



# คู่มือฉบับประชาชน

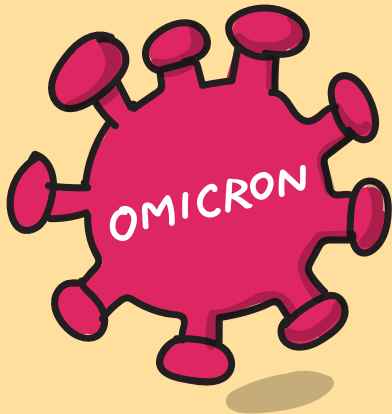
## กรณีรักษา

แบบผู้ป่วยนอกและแยกกักกันตนเอง  
(Outpatient with Self Isolation)





# การรักษา แบบผู้ป่วยนอก และแยกกักกันตนเอง



## การแพร่กระจายโรคโควิด-19

ปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นสายพันธุ์โอไมครอน พบการแพร่กระจายเร็วและแสดงอาการเร็วกว่าเชื้อสายพันธุ์อื่น ๆ ในกลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับวัคซีน มักมีอาการไม่รุนแรง สามารถดูแลรักษาแบบผู้ป่วยนอกได้

## อาการของผู้ป่วยโรคโควิดที่พบบ่อย

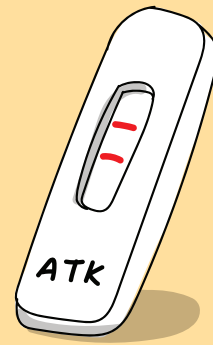
คือ ไอ จาม มีน้ำมูก คัดจมูก เจ็บคอ มีไข้ เหงื่อออกตอนกลางคืน ปวดเมื่อยตามตัว อาจพบอาการอาเจียน ถ่ายเหลว ปวดศีรษะ อ่อนเพลียไม่มีแรง อาการเหล่านี้พบประมาณ 2-3 วัน แล้วจะค่อย ๆ ดีขึ้น ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อได้ในช่วง 10 วันแรก จึงควรแยกกักตัวเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น



## การรักษาแบบผู้ป่วยนอกและแยกกักกันตนเอง (Outpatient with Self Isolation)

เป็นวิธีการรักษาผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่ไม่มีภาวะเสี่ยงต่อโรครุนแรง และมีความพร้อมในการพักรักษาตัวที่บ้าน โดยขึ้นกับความสมัครใจ และความพร้อมของผู้ติดเชื้อเป็นสำคัญ

# แนวทางปฏิบัติ



**หากตรวจพบ ATK แล้วขึ้น 2 ขีด  
(ผลเป็นบวก)**

ขอให้ตั้งสติ อย่าตื่นตระหนก ให้ประเมินตนเองว่ามีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหนักมากน้อยเพียงใด รวมทั้งประเมินว่ามีอาการอย่างไร

**1**

**ไม่มีอาการหรืออาการเล็กน้อย รักษาตามอาการ** เช่น ยาลดไข้ ยาแก้ไอ ดื่มน้ำมาก ๆ ป้องกันตนเอง กักตัวที่บ้าน 10 วัน ตามแนวทางกระทรวงสาธารณสุข

**\*\*กรณีผู้ป่วยเด็ก คอยระวังติดตามอาการไข้สูง แล้วควรเช็ดตัวให้ไข้ลดลง หากเด็กเล็กให้ระวังน้ำมูกอุดตัน อาจต้องใช้น้ำเกลือล้างจมูกช่วยหรือไม้พันสำลี(คัตตอนบัด) เช็ดให้หายใจโล่งขึ้น**

**2**

**ถ้าประเมินแล้วมีความเสี่ยงต่อภาวะรุนแรง แนะนำไปสถานพยาบาลตามสิทธิใกล้บ้าน แนะนำให้โทรนัดหมายก่อนเข้ารับบริการหรือดำเนินการตามประกาศของแต่ละจังหวัด**

**เจอ**

ผลตรวจ ATK เป็นบวก สำหรับพื้นที่ กทม.และต่างจังหวัด สามารถไปพบแพทย์ที่สถานพยาบาล ศูนย์บริการสาธารณสุข ใกล้บ้าน โรงพยาบาลตามสิทธิ หรือติดต่อสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

**ผ่านทางสายด่วน 1330**

สำหรับพื้นที่ต่างจังหวัด ติดต่อผ่าน อสม. หรือรพ.สต.ใกล้บ้านได้ หากประเมินอาการและภาวะเสี่ยง แล้วไม่มีอาการหรือมีอาการเล็กน้อยและไม่มีภาวะเสี่ยง

**แจก**

แพทย์พิจารณาจ่ายยาตามอาการ (การจ่ายยาขึ้นอยู่กับข้อบ่งชี้ทางการแพทย์) สร้างความเข้าใจและแนะนำการดูแลรักษา

**จบ**

ผู้ป่วยได้เข้าสู่ระบบบริการ โดยบุคลากรทางการแพทย์ ให้คำแนะนำการดูแลรักษาจ่ายยาแล้วให้กลับมากักตัวที่บ้าน และให้ผู้ป่วยดูแลป้องกันตนเองจนครบกำหนดและติดตามอาการ 1 ครั้ง ที่ 48 ชั่วโมง มีช่องทางการติดต่อกลับและระบบส่งต่อ หากมีอาการแย่ง

# ระบบบริการการดูแลแบบผู้ป่วยนอก และแยกกักกันตนเอง (Outpatient With Self Isolation)

ที่มสุขภาพให้คำแนะนำเรื่องช่องทางการสื่อสารและนัดติดตามอาการอีกครั้งที่ 48 ชั่วโมง หากประเมินแล้วอาการดีขึ้น ผู้ป่วยแยกกักตัวเองต่อเนื่อง 10 วัน จนพ้นระยะแพร่กระจายเชื้อ หลังจากนั้นจึงสามารถกลับไปใช้ชีวิตตามแนววิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

## เกณฑ์การพิจารณารักษาแบบผู้ป่วยนอกและแยกกักกันตนเอง (Outpatient with Self Isolation)



- 1 ผู้ป่วยเพิ่งตรวจพบเชื้อ เป็นผู้ป่วยกลุ่มสีเขียวที่ไม่มีอาการ หรือมีอาการเพียงเล็กน้อย
  - 1) อาจมีไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ตาแดง มีผื่น ถ่ายเหลวเล็กน้อย จมูกไม่ได้กลิ่นหรือลิ้นไม่รับรส
  - 2) ไม่มีอาการหายใจเร็ว
  - 3) ไม่มีอาการหายใจเหนื่อย
  - 4) ไม่มีอาการหายใจลำบาก
  - 5) ระดับออกซิเจนไม่ต่ำกว่า 94% (หากมีอุปกรณ์)



- 2 ผู้ป่วยติดเชื้อมีการรักษาที่โรงพยาบาลมาแล้ว อย่างน้อย 5-7 วัน อาการดีขึ้น แพทย์พิจารณาให้กลับมาพักตัวที่บ้านต่อ

### ผู้ป่วยทั้ง 2 กลุ่ม ต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

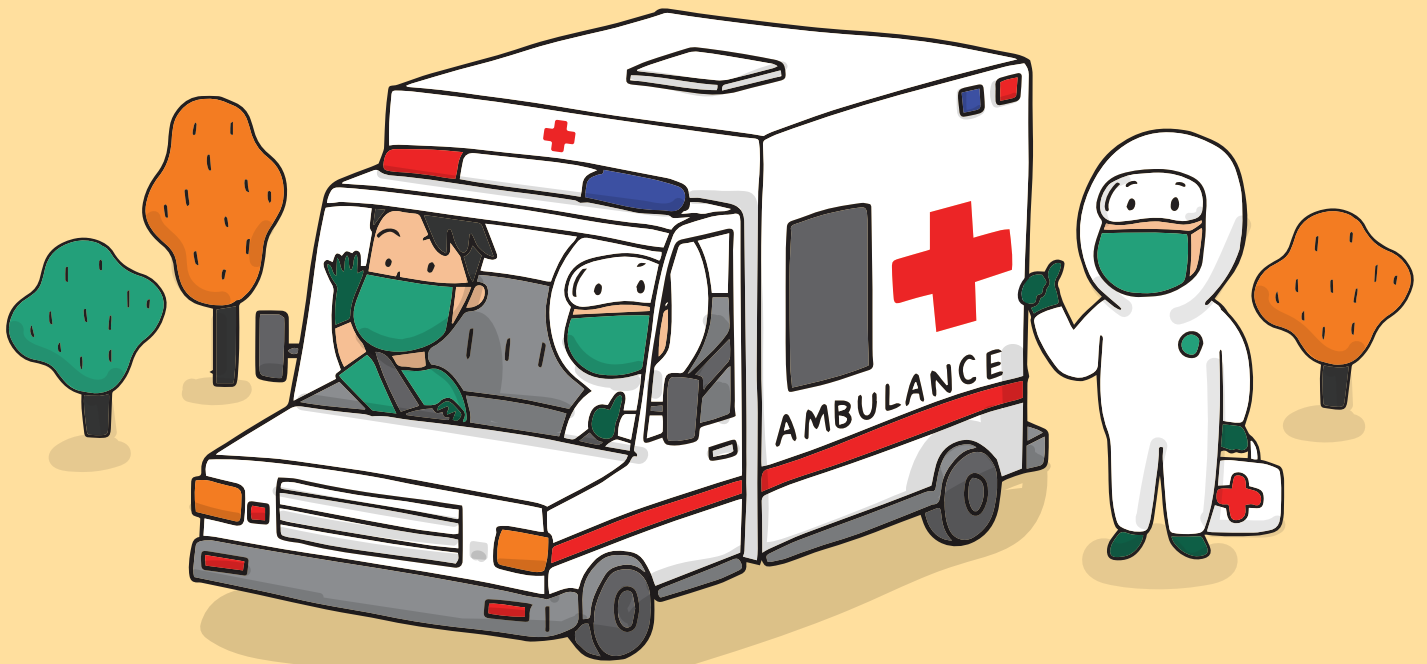
- 1) อายุไม่เกิน 75 ปี หรือขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์
- 2) พักอาศัยอยู่คนเดียว หรือที่พักอาศัยมีห้องแยกกักตัวได้จากสมาชิกคนอื่น ๆ
- 3) ไม่เป็นโรคที่เสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงหรือภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลไม่ได้ ภาวะอ้วน ตับแข็ง ภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์



# การดูแลตนเองของประชาชน เมื่อมีอาการต่างๆ จากโรคโควิด-19



อาการ	วิธีการดูแลตนเอง
<b>1. อาการไข้</b>	ประคบผ้าเย็นบริเวณศีรษะ พิจารณารับประทานยาลดไข้ หากมีภาวะไม่สบายจากอาการไข้สูง (ไม่แนะนำให้รับประทานยากลุ่ม NSAIDs เช่น แอสไพริน บรูเฟน) อาการไข้สูงจะเป็นไม่นานเกิน 2-3 วัน หากเกินกว่านั้นแนะนำให้รีบพบแพทย์ <b>ถ้าเด็กเล็กอายุน้อยกว่า 3 ปี</b> อาจเกิดภาวะไข้สูงแล้วชักได้ มักเกิดในวันแรกๆ ให้สังเกต หากเด็กมีอาการหนาวในขณะที่มีอาการไข้และตัวซีดลง จับมือแล้วมือเย็น เสี่ยงต่อการเกิดอาการชักได้ การรักษาคือ หากเด็ก มีอาการไข้ให้ใช้ผ้าเย็นประคบที่ศีรษะเพื่อลดอุณหภูมิและหากมีอาการชักให้รีบพบแพทย์
<b>2. อาการน้ำมูก</b>	รับประทานยาลดน้ำมูก ในเด็กเล็กใช้ลูกยางหรืออุปกรณ์เฉพาะเพื่อดู่น้ำมูกออกจมูก
<b>3. อาการคัดแน่นจมูก</b>	ใช้กลิ่นหอมระเหย เช่น เปราะหอมแดง ใส่ผ้าขาววางไว้รอบห้อง เพื่อให้ได้น้ำมันหอมระเหย สามารถช่วยลดอาการไอคัดแน่นจมูกตอนกลางคืน ในเด็กเล็กใช้น้ำเกลือสำหรับล้างจมูก หยอด ลดอาการคัดจมูกได้
<b>4. อาการไอ</b>	แนะนำให้ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยละลายเสมหะ ขับเสมหะออกง่าย น้ำขิงใส่มะนาว หรือน้ำผึ้ง ก็ช่วยลดอาการได้ หลีกเลี่ยงอาหารระคายคอ ของทอดของมัน รับประทานยาแก้ไอตามคำแนะนำของแพทย์
<b>5. อาการเจ็บคอ</b>	บรรเทาอาการเจ็บคอด้วยยาแก้เจ็บคอ หรือใช้ยาสมุนไพร
<b>6. อาการท้องเสีย</b>	ต้องดื่มน้ำมาก ๆ และผสมน้ำเกลือเพื่อให้ได้สารน้ำและเกลือแร่ชดเชย ในเด็กอาจผสมน้ำเกลือแร่และน้ำหวานทำเป็นไอศกรีมแช่แข็งก็ช่วยให้กินง่ายขึ้น ระวังถ้าเด็กมีอาการซึมลงให้รีบปรึกษาแพทย์
<b>7. อาการเบื่ออาหาร</b>	เป็นเรื่องปกติของความเจ็บป่วย ขอเพียงสังเกตอาการว่าเด็กมีอาการอ่อนเพลียมากหรือไม่ ทั้งนี้โดยส่วนใหญ่อาการดีขึ้นกลับมากินได้ ภายใน 2-3 วัน
<b>8. อาการอาเจียน</b>	แนะนำให้จิบน้ำเกลือแร่ หรือน้ำข้าวต้ม หลีกเลี่ยงอาหารย่อยยาก อาหารรสจัด



# เกณฑ์ในการนำส่ง ต่อผู้ป่วยเข้าโรงพยาบาล

- 1 เมื่อมีอาการไข้สูงกว่า 39 องศาเซลเซียส เป็นเวลานานกว่า 24 ชั่วโมง
- 2 ในผู้ใหญ่หายใจเร็วกว่า 25 ครั้งต่อนาที
- 3 ระดับออกซิเจนที่วัดปลายนิ้ว Oxygen Saturation น้อยกว่า 94%
- 4 โรคประจำตัวมีการเปลี่ยนแปลง หรือจำเป็นต้องติดตามอาการอย่างใกล้ชิดตามดุลยพินิจของแพทย์
- 5 สำหรับเด็ก หากมีอาการหายใจลำบาก ซึมลง ตีมนมหรือรับประทานอาหารน้อยลง อาเจียนมาก หรือมีอาการชัก



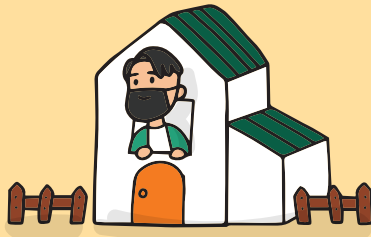
# แนวทางการปฏิบัติตัว ของผู้ป่วยโควิด-19



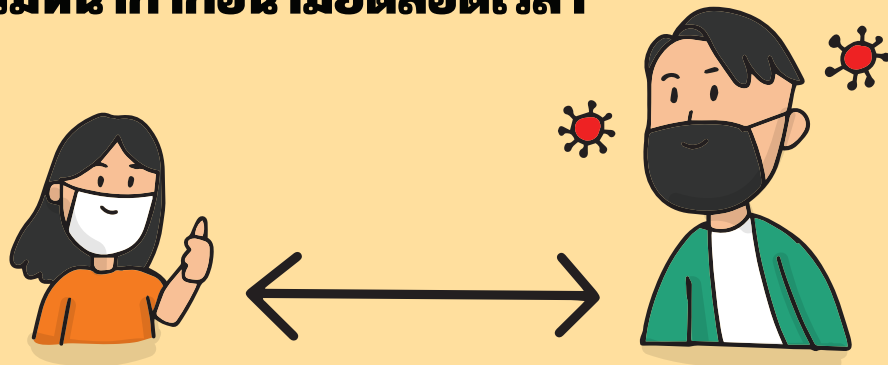
## เมื่อแยกกักกันตนเองที่บ้าน

### 1 การปฏิบัติตัวขณะรักษา แบบแยกกักกันตนเองที่บ้าน

- 1 **งดออกจากบ้านไปยังชุมชนทุกกรณี**  
(ยกเว้นการเดินทางไปโรงพยาบาล)



- 2 **เว้นระยะห่างจากคนในครอบครัว  
และสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา**



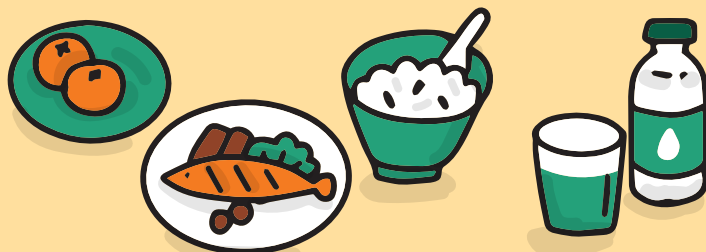
- 3 **แยกห้องนอนจากผู้อื่น ถ้าแยกไม่ได้ ให้นอนห่างจาก  
ผู้อื่นอย่างน้อย 3-5 เมตร**  
และต้องเป็นห้องที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก  
โดยให้ผู้ติดเชื้อนอนอยู่ใต้ลม



- 4 ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น ถ้าแยกไม่ได้ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดพื้นผิวด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาล้างจาน หรือน้ำยาฟอกขาวเจือจาง เพื่อทำลายเชื้อทุกครั้งหลังใช้งาน**



- 5 แยกข้าว แยกสำรับ ไม่กินข้าวร่วมกับผู้อื่น**



- 6 ล้างมือให้สะอาดถูกวิธีโดยเฉพาะหลังไอ จาม หรือขับถ่าย**





**7** ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น



**8** ดื่มน้ำสะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ

**9** มารดาให้นมบุตรได้ แต่ต้องสวมหน้ากากและล้างมือ ก่อนสัมผัสบุตรหรือให้นมบุตร



**10** หลังจากครบกำหนดการกักตัวตามระยะเวลาที่กำหนด สามารถประกอบกิจกรรมทางสังคมและทำงานได้ปกติ ตามแนวทางวิถีชีวิตใหม่ เช่น สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา หมั่นล้างมือ และรักษาระยะห่าง





# 2 การจัดการ ขยะติดเชื้อ ช่วงแยกกักกันตนเองที่บ้าน

ขยะติดเชื้อ เช่น

**หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู  
ชุดตรวจโควิด-19  
ที่มีการปนสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ**



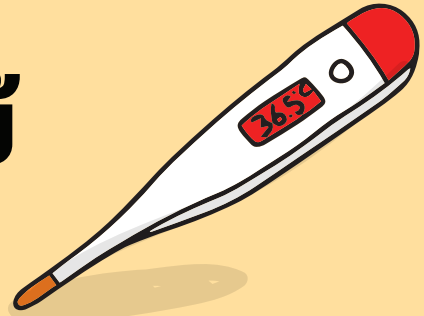
1. เก็บรวบรวมขยะติดเชื้อทุกวัน ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น หากไม่มีถุงสีแดงให้เขียนป้ายกำกับ หรือสัญลักษณ์ที่แสดงถึงขยะติดเชื้อ
2. ถุงขยะชั้นแรกเมื่อใส่ขยะติดเชื้อแล้วให้ราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาล้างจาน หรือน้ำยาฟอกขาวเจือจาง เพื่อทำลายเชื้อ
3. มัดปากถุงให้แน่น แล้วราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อตามข้อ 2. บริเวณปากถุง
4. ซ้อนด้วยถุงอีกชั้น รัดให้แน่น ราดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อตามข้อ 2. บริเวณปากถุง
5. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทันที



# 3

## หากมีอุปกรณ์ หรือสามารถจัดหาอุปกรณ์ได้ ให้ใช้เพื่อประเมินอาการตนเอง

### การใช้ปรอทวัดไข้



- **แบบสอดรักแร้**
  - สอดหัวสีเงินเข้าไปในรักแร้
  - พับแขนทิ้งไว้ 5 นาที
  - จึงดึงออกมาอ่านค่าที่ได้



- **แบบอมใต้ลิ้น**
  - อมปรอทไว้ใต้ลิ้นนาน 1-2 นาที
  - จึงดึงออกมาอ่านค่าที่ได้
  - 10-15 นาทีก่อนวัด
  - ไม่ควรดื่มน้ำร้อนหรือน้ำเย็น



# การใช้ เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้วมือ

1. สอดปลายนิ้วมือตามตำแหน่งที่กำหนด
2. หายใจเข้าออกตามปกติ
3. รอให้ค่าตัวเลขนิ่ง ประมาณ 1 นาที
4. อ่านค่าตัวเลข
  - ตัวเลขบน คือ ค่าระดับออกซิเจน (ค่าปกติที่วัดได้ควรอยู่ที่ 96-100%)
  - ค่าเลขล่าง คือ ค่าอัตราการเต้นของหัวใจ

\*\*เครื่องวัดออกซิเจนทั่วไป ไม่ควรใช้ในเด็กเล็กเพราะขนาดไม่เหมาะสม และให้ผลคลาดเคลื่อน การดูแลในเด็กจึงใช้การสังเกตหายใจ การเคลื่อนไหวของหน้าอกเป็นอาการสำคัญ



# 4

## วิธีดูแล

# สุขภาพจิตใจเมื่อต้องกักตัว

- 1) การติดตามข่าวสารต่อเนื่องอาจทำให้เกิดความเครียด จึงควรติดตามข่าวสารเพียงวันละ 1-2 ครั้ง ประมาณ 2-3 ชั่วโมง หากรู้สึกเครียด ควรหยุดติดตามข่าวทันที
- 2) หมั่นดูแลตนเอง ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจแจ่มใส
- 3) เสริมสร้างพลังใจ มองแง่บวก เชื่อว่าเราสามารถผ่านวิกฤตในครั้งนี้ จะช่วยสร้างพลังเข้มแข็ง เห็นคุณค่าในตนเองและความปรารถนาดีจากคนรอบข้าง หาวิธีคลายความเครียด ทำกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ฝึกสมาธิ ดูหนัง ฟังเพลง ทำสิ่งที่ชอบ สื่อสารกับครอบครัวหรือคนใกล้ชิดผ่านช่องทางออนไลน์
- 4) กรณีผู้ป่วยจิตเวช ต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และสังเกตรับรู้อารมณ์ตนเอง
- 5) สามารถตรวจเช็คสุขภาพใจตนเองเบื้องต้น ได้ที่ “[www.วัดใจ.com](http://www.วัดใจ.com)” หรือหากไม่สามารถรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตได้ แนะนำขอรับคำปรึกษาได้ที่ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง หรือ Line @1323 for Thai



ตรวจเช็คสุขภาพใจ

[www.วัดใจ.com](http://www.วัดใจ.com)



1323 FOR THAI

รับปรึกษาสุขภาพจิต

สมาชิกคนอื่นๆ ในบ้านถือเป็นผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงสูง จึงต้องได้รับการตรวจด้วยชุดตรวจ ATK เพื่อที่จะได้ให้การดูแลรักษา หากมีการติดเชื้อ  
อย่างไรก็ตามกรณีที่ตรวจไม่พบเชื้อ ก็ยังความจำเป็นต้องกักตัว (Quarantine) เนื่องจากอาจมีเชื้อแต่ยังอยู่ในระยะที่ตรวจไม่พบ ให้ตรวจหาเชื้อซ้ำเมื่อมีอาการหรือหลังเฝ้าสังเกตอาการไปแล้ว 7 วัน

ตรวจเช็ก  
สุขภาพใจตนเองเบื้องต้นที่  
[www.วัดใจ.com](http://www.วัดใจ.com)



แอดไลน์ สปสช.  
โดยเพิ่มเพื่อน @nhso

# การเช็กสิทธิรักษาพยาบาล ทำได้ง่ายๆ ด้วยตนเอง



1. โทร.สายด่วน สปสช. 1330 กด 2

2. เว็บไซต์ สปสช.

<https://eservices.nhso.go.th/eServices/mobile/login.xhtml>

3. แอปพลิเคชัน สปสช. เลือกเมนู ตรวจสอบสิทธิตนเอง

4. ไลน์ สปสช. @nhso

เลือกเมนู ตรวจสอบสิทธิ  
หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
ได้ที่ 1330 ตลอด 24 ชม.



---

**กรณีติดต่อสายด่วน สปสช.1330 กด 2 หรือสายด่วนประกันสังคม 1506 ไม่ได้ คู่สายเต็ม  
หรือกรณีมีข้อสงสัยต้องการข้อมูลบริการของรัฐเพิ่มเติมควรทำอย่างไร**

- ผู้ติดเชื้อโควิด-19 สามารถติดต่อศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300 ตลอด 24 ชั่วโมง มีบริการให้คำแนะนำปรึกษา รับเรื่องร้องทุกข์ผู้ประสบปัญหาทางสังคม
- ติดต่อ กลุ่มไลน์ “Hotline นักสังคมสงเคราะห์สู้โควิด” ซึ่งจะมีนักสังคมสงเคราะห์จิตอาสาให้คำปรึกษาช่วยเหลือตามสถานการณ์จริง กรณีต่างจังหวัดติดต่ออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
- ผู้ติดเชื้อโควิด-19 สามารถใช้ช่องทางแอปพลิเคชันของภาคทางรัฐ ที่รวมข้อมูลบริการหน่วยงานของรัฐทุกด้านไว้





สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ



สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



University Hospital Network



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
Department of Health Service Support



กรมสุขภาพจิต  
Department of Mental Health



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES