

แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

สำหรับสถานดูแลผู้สูงอายุ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีการติดเชื้อในหลายพื้นที่ ผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อและมีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ สำหรับสถานดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งมีผู้สูงอายุอยู่รวมกัน ทั้งให้บริการแบบพักค้างคืนและการบริการแบบเข้าไป-เย็นกลับ (Day Care) นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมที่ผู้เกี่ยวข้องเข้ามาจัดกิจกรรมในสถานดูแลผู้สูงอายุ กรมอนามัยจึงมีแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค สำหรับผู้บริหาร ผู้ประกอบการ ผู้จัดการเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน และผู้สูงอายุ ดังนี้

1. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับเจ้าของสถานประกอบกิจการ (อาคารและสถานที่ ที่ผู้สูงอายุพักอาศัย ภาครัฐ/ภาคเอกชน)

- 1) ให้มีระบบการคัดกรองพนักงานและผู้ให้บริการ (สำหรับผู้เข้าพักหรือเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุหรือเข้าร่วมจัดกิจกรรมของสถานดูแลผู้สูงอายุ) หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ขอความร่วมมืองด/ไม่เข้าร่วมกิจกรรมในสถานดูแลผู้สูงอายุและแนะนำไปพบแพทย์
- 2) จัดทำบัญชีรายชื่อผู้เข้าพักหรือเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุหรือเข้าร่วมจัดกิจกรรมของสถานดูแลผู้สูงอายุ ทุกครั้ง ในแต่ละวันเพื่อเป็นฐานข้อมูลในการติดตามตรวจสอบ โดยลงทะเบียนด้วยแอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือจัดให้มีสมุดสำหรับลงทะเบียน
- 3) กำหนดให้ผู้เข้าพักหรือเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุหรือเข้าร่วมจัดกิจกรรมของสถานดูแลผู้สูงอายุ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา กำหนดจำนวนผู้เข้าพักหรือเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุหรือเข้าร่วมจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับขนาดพื้นที่ เพื่อมิให้ความแออัด และมีมาตรการหรือสัญลักษณ์เพื่อเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 เมตร
- 4) จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้บริการบริเวณต่าง ๆ อย่างเพียงพอ
- 5) หมั่นทำความสะอาด เตียงนอน เครื่องใช้ ราวจับ กายอุปกรณ์ ที่นอนลม อุปกรณ์ช่วยเดิน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาด
- 6) กรณีผู้สูงอายุที่ใช้เครื่องดูดเสมหะและให้อาหารทางสายยาง ต้องมีการดูแลความสะอาดเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ตามคำแนะนำเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

- 7) จัดให้มีภาชนะรองรับมูลฝอยที่เกิดจากการดูแล หรือ ให้การพยาบาลผู้สูงอายุที่มีฝาปิดมิดชิด กรณีที่มีมูลฝอยที่เกิดจากการรักษาพยาบาล เช่น การฉีดยาอินซูลิน และทำแผล ให้แยกทิ้งในภาชนะเฉพาะที่มีฝาปิดมิดชิด ให้จัดการตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
 - 8) ให้ทำความสะอาดพื้นผิว และอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันทุกวัน เช่น ห้องสำหรับจัดกิจกรรมในสถานดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น และทำความสะอาดห้องส้วม อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่ กรณีมีผู้ใช้บริการมากขึ้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% โดยเน้นบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ และสายฉีดน้ำชำระ ทั้งนี้ ต้องจัดให้มีสบู่สำหรับล้างมืออย่างเพียงพอ
 - 9) ให้ข้อมูลความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคกับผู้สูงอายุ รวมทั้งพนักงานในสถานดูแล เช่น โปสเตอร์ป้ายประกาศ แนะนำให้ล้างมือ และการสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น
- 10) **โรงครัว/โรงอาหาร**
- (1) ต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร โดยเฉพาะจุดเสี่ยงหลัก ได้แก่ จุดปรุงประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ พื้น สุขอนามัยของผู้สัมผัส อาหารและผู้ใช้บริการ รวมถึงล้างภาชนะ อุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน
 - (2) ผู้ระวังผู้สัมผัสอาหาร ไม้ไอ จามรดอาหาร และล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำ ก่อนหยิบหรือจับอาหาร สวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยขณะปฏิบัติงาน สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน และพบแพทย์ทันที
 - (3) จัดให้มีภาชนะและของใช้ส่วนบุคคลสำหรับผู้สูงอายุ และดูแลให้สะอาดเสมอ เช่น แก้วน้ำดื่ม จาน ช้อน เป็นต้น เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรค
 - (4) มีการปรุงประกอบอาหารให้สุก สะอาด เมื่ออาหารปรุงสำเร็จ ต้องเก็บไว้ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดภาชนะหรืออุปกรณ์ปกปิดอาหารที่สะอาด
- 11) จัดให้มีการระบายอากาศในอาคารอย่างเหมาะสม เช่น ให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ

2. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติงาน และเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ

การเตรียมความพร้อมบุคลากร (ผู้บริหาร/ผู้ปฏิบัติการ)

- 1) สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก ใดๆอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และแนะนำพบแพทย์

- 2) ขณะปฏิบัติงานให้พนักงานทุกคนสวมอุปกรณ์ป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงาน ได้แก่ หน้ากากผ้า/ หน้ากากอนามัย และอาจสวมแผ่นใสครอบหน้า (Face shield) หรือแว่นตา สำหรับพนักงานที่มีไข้ผู้ดูแล ระยะเวลาว่างไม่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ โดยเว้นระยะห่างในการติดต่อกับผู้สูงอายุและพนักงานด้วยกันเอง อย่างน้อย 1 เมตร
- 3) หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนและหลังให้บริการ ภายหลังการสัมผัส หยิบจับสิ่งของหรือจุดที่มีการสัมผัสร่วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูกของตัวเองและผู้สูงอายุ
- 4) **การรับผู้สูงอายุรายใหม่** หากผู้สูงอายุถูกส่งต่อมาจากโรงพยาบาล ต้องมีใบรับรองแพทย์ หรือผลการตรวจโควิด 19 และกรณีที่มาจากบ้าน ควรตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ซักถามอาการ ประวัติการเจ็บป่วยพร้อมประเมินความเสี่ยงโควิด 19 และจัดแยกห้องสำหรับผู้สูงอายุรายใหม่ภายหลังกลับจากโรงพยาบาล ติดตามอาการอย่างใกล้ชิด

2. แนวทาง/คำแนะนำสำหรับสำหรับผู้สูงอายุ

- 1) สังเกตอาการตนเองสม่ำเสมอ และมีบันทึกไว้เป็นข้อมูล หากมีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้งดเข้าร่วมกิจกรรม แจ้งเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และแนะนำไปพบแพทย์
- 2) สวมหน้ากากผ้า/ หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อมีการทำกิจกรรมหรืออยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่นที่อยู่ในสถานที่หรือกรณีเดินทางออกนอกสถานดูแลผู้สูงอายุ
- 3) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร และหลีกเลี่ยงการพูดคุยโดยไม่จำเป็น
- 4) หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 5) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้ช้อน แก้วน้ำร่วมกัน และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว

คำสำคัญ: ป้องกันโควิด 19, แนวปฏิบัติ, คำแนะนำ, กรมอนามัย, สถานดูแลผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. (2563). คู่มือการปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจการและกิจกรรมเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับประเภทกิจการและกิจกรรม กลุ่มที่ 2. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนด์ดีไซน์

สมาคมธุรกิจบริการสุขภาพผู้สูงอายุไทย. (2563). สุงวัยห่างไกลโควิด-19 แนวทางปฏิบัติสำหรับสถาน

ประกอบการดูแลผู้สูงอายุและผู้มีภาวะพึ่งพิง

29 ธันวาคม 2563