



6 กรณีที่เป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้ เนื่องจากยังไม่มีรายงานพบเชื้อโควิด-19 ในน้ำนม แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร



7 ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย ให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ

8 การทำความสะอาดห้องน้ำและพื้นผิว ควรทำความสะอาดโถสุขภัณฑ์หรือพื้นที่ที่อาจปนเปื้อน เสมหะ น้ำมูก อุจจาระ ปัสสาวะหรือสารคัดหลั่งด้วยน้ำและน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (เช่น ไฮเตอร์, คลอโรกซ์) โดยใช้ 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 9 ส่วน

9 แยกสิ่งของส่วนตัวไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์

10 ไม่รวมรับประทานอาหารกับผู้อื่น ถ้าเป็นอาหารที่สั่งมา ให้ผู้ส่งอาหารวางอาหารไว้ ณ จุดที่สะดวก แล้วไปนำอาหารเข้าบ้าน ไม่รับอาหารโดยตรงจากผู้ส่งอาหาร

11 ชักเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยน้ำและสบู่ หรือผงซักฟอกตามปกติหากใช้เครื่องซักผ้าให้ใช้ผงซักฟอก และน้ำยาปรับผ้านุ่มได้

12 การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วและขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่งให้ใส่ถุงพลาสติก และปิดปากถุงให้สนิท ก่อนทิ้งขยะที่ฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์ หรือ น้ำ และสบู่ทันที




13 สังเกตอาการตนเอง วัดอุณหภูมิ และค่าออกซิเจนในเลือด ทุกวัน

หากท่านมีอาการดังต่อไปนี้ ให้รีบติดต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน

ได้แก่...

- 1 เมื่อมีอาการไข้สูงกว่า 39 องศาเซลเซียส ระยะเวลาเกินกว่า 24 ชั่วโมง
- 2 หายใจเร็วกว่า 25 ครั้ง ต่อนาทีในผู้ใหญ่
- 3 ค่าออกซิเจนในเลือด ต่ำกว่า 94%
- 4 โรคประจำตัวที่มีการเปลี่ยนแปลง หรือจำเป็นต้องติดตามอาการอย่างใกล้ชิด
- 5 สำหรับในเด็ก หากมีอาการหายใจลำบาก ซึมลง ตื่นนอนหรือทานอาหารน้อยลง



 เมื่อจะต้องเดินทางไปโรงพยาบาลให้ใช้รถยนต์ส่วนตัวหรือรถที่โรงพยาบาลมารับ ไม่ใช้รถสาธารณะ ให้ทุกคนในรถใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เดินทาง หากมีผู้ร่วมยานพาหนะมาด้วย ให้เปิดหน้าต่างรถ เพื่อเพิ่มการระบายอากาศ ไม่เปิดแอร์...



คำแนะนำ

การดูแลตนเองที่บ้าน

ของผู้ป่วยโควิด-19

เมื่อแยกตัว (Home Isolation : HI)



โรงพยาบาลสนามแจะระแม

ถ.แจ้งสนิท ต.แจะระแม อ.เมือง จ.อุบลราชธานี

 09-7036-8737

 0-4531-9200 ต่อ 4133 หรือ 4135

รวบรวมข้อมูลโดย...

โรงพยาบาลสนามแจะระแม (โรงพยาบาลสุรพลิติประสงค)

อ้างอิงจาก... กรมการแพทย์ ฉบับปรับปรุง วันที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2565

ผลิตและเผยแพร่โดย... กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลสุรพลิติประสงค อุบลราชธานี (10 มกราคม 2565)

ช่วงปลายปี พ.ศ. 2564 พบการระบาดของโควิด-19 สายพันธุ์ Omicron ในวงกว้าง ส่วนใหญ่ผู้ป่วยมีอาการไม่รุนแรง อาจไม่จำเป็นต้องรักษาในโรงพยาบาล หรืออยู่โรงพยาบาลระยะสั้น ๆ แล้วไปพักฟื้นที่บ้าน หรือสถานที่รัฐจัดให้ ทั้งนี้ ผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการน้อย ส่วนใหญ่จะค่อย ๆ ดีขึ้นจนหาย อย่างไรก็ตามผู้ป่วยควรสังเกตอาการตนเอง เมื่อไม่แน่ใจสามารถโทรศัพท์ปรึกษาหรือเข้าไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน



ผู้ป่วยโควิด-19 จะเริ่มแพร่เชื้อก่อนมีอาการประมาณ 2-3 วัน ไปจนถึงสิ้นสุดสัปดาห์แรกของการเจ็บป่วย นับจากวันที่เริ่มมีอาการ จึงจำเป็นต้องแยกตัวเองจากผู้อื่น เป็นเวลาอย่างน้อย 10 วัน นับจากวันที่เริ่มป่วย หรือ ตรวจพบเชื้อ หากครบ 10 วันแล้วยังมีอาการควรแยกตัวจนกว่าอาการจะหายไม่น้อยกว่า 24 ชั่วโมง หลังจากนั้น แนะนำให้สวมหน้ากากอนามัย และระมัดระวังสุขอนามัยส่วนบุคคลต่อไป ถ้าเป็นผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือมีอาการหนัก อาจแพร่เชื้อได้นานถึง 20 วัน ผู้ป่วยกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะต้องรับการรักษา

ในโรงพยาบาล เมื่ออาการดีขึ้นจนกลับบ้านได้แล้ว มักจะพ้นระยะแพร่เชื้อแล้วจึงไม่ต้องแยกตัว



คำนิยามการแยกตัว Home Isolation : HI

ได้แก่...

1. ผู้ป่วยโควิด-19 ที่แพทย์วินิจฉัย และเห็นว่าสามารถดูแลรักษาที่บ้านได้
2. ผู้ป่วยโควิด-19 ที่อาการดีขึ้นหลังเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลอย่างน้อย 7 วัน และจำหน่ายกลับบ้าน โดยวิธีแยกตัวจากบุคคลอื่น ที่บ้าน Home Isolation



บ้านหรือที่พักอาศัยของผู้ป่วยโควิด-19 ในช่วงที่ต้องแยกตัว

ควรจะต้องมีลักษณะ ดังนี้...

- ผู้ป่วยโควิด-19 ต้องอาศัยในสถานที่พักอาศัยตลอดระยะเวลาพักตัว ไม่ให้ออกจากที่พัก
- มีห้องนอนส่วนตัว ถ้าไม่มีห้องนอนส่วนตัวและมีผู้อยู่ร่วมในบ้าน ควรมีพื้นที่กว้างพอที่จะนอนห่างจากผู้อื่น และต้องเปิด ประตูหน้าต่างให้ระบายอากาศได้ดี
- มีผู้จัดหาอาหารและของใช้จำเป็นให้ได้ ไม่ต้องออกไปจัดหานอกบ้านด้วยตนเอง
- ผู้ที่อยู่อาศัยร่วมบ้านสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องสุขอนามัย และการแยกจากผู้ป่วยได้
- สามารถติดต่อกับโรงพยาบาลและเดินทางมาโรงพยาบาลได้สะดวก หากบ้านหรือที่พักไม่เหมาะสม อาจต้องหาสถานที่แห่งอื่นในการแยกตัว

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคโควิด-19 ในระหว่างแยกตัว

ควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ดังนี้...

1. ไม่ให้บุคคลอื่นมาเยี่ยมที่บ้านและงดการออกจากบ้านในระหว่างแยกตัว
2. อยู่ในห้องส่วนตัวตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็กผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ หากยังมีอาการไอจาม ต้องสวมหน้ากากอนามัยแม้ขณะที่อยู่ในห้องส่วนตัว โดยแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัยไม่ให้ใช้หน้ากากผ้า
3. หากจำเป็นต้องเข้าใกล้ผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างอย่างน้อย 1 เมตร หรือประมาณหนึ่งช่วงแขน หากไอจามไม่ควรเข้าใกล้ผู้อื่นหรืออยู่ห่างอย่างน้อย 2 เมตร และให้หันหน้าไปยังทิศทางตรงข้ามกับตำแหน่งที่มีผู้อื่นอยู่ด้วย
4. หากไอจามขณะที่สวมหน้ากากอนามัย ไม่ต้องเอามือมาปิดปาก และไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัย เนื่องจากมืออาจเปราะเปื้อน หากไอจามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัย ให้ใช้ต้นแขนด้านในปิดปาก และจมูก
5. ถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยสบู่ และน้ำเป็นประจำ (หากมือเปราะเปื้อนให้ล้างด้วยสบู่ และน้ำ)



โดยเฉพาะภายหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ขณะไอ จาม ถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระและก่อนสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้อื่นใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได มือจับตู้เย็น ฯลฯ

