

## คำแนะนำสำหรับผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID19)

### ระหว่างรอรับเข้ารับ. ตามระบบ

#### ผู้ป่วยควรมีปฏิบัติดังนี้

- 1) การเดินทางกลับบ้านควรใช้รถส่วนตัว กรณีไม่มี สามารถใช้บริการ 1669
- 2) ผู้ป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน และพักอยู่กับบ้าน
- 3) เมื่อมีไข้ให้รับประทานยาลดไข้ เช่นพาราเซตามอล และยารักษาตามอาการ เช่นยาละลายเสมหะ ยาลดน้ำมูก ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร
- 4) เช็ดตัวลดไข้ด้วยสระอาดอุ่นเล็กน้อยเป็นระยะ โดยการเช็ดแขนขาอ่อนเข้าหาลำตัว เน้นการเช็ดลดไข้บริเวณหน้าผาก ซอกรักแร้ ขาหนีบ ข้อพับ แขนและขา และใช้ผ้าหมาปิดหน้าอกระหว่างเช็ดแขน ขา เพื่อไม่ให้หนาวเย็นจนเสี่ยงอาการปอดบวม หากผู้ป่วยมีอาการหนาวสั่น ต้องหยุดเช็ดตัวและห่มผ้าให้อบอุ่นทันที
- 5) ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้หลายๆ งดดื่มน้ำเย็นจัด
- 6) พยายามรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผักและผลไม้ให้พอเพียง
- 7) นอนพักผ่อนมากๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไป และมีอากาศถ่ายเทสะดวก

#### การป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่บุคคลอื่นในบ้าน

- 1) ผู้ป่วยควรนอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอก ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะ
- 2) รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น
- 3) ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ
- 4) ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ
- 5) เมื่ออยู่กับผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัย และห่างจากคนอื่นๆในบ้านประมาณ 1-2 เมตรหรือประมาณ 1 ช่วงแขน
- 6) หากมีอาการไอให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา หากไอขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยให้ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอจาม หรือใช้กระดาษทิชชูโดยปิดถึงคาง
- 7) หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทิ้งในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
- 8) ผู้ดูแลผู้ป่วยต้องสวมหน้ากากอนามัย เมื่อเสร็จภารกิจ ต้องถอดหน้ากากอนามัยลงในถังขยะ และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำสบู่ทันที
- 9) ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ
- 10) ทำความสะอาดพื้นบริเวณที่ผู้ป่วยพัก และเครื่องเรือนเครื่องใช้ เช่น เตียง โต๊ะ โทรศัพท์ หรืออุปกรณ์ต่างๆ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5%โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน)
- 11) ทำความสะอาดห้องน้ำบริเวณใกล้สวมหรือพื้นที่ที่อาจเปื้อนอุจจาระหรือสารคัดหลั่ง ด้วยน้ำยาโซเดียมไฮโปคลอไรท์เข้มข้น 5000ppm โดยผสมน้ำยาฟอกขาว 5%โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 9 ส่วน)
- 12) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90°C
- 13) เผื่อระวังอาการเจ็บป่วยของผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน หลังสัมผัสผู้ป่วย