

คำแนะนำสำหรับการแยกตัวเอง ณ สถานที่พัก (Home Quarantine)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

๑๑ เมษายน ๒๕๖๔

เนื่องจากสถานการณ์ที่มีการระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ เป็นวงกว้าง อาจมีผู้สงสัยว่าจะเป็นผู้มีความเสี่ยงในระดับต่างๆ ทั้งเสี่ยงสูง เสี่ยงปานกลางและเสี่ยงต่ำ หรืออยู่ระหว่างรอผลการตรวจ กรมอนามัยมีคำแนะนำในการประเมินความเสี่ยงตนเอง และสำหรับผู้ที่ต้องแยกตัวเอง เพื่อสังเกตอาการ ณ สถานที่พัก ดังนี้

การประเมินความเสี่ยง	วิธีการดูแลตนเอง
๑. ผู้มีความเสี่ยงสูง หมายถึง เป็นผู้สัมผัสผู้ติดเชื้อ <ul style="list-style-type: none"> - ได้พบกับผู้ติดเชื้อในพื้นที่ปิด อากาศไม่ถ่ายเท - อยู่ห่างจากผู้ติดเชื้อไม่เกิน ๑ เมตร นานกว่า ๑๕ นาที โดยไม่มีการป้องกัน - พุดคุยในระยะ ๑ เมตรนานกว่า ๕ นาที - ไอ จามใส่กันโดยไม่มีการป้องกัน 	ต้องกักตัว และตรวจหาเชื้อ <ul style="list-style-type: none"> - ระหว่างรอผลการตรวจหรือตรวจครั้งแรกแล้วยังไม่พบเชื้อ ยังต้องกักตัวก่อนจนครบ ๑๔ วัน - ปฏิบัติตามคำแนะนำข้างท้าย
๒. ผู้มีความเสี่ยงต่ำ เป็นผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง	ให้สังเกตอาการตัวเอง ๑๔ วัน หลีกเลี่ยงที่ชุมชน แยกรับประทานอาหาร สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ ตามคำแนะนำข้างท้าย
๓. ผู้มีความเสี่ยงต่ำหรือไม่มีความเสี่ยง เป็นผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำ	ไม่ต้องกักตัว สามารถใช้ชีวิตตามปกติ แต่เน้นปฏิบัติตามมาตรการสำคัญ คือ ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ

หากประเมินแล้ว เป็นผู้มีความเสี่ยงอยู่ในข่าย**ผู้มีความเสี่ยงสูง** ที่ต้องมีการแยกกักตัวเองหรือสังเกตอาการ ณ สถานที่พัก ควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. การปฏิบัติตัว

- ๑) หยุดงาน หยุดเรียน ไม่ออกไปนอกบ้าน/ที่พักอาศัย ไม่เดินทางไปชุมนุม/ที่สาธารณะอย่างน้อย ๑๔ วัน นับแต่วันที่เดินทางจากพื้นที่ระบาด หรือวันสุดท้ายที่สัมผัสผู้ป่วย
- ๒) หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่น โดยเฉพาะในห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็น ต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า ๒ เมตร ใช้เวลาไม่เกิน ๕ นาที ไม่คลุกคลีกับเด็กและผู้สูงอายุในบ้านโดยเด็ดขาด
- ๓) สังเกตอาการตัวเอง และวัดไข้ ทุกวัน หากมีไข้สูงกว่า ๓๗.๕ เซลเซียส ร่วมกับอาการผิดปกติทางผิวหนัง ไอ หรืออาการทางระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์

- ๔) ในแต่ละวันให้รวบรวมขยะ หน้ากากอนามัยไว้ในถุง ก่อนทิ้งให้ใส่น้ำยาฟอกขาว ๒ ฝา ก่อนใส่ถุงอีกชั้น ปิดปากถุงให้สนิท
- ๕) รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ปรุงสุก สะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ
- ๖) หากิจกรรมผ่อนคลายเพื่อลดภาวะเครียด วางแผนว่าจะทำอะไรบ้างในช่วง ๑๔ วัน เช่น เรียนตามกำหนดเวลา ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ เล่นเกมส์ เรียนรู้ในการทำอาหาร ทำงานช่าง งานฝีมือ

๗) **กรณีพักคนเดียว**

- ๗.๑ ใช้ชีวิตได้ตามปกติ ทั้งที่พัก ของใช้ส่วนตัว แต่งตั้งให้ผู้อื่นเข้ามาในที่พักในช่วงกักตัว เว้นแต่จำเป็นให้ดูข้อ ๒
- ๗.๒ ทำอาหารได้ตามปกติ หากเป็นการสั่งแบบเดลิเวอรี่ ให้ผู้ส่งอาหารวางไว้ภายนอก จ่ายเงินทางออนไลน์ให้เรียบร้อย
- ๗.๓ หากจำเป็นต้องซื้อของเครื่องใช้ต่างๆ ให้มีผู้จัดหาส่งให้หรือสั่งทางออนไลน์ โดยให้ปฏิบัติตามข้อ ๗.๒
- ๗.๔ ให้จัดการซักผ้าเอง โดยไม่ต้องส่งไปข้างนอก

๘) **กรณีต้องผู้ร่วมบ้านกับผู้อื่น**

- ๘.๑ แยกห้องนอน ห้องน้ำให้ชัดเจน ให้แยกห่างจากผู้สูงอายุ ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังให้มากที่สุด เปิดประตูหน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศสู่ภายนอกเป็นระยะ และปิดประตูด้านที่เชื่อมต่อกับคนอื่นภายในบ้าน จะเปิดได้เมื่อจำเป็นเท่านั้น
- ๘.๒ จัดของใช้แยกกับผู้อื่น ทั้งผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน ส้อม อุปกรณ์ทำความสะอาด มีที่คว่ำจาน ชาม แยกต่างหาก
- ๘.๓ เตรียมสบู่ ผงซักฟอก น้ำยาล้างจานเพื่อทำความสะอาด เพื่อใช้เฉพาะสำหรับผู้กักตัว
- ๘.๔ จัดหาอาหาร เครื่องดื่ม แยกส่งให้เป็นการเฉพาะ หากต้องนำส่ง ให้ส่งไว้หน้าห้องพัก และแจ้งให้ผู้กักตัวออกมารับ โดยไม่พบหน้ากันได้ หรือถ้าจำเป็นต้องส่งในห้องพัก ให้ใส่หน้ากากอนามัยทั้ง ๒ ฝ่าย ทั้งผู้ส่งและผู้รับ
- ๘.๕ การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม กรณีที่ไม่สามารถแยกห้องได้ ให้ผู้อื่นใช้ห้องน้ำก่อน ผู้ต้องกักตัวใช้เป็นคนสุดท้าย พร้อมทำความสะอาดให้เรียบร้อย ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ๐.๕%
- ๘.๕ เสื้อผ้าใช้แล้ว ให้แยกตะกร้าและแยกซัก แต่หากใช้เครื่องซักผ้าอาจซักรวมกันได้ โดยให้ผู้ถูกกักตัวนำเสื้อผ้าใช้แล้วมาใส่ในตู้ และไม่สัมผัสโดยตรง และให้ผู้รับผิดชอบซักผ้านั้น ทำหน้าที่ใส่น้ำยาซักผ้า ตั้งค่าการซักผ้า เปิดปิดเครื่องให้เรียบร้อย ส่วนการตากนั้น สามารถตากรวมได้ เมื่อรีดแล้วให้แยกให้เรียบร้อย ส่งให้ผู้ถูกกักตัวเป็นการเฉพาะ

๒. **จัดเตรียมอุปกรณ์ ของใช้ในชีวิตประจำวันที่สำคัญ ในช่วงกักตัว**

- ๑) หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ เทอร์โมมิเตอร์สำหรับตรวจวัดไข้
- ๒) อาหาร (อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง ฯลฯ) น้ำดื่ม/เครื่องดื่ม จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ
- ๓) ยารักษาโรค โดยเฉพาะยาสำหรับคนที่มิโรคประจำตัว และยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้ไอ ยาแก้แพ้ และยาแก้ไอ รวมถึงพวงอุกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- ๔) สบู่ แชมพู น้ำยา/อุปกรณ์ล้างจาน ผงซักฟอก/น้ำยาซักผ้า

๕) น้ำยาและอุปกรณ์ทำความสะอาดบ้าน หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ (เช่น น้ำยาถูพื้นหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ สำหรับเช็ดพื้นผิว และน้ำยาอเนกประสงค์สำหรับทำความสะอาดจุดต่าง ๆ ที่สัมผัสเป็นประจำ อาทิ โทรศัพท์ รีโมทคอนโทรล สวิตช์ไฟ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ เคาน์เตอร์ ลิ่นชัก เป็นต้น)

๖) ถุงพลาสติกสำหรับรวบรวมขยะ

๗) กระจาดชำระ กระจาดทิชชู

๘) ของใช้สำหรับผู้หญิง (ผ้าอนามัย) ของใช้เด็ก (ผ้าอ้อม ขวดนม ฯลฯ) ของใช้เบ็ดเตล็ด (เช่น ไฟฉาย แบตเตอรี่สำรองเพื่อไว้ชาร์จมือถือ)

๙) หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อของสถานพยาบาลที่รักษาประจำ เพื่อปรึกษาปัญหาสุขภาพ

๓. การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณพื้นผิวหรือจุดสัมผัสร่วมในสถานที่พัก

๑) สวมอุปกรณ์ป้องกันตัวเองทุกครั้งเมื่อต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

๒) เปิดประตู/หน้าต่างขณะทำความสะอาดเพื่อให้มีการระบายอากาศ

๓) ควรทำความสะอาดก่อน โดยเฉพาะเมื่อพบคราบสกปรก เช่น นำผ้าชุบน้ำเช็ดบริเวณที่มีฝุ่นหรือคราบสกปรก ก่อนที่จะทำการใช้น้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ

๔) ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อทั่วทั้งบริเวณ และเน้นบริเวณที่มักมีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู รีโมทคอนโทรล ซึ่งเป็นพื้นผิวนขนาดเล็ก โดยนำผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดชุบน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น ๐.๑% หรือ ๑๐๐๐ ส่วนในล้านส่วน โดยใช้น้ำยา ๑ ส่วน ผสมในน้ำ ๔๙ ส่วน หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ๐.๕% เช็ดทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

๕) สำหรับพื้น ไม้ปูพื้นชุบน้ำยาฆ่าเชื้อที่เตรียมไว้ตามข้อด้านบน เริ่มถูพื้นจากมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง ไม่ซ้ำรอยเดิม โดยเริ่มจากบริเวณที่สกปรกน้อยไปมาก

๖) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป พื้นห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยราดน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้อย่างน้อย ๑๐ นาที เช็ดเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก ราวจับ ลูกบิดหรือกอลนประตู ที่แขวนกระจาดชำระ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำที่วางสบู่ ผงซักฟอก ประตู ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อด้านบน หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ๐.๕%

หากประเมินแล้วอยู่ในข่าย **ผู้มีความเสี่ยงต่ำ** ให้สังเกตอาการ ตัวเอง ๑๔ วัน หลีกเลี่ยงที่ชุมชน แยกรับประทานอาหาร สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ และควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. การปฏิบัติตัว

๑) ยังไม่ต้องหยุดงาน หยุดเรียน แต่ต้องไม่ไปที่ชุมชน อย่างน้อย ๑๔ วัน นับแต่วันที่สัมผัสผู้มีความเสี่ยงสูง

๒) หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่น ต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และอยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า ๒ เมตร ไม่คลุกคลีกับเด็ก และผู้สูงอายุ

๓) สังเกตอาการตัวเอง และวัดไข้ ทุกวัน หากมีไข้สูงกว่า ๓๗.๕ เซลเซียส ร่วมกับอาการผิดปกติทางผิวหนัง ไอ หรืออาการทางระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์

๔) รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ปรุงสุก สะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ

- ๕) จัดของใช้แยกกับผู้อื่น ทั้งผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน ส้อม เป็นต้น
- ๖) การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม กรณีที่ไม่สามารถแยกห้องได้ ควรทำความสะอาดบ่อย ๆ ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น ๐.๑% หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ๐.๕%

หากประเมินแล้วอยู่ในข่าย **ผู้มีความเสี่ยงต่ำหรือไม่มีความเสี่ยง** ไม่ต้องกักตัว สามารถใช้ชีวิตตามปกติ แต่เน้นปฏิบัติตามมาตรการสำคัญ คือให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ
