



แนวปฏิบัติในการป้องกันตนเองจาก COVID-19 ในที่พักอาศัย
กรณีต้องกักตัวเอง 14 วันจากการเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงหรือเคยอยู่บริเวณใกล้ชิดผู้ป่วย COVID-19

1. ควรกักตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่น เรียน ทำงาน ออกกำลังกาย ซื้ของ เป็นต้น เป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน
2. ระหว่างที่พักอยู่ที่บ้าน ควรหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน ทั้งเครือญาติ หรือกลุ่มเพื่อนต่าง ๆ
3. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อจำเป็นต้องออกนอกบ้านหรือพบปะผู้คน
4. แยกห้องนอน ห้องน้ำ (ถ้าทำได้) และอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร
5. ถ้าจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ควรระมัดระวังการใช้ชีวิตร่วมกันให้ปราศจากความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสให้มากที่สุด เช่น
 - ไม่ใช้ช้อน ส้อม แก้วน้ำ และอุปกรณ์ในการกินอาหารร่วมกัน
 - ไม่นั่งร่วมโต๊ะอาหาร หากจำเป็นควรนั่งห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร
 - ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ หรือเจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์เข้มข้นไม่ต่ำกว่า 70% ครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 วินาที
 - สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่อยู่ร่วมกับคนในบ้าน และทิ้งหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี
 - ปิดฝาชักโครกทุกครั้งก่อนกดน้ำชำระ และทำความสะอาดให้เรียบร้อยด้วยน้ำกับสบู่ ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อกับอ่างน้ำ ก๊อกน้ำ ชักโครก ลูกบิดประตู เป็นประจำ
 - แยกซักผ้าต่างหาก ไม่ซักรวมกับคนอื่น
 - ไม่ใช้ของร่วม เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ฯลฯ กับผู้อื่น
6. อยู่ห่างจากคนป่วย เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ
7. วางโทรศัพท์ไว้ข้างตัวเสมอ หากมีเหตุฉุกเฉินจะได้โทรเรียกคนอื่น หรือเรียกรถพยาบาลได้
8. เมื่อรู้สึกว่าจะไอ จาม ควรหากระดาษทิชชูมาปิดปากและจมูก และนำไปทิ้งถังขยะให้เรียบร้อย หากไม่มีทิชชู ให้ยกแขนป้องปากและจมูกก่อนจาม
9. วัดไข้ทุกวัน หากเกิน 37.5 องศาเซลเซียส มีอาการเจ็บคอ ไอ น้ำมูกไหล และหายใจลำบาก ควรพบแพทย์
10. หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย ต้องไปพบแพทย์ ควรขั้รถยนต์ส่วนตัว ขึ้นรถแท็กซี่ หรือเรียกรถพยาบาลมารับ ไม่ควรเดินทางผ่านระบบขนส่งมวลชน เมื่อพบแพทย์ ต้องบอกประวัติการเดินทางอย่างละเอียด

ที่มา :

1. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. How to...คุมไว้สังเกต ณ ที่พักอาศัยและแนวทางปฏิบัติ.

[Published March 16, 2020]

2. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. ข้อมูลสำหรับผู้ประกอบการคอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์หอพัก การป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019. [Published March 16, 2020]; Available from:

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/introduction/introduction17.pdf>

3. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่มีประวัติเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อสังเกตการเริ่มป่วย ณ ที่อาศัย (home quarantine)
4. การสัมภาษณ์ ศ.นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา อาจารย์คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 10 ข้อควรทำเมื่อกลับจากประเทศเสี่ยง “โควิด-19”. [Published February 28, 2020]; Available from <https://www.sanook.com/health/20629/>
5. WHO. Home care for people with suspected or confirmed COVID-19: Take care yourself and your family – For caregivers. [Cited March 31, 2020]; Available from <http://www.who.int/covid-19>