

มาตรการสำหรับการแยกเพื่อสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย (Self-Quarantine at Home)

กรณีเดินทางกลับจากพื้นที่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

1. ข้อปฏิบัติของผู้เดินทางกลับจากพื้นที่ระบาดระหว่างสังเกตอาการที่บ้าน/ที่พักเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นๆ

- ให้อยู่คนเดียวหรือเข้าร่วมกิจกรรมที่มีการรวมคนจำนวนมาก
- นอนแยกห้องกับบุคคลอื่นในบ้าน ไม่ออกไปนอกบ้าน ไม่เดินทางไปชุมนุมหรือที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันเดินทางกลับจากพื้นที่ระบาด
- รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น เช่น แยกสถานที่ หรือ รับประทานอาหารต่างเวลากับผู้อื่น
- ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น และแยกทำความสะอาดภาชนะต่างๆ ไว้เป็นส่วนตัวไม่รวมกับผู้อื่น
- ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
- สวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่นๆ ในบ้านประมาณ 1-2 เมตรหรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ
- การทิ้งหน้ากากอนามัยใส่ถุงสีแดงเล็กปิดปากถุงให้สนิท รวมใส่ในถุงแดงใหญ่ ให้ครบ 7 วัน ปิดปากถุงให้สนิท ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลหรือน้ำและสบู่ทันที
- ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้ง ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงถุงสีแดงเล็กปิดปากถุงให้สนิท รวมใส่ในถุงแดงใหญ่ ให้ครบ 7 วัน ปิดปากถุงให้สนิท ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด หรือ ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และ ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที

2. วิธีการสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัยและแนวทางปฏิบัติเมื่อมีอาการป่วย

- ให้ผู้เดินทางกลับ **วัดไข้ทุกวันเช้าและเย็น** โดยใช้ปรอทและสังเกตอาการระบบทางเดินหายใจ
 - 1) **อาการไข้** ได้แก่
 - วัดอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือ
 - มีอาการสงสัยว่ามีไข้ ได้แก่ ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว หนาวสั่น
 - 2) **อาการระบบทางเดินหายใจ** ได้แก่ ไอ น้ำมูกเจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก
- หากพบอาการป่วยข้อใดข้อหนึ่ง ให้**รีบโทรศัพท์ที่เบอร์ 1669** และหมายเลขโทรศัพท์ของหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่โดยแจ้งอาการและประวัติการเดินทาง
- หากเดินทางมาโรงพยาบาลโดยรถยนต์ส่วนตัว ให้เปิดหน้าต่างรถยนต์ไว้เสมอ และแจ้งอาการและประวัติการเดินทางที่เจ้าหน้าที่คัดกรองของโรงพยาบาล และทำความสะอาดรถรอบคัน ด้วยน้ำผงซักฟอก หรือสบู่

3. ข้อปฏิบัติของผู้อยู่อาศัยร่วมบ้าน และการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมในบ้าน

ควรแยกสัดส่วนห้องภายในบ้านแยกออกจากกันให้ชัดเจน

- ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ โดยใช้สบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
- ฝ้าระวางอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน หลังสัมผัสผู้ป่วย
- นอนแยกห้องกับผู้เดินทางกลับ รวมถึงแยกใช้ห้องน้ำและพื้นที่ส่วนกลางในบ้าน
- ไม่รับประทานอาหารร่วมกันกับผู้เดินทางกลับ ให้แยกโต๊ะ หรือรับประทานอาหารคนละเวลา
- ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้เดินทางกลับ
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดในระยะ 1 - 2 เมตร
- ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้เดินทางกลับพัก เช่น ลูกบิด/ราวประตู เติง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบ ๆ ตัวของผู้ป่วย รวมถึงห้องน้ำด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน) หากผู้เดินทางกลับสามารถทำความสะอาดพื้นที่ของตนได้ ให้ทำความสะอาดเอง
- ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 °C

กระทรวงสาธารณสุข

4 มีนาคม 2563