



แนวปฏิบัติในการป้องกันตนเองจาก COVID-19 ในที่พักอาศัย

กรณีเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรคต้องเฝ้าระวังหรือมีผู้เคยป่วยโรค COVID-19 ในที่พักอาศัย

1. ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเปล่าและพักผ่อนอย่างเพียงพอ ให้กินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน
2. สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในห้องเดียวกับผู้ป่วย ไม่สัมผัสหน้ากากระหว่างใช้ และทิ้งหน้ากากอย่างถูกวิธีทันที
3. ไม่นั่งร่วมโต๊ะอาหาร ไม่ใช้ของร่วมกับผู้ป่วย เช่น อุปกรณ์ในการกินอาหาร ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน เป็นต้น
4. ทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวของผู้ป่วยด้วยน้ำและสบู่
5. ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้ป่วยสัมผัสบ่อย ๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อเป็นประจำทุกวัน
6. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ หรือเจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์เข้มข้นไม่ต่ำกว่า 70% ครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 วินาที โดยเฉพาะ
 - หลังสัมผัสผู้ป่วยหรือบริเวณที่ผู้ป่วยเคยสัมผัส
 - ก่อน ระหว่าง และหลังการปรุงหรือเตรียมอาหาร
 - ก่อนกินอาหาร
 - หลังใช้ห้องน้ำ
 - หลังทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวและบริเวณที่ผู้ป่วยสัมผัสบ่อย ๆ
7. ควรกักตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่น เรียน ทำงาน ออกกำลังกาย ซื้อของ เป็นต้น
8. หลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน ทั้งเครือญาติ หรือกลุ่มเพื่อนต่าง ๆ หากจำเป็นต้องออกนอกบ้านหรือพบปะผู้คนให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
9. แยกห้องนอน ห้องน้ำ (ถ้าทำได้) และอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร
10. วัดไข้ผู้ป่วยและสำรวจตัวเองทุกวัน หากมีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส มีอาการเจ็บคอ ไอ น้ำมูกไหล และหายใจลำบาก ควรพบแพทย์

ที่มา :

1. WHO. Home care for people with suspected or confirmed COVID-19: Take care yourself and your family – For caregivers. [Cited March 31, 2020]; Available from <http://www.who.int/covid-19>