

ข้อปฏิบัติหลังหายป่วย โควิด-19



ความรู้ Home Isolation



ยังต้องระวังตัวอย่างเคร่งครัด ด้วยการสวมหน้ากาก
เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ เพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำ
พยายามแยกตัวจากคนอื่น เลี่ยงทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น
จนครบ 1 เดือน นับจากวันที่กักตัว
หากยังไม่ฉีดวัคซีน แนะนำให้ฉีด โดยเว้น 3-6 เดือน
นับจากวันที่ตรวจพบเชื้อ



ใ้รู้เพิ่มเติม



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



ชุดความรู้ อสม. เคาะประตูบ้าน



ผู้ป่วยโควิด-19

ที่ยังไม่เข้าสู่ระบบการรักษาต้องทำอะไร



ลงทะเบียนเพื่อเข้าสู่
ระบบการรักษาดูแลที่บ้าน
(Home Isolation)



กรณีลงทะเบียนแล้ว แต่ยังไม่
ได้รับการติดต่อกลับ
เกิน 48 ชม.



กรณีผู้ติดเชื้อ
ในพื้นที่ กทม.และปริมณฑล
ต้องการกลับไปรักษาที่ภูมิลำเนา



ทุกบริการดูได้ที่ line @khso
เลือกบริการเกี่ยวกับโควิด-19
(หรือติดตามสถานะการดูแลที่บ้าน)



HOME ISOLATION

การแยกกักตัวที่บ้าน



ผู้ป่วยโควิด-19 (กลุ่มสีเขียว)

บทบาท อสม. ในการดูแลผู้ป่วย แยกกักตัวที่บ้าน



- ✔ สื่อสารสร้างความเข้าใจ ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว
- ✔ ติดตาม และประเมินอาการผู้ป่วยโควิด-19 ที่กักตัวที่บ้านจนครบ 14 วัน
- ✔ ติดต่อประสานงาน รพ.แม่ข่าย เพื่อส่งต่อผู้ป่วยกรณีมีอาการผิดปกติ



ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคกลาง จังหวัดชลบุรี

100 หมู่ 1 ถนนพระยาเสีงา ตำบลสมิ็ด อำเภอมือขลบุรี จังหวัดชลบุรี 20000

038 467251, Website: <http://phce.hss.moph.go.th>

1426 สายด่วน
กรม สบส.

ขอบคุณข้อมูล: คู่มือการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) สปสช.(สายด่วนโควิด 1330)

HOME ISOLATION

ทางเลือก ในการรักษาผู้ป่วยโควิด-19 อาการไม่รุนแรง (ผู้ป่วยสีเขียว) หรืออยู่โรงพยาบาลมาแล้วอย่างน้อย 7-10 วัน สามารถกลับไปพักที่บ้านต่อ **โดยต้องผ่านการยินยอมของแพทย์และความสมัครใจของผู้ป่วย**

ข้อดีการแยกกักตัวที่บ้าน สำหรับผู้ป่วยสีเขียว

- ลดความเสี่ยงการสัมผัสเชื้อเพิ่ม
- การอยู่บ้าน ช่วยลดความเครียด ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น
- ช่วยให้ผู้ป่วยที่เพิ่งตรวจพบเชื้อ ได้รับการดูแลรักษาที่เร็วขึ้น

ผู้ป่วยโควิด-19 แบบไหน สามารถแยกกักตัวได้ที่บ้าน

ผู้ป่วยที่เพิ่งตรวจพบเชื้อ ไม่มีอาการ หรือมีอาการเล็กน้อย **ผู้ป่วยสีเขียว** มีอาการดังนี้

- มีไข้ อุณหภูมิ 37.5°C ขึ้นไป
- ระดับออกซิเจนปลายนิ้วไม่ต่ำกว่า 96%
- ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ
- ไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ตาแดง มีผื่น
- ถ่ายเหลว
- ไม่มีอาการหายใจเร็ว
- ไม่มีอาการหายใจเหนื่อย
- ไม่มีอาการหายใจลำบาก
- ไม่มีปอดอักเสบ

ผู้ป่วยที่รักษาตัวที่โรงพยาบาลมาแล้ว **อย่างน้อย 7 - 10 วัน**

- อาการดีขึ้น
- แพทย์ยินยอมให้กักตัวที่บ้าน

คุณสมบัติผู้ป่วยโควิด-19 แยกกักตัวได้ที่บ้าน

- อายุไม่เกิน 60 ปี
 - อยู่คนเดียว หรือมีผู้อยู่ร่วมที่พักไม่เกิน 1 คน
 - ไม่เป็นโรคที่เสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรง ได้แก่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคเบาหวาน
- ทั้งนี้ **ขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์**

4 ขั้นตอน การเข้าสู่ระบบแยกกักตัวที่บ้าน

- 1 ใช้ชุดตรวจโควิด (Antigen Test Kit) ที่ผ่านการรับรองจาก อย. ด้วยตนเอง หรือตรวจจากหน่วยตรวจโควิดเชิงรุก
- 2 หากผลตรวจเป็นบวก (ติดเชื้อ) และผู้ป่วยต้องการแยกกักตัวที่บ้าน ติดต่อ **1330** หรือกรอกข้อมูลเพื่อลงทะเบียนเข้าระบบผ่าน QR Code
- 3 เจ้าหน้าที่ติดต่อกลับ หลังจากจับคู่ผู้ป่วยกับคลินิก ศูนย์บริการสาธารณสุข หรือโรงพยาบาล ที่จะรับหน้าที่ดูแลผู้ป่วยระหว่างแยกกักตัวที่บ้าน
- 4 แพทย์ทำการวินิจฉัยผู้ป่วยอีกครั้ง หากไม่มีอาการ หรืออาการเล็กน้อย (ผู้ป่วยสีเขียว) จะสามารถเริ่มต้นเข้าสู่ระบบแยกกักตัวที่บ้านได้



ข้อปฏิบัติผู้ป่วยโควิด-19 แยกกักตัวที่บ้าน

ห้าม คนมาเยี่ยมบ้าน	ห้าม เข้าใกล้ทุกคน เว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร	แยกห้อง และของใช้ส่วนตัว	ไม่รับประทาน อาหารร่วม
ดื่มน้ำ พักผ่อนให้เพียงพอ	ล้างมือ อย่างถูกวิธี	สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า	แยกซักเสื้อผ้า ผ้าขนหนู และเครื่องนอน ด้วยน้ำ และสบู่หรือผงซักฟอก
ควรใช้ห้องน้ำแยก จากผู้อื่น	แยกขยะ	อาการ ผู้ป่วยโควิด-19 แยกกักตัวที่บ้านที่ต้องไปพบแพทย์	

- ใช้สูงมากกว่า 38.5°C
- หายใจไม่สะดวก ติดขัด พุดประโยคยาวๆ ไม่ได้
- ท้องเสีย อาเจียน กินอาหารไม่ได้
- ไอมากขึ้น แน่นหน้าอกต่อเนื่อง นอนราบไม่ได้
- วัดค่าออกซิเจนปลายนิ้วได้ต่ำกว่า 96%
- อาการผิดปกติอื่น ๆ
- มีอาการซึมลง เรียกไม่รู้สีกตัว หรือไม่ตอบสนอง