



## คำแนะนำการปฏิบัติตัวสำหรับผู้มีความเสี่ยงจากการแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส 2019

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

18 เมษายน 2564

จากสถานการณ์ปัจจุบัน การแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 ได้ขยายเป็นวงกว้างในทุกสาขาอาชีพและทุกกลุ่มวัย มีผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ ชุมชน และครอบครัว จำนวนมาก ประชาชนมีความเสี่ยงในระดับต่างๆ ทั้งเสี่ยงสูง เสี่ยงปานกลางและเสี่ยงต่ำ หรืออยู่ระหว่างรอผลการตรวจ กรมอนามัย มีคำแนะนำในการประเมินความเสี่ยงตนเองในเบื้องต้นตามตาราง โดยใช้ร่วมกับการใช้โปรแกรมในการประเมินความเสี่ยง เช่น ไทยเซฟไทย หรือ แอปพลิเคชันอื่นที่เหมาะสม และมีวิธีปฏิบัติตัว ดังนี้

การประเมินความเสี่ยง	วิธีการดูแลตนเอง
1. ผู้ที่ติดเชื้อ หมายถึง เป็นผู้ที่ได้รับเชื้อจากแหล่งต่างๆ และได้รับการตรวจวินิจฉัยแล้วว่าเป็นผู้ติดเชื้อ ทั้งที่แสดงอาการและไม่แสดงอาการ	1) จำเป็นต้องมีการแยกกักตัว โดยแพทย์จะรักษา และพิจารณาให้มีการแยกกักตัว ดังนี้ 1. แยกกักในสถานพยาบาล หรือ 2. แยกกักในสถานที่อื่นที่กำหนด เช่น โรงแรมที่กำหนด และมีระบบจัดการรองรับเพื่อป้องกันโควิด หรือ 3. โรงพยาบาลสนามที่จัดตั้งขึ้น 2) ผู้ติดเชื้อทุกราย ต้องเฝ้าสังเกตอาการของตนเองเป็นระยะทุกวัน และติดตามผลที่ต้องไปยังโรงพยาบาล เพื่อให้แพทย์ประเมินดูแลรักษา 3) ผู้ติดเชื้อที่แยกกักตัวอยู่ระหว่างรอไปโรงพยาบาลต้องเฝ้าระวังภาวะพร่องออกซิเจนแบบไม่แสดงอาการจากเชื้อโควิด (silent hypoxia หรือ happy hypoxia) โดยมีสัญญาณเบื้องต้นของอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ไอ หายใจถี่ หายใจลำบากและหอบเหนื่อยง่าย ถ้ามีเครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว (Pulse oximeter) ให้ใช้วัด หากระดับความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือดต่ำกว่าปกติ (ในช่วง 70–80% หรือในบางรายอาจจะลดลงต่ำกว่า 50%) แสดงว่า มีภาวะพร่องออกซิเจนแบบไม่แสดงอาการ (Silent hypoxia หรือ happy) ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที โดยโทร 1669 หรือ เดินทางเองด้วยรถส่วนตัว ที่ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่เชื้อ

การประเมินความเสี่ยง	วิธีการดูแลตนเอง
<p>2. ผู้มีความเสี่ยงสูง 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>3. ผู้มีความเสี่ยงต่ำ เป็นผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง</p>	<p>ให้คุมไว้สังเกตอาการ (Close Observation) 14 วัน หลีกเลี่ยงที่ชุมชน แยกรับประทานอาหาร สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ ตามคำแนะนำข้างท้าย</p>
<p>4. ผู้มีความเสี่ยงต่ำมากหรือไม่มีความเสี่ยง เป็นผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำ</p>	<p>ไม่ต้องกักตัว แต่ให้ใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ เน้นปฏิบัติตามมาตรการสำคัญ ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ และใช้แอปพลิเคชันติดตามตัว</p>

หากท่านเป็นผู้ติดเชื้อ และถูกสั่งให้แยกกักตัว ณ สถานที่พัก หรือได้ประเมินความเสี่ยงแล้ว เป็นผู้มีความเสี่ยงอยู่ในข่าย **ผู้มีความเสี่ยงสูง ที่ต้องมีการกักกันตัว** ควรปฏิบัติ ดังนี้

#### 1) การปฏิบัติตัว

1. หยุดงาน หยุดเรียน ไม่ออกไปนอกบ้าน/ที่พักอาศัย ไม่เดินทางไปชุมชน/ที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับแต่วันที่พบว่าติดเชื้อ หรือเดินทางจากพื้นที่ระบาด หรือวันสุดท้ายที่สัมผัสผู้ป่วย
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่น โดยเฉพาะในห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็น ต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า 2 เมตร ใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที ไม่คลุกคลีกับเด็ก และผู้สูงอายุในบ้านโดยเด็ดขาด
3. สังเกตอาการตัวเอง และวัดไข้ ทุกวัน หากมีไข้สูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับ มีอาการทางเดินหายใจ ตาแดง ผื่นแดง ถ่ายเหลวให้รีบไปพบแพทย์
4. ในแต่ละวันให้รวบรวมขยะ หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วไว้ในถุง ก่อนทิ้งให้ใส่น้ำยาฟอกขาว 2 ฝา ก่อนใส่ถุงอีกชั้นปิดปากถุงให้สนิท
5. รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุก มีประโยชน์ รวมทั้งดื่มน้ำสะอาด และพักผ่อนให้เพียงพอ
6. หากิจกรรมผ่อนคลายเพื่อลดภาวะเครียด เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาสในการวางแผนการทำกิจกรรมในช่วง 14 วัน เช่น เรียนตามกำหนดเวลา ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ เล่นเกมส์ เรียนรู้ในการทำอาหาร ทำงานช่าง งานฝีมือ

## 7. กรณีพักคนเดียว

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

## 8) กรณีต้องร่วมบ้านกับผู้อื่น

- 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 โดยให้ ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัว นำเสื้อผ้าใช้แล้วมาใส่ในตู้ และไม่สัมผัสโดยตรง และให้ผู้รับผิดชอบซักผ้านั้น ทำหน้าที่ใส่น้ำยาซักผ้า ตั้งค่าการซักผ้า เปิดปิดเครื่องให้เรียบร้อย ส่วนการตากนั้น สามารถตากรวมได้ เมื่อรีดแล้วให้แยกให้เรียบร้อย ส่งให้ผู้ถูกกักตัวเป็นการเฉพาะ

## 2) จัดเตรียมอุปกรณ์ ของใช้ในชีวิตประจำวันที่เป็น ในช่วงแยกกักตัวหรือกักกันตัว

1. หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ เทอร์โมมิเตอร์สำหรับตรวจวัดไข้
2. อาหาร (อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง ฯลฯ) น้ำดื่ม/เครื่องดื่ม จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ
3. ยารักษาโรค โดยเฉพาะยาสำหรับคนที่มีโรคประจำตัว และยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้ไข้ ยาแก้แพ้ และยาแก้ไอ รวมถึงพวกอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
4. สบู่ แชมพู น้ำยา/อุปกรณ์ล้างจาน ผงซักฟอก/น้ำยาซักผ้า
5. น้ำยาและอุปกรณ์ทำความสะอาดบ้าน หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น น้ำยาถูพื้นหรือน้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับเช็ดพื้นผิว และน้ำยาอเนกประสงค์สำหรับทำความสะอาดจุดต่าง ๆ ที่สัมผัสเป็นประจำ เช่น โทรศัพท์ รีโมตคอนโทรล สวิตช์ไฟ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ เคาน์เตอร์ ลินชัก เป็นต้น

6. อุปกรณ์ทางการแพทย์สำหรับรวบรวมขยะ
7. กระจกชำระ กระจกทึบ
8. ของใช้สำหรับผู้หญิง (ผ้าอนามัย) ของใช้เด็ก (ผ้าอ้อม ขวดนม ฯลฯ) ของใช้เบ็ดเตล็ด (เช่น ไฟฉาย แบตเตอรี่สำรองเพื่อไว้ชาร์จมือถือ)
9. หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อของสถานพยาบาลที่รักษาประจำเพื่อปรึกษากรณีมีอาการเจ็บป่วยในระหว่างแยกกักตัวหรือกักกันตัว

### 3) การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณพื้นผิวหรือจุดสัมผัสร่วมในสถานที่พัก

1. สวมอุปกรณ์ป้องกันตัวเองทุกครั้งเมื่อต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
2. เปิดประตู/หน้าต่างขณะทำความสะอาดเพื่อให้มีการระบายอากาศ
3. ทำความสะอาดบริเวณพื้นผิวที่ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัวใช้งาน รวมถึงบริเวณที่มักมีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู รีโมทคอนโทรล โดยใช้ผ้าชุบน้ำสบู่หรือผงซักฟอกเช็ดให้สะอาดก่อน แล้วจึงฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 0.1% หรือ 1000 ส่วนในล้านส่วน (โดยใช้น้ำยา 1 ส่วน ผสมในน้ำ 49 ส่วน) หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
4. สำหรับพื้นให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือใช้น้ำสบู่หรือผงซักฟอกก่อน จากบริเวณที่สกปรกน้อยไปมาก โดยเริ่มถูพื้นจากมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง ไม่ชำระย้อนเดิม แล้วจึงฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาที่เตรียมไว้ตามข้อที่ 3
5. ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปก่อน สำหรับพื้นห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยราดน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที เช็ดเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก ราวจับ ลูกบิดหรือกอนประตู ที่แขวนกระดาษชำระ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผงซักฟอก ประตู ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อด้านบน หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%

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

#### 1) การปฏิบัติตัว

1. ยังไม่ต้องหยุดงาน หยุดเรียน แต่ต้องไม่ไปที่ชุมชน อย่างน้อย 14 วัน นับแต่วันที่สัมผัสผู้มีความเสี่ยงสูง
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่น ต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และอยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า 2 เมตร ไม่คลุกคลีกับเด็ก และผู้สูงอายุ
3. สังเกตอาการตัวเอง และวัดไข้ ทุกวัน หากมีไข้สูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับมีอาการทางเดินหายใจ ตาแดง ผื่นแดง ถ่ายเหลวให้รีบไปพบแพทย์
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 แต่ให้ใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ ที่เน้นปฏิบัติตามมาตรการสำคัญ คือ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ และใช้แอปพลิเคชันติดตามตัวที่เหมาะสม

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