



คำแนะนำผู้ดูแลผู้สูงอายุติดเตียง ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

จากสภาวะการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีการแพร่ระบาดในวงกว้างนั้น ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคและส่งผลต่อการเกิดอาการอย่างรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดัน โรคระบบทางเดินหายใจ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้น ในบทบาทของผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager) / ผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) ญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ ควรมีแนวทางการปฏิบัติตัวและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคในสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะไม่พึงประสงค์ ดังนี้

๑.๑ คำแนะนำในการปฏิบัติตัวของผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager) ในการดูแลตนเอง

๑. ประเมินตนเองตามแบบประเมินความเสี่ยงไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
๒. งดออกหมึกของตนเองทุกวัน

กิจกรรมส่วนตัว

๑. หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด หากมีความจำเป็น ต้องป้องกันตนเองโดยใช้หน้ากากผ้า หรือเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น ๑.๕ - ๒ เมตร
๒. หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ร่วมกัน หากจำเป็นต้องใช้ร่วมกันควรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
๓. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้งทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีการใช้งานร่วมกัน หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

การปฏิบัติตนภายในบ้าน

๑. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ อาหารร้อน แยกช้อนกลาง ช้อนส้อม จาน แก้ว และแยกของใช้ส่วนตัว หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน เน้นอาหารจานเดียว และล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร
๒. ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ - ๖๐ นาที หรือบริหารกายด้วยท่าต่างๆ และนอนหลับให้เพียงพอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย
๓. ควรหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน โดยการหากิจกรรมทำภายในบ้านหรือกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ดูรายการทีวี ฟังเพลง ร้องเพลง อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ สวดมนต์ การฝึกหายใจคลายเครียด เป็นต้น

๔. ติดตามข่าวสารและสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ทราบมาตรการป้องกันและการดำเนินงานในพื้นที่
๕. **อารมณ์** หยุดรับข่าวสารที่มากเกินไป โดยจำกัดการติดตามข้อมูลประมาณวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้า และตอนเย็นหรือตอนกลางคืน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวลจากการรับข่าวสารมากเกินไปไม่ควรกังวล หรือตระหนกกับข่าวร้าย พุดคุยเรื่องที่ทำให้มีความสุข สนุกสนาน ดูรูปภาพที่เป็นความสุขของครอบครัว หากยังไม่ไ้ผล ใช้เทคนิคจัดการความเครียด เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดคลายเครียดด้วยตนเอง (สามารถประเมินภาวะการดูแลสภาพจิตใจและขอแนะนำเพิ่มเติมได้ตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.thaimentalhealth.com)

คำแนะนำผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager) ในการดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง

๑. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้ง ทุกครั้งก่อนที่จะมีการสัมผัสกับผู้สูงอายุติดเตียง ต้องมีการป้องกันตนเอง โดยใส่ชุดให้รัดกุม สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า สวมถุงมือทุกครั้งในขณะที่ดูแลผู้สูงอายุ หลังปฏิบัติงานต้อง ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้ง
๒. สังเกตผู้สูงอายุติดเตียง หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้แจ้ง เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ เพื่อส่งรักษาต่อไป
๓. กรณีผู้สูงอายุที่ใช้เครื่องดูดเสมหะและให้อาหารทางสายยาง ต้องมีการดูแลความสะอาดเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
๔. สิ่งของและของเหลวที่เกิดจากการดูแลผู้สูงอายุ ควรนำออกจากห้องผู้สูงอายุและนำไปกำจัดตามคำแนะนำทันที
๕. หากมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติหน้าที่และเข้ารับการรักษาในสถานบริการสาธารณสุข
๖. ติดตามข่าวสารและสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ทราบมาตรการป้องกันและการดำเนินงานในพื้นที่
๗. ให้คำแนะนำผู้สูงอายุและผู้ดูแลเกี่ยวกับด้านจิตใจ ในการติดตามข้อมูลประมาณวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้า และตอนเย็นหรือตอนกลางคืน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวลจากการรับข่าวสารมากเกินไปไม่ควรกังวล หรือตระหนกกับข่าวร้าย พุดคุยเรื่องที่ทำให้มีความสุข สนุกสนาน ดูรูปภาพที่เป็นความสุขของครอบครัวหากยังไม่ไ้ผล ใช้เทคนิคจัดการความเครียด เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อการนวดคลายเครียดด้วยตนเอง
๘. ประเมินภาวะการดูแลสภาพจิตใจและขอแนะนำเพิ่มเติมได้ตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.thaimentalhealth.com)

๑.๒ คำแนะนำสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) ในการดูแลตนเอง

๑. ประเมินตนเองตามแบบประเมินความเสี่ยงไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
๒. วัดอุณหภูมิของตนเองทุกวัน

กิจกรรมส่วนตัว

๑. หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด หากมีความจำเป็น ต้องป้องกันตนเองโดยใช้หน้ากากผ้า หรือเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น ๑.๕ - ๒ เมตร
๒. หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ร่วมกัน หากจำเป็นต้องใช้ร่วมกันควรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
๓. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้งทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีการใช้งานร่วมกัน หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

การปฏิบัติตนเองภายในบ้าน

๑. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ อาหารร้อน แยกช้อนกลาง ช้อนส้อม จาน แก้ว และแยกของใช้ส่วนตัว หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน เน้นอาหารจานเดียว และล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร
๒. ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ - ๖๐ นาที หรือบริหารกายด้วยท่าต่างๆ และนอนหลับให้เพียงพอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย
๓. ควรหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน โดยการหากิจกรรมทำภายในบ้านหรือกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ดูรายการทีวี ฟังเพลง ร้องเพลง อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ สวดมนต์ การฝึกหายใจคลายเครียด เป็นต้น
๔. ติดตามข่าวสารและสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ทราบมาตรการป้องกันและการดำเนินงานในพื้นที่
๕. **อารมณ์** หยุดรับข่าวสารที่มากเกินไป โดยจำกัดการติดตามข้อมูลประมาณวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้า และตอนเย็นหรือตอนกลางคืน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวลจากการรับข่าวสารมากเกินไปไม่ควรกังวลหรือตระหนกกับข่าวร้าย พุดคุยเรื่องที่ทำให้มีความสุข สนุกสนาน ดูรูปภาพที่เป็นความสุขของครอบครัว หากยังไม่ได้ผล ใช้เทคนิคจัดการความเครียด เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดคลายเครียดด้วยตนเอง (สามารถประเมินภาวะการดูแลสุขภาพจิตใจและขอแนะนำเพิ่มเติมได้ตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.thaimentalhealth.com)

คำแนะนำผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) ในการดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง

๑. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้ง ทุกครั้งก่อนที่จะมีการสัมผัสกับผู้สูงอายุติดเตียง ต้องมีการป้องกันตนเอง โดยใส่ชุดให้รัดกุม สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า สวมถุงมือทุกครั้งในขณะที่ดูแลผู้สูงอายุ หลังปฏิบัติงานต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้ง
๒. หมั่นสังเกตผู้สูงอายุติดเตียง หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้แจ้งสมาชิกในครอบครัวหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน เพื่อส่งรักษาต่อไป
๓. กรณีผู้สูงอายุที่ใช้เครื่องดูดเสมหะและให้อาหารทางสายยาง ต้องมีการดูแลความสะอาดเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ตามคำแนะนำเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
๔. สิ่งของและของเหลวที่เกิดจากการดูแลผู้สูงอายุ ควรนำออกจากห้องผู้สูงอายุและนำไปกำจัดทันที
๕. หากมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติหน้าที่และเข้ารับการรักษาสถานบริการสาธารณสุข
๖. ติดตามข่าวสารและสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ทราบมาตรการป้องกันและการดำเนินงานในพื้นที่
๗. ให้คำแนะนำผู้สูงอายุและผู้ดูแลเกี่ยวกับด้านจิตใจ ในการติดตามข้อมูลประมาณวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้า และตอนเย็นหรือตอนกลางคืน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวลจากการรับข่าวสารมากเกินไปไม่ควรกังวล หรือตระหนกกับข่าวร้าย พุดคุยเรื่องที่ทำให้มีความสุข สนุกสนาน ดูรูปภาพที่เป็นความสุขของครอบครัวหากยังไม่ได้ผล ใช้เทคนิคจัดการความเครียด เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อการนวดคลายเครียดด้วยตนเอง
๘. ประเมินภาวะการดูแลสภาพจิตใจของผู้สูงอายุและข้อแนะนำเพิ่มเติมได้ตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.thaimentalhealth.com)

๑.๓ คำแนะนำญาติและคนในครอบครัวในการดูแลตนเอง

๑. ประเมินตนเองตามแบบประเมินความเสี่ยงไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
๒. วัตถุประสงค์ของตนเองทุกวัน

กิจกรรมส่วนตัว

๑. หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด หากมีความจำเป็น ต้องป้องกันตนเอง โดยใช้หน้ากากผ้า หรือเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น ๑.๕ - ๒ เมตร
๒. หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ร่วมกัน หากจำเป็นต้องใช้ร่วมกันควรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
๓. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้งทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีการใช้งานร่วมกัน หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

การปฏิบัติตนเองภายในบ้าน

๑. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ อาหารร้อน แยกช้อนกลาง ช้อนส้อม จาน แก้ว และแยกของใช้ส่วนตัว หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน เน้นอาหารจานเดียว และล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร
๒. ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ - ๖๐ นาที หรือบริหารกายด้วยท่าต่างๆ และนอนหลับให้เพียงพอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย
๓. ควรหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน โดยการหากิจกรรมทำภายในบ้านหรือกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ดูรายการทีวี ฟังเพลง ร้องเพลง อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ สวดมนต์ การฝึกหายใจคลายเครียด เป็นต้น
๔. ติดตามข่าวสารและสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ทราบมาตรการป้องกันและการดำเนินงานในพื้นที่

การสังเกตอาการ

๑. หากมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง หรือกรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยไม่ได้ป้องกัน ให้หยุดปฏิบัติหน้าที่และเข้ารับการรักษาในสถานบริการสาธารณสุข
๒. มีภาวะเครียดให้หยุดรับข่าวสารที่มากเกินไปอาจติดตามช่วงเช้าหรือตอนเย็นหรือตอนกลางคืน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวลจากการรับข่าวสารมากเกินไปไม่ควรกังวลหรือตระหนกกับข่าวร้าย พุดคุยเรื่องที่ ทำให้มีความสุข สนุกสนาน ดูรูปภาพที่เป็นความสุขของครอบครัวหากยังไม่ได้ผล ใช้เทคนิคจัดการความเครียด เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อการนวดคลายเครียดด้วยตนเอง (หรือสามารถประเมินภาวะการดูแลสุขภาพจิตใจของตนเองและขอแนะนำเพิ่มเติมได้ตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.thaimentalhealth.com)

คำแนะนำสำหรับญาติในการปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน / ติดเตียง

๑. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้งทุกครั้ง ก่อนที่จะมีการสัมผัสกับผู้สูงอายุติดเตียง ต้องมีการป้องกันตนเอง โดยใส่ชุดให้รัดกุม สวมหน้ากากอนามัยหรือ หน้ากากผ้า สวมถุงมือทุกครั้งในขณะดูแลผู้สูงอายุ หลังปฏิบัติงานต้องล้างมือด้วยน้ำและ สบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้ง
๒. หมั่นทำความสะอาด เตียงนอน เครื่องใช้ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียงอย่างน้อยวัน ละ ๒ ครั้งด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
๓. สิ่งของที่ใช้แล้วของผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง ควรนำออกจากห้องผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียงและนำไปกำจัดทันที
๔. หากสมาชิกในครอบครัวหรือญาติที่มีความเสี่ยง หรือมาจากสถานที่เสี่ยงให้งดเยี่ยมเพื่อป้องกันและลดความ เสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
๕. ควรจัดให้มีผู้ดูแลหลักคนเดียว โดยเลือกคนที่สามารถอยู่บ้านได้มากและมีความจำเป็นต้องออกไปนอกบ้านน้อย ที่สุดแต่สามารถสลับสับเปลี่ยนผู้ดูแลหลักได้แต่ไม่ควรเปลี่ยนบ่อย และต้องแน่ใจว่าผู้จะมาเป็นผู้ดูแลหลักคน ใหม่ต้องไม่ใช่ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อดังที่ได้กล่าวมาแล้ว
๖. ระหว่างมีการระบอบทั้งผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุติดบ้าน / ติดเตียงควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด
๗. หมั่นสังเกตผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง และเฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง โดยวัดไข้ วัด อุณหภูมิกรณีที่มีการติดเชื้อเกิดขึ้น อาการอาจไม่ชัดเจนและไม่ตรงไปตรงมา เช่น อาจไม่มีไข้ หรืออาจมีอาการ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หรือรับอาหารทางสายยางไม่ได้ ซึมสับสนเฉียบพลัน ความสามารถในการช่วยเหลือ ตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะมีความเสี่ยงสูงที่อาการจะรุนแรงมากกว่าในวัยอื่น ๆ
๘. กรณีจำเป็นต้องใกล้ชิดกับผู้สูงอายุต้องทำความสะอาดตัวเองก่อนและอยู่ห่างจากผู้สูงอายุอย่างน้อย ๑-๒ เมตร
๙. รับประทานอาหารแยกจากผู้สูงอายุ ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้สูงอายุ เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ
๑๐. ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อให้กับผู้สูงอายุ
๑๑. ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนูของผู้สูงอายุ ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำหรือซักผ้า ด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ น้ำ ๖๐ - ๙๐°C
๑๒. ผู้สูงอายุควรแยกห้องพักและของใช้ส่วนตัว หากแยกห้องไม่ได้ ควรแยกบริเวณที่นอนให้ห่างจากคนอื่น ๆ มาก ที่สุด ที่พักอาศัยและห้องพักควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ไม่ควรนอนร่วมกันในห้องปิดที่ใช้เครื่องปรับอากาศ
๑๓. หากสมาชิกในครอบครัวหรือญาติที่มีความเสี่ยง หรือมาจากสถานที่เสี่ยง ให้งดเยี่ยมเพื่อป้องกันและลดความ เสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
๑๔. ติดตามข่าวสารและสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(COVID-19) จากกระทรวง สาธารณสุข เพื่อให้ทราบมาตรการป้องกันและการดำเนินงานในพื้นที่