

HOME ISOLATION

คู่มือ

การแยกตัวที่บ้าน (ฉบับปรับปรุงใหม่)

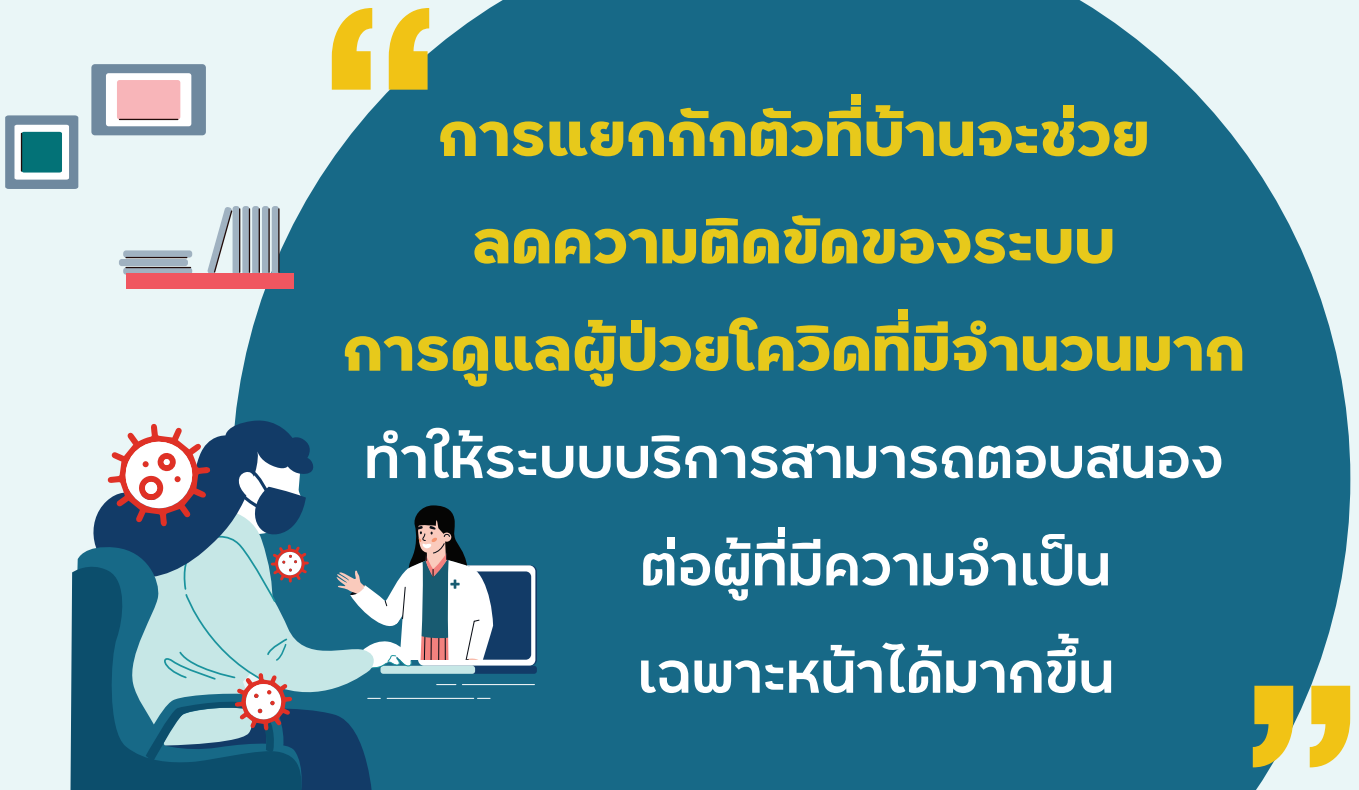




HOME ISOLATION

การแยกกักตัวที่บ้าน ผ่านระบบติดตามดูแลอาการ

ทางเลือกในการรักษาผู้ป่วยโควิดอาการ
ไม่รุนแรงหรืออยู่โรงพยาบาลมาแล้วอย่างน้อย
7-10 วัน สามารถกลับไปพักฟื้นที่บ้านต่อ
โดยต้องผ่านความยินยอมของหมอและ
ความสนใจของผู้ป่วย



“การแยกกักตัวที่บ้านจะช่วย
ลดความติดขัดของระบบ
การดูแลผู้ป่วยโควิดที่มีจำนวนมาก
ทำให้ระบบบริการสามารถตอบสนอง
ต่อผู้ที่มีความจำเป็น
เฉพาะหน้าได้มากขึ้น”

ข้อดีของการแยกกักตัวที่บ้านสำหรับผู้ป่วยสีเขียว

- ลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อเพิ่ม
- การอยู่บ้าน ช่วยลดความเครียด ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น และสุขภาพจิตที่ดี ทำให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น
- ช่วยให้ผู้ป่วยที่เพิ่งตรวจพบเชื่อได้รับการดูแลรักษาที่เร็วขึ้น แก้ปัญหาเดิมที่เข้าไม่ถึงบริการ



HOME ISOLATION

ผู้ป่วยโควิดแบบใหม่
สามารถแยกกักตัวที่บ้าน
คุณเป็นคนนั้นหรือไม่?

ผู้ป่วยที่เพิ่ง ตรวจพบเชื้อ

แต่ไม่มีอาการหรือมีอาการเล็กน้อย
หรือเรียกว่า "ผู้ป่วยสีเขียว"
ซึ่งจะมีอาการทั่วไปดังต่อไปนี้

- มีไข้ วัตถุประสงค์ได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
- ระดับออกซิเจนไม่ต่ำกว่า 96%
- ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ
- ไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ตาแดง มีผื่น
- ถ่ายเหลว
- ไม่มีอาการหายใจเร็ว
- ไม่มีอาการหายใจเหนื่อย
- ไม่มีอาการหายใจลำบาก
- ไม่มีปอดอักเสบ

ผู้ป่วยที่รักษาตัว ที่โรงพยาบาล มาแล้วอย่างน้อย 7-10 วัน

อาการดีขึ้น หมอยินยอม
ให้กักตัวที่บ้านต่อ



ทั้งนี้ผู้ป่วยทั้งสองกลุ่มต้องมีคุณสมบัติ ต่อไปนี้

- อายุไม่เกิน 70 ปี
- พักอาศัยอยู่คนเดียว หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นไม่เกิน 1 คน หรือมีห้องส่วนตัวเป็นสัดส่วนและไม่อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ
- ไม่เป็นโรคที่เสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรง ได้แก่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคเบาหวาน ทั้งนี้การพิจารณาขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์



เช็คความพร้อม!

เมื่อต้องแยกกักตัวที่บ้านรักษาโควิด

โรงพยาบาล
โดยการสนับสนุนของภาครัฐ
พร้อมจัดเตรียม
สิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

- อาหาร 3 มื้อ
- ปรอทวัดไข้
- เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว
- การวิดีโอคอลติดตามอาการจากบุคลากรทางการแพทย์ วันละอย่างน้อย 2 ครั้ง
- โรงพยาบาลพร้อมรับกลับมารักษา หากมีอาการแยลง



ผู้ป่วยเตรียมพร้อม ของเหล่านี้ไว้ที่บ้าน

- อุปกรณ์ป้องกันการแพร่เชื้อ**
เจลล้างมือ
แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ
หน้ากากอนามัย
ถุงสำหรับขยะติดเชื้อ
ทิชชูแห้ง ทิชชูเปียก
น้ำยาฟอกขาวสำหรับทำความสะอาด
- ยารักษาโรคที่กินเป็นประจำ**





HOME ISOLATION

4 ขั้นตอน

การเข้าสู่ระบบการแยกกักตัวที่บ้าน

1

ใช้ชุดตรวจโควิด (Antigen Test Kit)** ที่ผ่านการรับรองจาก อย. ด้วยตัวเองหรือตรวจจากหน่วยตรวจโควิดเชิงรุก

2

หากผลตรวจเป็นบวก (ติดเชื้อ) และผู้ป่วยต้องการแยกกักตัวที่บ้านให้ติดต่อ 1330 หรือกรอกข้อมูลเพื่อลงทะเบียนเข้าระบบผ่าน



3

เจ้าหน้าที่จะติดต่อกลับ หลังจากจับคู่ผู้ป่วยกับคลินิก ศูนย์บริการสาธารณสุข หรือโรงพยาบาลที่จะรับหน้าที่ดูแลผู้ป่วยระหว่างแยกกักตัวที่บ้าน

4

แพทย์ทำการพิจารณาผู้ป่วยอีกครั้ง หากไม่มีอาการหรืออาการเล็กน้อย (ผู้ป่วยสีเขียว) จะสามารถเริ่มต้นเข้าสู่ระบบการแยกกักตัวที่บ้านได้



**ชุดตรวจโควิดต้องใช้ชนิดตรวจได้ด้วยตนเอง (Home Use) เท่านั้น โดยจะเป็นการตรวจผ่านโพรงจมูก (Nasal Swab) หรือน้ำลาย

HOME ISOLATION

ควรรู้อะไรบ้าง
ก่อนใช้ชุดตรวจโควิด
ด้วยตนเอง
ได้ผลถูกต้อง
และปลอดภัย



เลือกใช้แบบไหนดี?

- ✓ เลือกชุดตรวจที่ผ่านการรับรองจาก อย.เท่านั้น
- ✓ ชุดตรวจต้องระบุว่า "สำหรับทดสอบด้วยตนเอง"
Home Use / Home Test / Self Test
- ✓ เป็นการตรวจผ่านโพรงจมูก (nasal swab) หรือน้ำลาย

การตรวจด้วยน้ำลาย

- ให้งดอาหาร เครื่องดื่ม จดสูบบุหรี่
ก่อนการตรวจอย่างน้อย 30 นาที
- ต้องเก็บน้ำลายให้ถึงขีดที่กำหนด
บนหลอดเก็บ



การตรวจผ่านโพรงจมูก

- ⇕ ความลึกในการแหย่ให้ดูตามวิธีใช้ของแต่ละยี่ห้อ
โดยทั่วไปจะประมาณ 2-2.5 เซนติเมตร
- 🕒 เมื่อแยงเข้าไปแล้ว ต้องหมุนไม้ในรูจมูก
ข้างละไม่ต่ำกว่า 4 รอบ หรือนาน 15 วินาที
- 🕒 การรอผลตรวจ ให้จับเวลาประมาณ 15-30 นาที
แล้วแต่ยี่ห้อ ห้ามเกินเด็ดขาด

ข้อควรระวังในการตรวจ!!

- ห้ามใช้ชุดตรวจที่ช่องบรรจุชำรุด
- ตรวจวันหมดอายุก่อนใช้
- ล้างมือด้วยน้ำกับสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์
ทุกครั้งก่อนและหลังการตรวจ

ข้อปฏิบัติหลังการตรวจ

- หากผลตรวจเป็นบวก (ติดเชื้อ) ให้ติดต่อโรงพยาบาล หรือติดต่อ 1330
หรือกรอกข้อมูลเพื่อลงทะเบียนเข้าระบบแยกกักตัวที่บ้านโดยสแกนที่นี่
- หากผลตรวจเป็นลบ (ไม่พบเชื้อ) ไม่ได้หมายความว่า ไม่ติดเชื้อ แต่อาจ
มีปริมาณเชื่อน้อยจนตรวจไม่พบ อาจต้องตรวจซ้ำอีกครั้ง
- ชุดตรวจที่ใช้แล้ว ต้องทิ้งในถุงขยะติดเชื้อ เพื่อป้องกันการกระจายเชื้อไปยังคนอื่น





ข้อปฏิบัติของผู้ป่วยโควิด เมื่อแยกกักตัวที่บ้าน

กนเหงาหน่อย

ห้ามคนมาเยี่ยม อยู่ในห้อง
ส่วนตัวตลอด เว้นระยะห่างจากคน
ในครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
หรือผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ



แยกข้าวแยกสำหรับ

ไม่กินข้าวร่วมกัน เพราะช่วงเวลา
กินข้าว ต้องถอดหน้ากาก
มีความเสี่ยงในการแพร่
กระจายเชื้อ



ของส่วนตัว ไม่แบ่งใคร

ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกับใคร
เช่น โทรศัพท์มือถือ จาน
ชาม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ
ผ้าขนหนู เป็นต้น
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ



แม่ให้นมลูกได้

แม่ให้นมลูกยังสามารถให้นมได้
เพราะไม่มีรายงานพบเชื้อโควิด
ในน้ำนม แต่แม่ต้องสวม
หน้ากากและล้างมือ
ก่อนสัมผัสลูกหรือให้นม



ดื่มน้ำ พักผ่อน อย่างเพียงพอ

ผู้ป่วยควรดื่มน้ำสะอาด
และพักผ่อนอย่างเพียงพอ
เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ



ห้องน้ำแยกเดี่ยว

ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น แต่ถ้าจำเป็น
ต้องใช้ ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย ปิดฝา
ชักโครกก่อนกดน้ำ หลังใช้ให้ทำความสะอาด
โถสุขภัณฑ์ทันที
ด้วยน้ำยาฟอกผ้าขาว



หมั่นเปิดประตู หน้าต่าง

อย่างน้อย 2 ด้านของห้อง เพื่อให้มีช่องทางลมเข้าออก
ลดการสะสมเชื้อ



ข้อปฏิบัติของผู้ป่วยโควิด เมื่อแยกกักตัวที่บ้าน



สะอาดเสมอ

ล้างมือเป็นประจำอย่างถูกวิธี
อย่างน้อย 30 วินาที
โดยเฉพาะหลังการ
ไอจามและขับถ่าย

ฆ่าเชื้อเมื่อ สัมผัส

ผู้ป่วย

ควรคอยทำความสะอาด
ของที่มีการสัมผัสร่วมกัน
หลังมีการหยิบจับ เช่น ลูกบิดประตู
สวิตช์ไฟ เพื่อไม่ให้คนอื่นที่มาใช้ต่อ
เสี่ยงรับเชื้อ



ระวังการไอจาม

หากรู้สึกอยากไอจาม ต้อง
ออกให้ห่างคนอื่นอย่างน้อย
2 เมตร และหันหน้าไปทาง
ตรงข้ามกับคนอื่น หากไอจาม
ขณะสวมหน้ากาก ไม่ต้อง
เอามือปิด และไม่ต้องถอด
หน้ากาก เพราะเชื้ออาจติด
มากับมือ แต่ถ้าไอจามตอน
ไม่สวมหน้ากาก
ให้ใช้ต้นแขน
ด้านในปิดปาก
และจมูก



สวมหน้ากากเมื่อ เจอผู้อื่น

หากจำเป็นต้อง
เจอผู้อื่นให้สวมหน้ากากไว้ตลอด
ทั้งหน้ากาก (อนามัย) หรือชกทำ
ความสะอาด (หน้ากากผ้า) หลัง
ใช้ครบ 8 ชั่วโมง หรือเมื่อพบว่า
หน้ากากเปียกชื้น มีรอยสกปรก
คนดูแลผู้ป่วยหาก
จำเป็นต้องเข้า
มาหาผู้ป่วยต้อง
สวมหน้ากากอนามัย



เสื้อผ้าเครื่องนอนต้องสะอาด

ซักผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู
ด้วยสบู่หรือผงซักฟอก หากใช้เครื่องซักผ้าให้ซักด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยา
ซักผ้าในน้ำอุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส



HOME ISOLATION

2 สิ่งหมั่นตรวจ เมื่อต้องแยกกักตัวที่บ้าน วัดค่าออกซิเจนปลายนิ้ว และอุณหภูมิร่างกาย

การใช้เครื่องวัด ออกซิเจนปลายนิ้ว



1. ใส่ถ่าน หรือ ชาร์จให้เต็ม

2. กดปุ่มเปิดเครื่อง

3. สอดปลายนิ้วมือ

ตามตำแหน่งที่กำหนด

4. หายใจเข้าออกลึกๆ

แล้วรอสักพัก

จากนั้นจดค่าที่วัด

5. อ่านค่าและแปลผล

• เลขตัวบน คือ ค่าระดับ

ออกซิเจนในเลือด

มีหน่วยเป็นเปอร์เซ็นต์

• เลขตัวล่าง คือ ค่าอัตรา

การเต้นของหัวใจ มีหน่วย

เป็นครั้ง ต่อ นาที

• ค่าปกติของระดับออกซิเจน

ที่วัดได้อยู่ที่ 96-100%

หากต่ำกว่าเกณฑ์นี้ให้รีบติดต่อแพทย์



การใช้ปรอทวัดไข้ แบบดิจิตอล มีหลายวิธี เช่น

• สอดส่วนหัวสีเงินเข้าไป
ในรักแร้ พับแขนหนีบ
ทิ้งไว้ 2-3 นาที

• อมปรอทไว้ใต้ลิ้น

นาน 3 นาที

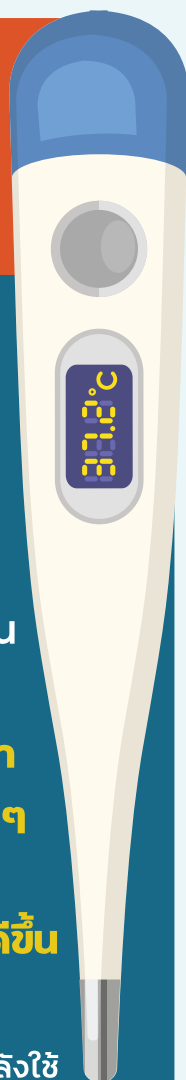
(ไม่ควรดื่มน้ำร้อนหรือเย็น
ก่อนวัด 10-15 นาที)

• หากมีไข้เกิน 37.5 องศา
เซลเซียส พักผ่อนมากๆ

ดื่มน้ำให้เพียงพอ

กินยาลดไข้ได้ แต่ถ้าไม่ดีขึ้น
ให้รีบติดต่อแพทย์

*** ทำความสะอาดปรอททุกครั้งหลังใช้



ควรบันทึกค่าเหล่านี้ไว้ เพื่อเอาไว้
รายงานประกอบการวินิจฉัยของแพทย์



อาการแบบไหน ต้องรีบติดต่อแพทย์ ขณะแยกตัวที่บ้าน

ไข้สูงมากกว่า
38.5
องศาเซลเซียส

ท้องเสีย
อาเจียน
กินอาหารไม่ได้

วัดค่าออกซิเจน
ปลายนิ้ว
ได้ต่ำกว่า
96%

หายใจไม่สะดวก
ติดขัด
พูดเป็นประโยค
ยาวๆ ไม่ได้

ไอมากขึ้น
แน่นหน้าอก
ต่อเนื่อง
นอนราบไม่ได้



มีอาการซึมลง
เรียกไม่รู้สึกรู้ตัว
หรือไม่ตอบสนอง

นอกจากนี้ หากผู้ป่วยมีอาการผิดปกติอื่น ๆ
ให้รีบติดต่อแพทย์เช่นกัน
หรือมีข้อสงสัยอื่นๆ ให้โทรสอบถามโรงพยาบาล
ที่ผู้ป่วยอยู่ในระบบ

HOME ISOLATION | การจัดการขยะติดเชื้อ ช่วงแยกทิ้งตัวที่บ้าน

ขยะติดเชื้อ ได้แก่ ขยะปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ภาชนะใส่อาหาร ชุดตรวจโควิด เป็นต้น



วิธีการจัดการขยะติดเชื้อเพื่อทุกคนปลอดภัย

- 1 เก็บรวบรวมขยะติดเชื้อทุกวัน ใส่ถุงขยะ 2 ชั้น (ถ้าเป็นไปได้ ให้ใช้ถุงขยะสีแดงสำหรับขยะติดเชื้อ)
- 2 ถุงขยะชั้นแรกเมื่อใส่ขยะติดเชื้อแล้วให้ราดด้วยสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% น้ำยาฟอกขาว เพื่อทำลายเชื้อ
- 3 มัดปากถุงให้แน่น แล้วฉีดฆ่าเชื้อบริเวณปากถุง
- 4 ซ้อนด้วยถุงอีกชั้น รัดให้แน่น ฉีดฆ่าเชื้อบริเวณปากถุง
- 5 ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

HOME ISOLATION

แนวทางดูแลเด็ก ที่ติดเชื้อโควิด ที่แยกตัวที่บ้าน



ถ้าเด็กที่ป่วยมีภาวะอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้!!
ให้รีบพาไปโรงพยาบาลโดยเร็ว

1 หายใจหอบ หมายถึง หายใจเร็วกว่าอัตราหายใจปกติตามอายุ

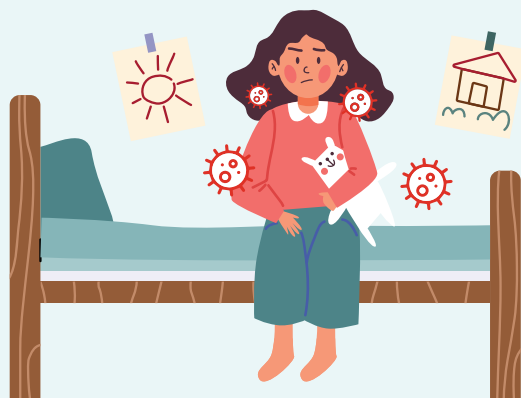
อายุ	อัตราการหายใจปกติ
น้อยกว่า 2 เดือน	50 ครั้ง/นาที
2-12 เดือน	40 ครั้ง/นาที
1-5 ปี	30 ครั้ง/นาที
5 ปี ขึ้นไป	20-24 ครั้ง/นาที

2 ใช้สูงกว่า 38.5 องศาเซลเซียส

3 ใช้แรงในการหายใจ เช่น หายใจอึดอัด ปีกจมูกบาน

4 ระดับออกซิเจนปลายนิ้วน้อยกว่า 96%

5 ซึมลง จอแง ไม่ดูดนม กินอาหารไม่ได้



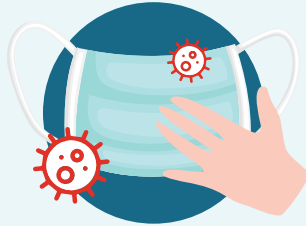
ไม่ควรแยกเด็กติดเชื้อ
จากครอบครัว
เพราะส่งผลกระทบต่อจิตใจ
ทำให้เกิดความเครียด

HOME ISOLATION

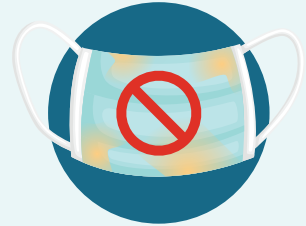
ข้อปฏิบัติของ "ผู้ดูแลผู้ป่วย" ที่แยกตัวที่บ้าน



สวมหน้ากาก
อย่างถูกวิธีตลอด
เมื่ออยู่ใกล้ อยู่ห้องเดียวกัน
หรือเวลานำอาหารไปให้ผู้ป่วย



อย่าจับส่วนด้านหน้า
ของหน้ากากโดยเด็ดขาด
เพราะอาจมีเชื้อ



หากหน้ากากเปื้อน
หรือเปียกชื้น
รีบเปลี่ยนทันที



ทิ้งหน้ากาก
ในถุงขยะติดเชื้อ



ระวังการสัมผัสใบหน้าตัวเอง
และสารคัดหลั่งต่างๆ
ของผู้ป่วย เช่น น้ำลาย น้ำมูก



ล้างมืออย่างถูกวิธี
โดยเฉพาะหลังจาก
ใกล้ชิดผู้ป่วย



แยกใช้ห้องน้ำ
หากทำไม่ได้
ให้ผู้ป่วยใช้เป็นคนสุดท้าย
และทำความสะอาด
ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหลังใช้ทุกครั้ง



สวมถุงมือเมื่อต้อง
เข้าไปดูแลผู้ป่วย
และล้างมือทุกครั้ง
หลังถอดถุงมือ



ไม่ใช้สิ่งของส่วนตัว
ร่วมกับผู้ป่วย
เช่น จานชาม ช้อนส้อม
แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า เครื่องนอน



แยกตัวที่บ้าน สิ้นสุดเมื่อไหร่? และข้อปฏิบัติหลังจากหายป่วย



เมื่อไหร่สิ้นสุดการแยกตัวที่บ้าน
✓ ขึ้นอยู่กับการประเมิน ของแพทย์ผู้ดูแล

ข้อปฏิบัติหลังหายป่วย

- ✓ **ยังต้องระวังตัวอย่างเคร่งครัด** ด้วยการสวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ เพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำ
- ✓ **พยายามแยกตัวจากคนอื่น** เลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จนครบ 1 เดือน นับจากวันที่กักตัว
- ✓ **หากยังไม่ฉีดวัคซีน แนะนำให้ฉีด** โดยเว้น 3-6 เดือน นับจากวันที่ตรวจพบเชื้อ



© สงวนลิขสิทธิ์ กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 2564
เอกสารเผยแพร่ ห้ามจำหน่าย