

## ผู้ป่วยเตรียมพร้อม ของที่บ้าน



เจลล้างมือ



แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ



หน้ากากอนามัย



ถุงสำหรับขยะติดเชื้อ  
และถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด



ทิชชูแห้ง ทิชชูเปียก



น้ำยาฟอกขาว  
สำหรับทำความสะอาด



ยารักษาโรคที่รับประทานเป็นประจำ

## การสนับสนุนจาก สภากาชาดไทย สำหรับผู้ป่วยที่กักตัวที่บ้าน



- การติดตาม ประเมินอาการทางโทรศัพท์ (Telemedicine) โดยทีมแพทย์ พยาบาล วันละ 2 ครั้ง
- พรอพวดไข้แบบดิจิทัล
- เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว
- ชุดอาหารกระป๋องพร้อมรับประทานถึงบ้านผู้ติดเชื้อโควิด-19 เบื้องต้น ก่อนที่จะได้รับอาหารกล่อง
- ชุดกล่องพันภัยโควิด-19
- ยารักษาตามอาการ
- อาหารกล่องพร้อมรับประทาน 3 มื้อ/วัน



ดาวน์โหลดเอกสาร



Facebook Fanpage

ข้อมูลอ้างอิง

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (<https://bit.ly/3kCS3C3>)
- กรมอนามัย (<https://bit.ly/2UNdG7C>)
- คู่มือการแยกกักตัวที่บ้าน” (Home isolation) โดยกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- อ.นพ.วรุฒิ ดันดีทวีวัฒน์ (<https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line>)

รหัสเอกสาร : TRC.RH-TMR06-21-0009



## Home Isolation

Home Isolation หรือการกักตัวที่บ้าน  
อีกหนึ่งวิธีในการดูแลตัวเอง สำหรับผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มสีเขียว ที่ไม่แสดงอาการ หรือแสดงอาการเพียงเล็กน้อย สำหรับผู้ป่วยที่แพทย์ประเมินแล้วว่าสามารถรักษาตัวอยู่ที่บ้านได้

จัดทำโดย

สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย  
1871 ถ.อังรีดูนังต์ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
[www.trc.in.th](http://www.trc.in.th) โทรศัพท์ : 02 251 7853

# ข้อปฏิบัติผู้ป่วย Covid- 19 เมื่อแยกกักตัวที่บ้าน

- ห้ามออกจากบ้าน/ห้ามบุคคลอื่นมาเยี่ยมที่บ้าน
- เว้นระยะห่างจากคนในครอบครัวอย่างน้อย 2 เมตร
- สวมหน้ากากอนามัยอย่างเคร่งครัดตลอดเวลา
- เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท เพื่อให้มีช่องทางลมเข้าออก ลดการสะสมเชื้อ
- ล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนสัมผัสของใช้ร่วมกัน
- ห้ามรับประทานอาหารร่วมกัน เนื่องจากช่วงรับประทานอาหาร ต้องถอดหน้ากาก มีความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ



- มารดาให้นมบุตร สามารถให้นมบุตรได้ เนื่องจากไม่มีรายงานพบเชื้อในน้ำนม โดยมารดาต้องสวมหน้ากากอนามัย และล้างมืออย่างเคร่งครัดก่อนสัมผัสและให้นมบุตร
- แยกห้องนอน ห้องน้ำ อาหาร ชะยะ และของใช้ส่วนตัว เช่น โทรศัพท์มือถือ จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
- หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ใช้ห้องน้ำเป็นคนสุดท้าย และปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ หลังใช้ให้ทำความสะอาดทันทีด้วยน้ำยาฟอกขาว
- ซักเสื้อผ้า ผ้าขนหนู เครื่องนอนด้วยสบู่หรือผงซักฟอก และแยกซักจากผู้อื่น
- ทิ้งขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ภาชนะใส่อาหารและช้อนพลาสติก ขวดน้ำหรือหลอดดูดน้ำพลาสติก(แบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง) ลงในถุงขยะติดเชื้อ (ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้ถุงขยะสีแดง สำหรับขยะติดเชื้อ)
- สังเกตอาการตนเอง วัดอุณหภูมิและ oxygen saturation ทุกวัน
- หากมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ เช่น หอบเหนื่อย ไข้สูงลอย ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ ให้โทรติดต่อโรงพยาบาล/สถานพยาบาลใกล้บ้าน หรือเบอร์โทรศัพท์สายด่วน 1646 1669 1669 1330

## การเก็บขยะติดเชื้อ

1. เก็บรวบรวมขยะติดเชื้อเป็นประจำทุกวัน
2. ทิ้งขยะในถุงพลาสติก 2 ชั้น โดยใช้ถุงแดงหรือเขียนข้อความ “ขยะติดเชื้อ” ให้เห็นชัดเจน
3. ถุงชั้นแรกมัดปากถุงด้วยเชือกให้แน่น เช็ดปากถุงด้วยสารฆ่าเชื้อ เช่น น้ำยาฟอกขาว ผสมน้ำ หรือแอลกอฮอล์ความเข้มข้นร้อยละ 70 จากนั้นใส่ในถุงชั้นที่ 2 มัดปากถุงให้แน่นแล้วเช็ดด้วยสารฆ่าเชื้ออีกครั้ง
4. เคลื่อนย้ายขยะไปยังจุดรับทิ้งขยะติดเชื้อที่จัดไว้โดยเฉพาะ เพื่อรอการจัดเก็บจากหน่วยงานที่รับผิดชอบ
  - หากแยกกักตัวร่วมกับผู้ที่ไม่ติดเชื้อ ให้ผู้ที่ไม่ติดเชื้อเป็นผู้เคลื่อนย้าย
  - หากแยกกักตัวคนเดียวหรืออยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อ ควรเคลื่อนย้ายขยะในเวลาที่ผู้คนไม่พลุกพล่าน

