


**ประเภท** : บทความทางวิชาการ
**หัวข้อข่าว** : วิธีสังเกตอาการไวรัส “โควิด-19” คู่มือกักตัวในที่พักอาศัย
**โดย** : adminssk
**ลงวันที่ :** จันทร์ ที่ 20 เดือน เมษายน พ.ศ.2563
**เข้าชม** : 594

บทคัดย่อ :
ยอดผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ณ วันที่ 1 เมษายน 2563 เวลา 11.36 น. นพ.ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน
โฆษกศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 หรือ ศบค. แถลงสถานการณ์ประจำวัน ที่ทำเนียบรัฐบาล ว่า
มีผู้ติดเชื้อรายใหม่ 120 ราย ยอดผู้ป่วยสะสม 1,771 ราย เสียชีวิตรายใหม่เพิ่ม 2 ราย รวมเสียชีวิตสะสม 12 ราย หลักๆ
ของผู้ติดเชื้อยังมาจากสนามมวย และสถานบันเทิง รวมถึงคนไทยที่กลับมาจากต่างประเทศ ภายใต้สถานการณ์ดังกล่าว การแยกตัว
รักษาระยะห่างทางสังคม ด้วยการอยู่ในบ้าน จึงสำคัญอย่างยิ่งยวด ศูนย์ปฏิบัติการตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
ได้จัดทำคู่มือและมาตรการสำหรับผู้ที่ต้องแยกตัว ดังนี้ มาตรการแยกสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย (Home Quarantine)
กรณีเดินทางกลับจากพื้นที่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019กลุ่มเป้าหมาย : ผู้ที่เดินทางมาจากประเทศเขตติดโรคติดต่ออันตราย
ที่ไม่อยู่ในข่ายที่ต้องควบคุมไว้สังเกตอาการในพื้นที่ควบคุมโรคที่ทางการจัดให้ และผู้ที่เดินทางมาจากประเทศที่มีการระบาดต่อเนื่อง
หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง : กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานตำรวจแห่งชาติ (กองตรวจคนเข้าเมือง) กระทรวงคมนาคม (การท่าอากาศยาน
และกรมขนส่งทางบก) กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทั้งนี้
ตามที่กระทรวงสาธารณสุขได้มีการประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558
เพื่อประโยชน์ในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค ให้ประชาชนที่เดินทางกลับจากประเทศที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019
แยกสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย โดยมีคำแนะนำในการปฏิบัติตัวดังนี้ 1. การปฏิบัติตนระหว่างกักตัวที่บ้าน ให้หยุดการไปเรียน ไปทำงาน
เข้าร่วมกิจกรรมของสถานที่ที่มีการรวมคนจำนวนมาก ผู้เดินทางกลับควรนอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกบ้าน
ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันเดินทางกลับจากพื้นที่ระบาด รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น
อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้ แต่ต้องใช้ช้อนกลางทุกครั้ง ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ความเข้มข้นอย่างน้อย 60%
สวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่น ๆ ในบ้านประมาณ 1-2 เมตร หรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน
หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ การทิ้งหน้ากากอนามัย ใช้วิธี ใส่ถุงพลาสติก
และปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งที่ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง
หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์ หรือน้ำและสบู่ทันที ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้เดินทางกลับพัก
เช่น เตียง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบ ๆ ตัว รวมถึงห้องน้ำด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน)
ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิน้ำ 70-90 องศาเซลเซียส 2.
วิธีการสังเกตและแนวทางปฏิบัติเมื่อมีอาการป่วย กรณีที่มีหอพักและเจ้าหน้าที่ควรจัดให้มีจุดคัดกรองอุณหภูมิด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิแบบมือถือ
(Handheld Thermometer) ที่หน้าหอพักในผู้ที่เดินทางจะเข้าออกหอพักทุกคน ให้ผู้เดินทางสังเกตอาการไข้และอาการระบบทางเดินหายใจ
แนะนำให้วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน 2.1 อาการไข้ ได้แก่ วัดอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือ มีอาการสั่งสัยว่ามีไข้ ได้แก่
ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว หนาวสั่น 2.2 อาการระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือ หายใจลำบาก
หากพบอาการป่วยข้อใดข้อหนึ่ง ให้รีบไปพบแพทย์พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง
โดยขณะเดินทางมาโรงพยาบาลโดยรถยนต์ส่วนตัวให้เปิดหน้าต่างรถยนต์ไว้เสมอ 3. การปฏิบัติตัวของคนในบ้านและการทำลายเชื้อ
ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ โดยใช้น้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่
ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70% เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน
หลังสัมผัสผู้ป่วย ควรนอนแยกห้องกับผู้เดินทางกลับจากต่างประเทศ อาจรับประทานอาหารร่วมกันได้ แต่ต้องใช้ช้อนกลางทุกครั้ง
ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้เดินทางกลับ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดในระยะ 1 เมตร
ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้เดินทางกลับพัก เช่น เตียง โต๊ะ บริเณของใช้รอบ ๆ ตัวของผู้ป่วย รวมถึงห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5%

โซเตียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ
ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิน้ำ 70-90 องศาเซลเซียส
หากมีเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดห้องพักของผู้ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่ระบาด เช่น แม่บ้าน ควรใส่ชุดป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แว่นตากันลม ถุงมือยาง รองเท้าบู๊ท และผ้ากันเปื้อนพลาสติก

อ่านเนื้อหาต้นฉบับได้ที่ : TerraBKK.com - https://www.terrabkk.com/articles/197685