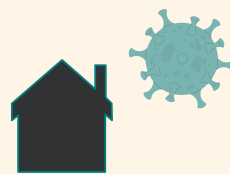


SELF

ISOLATION



	SELF ISOLATION	HOME ISOLATION
ยา		
อาหาร		
อุปกรณ์การแพทย์ (ปรอทวัดไข้ เครื่องวัด ระดับออกซิเจน)		
การติดตามโดยแพทย์	 ติดตามอาการด้วยตนเอง มีช่องทางติดต่อหน่วยงาน หากอาการแย่ลง	



SELF ISOLATION



ผู้ป่วยแบบไหนที่สามารถแยกกักตัวที่บ้าน

ผู้ป่วยที่เพิ่งตรวจพบเชื้อ

เป็นผู้ป่วยกลุ่มสีเขียวที่ไม่มีอาการ หรือ มีอาการเพียงเล็กน้อย

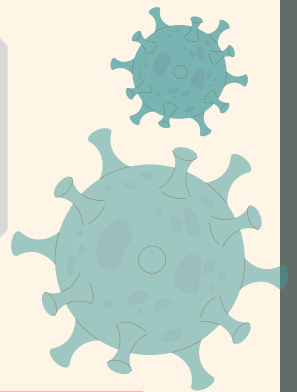
- อาจมีไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ตาแดง มีผื่น ถ่ายเหลวเล็กน้อย ไม่ได้กลืนน หรือ ลื่นไม่รับรส
- ไม่มีอาการหายใจเร็ว
- ไม่มีอาการหายใจเหนื่อย
- ไม่มีอาการหายใจลำบาก
- ระดับออกซิเจนไม่ต่ำกว่า 96%

ผู้ป่วยติดเชื้อมาแล้วอย่างน้อย 7-10 วัน

- อาการดีขึ้น แพทย์พิจารณาให้กลับมากักตัวที่บ้านต่อ

ผู้ป่วยทั้งสองกลุ่มต้องมีคุณสมบัติดังนี้

- อายุไม่เกิน 60 ปี
- พักอาศัยอยู่คนเดียว หรือ ที่พักอาศัยมีห้องแยกกักตัวได้จากสมาชิกคนอื่น ๆ
- ไม่เป็นโรคที่เสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรง ได้แก่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและ หลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคเบาหวาน ทั้งนี้ขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์





SELF ISOLATION

อาการแบบไหนที่ต้องรีบติดต่อแพทย์

ไข้สูงมากกว่า
38.5 องศาเซลเซียส

ไอมากขึ้น แน่นหน้าอก
หรือ นอนราบไม่ได้

หายใจหอบเหนื่อย
หายใจติดขัด
พูดประโยคยาว ๆ ไม่ได้

มีอาการซึมลง
เรียกไม่ตอบสนอง

ท้องเสียรุนแรง
อาเจียน
หรือ อ่อนเพลียมาก

วัดค่าออกซิเจน
ปลายนิ้วได้ต่ำกว่า 96%





SELF ISOLATION

กรณีเด็กป่วย

มีภาวะอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ให้รีบไปโรงพยาบาลโดยเร็ว

มีอาการหายใจหอบเหนื่อย
(หายใจเร็วกว่าอัตราการหายใจปกติตามอายุ)

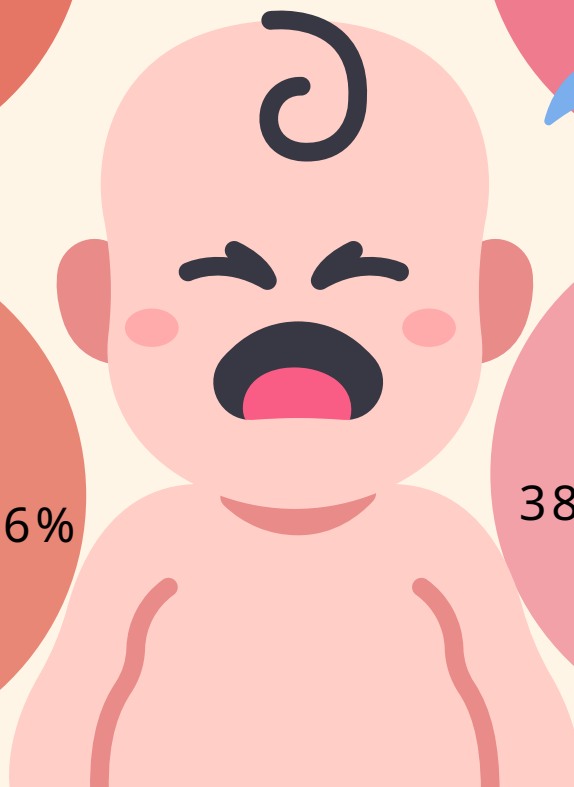
- 3 - 12 เดือน: 50 ครั้ง/ นาที
- 1 - 5 ปี: 30 ครั้ง/ นาที
- 5 ปี ขึ้นไป: 20-24 ครั้ง/ นาที

ซึมลง ไม่ดูดนม กิน
อาหารไม่ได้

ใช้แรงในการหายใจ
เช่น หายใจอกบวม
ปีกจมูกบาน

วัดค่าออกซิเจน
ปลายนิ้วได้ต่ำกว่า 96%

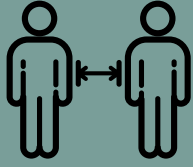
ไข้สูงมากกว่า
38.5 องศาเซลเซียส





SELF ISOLATION

ข้อปฏิบัติของผู้ป่วยโควิดที่แยกกักตัวที่บ้าน



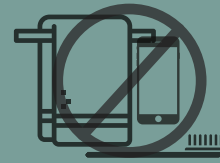
เว้นระยะห่างจากคนใน
ครอบครัว



ล้างมือให้สะอาดถูกวิธี
โดยเฉพาะหลังไอ จาม
หรือ ชับถ่าย



แยกข้าวแยกสำหรับ
ไม่กินข้าวร่วมกัน



ไม่ใช่ของส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น



ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น
ถ้าจำเป็นให้ใช้เป็นคน
สุดท้าย



ดื่มน้ำสะอาด
พักผ่อน
ให้เพียงพอ

มารดาให้นมบุตรได้
แต่ต้องสวมหน้ากากและล้างมือก่อนสัมผัสบุตร
หรือให้นม





SELF ISOLATION

การจัดการขยะติดเชื้อช่วงแยกกักตัวที่บ้าน



ขยะติดเชื้อ

ขยะติดเชื้อ เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ชุดตรวจโควิด
ที่มีการปนสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ

- เก็บรวบรวมขยะติดเชื้อทุกวัน ใส่ถุงขยะ 2 ชั้น
- ถุงขยะชั้นแรกเมื่อใส่ขยะติดเชื้อแล้วให้ราดด้วยสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% น้ำยาฟอกขาว เพื่อทำลายเชื้อ
- มัดปากถุงให้แน่น แล้วฉีดฆ่าเชื้อบริเวณปากถุง
- ซ้อนด้วยถุงอีกชั้น รัดให้แน่น ฉีดฆ่าเชื้อบริเวณปากถุง
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที



SELF ISOLATION

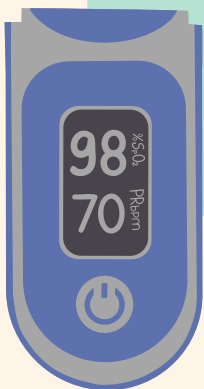
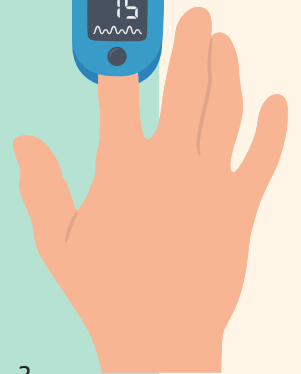
หากมีอุปกรณ์หรือสามารถจัดหาอุปกรณ์ได้
ให้ใช้เพื่อประเมินอาการตนเอง



การใช้เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว

- สอดปลายนิ้วมือตามตำแหน่งที่กำหนด
- หายใจเข้าออกตามปกติ
- รอให้ค่าตัวเลขนิ่ง
- อ่านค่าตัวเลข

- ตัวเลขบน คือ ค่าระดับออกซิเจน (ค่าปกติที่วัดได้ควรอยู่ที่ 96-100%)
- ตัวเลขล่าง คือ ค่าอัตราการเต้นของหัวใจ



การใช้ปรอทวัดไข้

แบบสอดรักแร้

- สอดหัวสีเงินเข้าไปในรักแร้
- พับแขนทิ้งไว้ 2-3 นาที จึงดึงออกมาอ่านค่าที่ได้

แบบอมใต้ลิ้น

- อมปรอทไว้ใต้ลิ้นนาน 3 นาที จึงดึงออกมาอ่านค่าที่ได้
- 10-15 นาที ก่อนวัดไม่ควรดื่มน้ำร้อนหรือเย็น



*** ควรบันทึกค่าที่วัดได้เพื่อประโยชน์แก่ตัวท่านเองในการติดตามอาการ ***



SELF ISOLATION

คำถามที่พบบ่อย



เมื่อตรวจพบเชื้อ

- ATK POSITIVE ต้องติดต่อใคร & ติดต่อยากไหม
- ATK แล้วยังต้อง PCR ไหม
- อาการแยลงติดต่อใคร
- ถ้าต้องมาโรงพยาบาลต้องติดต่อใคร

เรื่องยา

- จะได้รับยาอะไรบ้าง ยาทตามอาการ หรือ ยาฟาวิพิราเวียร์ด้วย
- ยาส่งมาอย่างไรหลังติดต่อไป
- นานไหมกว่าจะได้ยา
- ยากินอย่างไร

การกักตัว

- ระหว่างกักตัวแนวปฏิบัติอย่างไร
- ข้าวสิ่งอย่างไรถ้าต้องกักตัวเอง
- หากไม่มีอุปกรณ์เครื่องวัดออกซิเจน ปรอท จะทำอย่างไร
- กักตัวที่วัน นับอย่างไร นับจากวันไหน

หลังครบกักตัว

- หลังกักตัวไปทำงานได้ปกติเลยไหม ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร
- ใบรับรองแพทย์รับอย่างไร ระบุอะไรบ้าง
- ใบเคลม ต้องมาให้ใครเขียน ติดต่อใครอย่างไร
- ต้องไปเอกซเรย์ปอดทุกคนไหม
- เมื่อไหร่ต้องไปพบแพทย์
- อาการ LONG COVID เป็นอย่างไร



เบอร์โทรหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

หน่วยงานติดต่อในประเด็นต่าง ๆ

- เมื่อติดพบเชื้อ
- เมื่อมีข้อสงสัยเรื่องยา
- เมื่อมีข้อกังวลใจเรื่องอาการทั้งทางกายและใจ
- เมื่ออาการแย่ลง
- เมื่อต้องมาโรงพยาบาล
- เมื่อหายแล้ว (เอกสาร ใบรับรองต่าง ๆ การติดตามอาการติดต่อใคร)