



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT



เรื่อง

ความรู้

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

สำหรับเจ้าหน้าที่ และ อสม.

(นักรบเสื้อเทา ออกเคาะประตูบ้านทุกหลังคาเรือน)

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



ความรู้

เรื่อง โรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

สำหรับเจ้าหน้าที่ และ อสม.

(นักเรียนเสื้อกา ออกเคาระประตู่บ้านทุกหลังคาเรือน)

รวบรวม เรียบเรียง

โดย :

ศาสตราจารย์ (พิเศษ) ดร. นายแพทย์สำเริง แหยงกระโทก

ผู้ช่วยรัฐมนตรีกระทรวงสาธารณสุข

นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์

อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ดร. นายแพทย์กานูวัฒน์ ปานเกตุ

รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ดร. วรรัตน์ กิจพจน์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

เรื่อง

ความรู้

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

สำหรับเจ้าหน้าที่ และ อสม.

(นักรบเสือเทา ออกเคาะประตูบ้านทุกหลังคาเรือน)

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

สารบัญ

หน้า

ก. ไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) 3

ข. สถานการณ์การระบาดของ COVID - 19 10

ค. อสม. เคาะประตูบ้าน
บอกกล่าว COVID - 19 13

จ. บทบาท อสม. นำการปฏิบัติเกี่ยวกับ
เทศกาล ประเพณี พิธีทางศาสนา
และพิธีการต่างๆ 24

จ. บทสรุป 29



ก.

ไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)



ก. ไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19)

① **ไวรัสโคโรนา 2019** เป็นเชื้อโรค ซึ่งเป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่พบในปี 2019 ที่ออกมาจากสัตว์สู่คนและจากคนสู่คนทำให้เป็นหวัดและปอดอักเสบเสียชีวิตได้ ชื่อ COVID - 19 ย่อมาจาก CORONA VIRUS DISEASE 2019

ไวรัส เป็นสิ่งที่มีชีวิต เป็น อาร์เอ็นเอ (RNA) ขนาดเล็กมากๆ

0.2 ไมครอน เล็กกว่าแบคทีเรีย มีลักษณะเป็นปุ่ม (spice) โปรตีน

ยื่นออกมาคล้ายมงกุฏ (CORONA) เมื่อเข้าเซลล์ของ

มนุษย์แล้วจะแบ่งตัวได้หลายล้านในระยะเวลารวดเร็ว

มาก **ไวรัสโคโรนา (CORONA)** นี้เชื่อมโยงกับไวรัส

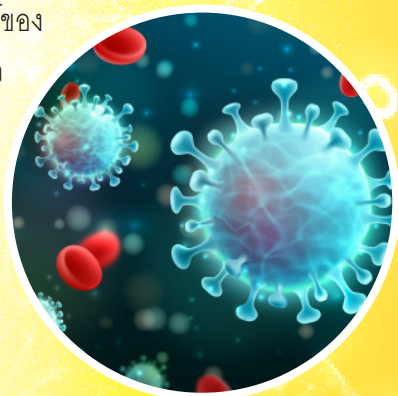
ที่มีมาก่อนแล้ว **6 ชนิด** คือ ชนิดที่ 1 - 4 คือ

หวัดธรรมดา อัตราตายน้อยมาก ชนิดที่ 5 คือ ซาร์ส

(SARS) อัตราตาย 10% ชนิดที่ 6 คือ เมอร์ส (MERS)

อัตราตาย 30% **ชนิดที่ 7 คือ COVID-19 อัตราตาย 3%**

ติดต่อระหว่างคนสู่คนง่ายมากๆ





มีไข้



ไอ



คัดจมูก



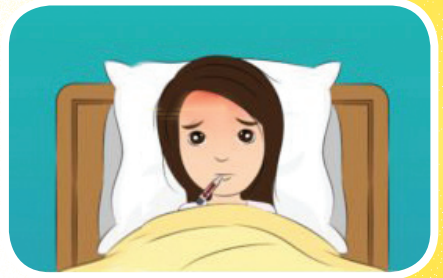
จาม



เจ็บคอ

2) มีอาการปานกลาง

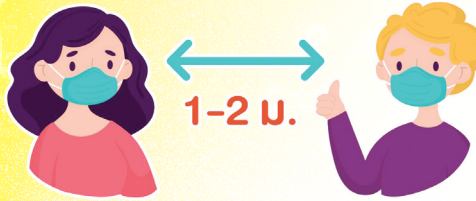
ประมาณ 15% คือ **มีไข้** (ตัวร้อน อุณหภูมิมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส) และมี **อาการเจ็บคอ คอแห้ง ไอ จาม หน้าแดง** อาจต้องเข้าโรงพยาบาลเพื่อรักษาตามอาการจนหาย อาจมีการใช้ยาเสริม คือ **ฟาวิพิราเวียร์ (FAVI PIRAVIR)** หรือ **อาวิแกน (AVIGAN)**



3) มีอาการหนัก

ประมาณ 5% โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคอยู่แล้วจะเป็นหนัก ไปถึงขั้นปอดบวม ปอดถูกทำลาย ต้องเข้าไอซียูของโรงพยาบาล ถ้าช่วยไม่ได้ก็จะเสียชีวิตได้

4) ที่สำคัญมาก คือ ผู้ติดเชื้อ COVID-19 แล้ว ไม่ว่าจะ เป็นแบบใด หรือขั้นไหน (ตั้งแต่ข้อ 1) - 3) จะสามารถติดต่อจากคนไปสู่คนอื่นได้ ดังนั้น คนที่เห็นเป็นปกติอยู่ อาจมีเชื้อ COVID-19 ในร่างกายและติดต่อได้ จึงต้องให้คนทุกๆ ไปป้องกันตนเองไว้ก่อน และต้องคิดว่าคนทั่วไปมีเชื้ออยู่ในร่างกาย ต้องระวัง โดยอยู่



ห่างกันประมาณ 1 - 2 เมตร (Social Distancing) กินของร้อน ช้อนส่วนตัว ล้างมือ สวมหน้ากากผ้า (คนทั่วไป) หน้ากากอนามัย (สำหรับเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขและผู้ติดเชื้อหรือสงสัยติดเชื้อ) หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ และมาตรการอื่นๆ ตามที่รัฐบาลประกาศไปแล้ว



* กินร้อน

* ช้อนส่วนตัว



* ล้างมือ

* ออกกำลังกาย



* สวม หน้ากากผ้า/อนามัย

5 ธรรมชาติของ COVID-19 เมื่อออกมาจากคนที่ติดเชื้อ COVID-19 แล้ว จะอยู่ได้นานเพียงใด ขึ้นอยู่กับสารคัดหลั่งหรือน้ำมูก น้ำลายไปเกาะติด ดังนั้น

- 1) อยู่ในอากาศประมาณ 5 นาที (ซึ่งละอองสารคัดหลั่งจะออกจากตัวผู้มีเชื้อได้ไกลประมาณ 1 เมตร)

- 2) เกาะติดตามภาชนะ ลูกบิดประตู ราวบันไดเลื่อน โต๊ะ เก้าอี้ ช้อน ชาม ฯลฯ จะอยู่ได้ประมาณ 8 ชั่วโมง
- 3) อยู่ในน้ำประมาณ 4 วัน
- 4) อยู่ในตู้เย็นหรืออุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศาเซลเซียส ได้ประมาณ 1 เดือน

6) เชื้อ COVID - 19 จะถูกฆ่าหรือหยุดการแพร่เชื้อได้ โดย

- 1) อุณหภูมิสูงเกิน 56 องศาเซลเซียส
- 2) ยาฆ่าเชื้อคลอรีน, BKC หรือ Semisal
- 3) แอลกอฮอล์ 75% หรือเจลผสมแอลกอฮอล์
- 4) สบู่หรือน้ำยาทำความสะอาด
- 5) อากาศที่ถ่ายเทและร้อน
- 6) รังสี UV
- 7) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย
- 8) อยู่ห่างกันเกิน 2 เมตร (Social Distancing)
- 9) ภูมิคุ้มกัน COVID - 19 ของมนุษย์



หมายเหตุ : การไปพบยาฆ่าเชื้อโรคที่ถนนสาธารณะ ฯลฯ พบไม่มีประโยชน์ใดๆ

7 ธรรมชาติของการระบาดโรคติดต่อทั่วไป รวมทั้ง COVID - 19 จะแบ่งการระบาดเป็น **3 เฟส (PHASE)** หรือ **3 ระยะ** ดังนี้

1) ระยะเริ่มต้น หรือ **ระยะที่ 1** จะเริ่มเกิดจาก**มีเชื้อโรคในสัตว์และระบาดมาสู่มนุษย์**เป็นครั้งแรก อาจจะมีเพียง 1 - 10 คน ณ จุดเดียวเท่านั้น เรียกกลุ่มนี้ว่า กลุ่มที่ 1 หรือ คลัสเตอร์ 1 (CLUSTER) หรือเจนเนอเรชันที่ 1 (Generation)

2) ระยะที่ 2 คือ **การติดต่อจากคนไปสู่คน** แต่เป็นเพียงคนในชั้น (Generation) 1 - 2 เท่านั้น คือ เมื่อกระจายจากคนสู่คนแล้ว ยังสามารถสืบเสาะหรือสอบสวนหาต้นตอได้ว่ามาจากไหน สัมพันธ์กับระยะที่ 1 อย่างไร คือ เป็นไปในวงจำกัด (วงแคบ) จำนวนไม่มาก และระยะเวลาสั้นพอสมควร

3) ระยะที่ 3 คือ **การกระจายมากๆ หรือกระจายทั่วไป** (Super Spreader) ซึ่งดูได้จากคน สถานที่ ระยะเวลา (MAN, PLACE, TIME) คือกระจายจากคนสู่คน ตั้งแต่ 4 ชั้น (4 Generation) และมีทุกพื้นที่ที่มีคนแพร่ระบาดจำนวนมากแบบกราฟ EXPONENTIAL (การเพิ่มแบบทวีคูณ) และในระยะเวลารวดเร็วมาก ไม่สามารถสืบค้นได้ว่ามาจากไหน มาได้อย่างไร ฯลฯ ประเทศไทยกำลังจะเข้าสู่ระยะที่ 3

8 การควบคุมการระบาด COVID - 19 จะมีการควบคุม 3 แบบ ดังนี้

1) ควบคุมแบบไม่ปล่อยธรรมชาติ คือ ปล่อยให้ติดต่อกันเอง โดยไม่ต้องทำอะไรเลย คนตายก็ตายไป คนหายปกติก็หายไป คนที่ติดเชื้อ COVID - 19 แล้ว จะสร้างภูมิคุ้มกันในตัวคนๆ นั้น ถ้าคนในชุมชนหรือในประเทศมีภูมิคุ้มกันเกิน 60% ก็จะหยุดยั้งการแพร่ระบาดต่อไปได้ ซึ่งจะหยุดยั้งได้เร็ว แต่**ข้อเสียของวิธีนี้คือ จะมีคนติดเชื้อมาก ป่วยมาก ตายมาก และสถานพยาบาลไม่สามารถรองรับการดูแลรักษาได้** (เข้าทำงาน กว่าถั่วจะสุก งาก็ไหม้) ใช้วิธีนี้โรคจะเกิดเร็วมาก ตายมาก และสงบได้เร็ว (ประเทศอิตาลี อังกฤษ อเมริกา เดิมจะใช้วิธีนี้)

2) ควบคุมแบบปิดประเทศหรือปิดเมือง (SHUT DOWN หรือ LOCK DOWN) เป็นการปิดเมืองหรือปิดประเทศ เป็นมาตรการรุนแรง เพื่อให้คนอยู่กับที่ ไม่มีการเคลื่อนไหวทางสังคม ไม่มีการเข้าเมือง ทำให้ไม่มีเชื้อ COVID - 19 เข้ามาในประเทศหรือในเมือง ถ้าทำได้จริงๆ อย่างน้อย 14 วัน เชื้อ COVID - 19 ที่มีอยู่ในคนเดิมหรือ GENERATION เดิมก็จะถูกกำจัดโดยธรรมชาติไปแล้ว และไม่มีการติดต่อไปในคนอื่น ในขณะที่เดียวกันก็ไม่มีคนอื่นติดเชื้อ COVID - 19 เข้ามาใหม่ วิธีนี้ก็จะหยุดยั้งการระบาดได้รวดเร็วใน 14 วัน เพียงแต่ที่ว่าจะปิดเมือง ปิดประเทศ ทำได้จริงหรือไม่ สามารถบังคับพลเมืองได้หรือไม่ และเมื่อเชื้อหมดใน 14 วันแล้ว เมื่อมี Herd Immunity น้อย ก็ยังจะมีโอกาสที่เชื้อ COVID - 19 จะเข้ามาระบาดในรอบที่ 2 อีกได้ ยกเว้นการคิดค้นวัคซีนได้สำเร็จ และมาช่วยสร้างภูมิคุ้มกันในกลุ่มชนได้ ก็จะไม่มีการระบาดรอบ 2 (ประเทศจีนที่เมืองอู่ฮั่นใช้วิธีนี้)

3) ควบคุมแบบหน่วงเวลาหรือถ่วงเวลา เพราะในขณะที่เกิด COVID - 19 เรายังไม่มียาหรือวัคซีนป้องกัน COVID - 19 ดังนั้นการหน่วงเวลาหรือถ่วงเวลาให้มีผู้ติดเชื้อ COVID - 19 จำนวนน้อยๆ โดยใช้มาตรการต่างๆ เช่น พักอยู่กับบ้าน (Stay home) กักตัวผู้ที่สงสัยจะติดเชื้อ (Quarantine) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย อยู่ห่างกัน 2 เมตร (Social Distancing) ดูแลสุขภาพให้ดี ฯลฯ และประชาชนร่วมมืออย่างดี คนป่วยก็จะน้อย สถานพยาบาลจะรับมือไหว คนตายก็จะน้อย รอระยะเวลายาวนานที่จะเกิด Herd immunity 60% ของประชากร การระบาดนั้นจะสิ้นสุดลงหรือในขณะที่รอการเกิด Herd immunity อาจจะมีการคิดค้นยาและวัคซีนได้สำเร็จก่อน ก็จะใช้วัคซีนในการหยุดยั้งการระบาดได้เร็วขึ้นกว่าการ Herd immunity และวิธีนี้ก็จะไม่เกิดการระบาดในรอบที่ 2 ด้วย (ประเทศไทย, ญี่ปุ่น, เกาหลี, สิงคโปร์ ใช้วิธีนี้)

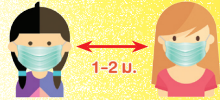


แบบที่ 1 มีการตัดสินใจช้า และความร่วมมือจากประชาชนมีน้อย ก็เกิดการระบาดของ COVID - 19 เป็นจำนวนมาก สถานบริการสาธารณสุขรับไม่ไหว มีการตายและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก ได้แก่ ประเทศสหรัฐอเมริกา สเปน อิตาลี อังกฤษ ฯลฯ ประเทศเหล่านี้ถ้ามีภูมิคุ้มกันชุมชน (Herd Immunity) ก็จะมีการระบาดของ COVID - 19 ลดลง และสงบไปในที่สุด

แบบที่ 2 มีการตัดสินใจออกมาตรการควบคุม COVID - 19 ได้แล้ว และมีมาตรการต่างๆ ที่ประชาชนร่วมมือปฏิบัติอย่างดี คือ **ปฏิบัติ 3s** ได้แก่



1) **อยู่บ้าน (Stay Home)**



2) **การเว้นระยะห่าง (Social Distancing)**



3) **การรักษาความสะอาด (Sanitation) กินร้อน ช้อนส่วนตัว ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย ฯลฯ**

การระบาดของ COVID - 19 ก็เกิดขึ้นอย่างช้าๆ เป็นการห่วงหรือถ่วงเวลาให้นานระบบสาธารณสุขสามารถรองรับได้ คนป่วย คนตาย จะมีจำนวนน้อย ได้แก่ ประเทศจีน ไต้หวัน ฮองกง ไทย ฯลฯ เมื่อถึงระยะเวลาหนึ่งที่มีภูมิคุ้มกันชุมชน (ซึ่งอาจจะนานหลังเข้าทางแบบที่ 1 หรือมีวัคซีนมาป้องกัน COVID - 19 การระบาดก็จะลดลง และสงบไปในที่สุด)



แบบที่ 3 มีการตัดสินใจและมีมาตรการความร่วมมือของประชาชนดี การระบาดจะเกิดขึ้นช้า คล้ายๆ แบบที่ 2 แต่เมื่อถึงเวลาหนึ่ง มาตรการ

หย่อนยาน และประชาชนไม่ปฏิบัติเคร่งครัด จะทำให้มีการระบาดรอบที่ 2 เกิดขึ้นอีก เพราะภูมิคุ้มกันของชุมชนยังไม่เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นน้อย ได้แก่ ประเทศญี่ปุ่น สิงคโปร์ ฯลฯ ซึ่งแบบที่ 3 นี้อาจจะกลายเป็นแบบที่ 1 อีกครั้งหนึ่งก็ได้

2 ในสถานการณ์การระบาดของ COVID - 19 ในประเทศไทย

ซึ่งตัดสินใจเร็ว มีมาตรการประชาชนให้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ระบบสาธารณสุขรองรับได้ดีมาก ทำให้ข้อมูลตัวเลขปัจจุบันนี้ดีกว่าทุกประเทศเป็นตัวอย่างของโลกได้ (กลุ่ม 3) แต่ถ้ารักษามาตรการไม่ได้ดี ก็จะเป็นดังเช่นประเทศญี่ปุ่นและสิงคโปร์ได้



3 สถานการณ์ที่คาดการณ์ในอนาคต

สถานการณ์ในประเทศไทยในอนาคต จะเป็นไปได้ **2 ทิศทาง** คือ เป็นไปตามทิศทางเดิมที่ดีมาก คือ **มีมาตรการที่ดี ประชาชนปฏิบัติตามมาตรการ หรือข้อกำหนดร่วมกันของทางราชการและสังคมอย่างเคร่งครัด** จำนวนผู้ติดเชื้อ COVID - 19 เพิ่มขึ้นใหม่จะน้อยลงไปเรื่อยๆ จนไม่มีเลย และจะเกิดภูมิคุ้มกันชุมชน หรือมีวัคซีนเกิดขึ้นมา การแพร่ระบาดก็จะสงบลง การสูญเสียชีวิตก็จะน้อยลง และการออกจากระบบหลังมาตรการต่างๆ จะค่อยเป็นค่อยไป การปฏิบัติตัวของคนและสังคมจะเป็นแบบใหม่ที่ต่างจากเดิม เรียกว่า **New Normal (Norm)** เศรษฐกิจต่างๆ ก็จะเริ่มฟื้นตัว คุณภาพชีวิตก็จะดีขึ้น หรือถ้าไปในทิศทางที่ 2 คล้ายกับสังคมในญี่ปุ่นคือ **มาตรการดีแต่ประชาชนไม่ปฏิบัติ** การระบาดครั้งที่ 2 ก็เกิดขึ้นได้ ประชาชนจะติดเชื้อ ป่วยและตายมากขึ้นอีก



ก.

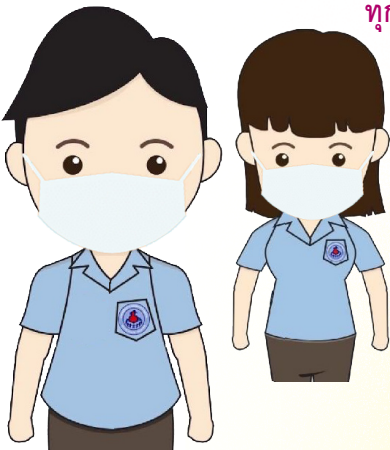
อสม. เคาะประตูบ้าน บอกกล่าว COVID-19

ค. อสม. เคาะประตูบ้าน บอกกล่าว COVID - 19

เนื่องจากประเทศไทยมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) กว่าหนึ่งล้านคนประจำอยู่ทุกหมู่บ้าน ทุกชุมชน และสถานการณ์ COVID - 19 ก็กำลังระบาดอย่างหนัก ประกอบกับมีกลุ่มเสี่ยงเดินทางมาจากต่างประเทศ และจากกรุงเทพฯ ออกสู่ต่างจังหวัดเป็นจำนวนมาก ดังนั้น การควบคุมการแพร่กระจายของ COVID-19 จึงจำเป็นต้องให้อสม. มาร่วมมือช่วยกันเคาะประตูบ้าน

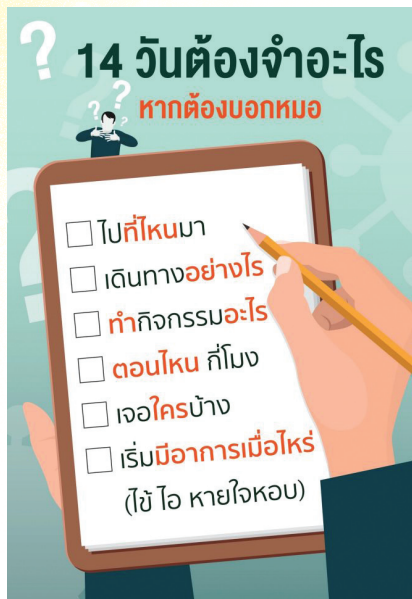
ทุกหลังคาเรือน เพื่อแจ้งข่าว บอกกล่าวชาวบ้านและ

ช่วยเหลือในการควบคุมกลุ่มเสี่ยงไม่ให้แพร่กระจายเชื้อโรคไวรัสนี้ด้วย โดยมีขั้นตอนดำเนินงานของ อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ดังนี้



1 จัดตั้ง "ทีมอาสาต่อต้าน COVID-19" ระดับตำบลและระดับหมู่บ้าน โดยถ้าเป็นทีมแจ้งข่าวให้ความรู้ชาวบ้าน ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นหัวหน้าทีม แต่ถ้าเป็นทีมที่

จะต้องใช้อำนาจบังคับกักตัวกลุ่มเสี่ยง
ให้อยู่บ้านไม่ให้ออกไปในที่ใด ควร
 ให้กำนัน/ผู้ใหญ่บ้านหรือ นายก อบต./
 นายกเทศมนตรีเป็นหัวหน้า เพราะทุก
 จังหวัด/อำเภอ มีการจัดตั้งทีมปฏิบัติ
การฉุกเฉินระดับจังหวัด (EOC จังหวัด)
และระดับอำเภอ (EOC อำเภอ) อยู่ทุก
 พื้นที่แล้ว และมีกฎหมายรองรับผู้นำ
 จะใช้อำนาจบังคับได้ **ถ้าไม่ปฏิบัติตามจะ**
จับกุม มีโทษจำคุกหรือปรับเป็นเงินได้
อส.ม. จึงต้องอาศัยอำนาจเหล่านี้ผ่าน
 ผู้นำในทุกระดับได้



1. เฝ้าระวังตนเอง
 อย่างน้อย 14 วัน

2. หากมีอาการไข้ มีน้ำมูก
 เจ็บคอ ควรรีบไปพบแพทย์

3. ระหว่างเดินทางไปพบแพทย์
 ควรสวมหน้ากากอนามัย
 เดินทางโดยรถส่วนตัว และปิดหน้าต่าง (หากเป็นไปได้)
 และเมื่อถึงโรงพยาบาล ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ว่ามีประวัติเสี่ยง
 เพื่อที่จะแยกไปยังจุดแยกโรคของแต่ละโรงพยาบาล

2 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้และวิธีป้องกัน ควบคุม COVID-19

แก่ อสม. ทุกคน

3 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประเมินความรู้และประเมินสุขภาพของ
 อสม. ก่อนออกปฏิบัติงาน ถ้า อสม. คนใดไม่พร้อมก็ควรชะลอการออก
 เคาะประตูบ้านไปก่อน

4 เตรียมวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือปฏิบัติงานสำหรับ อสม.
 โดยมีชุดมาตรฐานสำหรับ อสม. ดังนี้



- 1) หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าหรือใส่ครอบหน้า (Face shield หรือ Shield mask)
- 2) แอลกอฮอล์เจล (เข้มข้นกว่า 70%) หรือแอลกอฮอล์พ่น (เข้มข้น 95%)
- 3) เทอร์โมมิเตอร์วัดไข้อินฟราเรด
- 4) อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) ใช้ในกรณีที่มีผู้ติดเชื้อ หรือมีกลุ่มเสี่ยงชัดเจน

2) กลุ่มเสี่ยงต่อการมีเชื้อ COVID-19 ในร่างกาย แต่ยังไม่แสดง

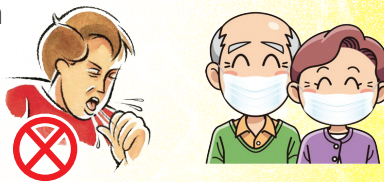
อาการ ได้แก่



- (1) กลุ่มที่เพิ่งเดินทางมาจากต่างประเทศ
- (2) กลุ่มที่เพิ่งเดินทางมาจากกรุงเทพฯ และปริมณฑล
- (3) กลุ่มที่อยู่ใกล้ชิดหรืออยู่ในที่ที่มีผู้ป่วย COVID-19

กลุ่มคน (1) - (3) เหล่านี้ให้สงสัยไว้ก่อนว่าอาจจะติดเชื้อ COVID-19 มาแล้ว **ต้องกักตัวไว้ที่บ้าน (Home Quarantine) 14 วัน (นับตั้งแต่วันที่เดินทางมาถึง)** ให้รายงานผู้ใหญ่ในบ้านเพื่อมาช่วยกักตัว และให้ทีมงานช่วยปฏิบัติกรกักตัวผู้สงสัยติด COVID-19 ตามแนวทางอย่างเคร่งครัด

3) กลุ่มผู้สูงอายุ/ผู้ป่วยเรื้อรัง ถ้าติดเชื้อ COVID-19 แล้ว **โอกาสเสียชีวิตสูงมาก** จึงต้องไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี และระมัดระวังเป็นพิเศษ อย่าให้ติดเชื้อ COVID-19 เด็ดขาด



4) กลุ่มคนปกติทั่วไปที่ไม่อยู่ในข้อ 1) - 3) ให้ความรู้และการปฏิบัติตนที่ถูกต้องด้วย

หมายเหตุ: การเคาะประตูทุกหลังคาเรือนนี้ถ้าทำได้ให้ทำอย่างน้อย 2 รอบ ห่างกันรอบละ 7 วัน เพื่อครอบคลุมผู้ป่วยที่ยังไม่แสดงอาการ และผู้ที่เพิ่งเดินทางเข้ามาหมู่บ้านใหม่

แนวทางปฏิบัติสำหรับ อสม. ในการติดตามสังเกตอาการผู้แยกกักกัน ณ ที่พักอาศัย (Home Quarantine) (ฝั่งแนวทางปฏิบัติสำหรับ อสม.ฯ)



ชุดปฏิบัติงานสำหรับ อสม.



แว่นครอบตา



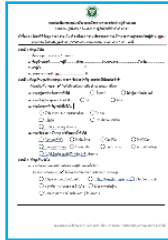
หน้ากากอนามัย



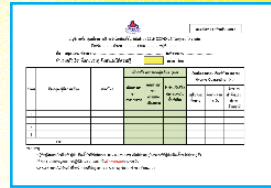
Face shield



ชุดความรู้



แบบประเมินสุขภาพ



บัญชีรายชื่อ

แนวทางปฏิบัติสำหรับติดตามเยี่ยมกลุ่มเสี่ยงที่ถูกกักกัน

ชุดปฏิบัติงานสำหรับ อสม. ตามแนวทางที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กำหนด ได้แก่

- ✘ หน้ากากอนามัย
- ✘ แอลกอฮอล์เจลล้างมือ
- ✘ ปรอทวัตซ์
- ✘ ถุงขยะติดเชื้อ
- ✘ โทรศัพท์มือถือ
- ✘ เสื้อชุดพลาสติก
- ✘ เอกสารบันทึกการเฝ้าระวัง
- ✘ เอกสารในการปฏิบัติดูแลตนเอง

แนวทางปฏิบัติสำหรับ อสม. ในการติดตามสังเกตอาการผู้ถูกกักกัน บริเวณ ณ ที่พักอาศัย (Home Quarantine)

1 การเตรียมความพร้อมของ อสม.

- 1.1 ติดตามสถานการณ์การเกิดโรค COVID - 19 ในชุมชน
- 1.2 พัฒนาความรู้ความเข้าใจ และรู้วิธีการป้องกันโรค COVID - 19
- 1.3 รู้ระบบการเฝ้าระวังป้องกันโรค COVID - 19 ในพื้นที่

- 1.4 ประสานเตรียมความพร้อมของชุมชนร่วมกับผู้นำ แกนนำ เครือข่าย
เจ้าหน้าที่
- 1.5 สำรวจตนเองว่ามีอาการเจ็บป่วยหรือไม่ หากมีอาการเจ็บป่วยให้หยุด
ปฏิบัติงาน
- 1.6 เตรียมวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือสำหรับป้องกันตนเองให้พร้อม
ตามมาตรฐานที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพกำหนด ได้แก่ หน้ากาก
อนามัย, พรอพวดไข้, แอลกอฮอล์เจล เป็นต้น

② ขั้นตอนการปฏิบัติงานและวิธีปฏิบัติตัว สำหรับ อสม.

- 2.1 สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ปฏิบัติงาน
- 2.2 ล้างมือบ่อยๆ เมื่อสัมผัสหรือจับต้องสิ่งของต่างๆ ด้วยสบู่ หรือ
แอลกอฮอล์เจล
- 2.3 อยู่ห่างผู้เฝ้าสังเกตอาการ อย่างน้อย 2 เมตร และแนะนำให้วัดไข้
ด้วยตนเอง
- 2.4 ปฏิบัติงานตามคำแนะนำข้างต้นอย่างน้อยวันละ 1 - 2 ครั้งต่อวัน
รวมทั้งพูดคุย รับฟังความต้องการ และประเมินความเครียดเบื้องต้น
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จนครบ 14 วัน
- 2.5 เมื่อพบผู้มีอาการ ดังนี้ ข้อใดข้อหนึ่งให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที
 - ★ อาการไข้ อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือมี
อาการสงสัยว่ามีไข้ ได้แก่ ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว หนาวสั่น
 - ★ อาการระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือ
หายใจลำบาก
- 2.6 สังเกตตนเองเมื่อมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหรือหายใจลำบาก
หากพบอาการข้อใดข้อหนึ่งให้หยุดปฏิบัติงานในชุมชนและรีบไป
พบแพทย์ทันที

2.7 บันทึกและรายงานผลการปฏิบัติงานหลังเยี่ยมบ้านผู้เฝ้าสังเกตอาการ (ตามแบบฟอร์มการรายงานผลการปฏิบัติงานของ อสม.) ทุกครั้ง

3 ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้อยู่อาศัยร่วมบ้าน และการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมในบ้าน

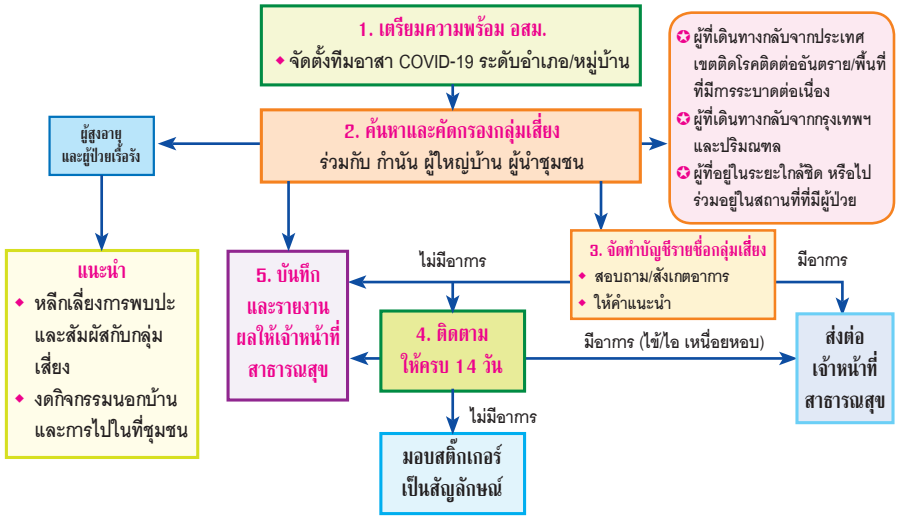
- 3.1 ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ โดยใช้น้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ถูมือด้วยแอลกอฮอล์เจลความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
- 3.2 ฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน หลังสัมผัสผู้ป่วย
- 3.3 นอนแยกห้องกับผู้เดินทางกลับ รวมถึงแยกใช้ห้องน้ำและพื้นที่ส่วนกลางในบ้าน
- 3.4 ไม่รับประทานอาหารร่วมกันกับผู้เดินทางกลับ ให้แยกโต๊ะ หรือรับประทานอาหารคนละเวลา
- 3.5 ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ ฯลฯ ร่วมกับผู้เดินทางกลับ
- 3.6 หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดในระยะ 1 เมตร
- 3.7 ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้เดินทางกลับพัก เช่น เตียง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบๆ ตัวของผู้ป่วย รวมถึงห้องน้ำด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน) หากผู้เดินทางกลับสามารถทำความสะอาดพื้นที่ของตนได้ ให้ทำความสะอาดเอง
- 3.8 ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60 - 90°C

4 คำแนะนำและข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ที่ถูกกักกันบริเวณ

- 4.1 ให้หยุดงานและงดเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนที่มีการรวมคนจำนวนมาก
- 4.2 เมื่อเดินทางกลับบ้านให้นอนแยกห้องไม่ออกนอกบ้านไม่ไปที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน
- 4.3 ให้รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่นเช่น แยกสถานที่ หรือรับประทานต่างเวลากับผู้อื่น
- 4.4 ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่นเช่นผ้าเช็ดหน้าผ้าเช็ดตัวแก้วน้ำ โทรศัพท์ เป็นต้น
- 4.5 ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดหรือใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ
- 4.6 สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งและอยู่ห่างจากผู้อื่น อย่างน้อย 1 - 2 เมตร
- 4.7 หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ
- 4.8 ให้ทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วโดยใช้วิธีพับม้วนใส่ถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล
- 4.9 ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งที่ไอ จาม โดยปิดถึงคางแล้วทิ้งกระดาษทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งหรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล
- 4.10 ทำความสะอาดบริเวณที่พักอาศัยห้องต่างๆตลอดจนเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มของใช้ส่วนตัวด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน)
- 4.11 ไม่เครียด หรือท้อแท้ และเสริมสร้างพลังใจสำหรับตนเองอยู่เสมอ



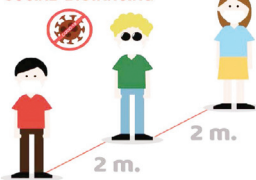
แนวทางปฏิบัติสำหรับ อสม. ในการดูแลเฝ้าระวังประชาชนในพื้นที่



บทบาท อสม. กับ Social Distancing



SOCIAL DISTANCING



1. ให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง และสร้างความตระหนักเกี่ยวกับ Social Distancing

2. ร่วมสร้างมาตรการ Social Distancing ในชุมชน

3. เป็นต้นแบบในการปฏิบัติตัวด้าน Social Distancing ให้กับประชาชน

J.

บทบาท อสม.

นำการปฏิบัติเกี่ยวกับเทศกาล ประเพณี พิธีทางศาสนา และพิธีการต่างๆ

ง. บทบาท อสม. นำการปฏิบัติเกี่ยวกับเทศกาล ประเพณี พิธีทางศาสนา และพิธีการต่างๆ กรณีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ COVID - 19



สืบเนื่องจากขณะนี้มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ใน ทุกทวีปทั่วโลก และมีผู้ติดเชื้อในประเทศไทยจำนวนเพิ่มสูงขึ้น กระทรวงวัฒนธรรมจึงเห็นว่า การจัดกิจกรรมตามเทศกาล ประเพณี พิธีทางศาสนา และพิธีการต่างๆ เป็นกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันของคนหมู่มาก อาจเกิดความเสี่ยงของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ COVID - 19 ได้ ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันและควบคุมมิให้มีการแพร่ระบาดของโรคดังกล่าว จึงกำหนดให้มี **“แนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับเทศกาล ประเพณี พิธีทางศาสนา และพิธีการต่างๆ กรณีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ COVID - 19”** โดยขอให้ อสม. เป็นผู้นำและชี้แนะการปฏิบัติ ดังนี้

1 แนวทางการปฏิบัติทั่วไป

1.1 ผู้จัดงาน

- (1) ต้องแจ้งเจ้าพนักงานหรือหน่วยปฏิบัติการควบคุมโรคระดับหมู่บ้านหรือชุมชนที่ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครหรือผู้ว่าราชการจังหวัดมอบหมายให้กำกับดูแลในพื้นที่
- (2) ต้องระบุข้อความบับตรเชิญร่วมงานว่า **“ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยรวมทั้งให้น้ำบัตรประจำตัวประชาชนหรือบัตรที่ทางราชการออกให้มาด้วยและหากมีอาการป่วยเป็นไข้ ไอ ไข้หวัด การมาร่วมงานโดยเด็ดขาด”**
- (3) ต้องจัดให้มีจุดคัดกรองและตรวจวัดไข้ผู้เข้าร่วมงาน หากตรวจพบผู้มีอุณหภูมิเกิน 37.5 องศาเซลเซียส แนะนำให้ไปพบแพทย์โดยทันที
- (4) ต้องจัดให้มีการลงทะเบียนหรือบันทึกชื่อ นามสกุล ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ พร้อมทั้งบันทึกภาพผู้เข้าร่วมงาน เพื่อประโยชน์ในการติดตามและเฝ้าระวังโรคในกรณีเกิดเหตุการณ์ที่มีผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) จากงานดังกล่าว
- (5) ต้องจัดให้มีแอลกอฮอล์เจลบริเวณจุดทางเข้างาน ตลอดจนตามจุดต่างๆ รอบบริเวณงาน และสำรองหน้ากากอนามัยไว้ให้บริการ
- (6) ต้องทำความสะอาดอุปกรณ์และพื้นที่ในบริเวณการจัดงานที่ผู้เข้าร่วมงานต้องสัมผัสบ่อยๆ หรือใช้ร่วมกันเป็นจำนวนมาก รวมทั้งพื้นที่โดยรอบการจัดงาน เช่น ราวบันได ลูกบิดประตูลิฟต์ ห้องสุขา
- (7) ต้องใช้ระยะเวลาในการจัดงานให้สั้นที่สุด
- (8) ต้องรีบแจ้งและจัดส่งรายงานชื่อผู้เข้าร่วมงานทั้งหมดต่อกระทรวงสาธารณสุขในพื้นที่ หากทราบภายหลังว่ามีผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เข้าร่วมงาน



2 แนวทางการปฏิบัติเป็นการเฉพาะ

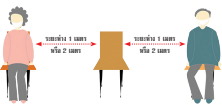
2.1 งานมงคลสมรส

- (1) ต้องปฏิบัติตามข้อ 1.1 และ 1.2
- (2) ต้องจำกัดจำนวนคนรดน้ำสังข์ให้น้อยที่สุด เช่น บิดา มารดา ญาติผู้ใหญ่ หรือแขกผู้ใหญ่เท่านั้น และต้องจัดแถวเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลไม่น้อยกว่า 2 เมตร
- (3) งดพิธีแห่ขันหมาก
- (4) งดหรือเลื่อนจัดงานเลี้ยงฉลองทุกประเภท

2.2 งานพิธีการศพ



- (1) ต้องปฏิบัติตามข้อ 2.1 และ 2.2
- (2) ต้องลดจำนวนวันสวดพระอภิธรรมศพให้น้อยที่สุด และใช้เวลาสวดให้น้อยที่สุด
- (3) ต้องจัดอาสนะสงฆ์ให้มีระยะห่างระหว่างกันไม่น้อยกว่า 1 - 2 เมตร
- (4) ต้องจัดเก้าอี้นั่งสำหรับแขกที่มาร่วมฟังสวดพระอภิธรรม หรือร่วมฌาปนกิจศพ ให้มีระยะห่างระหว่างกันไม่น้อยกว่า 1 - 2 เมตร
- (5) ต้องจำกัดจำนวนคนร่วมพิธีแห่ศพเวียนเมรุให้น้อยที่สุด และให้ตั้งแถวตอนลึก ต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลไม่น้อยกว่า 2 เมตร
- (6) ต้องจัดแถวระยะห่างระหว่างผู้ขึ้นวางดอกไม้จันทน์ไม่น้อยกว่า 2 เมตร
- (7) ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข หากเป็นกรณีผู้เสียชีวิตจากโรคติดเชื้อโคโรนา 2019 (COVID - 19)
- (8) ต้องปฏิบัติตามประกาศของสำนักจุฬาราชมนตรี หากเป็นกรณีศาสนาอิสลาม ส่วนศาสนาอื่นให้ปฏิบัติตามประกาศหรือคำแนะนำขององค์การทางศาสนานั้นๆ



2.3 วันสำคัญทางศาสนาหรืองานบุญ

- (1) งดการเข้าร่วมกิจกรรม ณ ศาสนาสถานโดยใช้ช่องทางสื่อสารออนไลน์แทน เช่น การฟังธรรมะออนไลน์
- (2) งดการใช้มือหยิบข้าวใส่บาตรพระภิกษุ



2.4 เทศกาลไหว้บรรพบุรุษ (เซ็งเม้ง)

- (1) งดการเดินทางไปกราบไหว้บรรพบุรุษ ณ สุสาน (ฮวงซุ้ย) โดยจัดพิธีกราบไหว้บรรพบุรุษที่บ้านแทน
- (2) งดการรวมญาติ



2.5 เทศกาลประเพณีสงกรานต์

- (1) งดเว้นการจัดงานสงกรานต์ในทุกระดับ
- (2) งดเว้นการเดินทางกลับภูมิลำเนา หากต้องการรดน้ำขอพรผู้ใหญ่ หรือแสดงความกตัญญูแก่เจ้หรือแสดงความปรารถนาดีต่อกันเนื่องในโอกาสประเพณีสงกรานต์ ควรใช้การสื่อสารผ่านทางโทรศัพท์
- (3) งดการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันของคนหมู่มาก หรือเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรคอย่างเด็ดขาด
- (4) เพื่อสืบสานประเพณีสงกรานต์ให้ปฏิบัติเฉพาะภายในครอบครัวเท่านั้น โดยมีกิจกรรมดังนี้ สรงน้ำพระพุทธรูปที่บ้าน รดน้ำขอพรญาติผู้ใหญ่ที่บ้าน โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของญาติผู้ใหญ่ที่สูงอายุ และทำความสะอาดบ้านเรือนโดยสมาชิกในครอบครัว ทุกคนต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย และปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด



ทั้งนี้ การปฏิบัติอื่นๆ จะต้องปฏิบัติตามแนวทางของทางราชการอย่างเคร่งครัด และจะสิ้นสุดลงเมื่อการระบาดของโควิด 2019 (COVID-19) ลดลงหรือสงบแล้ว อสม. ต้องคอยติดตามสถานการณ์อย่างต่อเนื่องด้วย และชี้แนะชาวบ้านได้ตลอดเวลา

๗.

บทสรุป

จ. บทสรุป

ประเทศไทยกำลังอยู่บนทาง 2 แพร่ง คือ จะไปตามแบบของฮ่องกง ไต้หวัน สิงคโปร์ ญี่ปุ่น ซึ่งทำแบบหนึ่งวงเวลาได้ดี มีการควบคุมการแพร่ระบาดของ COVID - 19 ได้ดี อัตราการป่วยและตายน้อย สถานบริการรักษาพยาบาลสามารถรองรับการช่วยเหลือประชาชนได้ หรือจะไปตามแบบของอิตาลี สเปน อังกฤษ สหรัฐอเมริกา ซึ่งทำแบบหนึ่งวงเวลายังไม่ดี ทำให้การควบคุมการแพร่ระบาด COVID - 19 ได้ไม่ดี มีอัตราป่วยและตายจำนวนมาก สถานบริการรักษาพยาบาลรองรับการช่วยเหลือประชาชนได้น้อย **และระยะเวลาสั้นสุดยังไม่ทราบในอนาคตว่าจะเป็นอย่างไร**

ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของประชาชนคนไทยทุกคนที่จะต้องช่วยกันควบคุม COVID - 19 ไม่ใช่รัฐบาล ไม่ใช่บุคลากรทางการแพทย์ และไม่ใช่เครื่องมือเวชภัณฑ์ ประชาชนทุกคนต้องคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว และคำนึงถึง **หน้าที่มากกว่าสิทธิและเสรีภาพ** จะทำให้สถานการณ์โรค COVID - 19 สงบลงได้อย่างรวดเร็ว และมีการสูญเสียน้อยที่สุด ในช่วงเวลาของการเดินทางต่อสู้ภัย COVID - 19 นี้ อาจจะมีปัญหา อุปสรรค มีความเสียใจ น้อยใจ มีความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน ฯลฯ ขอให้ก้าวข้ามสิ่งเหล่านี้ ให้มีความเข้มแข็ง ช่วยเหลือเกื้อกูล ให้อภัยและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน **แล้วเราจะก้าวไปด้วยกัน และชนะภัย COVID - 19 ครั้งนี้ด้วยกัน**

ก๊อ ก๊อ ก๊อ

อสม. เคาะประทุบ้าน แควงย่าวสาร COVID-19

- 1 รู้จักไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เป็นเชื้อโรค ซึ่งเป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ที่ออกมาจากสัตว์สู่คน และจากคนสู่คนโรคนี้ที่สำคัญและร้ายแรง คือ ทำให้เป็นหวัดและปอดอักเสบ เสียชีวิตได้ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง
- 2 การแพร่กระจาย โดยติดต่อจากคนสู่คนทางน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ โดยผู้ติดเชื้อ ไอ จาม แล้วฟุ้งกระจายไปสู่คนใกล้ๆ หรือมือเช็ดน้ำมูกน้ำลาย แล้วไปสัมผัสสิ่งต่างๆ ทำให้ติดต่อโดยตรงหรือสัมผัสที่เสมหะ น้ำลาย ที่ติดตามที่ต่างๆ เช่น ลูกบิดประตูห้อง ลิฟต์ บันไดเลื่อน โต๊ะ เก้าอี้ ข้อนส้อม ฯลฯ
- 3 อาการ หลังได้รับเชื้อ COVID - 19 ผู้ติดเชื้อจะแสดงอาการ 3 แบบ คือ
 - 3.1) 80% ไม่มีอาการหรืออาการน้อยมาก โดยมีอาการคล้ายไข้หวัด ถ้าร่างกายแข็งแรง เชื้อ COVID - 19 จะหายไปประมาณ 14 วัน
 - 3.2) 15% มีอาการปานกลาง คือ มีไข้ (ตัวร้อน อุณหภูมิมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส) และมีอาการเจ็บคอ คอแห้ง ไอ จาม หน้าแดง
 - 3.3) 5% มีอาการหนัก โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคอยู่แล้วจะเป็นหนักไปถึงขั้นปอดบวม ปอดถูกทำลาย ถ้าช่วยไม่ได้จะเสียชีวิตได้ ที่สำคัญมาก คือ ผู้ติดเชื้อ COVID - 19 แล้ว ไม่ว่าจะ เป็นแบบใด หรืออาการขึ้นไหน จะสามารถติดต่อจากคนสู่คนอื่นได้ ดังนั้น คนปกติ ที่ไม่มีอาการก็อาจมีเชื้อ COVID - 19 ในร่างกายและสามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้ ดังนั้น ทุกคนจึงต้องมีการป้องกันตนเอง ต้องระวังว่าคนที่เราพบในที่ชุมชนหรือที่อื่นๆ อาจมีเชื้ออยู่ในร่างกาย โดยเฉพาะคนที่มาจากพื้นที่เสี่ยงสูง เช่น กรุงเทพฯ และปริมณฑล หรือจังหวัดอื่นๆ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค COVID - 19

- 4 การป้องกัน ในหมู่บ้านและชุมชนของเราขณะนี้ มีผู้ป่วยโรค COVID - 19 เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และช่วงนี้มีคนเดินทางกลับจากกรุงเทพมหานครและต่างประเทศ ซึ่งเป็นพื้นที่เสี่ยงสูงในการติดเชื้อ ทุกคนจึงมีโอกาสได้รับเชื้อ COVID - 19 จึงขอให้ทุกคนรอบคระวังตัวตนเอง ดังนี้

การปฏิบัติของคนที่ยกกลับจากกรุงเทพฯ หรือปริมณฑล

- 1) แจ้งกำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน ว่ามีคนกลับจากกรุงเทพฯ หรือปริมณฑล
- 2) ให้คนที่กลับมาจากกรุงเทพฯ หรือปริมณฑลแยกตัวเอง 14 วัน
- 3) ไม่รับประทานอาหารและใช้ภาชนะร่วมกับผู้อื่น
- 4) ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาที หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ลูบมือจนแห้ง
- 5) หลีกเลี่ยงการพูดคุยใกล้ชิดกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง
- 6) หากมีไข้ ไอ มีเสมหะหรืออาการทางเดินหายใจ ให้สวมหน้ากากอนามัยและรีบแจ้ง อสม./เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที

การปฏิบัติตนเองของทุกครัวเรือน

- 1) พยายามอยู่บ้าน ออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ หรือได้รับเชื้อ COVID - 19
- 2) รักษาระยะห่างคนต่อคน ประมาณ 1.5 เมตร
- 3) กินร้อน ใช้ช้อน และแก้วน้ำส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับคนอื่น
- 4) ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาที หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ลูบมือให้แห้ง
- 5) สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ถ้าออกไปในกลุ่มคนมากๆ เช่น งานบุญ งานศพ หรือที่ตลาด หรือแหล่งรวมคน
- 6) หากมีไข้ให้แจ้ง อสม. ในระแวกบ้าน เพื่อประเมินและเฝ้าระวังหรือให้คำแนะนำ หรือส่งโรงพยาบาล

สอบถามเพิ่มเติมที่
อสม. หมอประจำบ้าน และทีมหมอครอบครัว รพ. สต. ทุกแห่ง

“เราจะสู้ไปด้วยกัน” ด้วยความห่วงใย

จาก กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

การแยกตัวสังเกตอาการที่บ้าน เป็นวิธีป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ด้วยการเฝ้าดูอาการที่บ้านเป็นเวลา 14 วัน

ใครบ้างต้องสังเกตอาการที่บ้าน ?



ผู้เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง หรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค



ผู้มีประวัติสัมผัสกับ ผู้ป่วยโรคโควิด - 19



เมื่ออยู่บ้านหรือหอพัก ตอนใดมีนิยาม อพาร์ทเมนต์ ดูคนเดียว



วัดไข้ทุกวัน



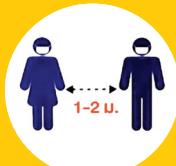
ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ



กำหนดจุดรับอาหาร หรือสินค้า เพื่อป้องกันการสัมผัสใกล้ชิด



แยกขยะที่ปนเปื้อน น้ำมูก น้ำลาย ใส่ถุง 2 ชั้น ราวด้วยน้ำยาฟอกขาว และปิดถุงให้สนิท ก่อนทิ้งในถังขยะทั่วไป



เมื่อต้องพบปะผู้อื่น ให้สวมหน้ากากอนามัย อยู่ห่างกัน 1 - 2 เมตร และใช้เวลาให้สั้นที่สุด



หากอยู่ในอาคาร ที่พักอาศัย ให้หลีกเลี่ยง การใช้พื้นที่ส่วนกลาง **งดใช้สระว่ายน้ำ** และห้องออกกำลังกาย

เมื่อต้องอยู่ ร่วมกับครอบครัวหรือผู้อื่น



วัดไข้ทุกวัน และ
ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ



จัดที่นอน
แยกออกจากผู้อื่น



แยกของใช้ส่วนตัว
และแยกทำความสะอาด



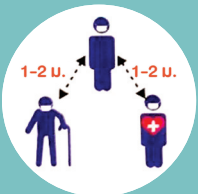
จัดน้ำดื่มและอาหาร
แยกเฉพาะ และ
แยกกับประทานอาหาร



แยกขยะที่ปนเปื้อน
น้ำมูก น้ำลาย ใส่ถุง 2 ชั้น
ราดด้วยน้ำยาฟอกขาว
และปิดถุงให้สนิท
ก่อนทิ้งในถังขยะทั่วไป



แยกใช้ห้องส้วม
หากแยกไม่ได้
ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย
ปิดฝาก่อนกดชักโครก
และทำความสะอาดทันที



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้อื่น
โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
หรืออยู่ห่างกัน 1-2 เมตร
และพบปะกันให้สั้นที่สุด



วิธีทำความสะอาดและทำลายเชื้อโรค ในที่พืกวาศัย

ผู้ทำความสะอาดสวมชุดป้องกัน



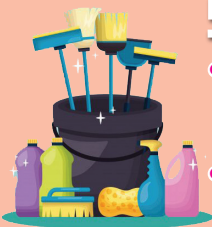
ขณะทำความสะอาด
ให้เปิดประตู - หน้าต่างระบายอากาศ

ทำความสะอาด

บริเวณที่พืก อุปกรณ์เครื่องใช้ ห้องน้ำ
ห้องส้วม และจุดสัมผัสร่วม เช่น
ลูกบิดประตู ราวจับ ปุ่มกดลิฟต์ เป็นต้น
ด้วยน้ำยาทำความสะอาด
ตามคำแนะนำของผู้ผลิต



หลังทำความสะอาด



- ล้าง เช็ด หรือซักอุปกรณ์ทำความสะอาดด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้ง
- ซักชุดของผู้ทำความสะอาดด้วยผงซักฟอก แล้วตากแดดให้แห้ง



เมื่อสถานการณ์โควิด - 19 คลี่คลายหรือหายไปแล้วระบบสาธารณสุขมูลฐาน/ สุขภาพปฐมภูมิ ของประเทศไทยควรมีการปฏิรูปเป็น New Normal แบบใหม่ได้ ดังนี้



หมายเหตุ : อสม. ที่ต้องการหยุดปฏิบัติหน้าที่ สามารถเสนอบุคคลที่เหมาะสมเป็น อสม. แทนตนเอง และตนเองทำหน้าที่เป็น "อสม. ที่ปรึกษา" ต่อไป



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

“อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ”

“อยู่บ้าน อยู่ห่าง อยู่รอด
หยุดเชื้อ เพื่อชาติ”

“ห่างไว้ ใจใกล้กัน”

สายด่วน **1426** กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
สายด่วน **1422** กรมควบคุมโรค
สายด่วน **1323** กรมสุขภาพจิต

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 0 2193 7000 Website : www.phc.moph.go.th