



เมื่อท่านกลับจากประเทศที่กระทรวง สาธารณสุขประกาศว่า มีการระบาดของโรค COVID-19 แล้ว และ ให้ท่านกักกันตนเอง ไว้ที่บ้าน ท่านจะปฏิบัติอย่างไรบ้าง?



ศ.เกียรติคุณ นพ.อุษัย ลิลาธิรมี

โดย

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์อมร ลิลาธิรมี



สิ่งที่ควรรู้

1. ระยะฟักตัวของโรค ให้ใช้อย่างน้อย **14** วัน แต่ไม่เกิน **28** วัน
2. เชื้อโรคจะแพร่ทางน้ำลาย น้ำมูก เสมหะ ฝอยละอองขนาดใหญ่ (ตกลงพื้นในระยะ 2 เมตร) และ ฝอยละอองขนาดเล็ก (เล็กกว่า 5 ไมครอน) จากการไอ จาม ตะโกนเสียงดัง
3. เชื้อโรคอาจจะแพร่กระจายผ่านทางอุจจาระเหลวได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการอุจจาระร่วง ผ่านการที่มีมือสัมผัสอุจจาระ หรือการกอดชกโครกซึ่งทำให้มีฝอยละอองขนาดเล็กเกิดขึ้นได้

4. เชื้อโรคตายง่ายเมื่อทำสิ่งต่อไปนี้ นาน 1 นาที

- เมื่อถูกความร้อน (ต้ม ตากแดด เผา) เกิน **80** องศาเซลเซียส
- เมื่อล้างมือด้วยสบู่
- เมื่อสัมผัสแอลกอฮอล์ร้อยละ **70 ขึ้นไป** (จากการเช็ด ถู ล้างมือ หรือ สิ่งของ)
- เมื่อสัมผัสกับน้ำยาทำลายเชื้อ เช่น povidone iodine (PVI), 0.5% hydrogen peroxide, 0.1% sodium hypochlorite



- ❗ **ไม่แนะนำ benzalkonium chloride และ 0.02% chlorhexidine digluconate เพราะอาจจะไม่ได้ผลเลย**

5. หน้ากากอนามัยในการป้องกันการสูดดมฝอยละอองขนาดเล็กและขนาดใหญ่

- มีไว้ให้ผู้ป่วยสวมใส่ตลอดเวลา
- หากให้คนปกติสวม หน้ากากอนามัยทั่วไปป้องกันการสูดดมฝอยละอองขนาดใหญ่ได้ (หากผลออกไปนั่งหรือยืนใกล้คนที่แพร่เชื้อในระยะ 2 เมตร) แต่ป้องกันการสูดดมฝอยละอองขนาดเล็กไม่ดี
- การป้องกันการสูดดมฝอยละอองขนาดเล็กกว่า 5 ไมครอน ต้องสวมหน้ากากอนามัยชนิด N-95 ให้กระชับใบหน้า เวลาหายใจจะรู้สึกฝืดและต้องสูดหายใจแรงขึ้นตลอดเวลา





สิ่งที่ควรปฏิบัติตลอด 14 วัน ที่จำกัดสถานที่ให้ตนเองอยู่

1. ห้ามออกไปนอกบ้านหรือการเข้าไปในฝูงชนหรือปะปนกับคนอื่น



- ไม่ต้องไปทำงาน ไม่ไปเที่ยวนอกบ้าน ไม่ไปห้างสรรพสินค้าที่มีคนพลุกพล่าน
- ไม่ไปขึ้นรถโดยสารสาธารณะ รถไฟฟ้าโดยสารสาธารณะ

2. ให้อยู่ในบ้าน



- พักผ่อนและแยกตนเองอยู่
- ไม่ชวนเพื่อนมาพบปะพูดคุยชุมนุมจนกว่าจะพ้นระยะกักกันตนเอง
- อยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 2 เมตร
- ใส่หน้ากากอนามัย
- ไม่จับมือหรือกอดจูบกับผู้อื่นในบ้าน ทักทายด้วยการไหว้ พุดคุย
- แยกสิ่งของที่จะใช้ร่วมกัน เช่น จานข้าว ช้อนส้อม แก้วน้ำ ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
- ใช้ห้องน้ำแยก หรือใช้ห้องน้ำรวม เมื่ออาบน้ำหรือใช้ห้องน้ำเสร็จแล้ว ให้ทำความสะอาดทุกอย่างในห้องน้ำด้วยน้ำกับสบู่หรือแอลกอฮอล์หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ โดยเฉพาะที่ อ่างน้ำ ก๊อกน้ำ ที่กดชักโครก ลูกบิดประตู ราวเสื้อผ้าหรือราวให้มือจับ



- ① เวลาถ่ายอุจจาระเสร็จ ให้ปิดฝาชักโครกก่อนจะกดน้ำล้างอุจจาระลงโถส้วม
- เสื้อผ้าและเครื่องใช้ส่วนตัว ให้ทำความสะอาดโดยการต้ม 1 นาที ก่อนนำไปซักล้างร่วมกับเสื้อผ้าของผู้อื่น
- ล้างมือบ่อย ๆ ไม่ใช้มือไปแตะซุ้่มกในรูจุ่มก และชี้ฟันในช่องปาก จับต้องใบหน้า หรือขยี้ตา

3. การไอ จาม และการทำลายหน้ากากอนามัยที่ปนเปื้อนนำลาย น้ำมูก เสมหะ

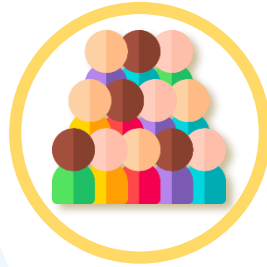


- ให้ไอใส่หน้ากากอนามัย หรือไอใส่แขนเสื้อตนเอง(หากสวมหน้ากากอนามัยไม่ทัน)
- เอาหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ใส่ถุงพลาสติกแล้วปิดถุงเพื่อนำไปทิ้งลงในถังขยะสีแดง (ทำลายเชื้อ) หากปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลายมาก อาจจะพันแอลกอฮอล์สเปรย์ที่หน้ากากอนามัยก่อนปิดถุง เมื่อปิดถุงแล้วให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ นาน 30 วินาที หรือเช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล
- ทำลายเชื้อในบ้าน บนสิ่งของต่าง ๆ ที่อาจจะปนเปื้อนน้ำลาย น้ำมูก มือไปสัมผัสถูก โดยการใช้ยาฆ่าแอลกอฮอล์เช็ดถูและปล่อยให้แห้งนาน 1 นาที
- หากยังมีอาการไอและจามบ่อย ให้พิจารณาพ่นน้ำยา PVI throat spray วันละ 3 ครั้ง ในลำคอและรูจมูก (เช้า กลางวัน เย็น) เพื่อทำลายเชื้อไวรัส และพิจารณาการใช้เครื่องกรองอากาศทำลายเชื้อในห้องพัก



**เมื่อเกิน 14 วันและท่านยังไม่มีอาการใด ๆ
แนะนำให้ปฏิบัติตนดังต่อไปนี้อีก 14 วัน**

① ให้สวมหน้ากากอนามัยเมื่อ
ออกนอกบ้านหรือเข้าฝูงชน



① หลีกเลี่ยงการเข้าไปใน
ห้างสรรพสินค้าหรือในที่ที่มี
ฝูงชนหนาแน่น และการขึ้น
รถโดยสารสาธารณะ

① ล้างมือบ่อย ๆ กินร้อน ช้อนกลาง

