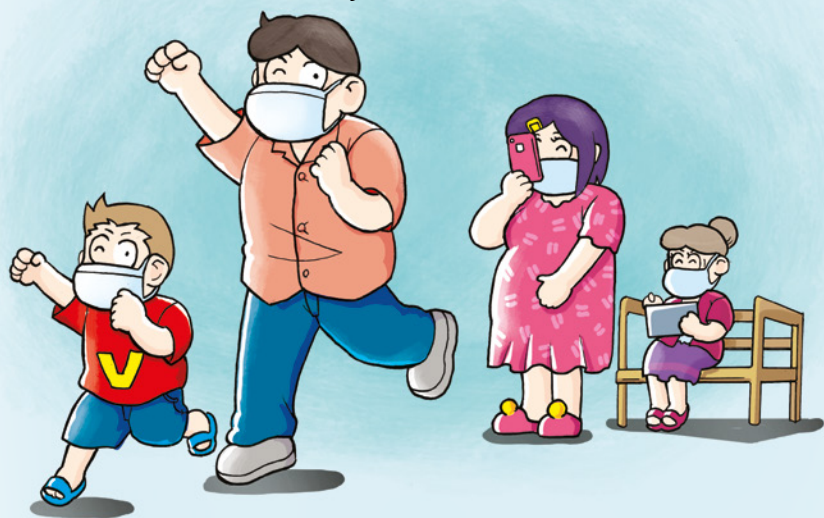
กองบรรณาธิการ

นางสาวพนิดา	โกมลนาค
นางสาวนันทา	ไชยพาน
นางสาวสิริภาณูจน์	ถมยาศิริกุล
นางสาวรุจยา	แก้วทรัพย์ศักดิ์
นายธนากร	ศรีอำพร
นายธนวัต	จินดาประชา
นายจักรพงศ์	พินา

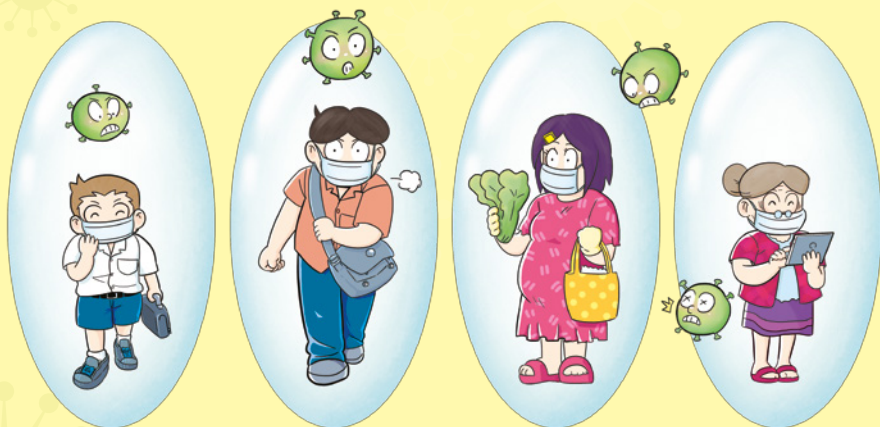
สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
กรมควบคุมโรค

แยกสีและพิมพ์ บริษัท ไชเบอร์พริ้นท์กรุป จำกัด

ใช้ชีวิตตาม**วิถีใหม่**
เราจะผ่านวิกฤตโควิดไปด้วยกัน



Universal Prevention for **COVID-19**



คิดเสมอว่า **"ผู้คนรอบตัวเป็นผู้ติดเชื้อ"**
เราจึงต้องป้องกันอย่างสุดความสามารถที่จะไม่ให้ตนเองไปรับเชื้อโควิด
และไม่เป็นผู้แพร่เชื้อให้ผู้อื่น



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422