คำแนะนำการปฏิบัติการกักตัวที่โรงพยาบาลสนาม

สำหรับ ผู้ป่วยโควิด-19 (COVID-19)

ဆေးရုံ၌ အသွားအလာကန့်သတ်ထားခြင်း အတွက်အကြံပြုချက်များ

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးရှိသည့်လူနာများအတွက်

ผู้ป่วยโควิด-19 ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาและกักตัวที่โรงพยาบาลสนาม 14 วัน แล้วไปพักฟื้นต่อที่บ้านหรือสถานพักฟื้น ผู้ป่วยที่มีอาการน้อย หรืออาการดีขึ้นแล้ว แต่เชื้อไวรัสที่ก่อโรคโควิด-19 อาจจะยังมีอยู่ในน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย ยาวนานอย่างน้อย 2 สัปดาห์หลังจากเริ่มป่วย ดังนั้น ผู้ป่วยโควิด-19 ต้องกักตัวที่โรงพยาบาลสนาม 14 วัน นับตั้งแต่วันที่เริ่มป่วย

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပိုးရှိသူ အများစုဟာ ရောဂါလက္ခဏာများ မပြင်းထန်ပါ။ သို့ရာတွင် ဆေးရုံ၌ ၁၄ ရက် အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိရန် (ကွာရန်တင်းဝင်ရန်) လိုအပ်ပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ဟာ ရောဂါလက္ခဏာ အနည်းငယ်သာရှိသောလူနာများ (သို့) ရောဂါသက်သာလာသော လူနာများ၏ တံတွေး (သို့) ချွဲများထဲတွင် ရောဂါစဖြစ်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး ၁၄ ရက်ကြာသည်အထိ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုလူနာများအနေဖြင့် ဖျားနာပြီးနောက် ဆေးရုံ၌နေစဉ်တွင် အနည်းဆုံး ၁၄ ရက် ကြာအောင် အခြားသူများနှင့် သီးခြားခွဲပြီးနေရန် လိုအပ်ပါသည်။

ผู้ป่วยโควิด-19 ควรปฏิบัติตนในระหว่างกักตัวอย่างเคร่งครัด

ကိုဗစ်-၁၉ လူနာများသည် ကွာရန်တင်းဝင်နေစဉ်အတွင်း အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို တိတိကျကျလိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။

1. ไม่ให้บุคคลอื่นมาเยี่ยมระหว่างที่แยกตัว

1. ဆေးရုံ၌ အသွားအလာ ကန့်သတ်ထားစဉ်အတွင်း ဆေးရုံသို့ အခြားမည်သူမျှ အလည်လာ၍ မရပါ။

2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือถูมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (หากมือเปรอะเปื้อน) เป็นประจำ โดยเฉพาะ

2.1 ภายหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ขณะไอ จาม หรือหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ

2.2 ก่อนสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้อื่นใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ฯลฯ

2. လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။(သို့) လက်ကိုအရက်ပြန်ပါသည့် ဂျယ်လ်ဖြင့်မကြာခဏပွတ်သပ်ပါ။ အထူးသဖြင့်-

2.1 ချွဲ၊ သလိပ်၊ တံတွေးတို့ကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက်၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီးနောက်၊ ဆီးသွား/ဝမ်းသွားပြီးနောက်

2.2 အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲရသည့် ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်းစသည်တို့ကို) မကိုင်တွယ်မိ

3. ต้องอยู่ในโรงพยาบาลสนามตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ควรสวมหน้ากากอนามัยหากยังมีอาการไอจามเป็นระยะ ๆ

3. အသွားအလာကန့်သတ်ထားစဉ်ကာလအတွင်း ဆေးရုံ၌သာ နေရမည်။ အခြားသူများ (အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကလေးငယ်များ၊ နာတာရှည်ရောဂါ ခံစားနေရသော လူနာများ) နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းများ ရှိနေပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကိုတပ်ဆင်ထားပါ။

4. หากจำเป็นต้องเข้าใกล้ผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัยและอยู่ห่างอย่างน้อย 1 เมตร (ยกเว้นในกรณีที่เป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้ เนื่องจากไม่พบเชื้อในน้ำนม แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร) หากไอจามไม่ควรเข้าใกล้ผู้อื่นหรืออยู่ห่างอย่างน้อย 2 เมตร
4. အခြားသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ရန်လိုအပ်လာပါက ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကိုတပ်ဆင်ထားပါ။ အနည်းဆုံး ၁ မီတာ အကွာအဝေး ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

5. หากไอจามขณะที่สวมหน้ากากอนามัยอยู่ไม่ต้องเอามือมาปิดปาก เนื่องจากมืออาจเปรอะเปื้อน หากไอจามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยให้ใช้แขนหรือข้อศอกปิดปากจมูก
5. mask တပ်ထားစဉ်အတွင်း ချောင်းဆိုး၊ နှာချေစဉ် ပါးစပ်ကို လက်ဖြင့် ဖုံးမိပါက လက်များကို ညစ်ပတ်စေနိုင်သောကြောင့် လက်ဖြင့် မဖုံးပါနှင့်။ အကယ်၍ mask မတပ်ထားမိစဉ် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါက ပါးစပ်ကို လက်မောင်း (သို့) တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ဖုံးပါ။

6. ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำทำความสะอาดโถส้วม สุขภัณฑ์หรือพื้นที่ที่อาจเปื้อนเสมหะ น้ำมูก อุจจาระ ปัสสาวะหรือสารคัดหลั่งด้วยน้ำและน้ำยาฟอกผ้าขาวโซเดียมไฮโปคลอไรต์เข้มข้น 0.5% (ผสมน้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 9 ส่วน)
6. အိမ်သာကို အခြားသူများနှင့် သီးသန့်ခွဲပြီးသုံးပါ။ အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲရပါက အိမ်သာရေမဆွဲချမီ အိမ်သာ အဖုံးကိုအုပ်ပါ။ ချွဲများ၊ သလိပ်များ၊ ဝမ်း၊ ဆီး များပေကျံနေသော နေရာကို ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိုဒ်အစွန်းချွတ်ဆေး ပြင်းအား ၀.၅ % (အစွန်းချွတ်ဆေး ၁ဆ၊ ရေ ၉ ဆ ဖြင့်) သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည်။

7. แยกสิ่งของส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ชาม ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ
7. အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို သီးသန့်ထားပြီးသုံးပါ။ ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ ဇွန်း၊ ဖန်ခွက်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ ဖုန်း၊ ကွန်ပြူတာ စသည်တို့ကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

8. ไม่ร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น ควรให้ผู้อื่นจัดหามาให้แล้วแยกรับประทานคนเดียว
8. အခြားသူများနှင့် အတူတကွ စားသောက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ သင့်အတွက်အစားအသောက်ကို တခြားသူက ပြင်ဆင်ပေးပါမည်။ လူနာက မိမိတစ်ယောက်တည်းသာ သီးသန့်စားသောက်ပါ။

9. ซักเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอก ถ้าทำได้ซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิน้ำ 60-90 องศาเซลเซียส

9. အဝတ်အစား၊ အိပ်ရာခင်း၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ စသည်တို့ကို ဆပ်ပြာ (သို့) အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမှုန့် နှင့် ရေဖြင့် လျှော်ဖွပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ရေနွေး (၆၀-၉၀ ◦ C) ဖြင့် လျှော်ပါ။

10. แยกถุงขยะของตนต่างหาก ขยะทั่วไปให้ทิ้งลงถุงได้ทันที ขยะที่อาจปนเปื้อนเสมหะ น้ำมูก สารคัดหลั่งอื่น ๆ เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ฯลฯ ให้ทิ้งในถุงพลาสติก เทน้ำยาฟอกผ้าขาวโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.05% (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน) ลงในถุงเพื่อฆ่าเชื้อก่อนแล้วผูกปากถุงให้สนิท ก่อนทิ้งรวมกับขยะทั่วไป หลังจากนั้นต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ทุกครั้ง

10. လူနာ၏ အမှိုက်အိတ်များကို သီးသန့်စွန့်ပစ်ပါ။ အထွေထွေအမှိုက်များကို အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ပါ။ ချွဲ၊ သလိပ်၊ နှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သည့် အခြားအရည်များ ပေကျံနေသော တစ်ရှူး၊ mask စသည်တို့ကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲတွင် စွန့်ပစ်ပါ။ ရောဂါပိုးများသေစေရန်အတွက် အဆိုပါအိတ်ထဲသို့ ပြင်းအား ၀.၀၅ % ရှိသော ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိုဒ်အစွန်းချွတ်ဆေး (အစွန်းချွတ်ဆေး ၁ ဆ၊ ရေ ၉၉ဆ) လောင်းချပါ။ ထို့နောက် အိတ်ကို တင်းတင်းချည်ပြီးမှ စွန့်ပစ်ပါ။ အမှိုက်စွန့်ပစ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောပါ။

11. นอนพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไปและมีอากาศถ่ายเทสะดวก ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ งดดื่มน้ำเย็นจัด พยายามรับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ

11. လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး အရမ်းမအေးသည့် အခန်းထဲတွင် သေချာစွာအနားယူပါ။ ရေသန့်ကို လုံလုံလောက်လောက်သောက်ပါ။ အရမ်းအေးသည့် ရေကို သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အာဟာရလုံလောက်ပြည့်စုံအောင် စားပါ။

12. หากมีอาการป่วยเกิดขึ้นใหม่หรืออาการเดิมมากขึ้น เช่น ไข้สูง ไอมาก เหนื่อย แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก เบื่ออาหาร ให้รีบติดต่อเจ้าหน้าที่พยาบาลทันที เพราะโรคนี้อาจมีอาการรุนแรงมากขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 2 ของความเจ็บป่วยได้

12. ရောဂါလက္ခဏာအသစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပါက (သို့) ရှိနေသော ရောဂါလက္ခဏာများ (ဥပမာ- အဖျားကြီးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း စသည်တို့) ပိုဆိုးလာပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား

ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရောဂါသည် ဒုတိယအပတ်အတွင်း ပိုမိုပြင်းထန်လာနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

13. ระหว่างการแยกตัว ทำความสะอาดเป็นประจำบริเวณพื้นที่ที่ผู้ป่วยพักหรือจับต้องและเครื่องเรือนเครื่องใช้ เช่น เตียง โต๊ะ เก้าอี้ โทรศัพท์ ฯลฯ ด้วยน้ำและผงซักฟอกอย่างเหมาะสมกับวัสดุอุปกรณ์ ภายหลังครบกำหนดการแยกตัวข้างต้นให้ทำความสะอาดให้ทั่วถึงที่สุดเท่าที่ทำได้ด้วยน้ำยาฟอกผ้าขาวโซเดียมไฮโปคลอไรท์เข้มข้น 0.5% ข้างต้น

13. အသွားအလာကန့်သတ်ထားစဉ်အတွင်း လူနာနားနေ/ကိုယ်တွယ်ထားသည့် နေရာများ၊ ပရိဘောဂပစ္စည်းများ (ဥပမာ-အိပ်ရာ၊ စားပွဲ၊ ထိုင်ခုံ၊ ဖုန်း) စသည်တို့ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာ (သို့) အရက်ပြန် ၇၀ % (သို့) သင့်တော်ရာဖြင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။ ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိုဒ် ၀.၀၅ % ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးကို သေချာစွာ တတ်နိုင်သမျှလုပ်ပါ။

การปฏิบัติแยกตัวหลังกักตัวครบ 14 วันในโรงพยาบาล

ဆေးရုံတွင် အသွားအလာကန့်သတ်ထားပြီး (ကွာရန်တင်းဝင်ပြီး)နောက် အိမ်တွင် ၁၄ ရက် သီးခြား နေထိုင်နေစဉ် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ (ရောဂါလက္ခဏာများကို ဆက်လက်စောင့်ကြည့်ရန်)

1. จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เมื่อต้องเข้าใกล้ผู้อื่น หรือออกนอกห้องส่วนตัว

1. အခြားသူများနှင့် အနီးကပ်နေထိုင်သည့်အခါ (သို့) သီးသန့်နေထိုင်သည့် ကိုယ်ပိုင်အခန်းအပြင်သို့ ထွက်သည့်အခါတိုင်း mask ကို အမြဲတပ်ထားပါ။

2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือถูมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (หากมือเปรอะเปื้อน) เป็นประจำ โดยเฉพาะภายหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ขณะไอ จาม หรือหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ก่อนสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้อื่นใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ฯลฯ เป็นต้น

2. ချွဲ၊ သလိပ်၊ တံတွေးများကိုင်တွယ်ပြီးနောက်၊ ချောင်းဆိုးနှာချေစဉ်အတွင်း၊ ဆီး/ဝမ်း သွားပြီးနောက်နှင့် အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲရသည့်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်၊ လှေကားလက်ရန်း) တို့ကို မကိုင်တွယ်မီ လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးပါ။ (သို့) လက်ကို အရက်ပြန်ပါသောဂျယ်လ်ဖြင့် မကြာခဏပွတ်ပါ။

3. สามารถออกนอกบ้านพักอาศัยได้ เมื่อมีความจำเป็น โดยยังคงหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด

3. လိုအပ်ပါက အိမ်(သို့) နေထိုင်ရာနေရာမှ အပြင်သို့ သွားနိုင်ပြီဖြစ်သော်လည်း လူထူထပ်သောနေရာများအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။

4. ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำทำความสะอาดโถส้วมสุขภัณฑ์

4. အိမ်သာကို အခြားသူများနှင့် သီးသန့်ခွဲပြီးသုံးပါ။ အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲရပါက အိမ်သာရေမဆွဲချမီ အိမ်သာ အဖုံးကိုအုပ်ပါ။

5. ไม่ร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น ควรแยกรับประทานคนเดียว

5. အခြားသူများနှင့် အတူတကွ မစားသောက်ပါနှင့်။ တစ်ယောက်တည်း သီးသန့်စားသုံးပါ။

หากมีข้อสงสัยใดๆสามารถโทรสอบถามได้ที่ 099-446-8292 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

If you have any query, you can call at 099-446-8292 (24 hrs)

ဆက်သွယ်မေးမြန်းလိုပါက ဖုန်းနံပါတ် ၀၉၉-၄၄၆-၈၂၉၂ သို့ (၂၄နာရီ) ဆက်သွယ်စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။