

7. แยกสิ่งของส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์
8. ไม่ร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น ถ้ารับประทานอาหารจากนอกบ้านหรือเตรียมอาหารในบ้านบริเวณที่มีผู้อื่นอยู่ ควรให้ผู้อื่นจัดหามาให้ แล้วแยกรับประทานคนเดียว
9. ซักเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอกถ้าทำได้ หากใช้เครื่องซักผ้า ให้ซักด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียสร่วมกับผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้า
10. แยกถุงขยะของตนต่างหาก ขยะทั่วไปให้ทิ้งลงถุงได้ทันที ขยะที่อาจปนเปื้อนเสมหะ น้ำมูก สารคัดหลั่งอื่น ๆ เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ฯลฯ ให้ทิ้งในถุงพลาสติก เทน้ำยาฟอกผ้าขาว โซเดียมไฮโปคลอไรต์เข้มข้น 500 ส่วนต่อล้านส่วนหรือ 0.05% (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อ น้ำ 99 ส่วน) ลงในถุงเพื่อฆ่าเชื้อก่อนแล้วผูกปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งรวมกับขยะทั่วไปหลังจากนั้นต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง
11. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไปและมีอากาศถ่ายเทสะดวก ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ งดดื่มแอลกอฮอล์ พยายามรับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ

12. ไม่ไปในที่สาธารณะ ไม่ไปสถานศึกษาหรือที่ทำงานจนกว่าจะครบกำหนดการแยกตัวข้างต้น
13. ระหว่างการแยกตัว ทำความสะอาดบริเวณพื้นที่ที่ผู้ป่วยพักหรือจับต้องและเครื่องเรือนเครื่องใช้ เช่น เตียง โต๊ะ เก้าอี้ โทรศัพท์บ้าน ฯลฯ ด้วยน้ำและผงซักฟอกอย่างเหมาะสมกับวัสดุอุปกรณ์เป็นประจำ ภายหลังจากครบกำหนดการแยกตัวข้างต้น ให้ทำความสะอาดให้ทั่วถึงที่สุดเท่าที่ทำได้ด้วยน้ำยาฟอกผ้าขาวโซเดียมไฮโปคลอไรต์เข้มข้น 0.05% ข้างต้น

การปฏิบัติของผู้อาศัยร่วมบ้าน

ผู้ที่อาศัยร่วมบ้านควรแยกตัวจากผู้ป่วย ปฏิบัติตามสุขอนามัยที่ดี และหมั่นล้างมือเป็นประจำ ควรเข้าใจ ให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนช่วยเหลือให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่ต้องแยกตัวสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำได้อย่างเคร่งครัดจนครบกำหนด

*หากมีอาการป่วยเกิดขึ้นใหม่หรืออาการเดิมมากขึ้น เช่น ไข้สูง ไอมาก เหนื่อย แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก เบื่ออาหาร ให้รีบโทรศัพท์ติดต่อเพื่อมาโรงพยาบาล เพราะโรคนี้อาจมีอาการรุนแรงมากขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 2 ได้ การเดินทางมาโรงพยาบาลไม่ใช้รถหรือเรือสาธารณะ ให้ใช้รถยนต์ส่วนตัวและให้เปิดหน้าต่างรถยนต์ไว้เสมอ หรือขอรถพยาบาลมารับ



คำแนะนำการปฏิบัติ การแยกตัวที่บ้าน (Home Isolation) สำหรับผู้ป่วยโควิด-19 (COVID-19)

***หากมีข้อสงสัย หรือมีไข้ หอบเหนื่อยภายใน 14 วัน หลังกลับจากโรงพยาบาล สามารถโทรสอบถามที่โรงพยาบาลที่ท่านไปรับการรักษา หรือสายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422

ผู้ป่วยโควิด-19 ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง อาจไม่จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาที่โรงพยาบาล หรืออยู่โรงพยาบาลเพียงระยะสั้นๆ แล้วไปพักฟื้นที่บ้านหรือสถานพักฟื้น ซึ่งผู้ป่วยที่มีอาการน้อยนี้ ส่วนใหญ่จะค่อยๆ ดีขึ้นจนหายสนิท อย่างไรก็ตามในช่วงปลายสัปดาห์แรก ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการมากขึ้นได้ ผู้ป่วยควรสังเกตอาการตนเอง เมื่อไม่แน่ใจสามารถโทรศัพท์ปรึกษา หรือเข้าไปปรึกษาการตรวจประเมินได้โดยติดต่อไปยังโรงพยาบาลก่อน จะทำให้ได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสมได้

ผู้ป่วยที่มีอาการน้อย หรืออาการดีขึ้นแล้ว แต่อาจจะมีเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของผู้ป่วยโควิด-19 อยู่ในน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย ยาวนานอย่างน้อย 2 สัปดาห์หลังจากเริ่มป่วย ดังนั้นผู้ที่เป็นโควิด-19 ที่ไม่ได้อยู่ในโรงพยาบาล จึงจำเป็นต้องแยกตัวเองจากผู้อื่นขณะอยู่ที่บ้านเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วันนับตั้งแต่วันที่เริ่มป่วยเพื่อลดการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น เช่น เริ่มป่วยวันที่ 1 มีนาคม เข้าโรงพยาบาลวันที่ 3 มีนาคม ออกจากโรงพยาบาลกลับบ้านวันที่ 9 มีนาคม ควรแยกตัวอยู่บ้านอย่างน้อยถึงวันที่ 15 มีนาคม เป็นต้น หลังจากนั้นอาจไม่ต้องแยกตัวเองแต่แนะนำให้สวมหน้ากากอนามัยและระมัดระวังสุขอนามัยส่วนบุคคลเป็นพิเศษต่อจนครบ 1 เดือน

ลักษณะของบ้านพักอาศัยที่เหมาะสม
บ้านหรือที่พักอาศัยของผู้เป็นโควิด-19 ในช่วงที่ต้องแยกตัว ควรจะต้องมีลักษณะดังนี้ มิฉะนั้นอาจต้องหาสถานที่อื่นที่เหมาะสม

- มีผู้จัดหาอาหารและของใช้จำเป็นให้ได้ ไม่ต้องออกไปจัดหาออกบ้านด้วยตนเอง
- อยู่อาศัยตามลำพังหรือร่วมกับผู้อื่นโดยมีห้องส่วนตัว
- ผู้ที่อยู่อาศัยร่วมบ้านสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องสุขอนามัยและการแยกจากผู้ป่วยได้
- สามารถติดต่อกับโรงพยาบาลได้และเดินทางมาโรงพยาบาลได้สะดวก

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโควิด-19 ในระหว่างแยกตัว โดยควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัดดังนี้

1. ไม่ให้บุคคลอื่นมาเยี่ยมที่บ้านระหว่างแยกตัว
2. ภูมิต้านทานแอลกอฮอล์เจลหรือล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นประจำ (หากมือเปื้อนเปื้อนให้ล้างด้วยสบู่และน้ำ) โดยเฉพาะภายหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ขณะไอ จาม หรือหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ และ ก่อนสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้อื่นในบ้านใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได มือจับตู้เย็นฯลฯ

3. อยู่ในห้องส่วนตัวตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ หากยังมีอาการไอจามต้องสวมหน้ากากอนามัยแม้ขณะที่อยู่ในห้องส่วนตัว
4. หากจำเป็นต้องเข้าใกล้ผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัยและอยู่ห่างอย่างน้อย 1 เมตร หรือประมาณหนึ่งช่วงแขน (ยกเว้นในกรณีที่เป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้ เนื่องจากไม่พบเชื้อในน้ำนม แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร) หากไอจามไม่ควรเข้าใกล้ผู้อื่นหรืออยู่ห่างอย่างน้อย 2 เมตร
5. หากไอจามขณะที่สวมหน้ากากอนามัยอยู่ไม่ต้องเอามือมาปิดปากโดยไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัยออกเนื่องจากมืออาจเปื้อนเปื้อน หากไอจามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยให้ใช้ต้นแขนด้านในหรือศอกปิดปากและจมูก
6. ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย ให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ ควรทำความสะอาดโถส้วมสุขภัณฑ์หรือพื้นที่ที่อาจปนเปื้อนเสมหะ น้ำมูก อุจจาระ ปัสสาวะหรือสารคัดหลั่งด้วยน้ำและน้ำยาฟอกผ้าขาวโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 5% (เช่น ไฮเตอร์ คลอโรกซ์) เข้มข้น 5,000 ส่วนต่อล้านส่วน หรือ 0.5% (ผสมน้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 9 ส่วน)