

## คำแนะนำการปฏิบัติตัวสำหรับผู้มีความเสี่ยงระดับต่าง ๆ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

12 เมษายน 2564

เนื่องจากขณะนี้ มีสถานการณ์ที่มีการระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 เป็นวงกว้าง ในชุมชนจึงมีทั้งผู้ที่ติดเชื้อและผู้มีความเสี่ยงในระดับต่างๆ ทั้งเสี่ยงสูง เสี่ยงปานกลางและเสี่ยงต่ำ หรืออยู่ระหว่างรอผลการตรวจ กรมอนามัย มีคำแนะนำในการประเมินความเสี่ยงตนเองในเบื้องต้นตามตาราง โดยใช้ร่วมกับการใช้โปรแกรมในการประเมินความเสี่ยง เช่น ไทยเซฟไทย หรือแอปพลิเคชันอื่นที่เหมาะสม และมีวิธีปฏิบัติตัว ดังนี้

การประเมินความเสี่ยง	วิธีการดูแลตนเอง
<p><b>1. ผู้ที่ติดเชื้อ</b> หมายถึง เป็นผู้ที่ได้รับเชื้อจากแหล่งต่างๆ และได้รับการตรวจและวินิจฉัยแล้วว่า เป็นผู้ติดเชื้อ ทั้งที่แสดงอาการและไม่แสดงอาการ</p>	<p>จำเป็นต้องมีการแยกกักตัว (Isolation) โดยแพทย์จะรักษาและพิจารณาให้มีการแยกกักตัว ดังนี้ 1) แยกกักในสถานพยาบาล หรือ 2) แยกกักในสถานที่อื่นที่กำหนด เช่น โรงแรมที่กำหนดและมีระบบจัดการรองรับเพื่อป้องกันโควิด หรือ 3) โรงพยาบาลสนามที่จัดตั้งขึ้น หรือ 4) แยกกักตัว ณ สถานที่พัก (ระหว่างรอประสานเตียงว่างในสถานที่ 1)-3) ชำต้น ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำข้างท้าย</p>
<p><b>2. ผู้มีความเสี่ยงสูง</b> หมายถึง เป็นผู้สัมผัสผู้ติดเชื้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้พบกับผู้ติดเชื้อในพื้นที่ปิด อากาศไม่ถ่ายเท</li> <li>- อยู่ห่างจากผู้ติดเชื้อไม่เกิน 1 เมตร นานกว่า 15 นาที โดยไม่มีการป้องกัน</li> <li>- พุดคุยในระยะ 1 เมตรนานกว่า 5 นาที</li> <li>- ไอ จามใส่กันโดยไม่มีการป้องกัน</li> </ul>	<p>ต้องกักกันตัว (Quarantine) และตรวจหาเชื้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ระหว่างรอผลการตรวจหรือตรวจครั้งแรกแล้วยังไม่พบเชื้อ ยังต้องกักกันตัวจนครบ 14 วัน</li> <li>- ปฏิบัติตามคำแนะนำข้างท้าย</li> </ul>
<p><b>3. ผู้มีความเสี่ยงต่ำ</b> เป็นผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง</p>	<p>ให้คุมไว้สังเกตอาการ (Close Observation) 14 วัน หลีกเลี่ยงที่ชุมชน แยกรับประทานอาหาร สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ ตามคำแนะนำข้างท้าย</p>
<p><b>4. ผู้มีความเสี่ยงต่ำมากหรือไม่มีความเสี่ยง</b> เป็นผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำ</p>	<p>ไม่ต้องกักตัว แต่ให้ใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ เน้นปฏิบัติตามมาตรการสำคัญ ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ และใช้แอปพลิเคชันติดตามตัว</p>

หากท่านเป็นผู้ติดเชื้อ และถูกสั่งให้แยกกักตัว ณ สถานที่พัก หรือได้ประเมินความเสี่ยงแล้ว เป็นผู้มีความเสี่ยงอยู่ในข่ายผู้มีความเสี่ยงสูง ที่ต้องมีการกักกันตัว ควรปฏิบัติ ดังนี้

### 1. การปฏิบัติตัว

- 1) หยุดงาน หยุดเรียน ไม่ออกไปนอกบ้าน/ที่พักอาศัย ไม่เดินทางไปที่ชุมชน/ที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับแต่วันที่พบว่าติดเชื้อ หรือเดินทางจากพื้นที่ระบาด หรือวันสุดท้ายที่สัมผัสผู้ป่วย
- 2) หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่น โดยเฉพาะในห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็น ต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า 2 เมตร ใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที ไม่คลุกคลีกับเด็กและผู้สูงอายุในบ้านโดยเด็ดขาด
- 3) สังเกตอาการตัวเอง และวัดไข้ ทุกวัน หากมีไข้สูงกว่า 37.5 เซลเซียส ร่วมกับอาการผิดปกติทางผิวหนัง ไอ หรืออาการทางระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์
- 4) ในแต่ละวันให้รวบรวมขยะ หน้ากากอนามัยไว้ในถุง ก่อนทิ้งให้ใส่น้ำยาฟอกขาว 2 ฝา ก่อนใส่ถุงอีกชั้น ปิดปากถุงให้สนิท
- 5) รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ปรุงสุก สะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ
- 6) หากิจกรรมผ่อนคลายเพื่อลดภาวะเครียด วางแผนว่าจะทำอะไรบ้างในช่วง 14 วัน เช่น เรียนตามกำหนดเวลา ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ เล่นเกมส์ เรียนรู้ในการทำอาหาร ทำงานช่าง งานฝีมือ

### 7) กรณีพักคนเดียว

- 7.1 ใช้ชีวิตได้ตามปกติ ทั้งที่พัก ของใช้ส่วนตัว แต่งดให้ผู้อื่นเข้ามาในที่พักในช่วงแยกกักตัว หรือกักกันตัว เว้นแต่จำเป็นให้ดูข้อ 2
- 7.2 ทำอาหารได้ตามปกติ หากเป็นการสั่งแบบเดลิเวอรี่ ให้ผู้ส่งอาหารวางไว้ภายนอก จ่ายเงินทางออนไลน์ให้เรียบร้อย
- 7.3 หากจำเป็นต้องซื้อของเครื่องใช้ต่างๆ ให้มีผู้จัดหาส่งให้หรือสั่งทางออนไลน์ โดยให้ปฏิบัติตามข้อ 7.2
- 7.4 ให้จัดการซักผ้าเอง โดยไม่ต้องส่งไปข้างนอก

### 8) กรณีต้องผู้ร่วมบ้านกับผู้อื่น

- 8.1 แยกห้องนอน ห้องน้ำให้ชัดเจน ให้แยกห่างจากผู้สูงอายุ ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังให้มากที่สุด เปิดประตูหน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศสู่ภายนอกเป็นระยะ และปิดประตูด้านที่เชื่อมต่อกับคนอื่นภายในบ้าน จะเปิดได้เมื่อจำเป็นเท่านั้น
- 8.2 จัดของใช้แยกกับผู้อื่น ทั้งผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน ส้อม อุปกรณ์ทำความสะอาด มีที่คว่ำจาน ชาม แยกต่างหาก
- 8.3 เตรียมสบู่ ผงซักฟอก น้ำยาล้างจานเพื่อทำความสะอาด เพื่อใช้เฉพาะสำหรับผู้แยกกักตัว หรือกักกันตัว

8.4 จัดหาอาหาร เครื่องดื่ม แยกส่งให้เป็นการเฉพาะ หากต้องนำส่ง ให้ส่งไว้หน้าห้องพัก และแจ้งให้ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัวออกมารับ โดยไม่พบหน้ากันได้ หรือถ้าจำเป็นต้องส่งในห้องพัก ให้ใส่หน้ากากอนามัยทั้ง 2 ฝ่าย ทั้งผู้ส่งและผู้รับ

8.5 การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม กรณีที่ไม่สามารถแยกห้องได้ ให้ผู้อื่นใช้ห้องน้ำก่อน ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัวใช้เป็นคนสุดท้าย พร้อมทำความสะอาดให้เรียบร้อย ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 0.1% หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%

8.6 เสื้อผ้าใช้แล้ว ให้แยกตะกร้าและแยกซัก แต่หากใช้เครื่องซักผ้าอาจซักรวมกันได้ โดยให้ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัว นำเสื้อผ้าใช้แล้วมาใส่ในตู้ และไม่สัมผัสโดยตรง และให้ผู้รับผิดชอบซักผ้า นั้น ทำหน้าที่ใส่น้ำยาซักผ้า ตั้งค่าการซักผ้า เปิดปิดเครื่องให้เรียบร้อย ส่วนการตากนั้น สามารถตากรวมได้ เมื่อรีดแล้วให้แยกให้เรียบร้อย ส่งให้ผู้ถูกกักตัวเป็นการเฉพาะ

## 2. จัดเตรียมอุปกรณ์ ของใช้ในชีวิตประจำวันทีจำเป็น ในช่วงแยกกักตัวหรือกักกันตัว

- 1) หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ เทอร์โมมิเตอร์สำหรับตรวจวัดไข้
- 2) อาหาร (อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง ฯลฯ) น้ำดื่ม/เครื่องดื่ม จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ
- 3) ยารักษาโรค โดยเฉพาะยาสำหรับคนที่มียโรคประจำตัว และยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้ไอ ยาแก้แพ้ และยาแก้ไอ รวมถึงพวกอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- 4) สบู่ แชมพู น้ำยา/อุปกรณ์ล้างจาน ผงซักฟอก/น้ำยาซักผ้า
- 5) น้ำยาและอุปกรณ์ทำความสะอาดบ้าน หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ ( เช่น น้ำยาถูพื้นหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ สำหรับเช็ดพื้นผิว และน้ำยาอเนกประสงค์สำหรับทำความสะอาดจุดต่าง ๆ ที่สัมผัสเป็นประจำ อาทิ โทรศัพท์ รีโมตคอนโทรล สวิตซ์ไฟ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ เคาน์เตอร์ ลินชัก เป็นต้น)
- 6) ถุงพลาสติกสำหรับรวบรวมขยะ
- 7) กระดาษชำระ กระดาษทิชชู
- 8) ของใช้สำหรับผู้หญิง (ผ้าอนามัย) ของใช้เด็ก (ผ้าอ้อม ขวดนม ฯลฯ) ของใช้เบ็ดเตล็ด (เช่น ไฟฉาย แบตเตอรี่สำรองเพื่อไว้ชาร์จมือถือ)
- 9) หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อของสถานพยาบาลที่รักษาประจำ เพื่อปรึกษากรณีมีอาการเจ็บป่วย ในระหว่างแยกกักตัวหรือกักกันตัว

## 3. การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณพื้นผิวหรือจุดสัมผัสร่วมในสถานที่พัก

- 1) สวมอุปกรณ์ป้องกันตัวเองทุกครั้งเมื่อต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- 2) เปิดประตู/หน้าต่างขณะทำความสะอาดเพื่อให้มีการระบายอากาศ
- 3) ทำความสะอาดบริเวณพื้นผิวที่ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัวใช้งาน รวมถึงบริเวณที่มักมีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู รีโมตคอนโทรล โดยใช้ผ้าชุบน้ำสบู่หรือผงซักฟอก เช็ดให้สะอาดก่อน แล้วจึงฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 0.1% หรือ 1000 ส่วน

ในล้านส่วน (โดยใช้่น้ำยา 1 ส่วน ผสมในน้ำ 49 ส่วน) หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%

- 4) สำหรับพื้นให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือใช้น้ำสบู่หรือผงซักฟอกก่อน จากบริเวณที่สกปรกน้อยไปมาก โดยเริ่มถูพื้นจากมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง ไม่ชำระยเคิม แล้วจึงฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาที่เตรียมไว้ตามข้อที่ 3
- 5) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปก่อน สำหรับพื้นห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยราดน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที เช็ดเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก รววจับ ลูกบิดหรือกลอนประตู ที่แขวนกระดาษชำระ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผนัง ซอกประตู ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อด้านบน หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%

หากประเมินแล้วอยู่ในข่าย **ผู้มีความเสี่ยงต่ำ** ให้สังเกตอาการ ตัวเอง 14 วัน หลีกเลี้ยงที่ชุมชน แยกรับประทานอาหาร สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ และควรปฏิบัติ ดังนี้

### 1. การปฏิบัติตัว

- 1) ยังไม่ต้องหยุดงาน หยุดเรียน แต่ต้องไม่ไปที่ชุมชน อย่างน้อย 14 วัน นับแต่วันที่สัมผัสผู้มีความเสี่ยงสูง
- 2) หลีกเลี้ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่น ต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และอยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า 2 เมตร ไม่คลุกคลีกับเด็ก และผู้สูงอายุ
- 3) สังเกตอาการตัวเอง และวัดไข้ ทุกวัน หากมีไข้สูงกว่า 37.5 เซลเซียส ร่วมกับอาการผิดปกติทางผิวหนัง ไอ หรืออาการทางระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์
- 4) รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ปรุงสุก สะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ
- 5) จัดของใช้แยกกับผู้อื่น ทั้งผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน ส้อม เป็นต้น
- 6) การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม กรณีที่ไม่สามารถแยกห้องได้ ควรทำความสะอาดบ่อย ๆ และอาจฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 0.1% หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%

หากประเมินแล้วอยู่ในข่าย **ผู้มีความเสี่ยงต่ำหรือไม่มีความเสี่ยง** ไม่ต้องกักตัว แต่ให้ใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ที่เน้นปฏิบัติตามมาตรการสำคัญ คือ สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ และใช้แอปพลิเคชันติดตามตัวที่เหมาะสม

**คำสำคัญ:** โควิด19, การปฏิบัติตัว, ผู้มีความเสี่ยงสูง, ผู้มีความเสี่ยงต่ำ, แยกกักตัว, กักกันตัว, กรมอนามัย