

คำแนะนำสำหรับการแยกเพื่อสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย (Self-Quarantine at Home)  
กรณีนักเรียน นักศึกษา ที่เดินทางกลับจากพื้นที่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2563

1. การเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทางกลับของสถานศึกษา

1.1. ลักษณะที่พักอาศัยสำหรับการแยกเพื่อสังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน

- สามารถแยกห้องนอน ห้องน้ำของผู้ป่วยและสมาชิกในบ้านได้
- มีอากาศที่ถ่ายเทดี
- มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อทั้งของผู้เดินทางกลับและผู้ที่พักอาศัยร่วมบ้าน เช่น หน้ากากอนามัย สบู่ เจล แอลกอฮอล์ ถุงมือ
- สามารถติดต่อกับโรงพยาบาลได้ดี และเดินทางมาโรงพยาบาลได้สะดวกด้วยพาหนะส่วนบุคคลหรือพาหนะของสถานศึกษา

1.2. กำหนดผู้ประสานงานของสถานศึกษาในการติดต่อกับนักศึกษาที่เดินทางกลับมาและหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่

1.3. เตรียมความพร้อมหลักสูตรการเรียนที่บ้านสำหรับผู้เดินทางกลับ

2. การคัดกรองผู้เดินทางกลับที่สนามบิน

- ให้ความร่วมมือกับระบบการคัดกรองผู้เดินทางเพื่อควบคุมป้องกันโรค COVID-19 ของด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ
- หากมีอาการไข้ หรือ อาการไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ให้แจ้งให้เจ้าหน้าที่ที่ด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศทราบทันที
- กรณีวัดอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5°C จะได้รับการแยกตัวมาตรวจซ้ำ หากยังมีไข้จะส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษาตามระบบ

3. การปฏิบัติตัวระหว่างสังเกตอาการที่บ้าน/ที่พักเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น ๆ

- ให้อยู่คนเดียวที่บ้าน เข้าร่วมกิจกรรมของสถานศึกษาที่มีการรวมคนจำนวนมาก
- ผู้เดินทางกลับควรนอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกบ้าน ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันเดินทางกลับจากพื้นที่ระบาด
- รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้ แต่ต้องใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
- ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 60%
- สวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่น ๆ ในบ้านประมาณ 1-2 เมตรหรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ
- การทิ้งหน้ากากอนามัย ใช้วิธีพับ ม้วน ใส่ถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
- ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือ ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และ ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที

- ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้เดินทางกลับพัก เช่น เตียง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบ ๆ ตัวของผู้ป่วย รวมถึงห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99
- ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 °C

#### 4. วิธีการสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัยและแนวทางปฏิบัติเมื่อมีอาการป่วย

- หากมีหอพักนักศึกษาและเจ้าหน้าที่ควรจัดให้มีจุดคัดกรองอุณหภูมิด้วย Handheld thermometer ที่หน้าหอพักในผู้ที่เดินทางจะเข้าออกหอพักทุกคน
- สังเกตอาการไข้และอาการระบบทางเดินหายใจ กรณีมีประวัติไข้และแนะนำให้วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวันเช้าและเย็น
  - 1) อาการไข้ ได้แก่
    - วัดอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือ
    - มีอาการสงสัยว่ามีไข้ ได้แก่ ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว หนาวสั่น
  - 2) อาการระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ไอ น้ำมูกเจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก หากพบอาการป่วยข้อใดข้อหนึ่ง ให้แจ้งผู้ประสานงานของสถานศึกษา และรีบไปพบแพทย์พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง โดยขณะเดินทางมาโรงพยาบาลโดยรถยนต์ส่วนตัวให้เปิดหน้าต่างรถยนต์ไว้เสมอ

#### 5. การปฏิบัติตัวของผู้อยู่อาศัยร่วมบ้าน และการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมในบ้าน

- ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ โดยใช้น้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
- เผาระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน หลังสัมผัสผู้ป่วย
- ควรนอนแยกห้องกับผู้เดินทางกลับ
- อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้ แต่ต้องใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
- ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้เดินทางกลับ
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดในระยะ 1 เมตร
- ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้เดินทางกลับพัก เช่น เตียง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบ ๆ ตัวของผู้ป่วย รวมถึงห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน)
- ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 °C
- หากมีเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดหอพักนักศึกษาหรือเจ้าหน้าที่ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด เช่น แม่บ้าน ในหอพัก ควรใส่ชุดป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แวนตากันลม ถุงมือยาว รองเท้าบูท และผ้ากันเปื้อนพลาสติก

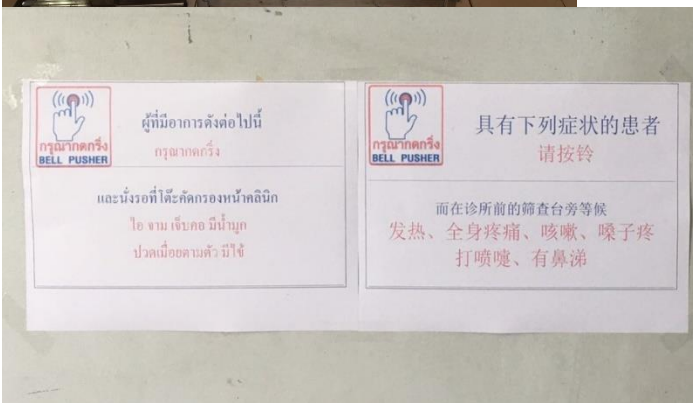
## ภาพตัวอย่าง การจัดจุดคัดกรองอาการป่วยของนักศึกษาและเจ้าหน้าที่ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ที่พบการระบาด



1. กำหนดพื้นที่คัดกรอง บริเวณก่อนเข้าหอพัก หรือ อาคาร ควรเป็นพื้นที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
2. มีป้ายบอกให้ชัดเจน
3. จัดเตรียมอุปกรณ์ ได้แก่ เครื่องวัดอุณหภูมิแบบมือถือ (Handheld thermometer), ถุงมือ, 70% แอลกอฮอล์สำหรับเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวและเครื่องวัดอุณหภูมิ, หน้ากากอนามัยสำหรับผู้คัดกรองและผู้ที่มีอาการป่วยให้สวมหน้ากากอนามัยทันที

4. มีป้ายประกาศ อาการที่เข้าเกณฑ์การเฝ้าระวังโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 ได้แก่ ไข้ ร่วมกับ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก หอบเหนื่อย
5. จัดให้มีป้ายประชาสัมพันธ์ การป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ในภาษาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสถานศึกษา โดยสามารถดาวน์โหลดเอกสาร ประชาสัมพันธ์ต่างๆ ได้ที่ เว็บไซต์กรมควบคุมโรค

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



ผู้ที่มีอาการดังต่อไปนี้  
กรุณาคลิก  
และนั่งรอที่โต๊ะคัดกรองหน้าคลินิก  
ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก  
ปวดเมื่อยตามตัว มีไข้

具有下列症状的患者  
请按铃  
而在诊所前的筛查台旁等候  
发热、全身疼痛、咳嗽、嗓子疼  
打喷嚏、有鼻涕