



คำแนะนำการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ต้องกักกันตัวที่บ้าน(Home Quarantine)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

22 เมษายน 2564

จากสถานการณ์ปัจจุบัน การแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 ได้ขยายเป็นวงกว้างในทุกสาขาอาชีพและทุกกลุ่มวัย ซึ่งมีผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ ชุมชน และครอบครัวจำนวนมาก อาจมีข้อจำกัดในการเข้ารับการกักกันตัวหรืออยู่ในระหว่างการรอเตียงเข้ากักกันตัวในสถานที่ที่รัฐจัดให้ เพื่อควบคุมป้องกันโรค มิให้แพร่กระจายไปสู่ชุมชนและสถานการณ์การระบาดของโรคที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการกักกันตัวที่บ้าน(Home Quarantine) กรมอนามัย จึงได้จัดทำคำแนะนำการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ต้องกักกันตัวที่บ้าน(Home Quarantine) ดังนี้

1) ด้านการปฏิบัติตัว

- สังเกตอาการของตนเองเป็นระยะทุกวันและติดตามผลที่ต้องไปยังโรงพยาบาล เพื่อให้แพทย์ประเมินดูแลรักษา
- เฝ้าระวังภาวะพร่องออกซิเจนแบบไม่แสดงอาการจากเชื้อโควิด (silent hypoxia หรือ happy hypoxia) โดยมีสัญญาณเบื้องต้นของ อาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ไอ หายใจถี่ หายใจลำบากและหอบเหนื่อยง่าย ถ้ามีเครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว (Pulse oximeter) ให้ใช้วัด หากระดับความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือดต่ำกว่าปกติ (ในช่วง 70–80% หรือในบางรายอาจจะลดลงต่ำกว่า 50%) แสดงว่า มีภาวะพร่องออกซิเจนแบบไม่แสดงอาการ (Silent hypoxia หรือ happy ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที โดยโทร 1668 , 1669 หรือ เดินทางเองด้วยรถส่วนตัวที่ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่เชื้อ
- ไม่ออกไปนอกบ้าน/ที่พักอาศัย ไม่เดินทางไปที่ชุมชน/ที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับแต่วันที่พบว่าติดเชื้อ หรือเดินทางจากพื้นที่ระบาด หรือวันสุดท้ายที่สัมผัสผู้ป่วย
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่น โดยเฉพาะในห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็น ต้องสวมหน้ากากหรือหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า 2 เมตร ใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที ไม่คลุกคลีกับเด็ก และผู้สูงอายุในบ้านโดยเด็ดขาด
- สังเกตอาการตัวเอง และวัดไข้ ทุกวัน หากมีไข้สูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับ มีอาการทางเดินหายใจ ตาแดง ผื่นแดง ถ่ายเหลวให้รีบไปพบแพทย์
- ในแต่ละวันให้รวบรวมขยะ หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วไว้ในถุง ก่อนทิ้งให้ใส่น้ำยาฟอกขาว 2 ฝา ก่อนใส่ถุงอีกชั้นปิดปากถุงให้สนิท
- รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุก มีประโยชน์ รวมทั้งดื่มน้ำสะอาด และพักผ่อนให้เพียงพอ
- หากิจกรรมผ่อนคลายเพื่อลดภาวะเครียด เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาสในการวางแผนการทำกิจกรรมในช่วง 14 วัน เช่น เรียนตามกำหนดเวลา ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ เล่นเกมส์ เรียนรู้ในการทำอาหาร ทำงานช่าง งานฝีมือ

2) กรณีพักคนเดียว

1. ใช้ชีวิตได้ตามปกติ ทั้งที่พัก ของใช้ส่วนตัว แต่งตั้งให้ผู้อื่นเข้ามาในที่พักในช่วงแยกกักตัวหรือกักกันตัว เว้นแต่จำเป็น
2. ทำอาหารได้ตามปกติ หากเป็นการสั่งแบบเดลิเวอรี่ ให้ผู้ส่งอาหารวางไว้ภายนอก จ่ายเงินทางออนไลน์ให้เรียบร้อย
3. หากจำเป็นต้องซื้อของเครื่องใช้ต่างๆ ให้มีผู้จัดหาส่งให้หรือสั่งทางออนไลน์ โดยให้ปฏิบัติตามข้อ 2
4. ให้จัดการซักผ้าเอง โดยไม่ต้องส่งไปข้างนอก

3) กรณีต้องอยู่รวมบ้านกับผู้อื่น

1. แยกห้องนอน ห้องน้ำให้ชัดเจน ให้แยกห่างจากผู้สูงอายุ ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังให้มากที่สุด เปิดประตูหน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศสู่ภายนอกเป็นระยะ และปิดประตูด้านที่เชื่อมต่อกับคนอื่นภายในบ้าน จะเปิดได้เมื่อจำเป็นเท่านั้น
2. จัดของใช้แยกกับผู้อื่น ทั้งผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน ส้อม อุปกรณ์ทำความสะอาด มีที่คว่ำจาน ชาม แยกต่างหาก
3. เตรียมสบู่ ผงซักฟอก น้ำยาล้างจานเพื่อทำความสะอาด เพื่อใช้เฉพาะสำหรับผู้แยกกักตัว หรือกักกันตัว
4. จัดหาอาหาร เครื่องดื่ม แยกส่งให้เป็นการเฉพาะ หากต้องนำส่ง ให้ส่งไว้หน้าห้องพัก และแจ้งให้ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัวออกมารับ โดยไม่พบหน้ากันได้ หรือถ้าจำเป็นต้องส่งในห้องพัก ให้ใส่หน้ากากอนามัยทั้ง 2 ฝ่าย ทั้งผู้ส่งและผู้รับ
5. การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม กรณีที่ไม่สามารถแยกห้องได้ ให้ผู้อื่นใช้ห้องน้ำก่อน ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัวใช้เป็นคนสุดท้าย พร้อมทำความสะอาดให้เรียบร้อย ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 0.1% หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
6. เสื้อผ้าใช้แล้ว ให้แยกตะกร้าและแยกซัก แต่หากใช้เครื่องซักผ้าอาจซักรวมกันได้ โดยให้ ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัว นำเสื้อผ้าใช้แล้วมาใส่ในตู้ และไม่สัมผัสโดยตรง และให้ผู้รับผิตชอบซักผ่านนั้น ทำหน้าที่ใส่น้ำยาซักผ้า ตั้งค่าการซักผ้า เปิดปิดเครื่องให้เรียบร้อย ส่วนการตากนั้น สามารถตากรวมได้ เมื่อรีดแล้วให้แยกให้เรียบร้อย ส่งให้ผู้ถูกกักตัวเป็นการเฉพาะ

4) จัดเตรียมอุปกรณ์ ของใช้ในชีวิตประจำวันที่เป็น ในช่วงแยกกักตัวหรือกักกันตัว

1. หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ เทอร์โมมิเตอร์สำหรับตรวจวัดไข้
2. อาหาร (อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง ฯลฯ) น้ำดื่ม/เครื่องดื่ม จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ
3. ยารักษาโรค โดยเฉพาะยาสำหรับคนที่มิโรคประจำตัว และยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้ไอ 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. ถุงพลาสติกสำหรับรวบรวมขยะ
7. กระดาษชำระ กระดาษทิชชู
8. ของใช้สำหรับผู้หญิง (ผ้าอนามัย) ของใช้เด็ก (ผ้าอ้อม ขวดนม ฯลฯ) ของใช้เบ็ดเตล็ด (เช่น ไฟฉาย แบตเตอรี่สำรองเพื่อไว้ชาร์จมือถือ)
9. หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อของสถานพยาบาลที่รักษาประจำเพื่อปรึกษากรณีมีอาการเจ็บป่วยในระหว่างแยกกักตัวหรือกักกันตัว

5) การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณพื้นผิวหรือจุดสัมผัสร่วมในสถานที่พัก

1. สวมอุปกรณ์ป้องกันตัวเองทุกครั้งเมื่อต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
 2. เปิดประตู/หน้าต่างขณะทำความสะอาดเพื่อให้มีการระบายอากาศ
 3. ทำความสะอาดบริเวณพื้นผิวที่ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัวใช้งาน รวมถึงบริเวณที่มักมีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู รีโมทคอนโทรล โดยใช้ผ้าชุบน้ำสบู่หรือผงซักฟอกเช็ดให้สะอาดก่อน แล้วจึงฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 0.1% หรือ 1000 ส่วนในล้านส่วน (โดยใช้ น้ำยา 1 ส่วน ผสมในน้ำ 49 ส่วน) หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
 4. สำหรับพื้นที่ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือใช้น้ำสบู่หรือผงซักฟอกก่อนจากบริเวณที่สกปรกน้อยไปมาก โดยเริ่มถูพื้นจากมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง ไม่ซ้ำรอยเดิม แล้วจึงฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาที่เตรียมไว้ตามข้อที่ 3
 5. ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปก่อน สำหรับพื้นที่ห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยราดน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที เช็ดเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก ราวจับ ลูกบิดหรือกลอนประตู ที่แขวนกระดาษชำระ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผงซักฟอกประตู ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อด้านบน หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
-