

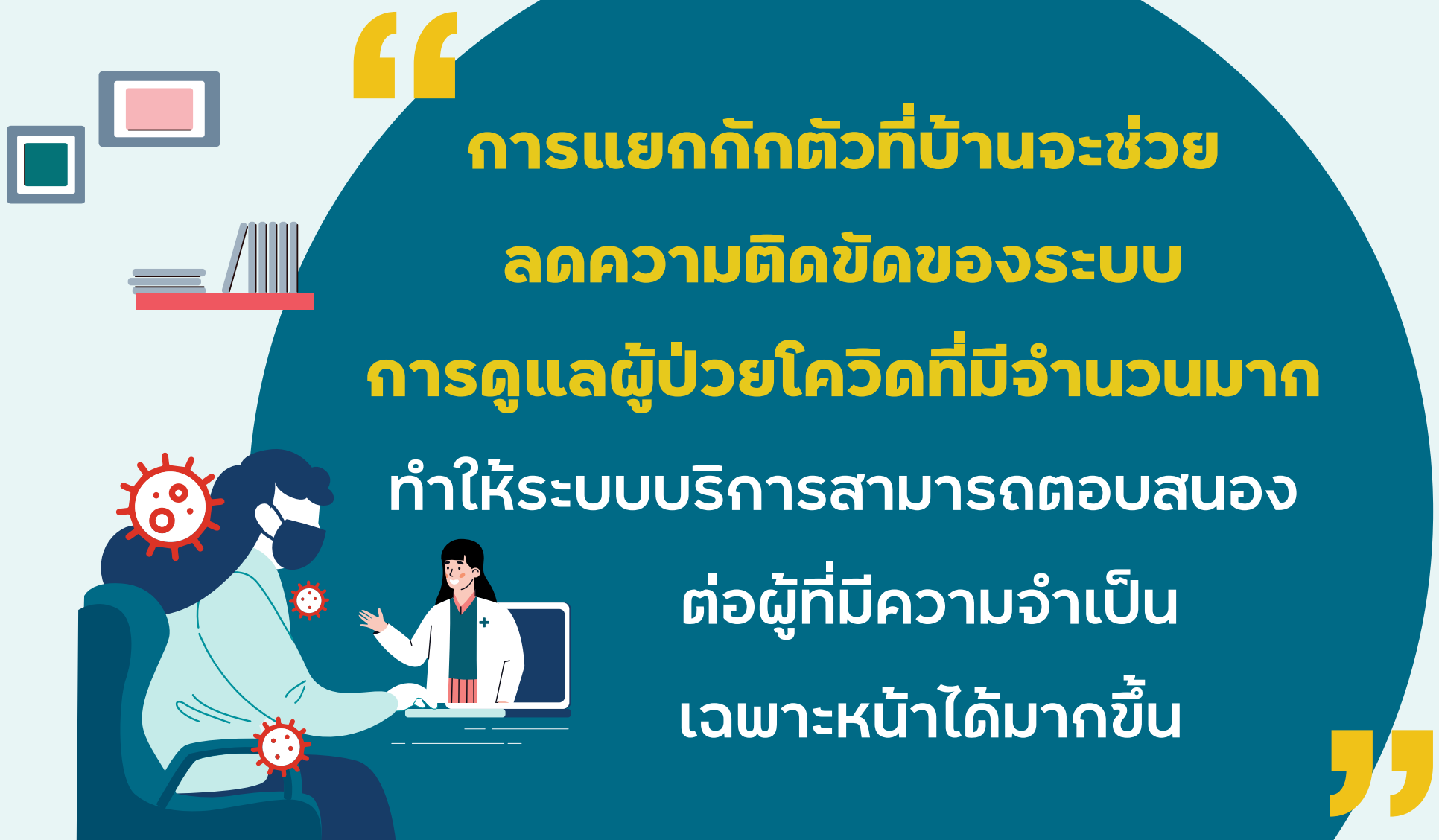
# HOME ISOLATION

## คู่มือ การแยกตัวที่บ้าน





**การแยกกักตัวที่บ้าน**  
**ผ่านระบบติดตามดูแลอาการ**  
ทางเลือกในการรักษาผู้ป่วยโควิดอาการ  
ไม่รุนแรงหรืออยู่โรงพยาบาลมาแล้วอย่างน้อย  
7-10 วัน สามารถกลับไปพักฟื้นที่บ้านต่อ  
โดยต้องผ่านความยินยอมของหมอและ  
ความสมัครใจของผู้ป่วย



**การแยกกักตัวที่บ้านจะช่วย**  
**ลดความติดขัดของระบบ**  
**การดูแลผู้ป่วยโควิดที่มีจำนวนมาก**  
ทำให้ระบบบริการสามารถตอบสนอง  
ต่อผู้ที่มีความจำเป็น  
เฉพาะหน้าได้มากขึ้น

### ข้อดีของการแยกกักตัวที่บ้านสำหรับผู้ป่วยสีเขียว

- ลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อเพิ่ม
- การอยู่บ้าน ช่วยลดความเครียด ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น และสุขภาพจิตที่ดี ทำให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น
- ช่วยให้ผู้ป่วยที่เพิ่งตรวจพบเชื้อได้รับการดูแลรักษาที่เร็วขึ้น แก้ปัญหาเดิมที่เข้าไม่ถึงบริการ



# HOME ISOLATION

ผู้ป่วยโควิดแบบใหม่  
สามารถแยกกักตัวที่บ้าน  
คุณเป็นคนนั้นหรือไม่?

## ผู้ป่วยที่เพิ่ง ตรวจพบเชื้อ

แต่ไม่มีอาการหรือมีอาการเล็กน้อย  
หรือเรียกว่า "ผู้ป่วยสีเขียว"  
ซึ่งจะมีอาการทั่วไปดังต่อไปนี้

- มีไข้ วัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
- ระดับออกซิเจนไม่ต่ำกว่า 96%
- ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ
- ไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ตาแดง มีผื่น
- ถ่ายเหลว
- ไม่มีอาการหายใจเร็ว
- ไม่มีอาการหายใจเหนื่อย
- ไม่มีอาการหายใจลำบาก
- ไม่มีปอดอักเสบ



## ผู้ป่วยที่รักษาตัว ที่โรงพยาบาล มาแล้วอย่างน้อย 7-10 วัน

อาการดีขึ้น หมอยินยอม  
ให้กักตัวที่บ้านต่อ

ทั้งนี้ผู้ป่วยทั้งสองกลุ่มต้องมีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

- อายุไม่เกิน 60 ปี
- พักอาศัยอยู่คนเดียว หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นไม่เกิน 1 คน
- ไม่เป็นโรคที่เสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรง ได้แก่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคเบาหวาน ทั้งนี้การพิจารณาขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์

# HOME ISOLATION

## เช็กความพร้อม!

เมื่อต้องแยกตัวที่บ้านรักษาโควิด

**โรงพยาบาล**  
โดยการสนับสนุนของภาครัฐ  
พร้อมจัดเตรียม  
สิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

- ✓ อาหาร 3 มื้อ
- ✓ ปรอทวัดไข้
- ✓ เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว
- ✓ การวิดีโอคอลติดตามอาการจากบุคลากรทางการแพทย์ วันละอย่างน้อย 2 ครั้ง
- ✓ โรงพยาบาลพร้อมรับกลับมารักษา หากมีอาการแยลง



## ผู้ป่วยเตรียมพร้อม ของเหล่านี้ไว้ที่บ้าน

- ✓ **อุปกรณ์ป้องกันการแพร่เชื้อ**  
เจลล้างมือ  
แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ  
หน้ากากอนามัย  
ถุงสำหรับขยะติดเชื้อ  
ทิชชูแห้ง ทิชชูเปียก  
น้ำยาฟอกขาวสำหรับทำความสะอาด
- ✓ **ยารักษาโรคที่กินเป็นประจำ**





# HOME ISOLATION

## 4 ขั้นตอน

การเข้าสู่ระบบการแยกกักตัวที่บ้าน

1

ใช้ชุดตรวจโควิด (Antigen Test Kit)\*\* ที่ผ่านการรับรองจาก อย. ด้วยตัวเองหรือตรวจจากหน่วยตรวจโควิดเชิงรุก

2

หากผลตรวจเป็นบวก (ติดเชื้อ) และผู้ป่วยต้องการแยกกักตัวที่บ้านให้ติดต่อ 1330 หรือกรอกข้อมูลเพื่อลงทะเบียนเข้าระบบผ่าน



3

เจ้าหน้าที่จะติดต่อกลับ หลังจากจับคู่ผู้ป่วยกับคลินิก ศูนย์บริการสาธารณสุข หรือโรงพยาบาลที่จะรับหน้าที่ดูแลผู้ป่วยระหว่างแยกกักตัวที่บ้าน

4

แพทย์ทำการพิจารณาผู้ป่วยอีกครั้ง หากไม่มีอาการหรืออาการเล็กน้อย (ผู้ป่วยสีเขียว) จะสามารถเริ่มต้นเข้าสู่ระบบการแยกกักตัวที่บ้านได้



\*\*ชุดตรวจโควิดต้องใช้ชนิดตรวจได้ด้วยตนเอง (Home Use) เท่านั้น โดยจะเป็นการตรวจผ่านโพรงจมูก (Nasal Swab) หรือน้ำลาย



# ข้อปฏิบัติของผู้ป่วยโควิด เมื่อแยกตัวที่บ้าน

## กนเหงาหน่อย

ห้ามคนมาเยี่ยม อยู่ในห้อง  
ส่วนตัวตลอด เว้นระยะห่างจากคน  
ในครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุ  
หรือผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ



## แยกข้าวแยกสำรับ

ไม่กินข้าวร่วมกัน เพราะช่วงเวลา  
กินข้าว ต้องถอดหน้ากาก  
มีความเสี่ยงในการแพร่  
กระจายเชื้อ



## ของส่วนตัว ไม่แบ่งใคร

ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกับใคร  
เช่น โทรศัพท์มือถือ จาน  
ชาม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ  
ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น  
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ



## แม่ให้นมลูกได้

แม่ให้นมลูกยังสามารถให้นมได้  
เพราะไม่มีรายงานพบเชื้อโควิด  
ในน้ำนม แต่แม่ต้องสวม  
หน้ากากและล้างมือ  
ก่อนสัมผัสลูกหรือให้นม



## ดื่มน้ำ พักผ่อน อย่างเพียงพอ

ผู้ป่วยควรดื่มน้ำสะอาด  
และพักผ่อนอย่างเพียงพอ  
เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ



## ห้องน้ำแยกเดี่ยว

ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น แต่ถ้าจำเป็น  
ต้องใช้ ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย ปิดฝา  
ชักโครกก่อนกดน้ำ หลังใช้ให้ทำความสะอาด  
โถสุขภัณฑ์ทันที  
ด้วยน้ำยาฟอกผ้าขาว



## หมั่นเปิดประตู หน้าต่าง

อย่างน้อย 2 ด้านของห้อง เพื่อให้มีช่องทางลมเข้าออก  
ลดการสะสมเชื้อ



# HOME ISOLATION

## ข้อปฏิบัติของผู้ป่วยโควิด เมื่อแยกกักตัวที่บ้าน



### สะอาดเสมอ

ล้างมือเป็นประจำอย่างถูกวิธี  
อย่างน้อย 30 วินาที  
โดยเฉพาะหลังการ  
ไอจามและขับถ่าย



### ฆ่าเชื้อเมื่อ สัมผัส

ผู้ป่วย

ควรคอยทำความสะอาด  
ของที่มีการสัมผัสร่วมกัน  
หลังมีการหยิบจับ เช่น ลูกบิดประตู  
สวิตช์ไฟ เพื่อไม่ให้คนอื่นที่มาใช้ต่อ  
เสี่ยงรับเชื้อ

### ระวังการไอจาม

หากรู้สึกอยากไอจาม ต้อง  
ออกให้ห่างคนอื่นอย่างน้อย  
2 เมตร และหันหน้าไปทาง  
ตรงข้ามกับคนอื่น หากไอจาม  
ขณะสวมหน้ากาก ไม่ต้อง  
เอามือปิด และไม่ต้องถอด  
หน้ากาก เพราะเชื้ออาจติด  
มากับมือ แต่ถ้าไอจามตอน  
ไม่สวมหน้ากาก  
ให้ใช้ต้นแขน  
ด้านในปิดปาก  
และจมูก



### สวมหน้ากากเมื่อ เจอผู้อื่น

หากจำเป็นต้อง  
เจอผู้อื่นให้สวมหน้ากากไว้ตลอด  
ทั้งหน้ากาก (อนามัย) หรือซักทำ  
ความสะอาด (หน้ากากผ้า) หลัง  
ใช้ครบ 8 ชั่วโมง หรือเมื่อพบว่า  
หน้ากากเปียกชื้น มีรอยสกปรก  
คนดูแลผู้ป่วยหาก  
จำเป็นต้องเข้า  
มาหาผู้ป่วยต้อง  
สวมหน้ากากอนามัย



**เสื้อผ้าเครื่องนอนต้องสะอาด** ซักผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู  
ด้วยสบู่หรือผงซักฟอก หากใช้เครื่องซักผ้าให้ซักด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยา  
ซักผ้าในน้ำอุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส

# HOME ISOLATION



## 2 สิ่งหมั่นตรวจ เมื่อต้องแยกตัวที่บ้าน วัดค่าออกซิเจนปลายนิ้ว และอุณหภูมิร่างกาย

### การใช้เครื่องวัด ออกซิเจนปลายนิ้ว



1. ใส่ถ่าน หรือ ชาร์จให้เต็ม
2. กดปุ่มเปิดเครื่อง
3. สอดปลายนิ้วมือ  
ตามตำแหน่งที่กำหนด
4. หายใจเข้าออกลึกๆ  
แล้วรอสักพัก  
จากนั้นจดค่าที่วัด
5. อ่านค่าและแปลผล

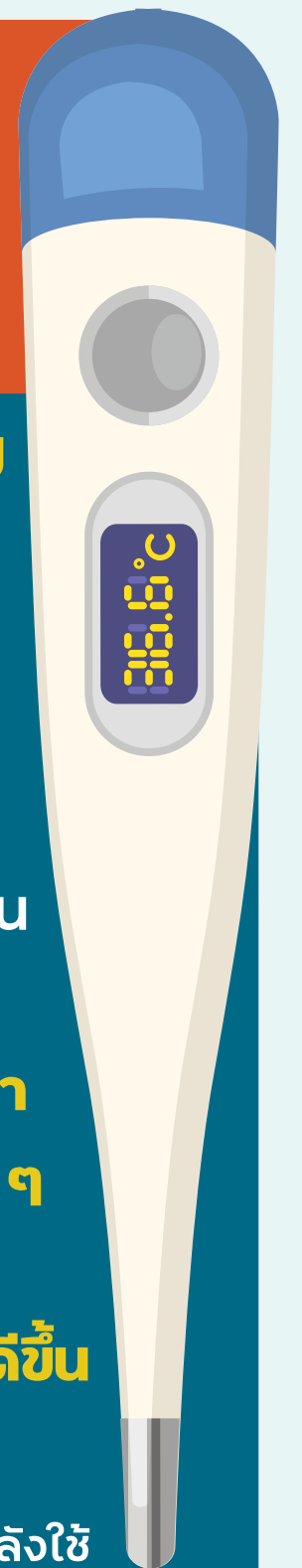
- เลขตัวบน คือ ค่าระดับออกซิเจนในเลือด มีหน่วยเป็นเปอร์เซ็นต์
- เลขตัวล่าง คือ ค่าอัตราการเต้นของหัวใจ มีหน่วยเป็นครั้ง ต่อ นาที
- ค่าปกติของระดับออกซิเจนที่วัดได้อยู่ที่ 96-100% หากต่ำกว่าเกณฑ์นี้ให้รีบติดต่อแพทย์



### การใช้ปรอทวัดไข้ แบบดิจิทัล มีหลายวิธี เช่น

- สอดส่วนหัวสีเงินเข้าไป  
ในรักแร้ พับแขนหนีบ  
ทิ้งไว้ 2-3 นาที
- อมปรอทไว้ใต้ลิ้น  
นาน 3 นาที  
(ไม่ควรดื่มน้ำร้อนหรือเย็น  
ก่อนวัด 10-15 นาที)
- หากมีไข้เกิน 37.5 องศา  
เซลเซียส พักผ่อนมากๆ  
ดื่มน้ำให้เพียงพอ  
กินยาลดไข้ได้ แต่ถ้าไม่ดีขึ้น  
ให้รีบติดต่อแพทย์

\*\*\* ทำความสะอาดปรอททุกครั้งหลังใช้



ควรบันทึกค่าเหล่านี้ไว้ เพื่อเอาไว้  
รายงานประกอบการวินิจฉัยของแพทย์





## อาการแบบไหน ต้องรีบติดต่อแพทย์ ขณะแยกกักตัวที่บ้าน

ไข้สูงมากกว่า  
**38.5**  
องศาเซลเซียส

ท้องเสีย  
อาเจียน  
กินอาหารไม่ได้

วัดค่าออกซิเจน  
ปลายนิ้ว  
ได้ต่ำกว่า  
**96%**

หายใจไม่สะดวก  
ติดขัด  
พูดเป็นประโยค  
ยาวๆ ไม่ได้

ไอมากขึ้น  
แน่นหน้าอก  
ต่อเนื่อง  
นอนราบไม่ได้

มีอาการซึมลง  
เรียกไม่รู้สึกรู้ตัว  
หรือไม่ตอบสนอง

นอกจากนี้ หากผู้ป่วยมีอาการผิดปกติอื่น ๆ  
ให้รีบติดต่อแพทย์เช่นกัน  
หรือมีข้อสงสัยอื่นๆ ให้โทรสอบถามโรงพยาบาล  
ที่ผู้ป่วยอยู่ในระบบ



HOME  
ISOLATION

## การจัดการขยะติดเชื้อ ช่วงแยกทิ้งตัวที่บ้าน

**ขยะติดเชื้อ** ได้แก่ ขยะปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ภาชนะใส่อาหาร ชุดตรวจโควิด เป็นต้น



### วิธีการจัดการขยะติดเชื้อเพื่อทุกคนปลอดภัย

- 1 เก็บรวบรวมขยะติดเชื้อทุกวัน ใส่ถุงขยะ 2 ชั้น (ถ้าเป็นไปได้ ให้ใช้ถุงขยะสีแดงสำหรับขยะติดเชื้อ)
- 2 ถุงขยะชั้นแรกเมื่อใส่ขยะติดเชื้อแล้วให้ราดด้วยสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% น้ำยาฟอกขาว เพื่อทำลายเชื้อ
- 3 มัดปากถุงให้แน่น แล้วฉีดฆ่าเชื้อบริเวณปากถุง
- 4 ซ้อนด้วยถุงอีกชั้น รัดให้แน่น ฉีดฆ่าเชื้อบริเวณปากถุง
- 5 ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

# HOME ISOLATION

## แนวทางดูแลเด็ก ที่ติดเชื้อโควิด ที่แยกตัวที่บ้าน

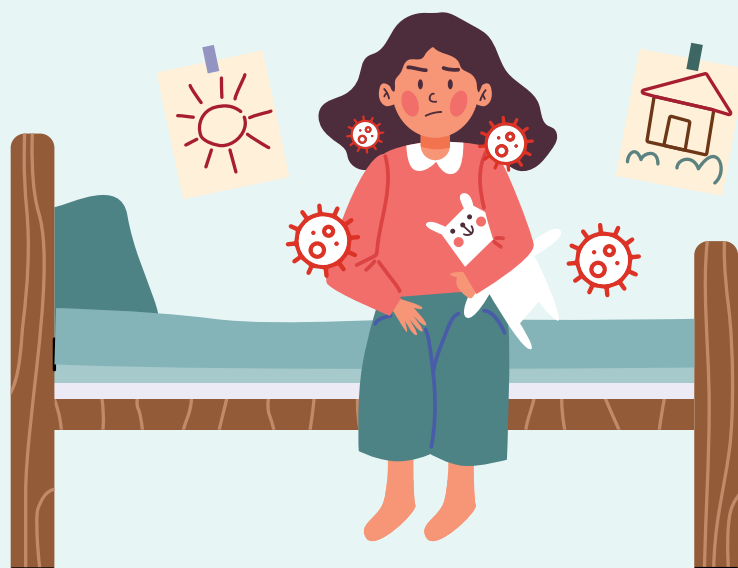


**ถ้าเด็กที่ป่วยมีภาวะอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้!!  
ให้รีบพาไปโรงพยาบาลโดยเร็ว**

**1 หายใจหอบ** หมายถึง หายใจเร็วกว่าอัตราหายใจปกติตามอายุ

อายุ	อัตราการหายใจปกติ
น้อยกว่า 2 เดือน	50 ครั้ง/นาที
2-12 เดือน	40 ครั้ง/นาที
1-5 ปี	30 ครั้ง/นาที
5 ปี ขึ้นไป	20-24 ครั้ง/นาที

- 2 ใช้สูงกว่า 38.5 องศาเซลเซียส**
- 3 ใช้แรงในการหายใจ** เช่น หายใจอึดอัด ปีกจมูกบาน
- 4 ระดับออกซิเจนปลายนิ้วน้อยกว่า 96%**
- 5 ซึมลง งอแง ไม่ดูดนม กินอาหารไม่ได้**



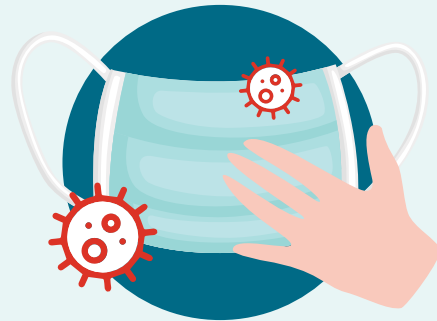
ไม่ควรแยกเด็กติดเชื้อจากครอบครัว  
เพราะส่งผลกระทบต่อจิตใจ  
ทำให้เกิดความเครียด

# HOME ISOLATION

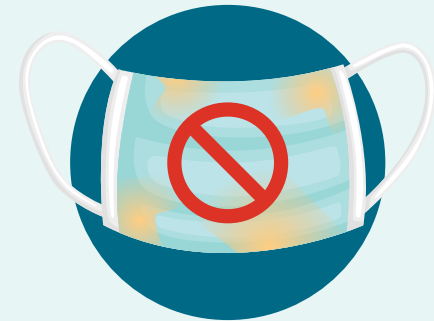
## ข้อปฏิบัติของ "ผู้ดูแลผู้ป่วย" ที่แยกกักตัวที่บ้าน



**สวมหน้ากาก**  
**อย่างถูกวิธีตลอด**  
เมื่ออยู่ใกล้ อยู่ห้องเดียวกัน  
หรือเวลานำอาหารไปให้ผู้ป่วย



**อย่าจับส่วนด้านหน้า**  
**ของหน้ากากโดยเด็ดขาด**  
เพราะอาจมีเชื้อ



**หากหน้ากากเปียก**  
**หรือเปื้อกชื้น**  
**รีบเปลี่ยนทันที**



**ทิ้งหน้ากาก**  
**ในถุงขยะติดเชื้อ**



**ระมัดระวังสัมผัสใบหน้าตัวเอง**  
**และสารคัดหลั่งต่างๆ**  
**ของผู้ป่วย** เช่น น้ำลาย น้ำมูก



**ล้างมืออย่างถูกวิธี**  
**โดยเฉพาะหลังจาก**  
**ใกล้ชิดผู้ป่วย**



**แยกใช้ห้องน้ำ**  
**หากทำไม่ได้**  
ให้ผู้ป่วยใช้เป็นคนสุดท้าย  
และทำความสะอาด  
ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหลังใช้ทุกครั้ง



**สวมถุงมือเมื่อต้อง**  
**เข้าไปดูแลผู้ป่วย**  
**และล้างมือทุกครั้ง**  
**หลังถอดถุงมือ**



**ไม่ใช้สิ่งของส่วนตัว**  
**ร่วมกับผู้ป่วย**  
เช่น จานชาม ช้อนส้อม  
แก้วน้ำ ผ้าขนหนู เครื่องนอน



**HOME**  
**ISOLATION**

**แยกตัวที่บ้าน**  
**สิ้นสุดเมื่อไหร่?**

**และข้อปฏิบัติหลังจากหายป่วย**



**เมื่อไหร่สิ้นสุดการแยกตัวที่บ้าน**

ขึ้นอยู่กับการประเมิน ของแพทย์ผู้ดูแล

**ข้อปฏิบัติหลังหายป่วย**

- ยังต้องระวังตัวอย่างเคร่งครัด** ด้วยการสวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ เพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำ
- พยายามแยกตัวจากคนอื่น** เลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จนครบ 1 เดือน นับจากวันที่กักตัว
- หากยังไม่ฉีดวัคซีน แนะนำให้ฉีด** โดยเว้น 3-6 เดือน นับจากวันที่ตรวจพบเชื้อ



## บันทึกผู้ป่วยโควิด อุ่นใจ รักษาตัวอยู่บ้าน

วัน/เวลา	อุณหภูมิร่างกาย	อัตรา การเดินหัวใจ	อัตรา ออกซิเจนในเลือด	รู้สึอย่างไร (ดีขึ้น/เหมือนเดิม/แย่ลง)	การหายใจ (ดีขึ้น/เหมือนเดิม/แย่ลง)

