

คู่มือ

New Normal

วิถีชีวิตใหม่กับโรคโควิด - 19



องค์การบริหารส่วนจังหวัดกาญจนบุรี

กองส่งเสริมคุณภาพชีวิต ฝ่ายพัฒนาสังคม

คู่มือ

New Normal

วิถีชีวิตใหม่กับโรคโควิด – 19



องค์การบริหารส่วนจังหวัดกาญจนบุรี
กองส่งเสริมคุณภาพชีวิต ฝ่ายพัฒนาสังคม

คำนำ

ตั้งแต่ปลายปี ๒๕๖๒ ถึงปี ๒๕๖๔ ปัจจุบัน มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด - 19 (COVID-19) เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางรวดเร็ว สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คน ผ่านการไอ จาม สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลายของคนผู้ติดเชื้อจะมีอาการหลายแบบตั้งแต่ติดเชื้อไม่มีอาการ อาการเล็กน้อยคล้ายไข้หวัดธรรมดา อาการปานกลาง ปอดอักเสบและอาการรุนแรงมากจนอาจเสียชีวิต การระบาดกระจายไปในประเทศต่าง ๆ กว่า ๒๐๐ ประเทศทั่วโลก การมาของโรคโควิด - 19 ทำให้พฤติกรรมหลายอย่างได้เปลี่ยนแปลงไป แม้ว่าสถานการณ์จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติ เกิดพฤติกรรมรูปแบบใหม่ของผู้นับถือศาสนา ซึ่งเรามากเริ่มได้ยืนบ่อย ๆ แล้วว่า “New Normal” หรือความปกติแบบใหม่ในสังคมไทย นับจากนี้ การดำรงชีวิตของผู้คนกับสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลง การวางวิถีชีวิตแบบใหม่ และเรื่องเกิดใหม่หลังโควิด - 19

องค์การบริหารส่วนจังหวัดกาญจนบุรีเล็งเห็นความสำคัญของการดำรงชีวิตของประชาชนในรูปแบบใหม่ จึงจัดทำคู่มือ “New Normal วิถีชีวิตใหม่กับโรคโควิด - 19” ขึ้น เพื่อให้ประชาชนได้เข้าใจการปฏิบัติตัวในวิถีชีวิตแบบใหม่ หรือ New Normal

นางสาวกมลชนก พิชญ์ศรีมีมาน
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นายธฤต ตั้งวิสัย
ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน

กองส่งเสริมคุณภาพชีวิต ฝ่ายพัฒนาสังคม
กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

สารบัญ

หน้า

ส่วนที่ 1 ทำความรู้จักโควิด - 19

- สถานการณ์เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) 2
- สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประเทศไทย 3
- ทำความรู้จักโควิด - 19 4
- ติดโควิดหรือเปล่า? 5
- ใครบ้างที่เสี่ยงสูงติดโควิด - 19 6

ส่วนที่ 2 แนวทางปฏิบัติ เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

- เมื่อต้องกักตัว 14 วัน 8
- เมื่อไหร่ควรไปหาหมอ? 10

ส่วนที่ 3 ทำความเข้าใจเส้นทางการรักษาโควิด - 19

- ทำความเข้าใจเส้นทางการรักษาโควิด - 19 12
- แนะนำวิธีดูแลเด็กอย่างไรในช่วงโควิด - 19 14

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ส่วนที่ 4 เทคนิคดูแลตนเอง สู้! โควิด - 19 ไปด้วยกัน

- “เลิก ลด” 10 พฤติกรรมเคยชิน เสี่ยงโควิด - 19 16
- คำแนะนำในการดูแลสุขภาพแกว่งแขน ลดพุง ลดโรค
ทำกายบริหารป้องกันโควิด - 19 17
- คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ ผัก ผลไม้ สมุนไพร 3 กลุ่ม
เสริมภูมิคุ้มกันและต้านไวรัส 18
- คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตใจ ให้เข้มแข็งท่ามกลางวิกฤติ COVID - 19 19
- การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล ด้วยหลักการ 3 ล. “ลด เลี่ยง ดูแล” 21
- การใช้หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากอนามัยป้องกัน
เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) 22
- วิธีการทำความสะอาดเพื่อป้องกันและฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) 23
- สร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย 25
- เอกสารอ้างอิง 27

ส่วนที่ 1
ทำความรู้จัก
โควิด - 19

The background features several stylized virus particles of varying sizes and opacities. The most prominent is a large, dark grey virus particle with a central core and several spikes extending from its surface, positioned behind the main text. Other smaller, lighter grey virus particles are scattered around the page, some appearing as faint outlines and others as more solid shapes.

สถานการณ์เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) หรือโรคโควิด - 19 ทั้งในประเทศไทยและทั่วโลกทำให้จำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากโรคดังกล่าวสามารถติดต่อได้ง่าย ผ่านทางการไอ จาม และการสัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ โดยองค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern) และแนะนำทุกประเทศให้เร่งรัดการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค อย่างเข้มข้น

อย่างไรก็ตาม สถานการณ์การระบาดของโรคในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย มีแนวโน้มจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การแก้ไขปัญหาต้องเกิดจากความร่วมมือของทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งความร่วมมือจากประชาชน ชุมชน และท้องถิ่น เพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพประชาชน ผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศและช่วยให้ประชาชนสามารถประกอบอาชีพที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวันได้ การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) นับเป็นสถานการณ์ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นประสบการณ์ใหม่ของประเทศไทยและประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ที่ต้องประยุกต์ความรู้ที่ผ่านมาและเร่งพัฒนามาตรการ เพื่อแก้ไขปัญหาอย่างต่อเนื่อง ทั้งมาตรการทางกฎหมายและมาตรการทางสังคม และมาตรการด้านสาธารณสุขจำเป็นต้องขยายเชื่อมโยงไปถึงมาตรการทางสังคมและการสร้างความร่วมมือของทุกองคาพยพในสังคมจึงจะมีโอกาสลดผลกระทบต่าง ๆ





สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประเทศไทย วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ มีผู้ติดเชื้อยืนยันสะสมทั้งสิ้น ๒๔,๗๘๖ ราย เป็นการติดเชื้อระลอกใหม่ ๒๐,๕๔๙ ราย โดยผู้ติดเชื้อรายใหม่ในวันนี้มีจำนวน ๗๒ ราย เป็นการติดเชื้อในประเทศ ๖๙ ราย ถึงแม้จำนวนผู้ติดเชื้อจะลดลงจากวันก่อนหน้า แต่อย่างไรก็ตาม ยังคงพบผู้ติดเชื้อจากการค้นหาเชิงรุกในชุมชนและผู้ป่วยที่เข้ามาตรวจในสถานพยาบาลอย่างต่อเนื่อง จึงขอความร่วมมือประชาชนและผู้ดูแลสถานประกอบการ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่ยังคงพบผู้ติดเชื้ออย่างต่อเนื่องในการปฏิบัติตามมาตรการ ป้องกันโรคอย่างเคร่งครัด โดยการสวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ ลดการเดินทางที่ไม่จำเป็น โดยเฉพาะสถานที่เสี่ยงที่มีคนรวมกันอยู่อย่างแออัด สแกนไทยชนะ หรือใช้หมอนชนะเมื่อเดินทางไปยังที่ต่าง ๆ ฝ้าระวังสังเกตอาการเป็น เวลา ๑๔ วัน หลังไปตลาดที่มีรายงานผู้ติดเชื้อ และหากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หรือจุกไม่รับกลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้ รีบพบแพทย์และเปิดเผยประวัติการเดินทางให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



ทำความรู้จักโควิด - 19

ไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID - 19) เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ หรืออาจมีอาการ ตั้งแต่ไม่รุนแรงคือ คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรง เป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้

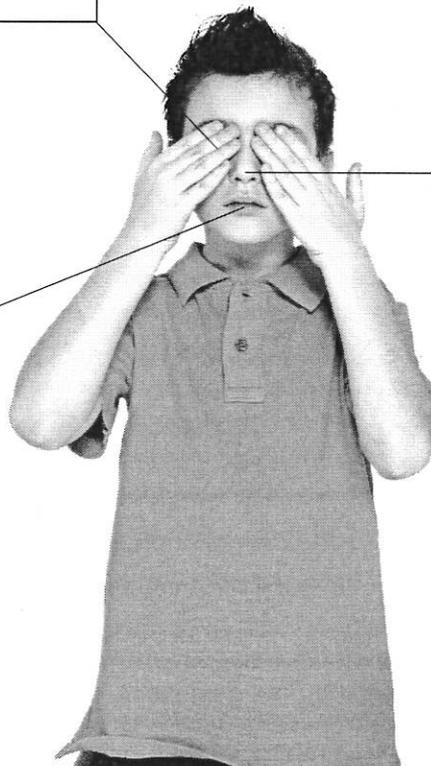
โควิด - 19 ติดได้จาก 3 รู

เข้าสู่คนผ่านทาง การไอ จาม สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลายของคน จึงมี 3 รู ที่ต้องระวัง ดังนี้

1. รูน้ำตา - ไม่ขยี้ตา ดวงตามีช่องท่อระบายน้ำตาที่เชื้อโรคสามารถผ่านเข้าไปได้

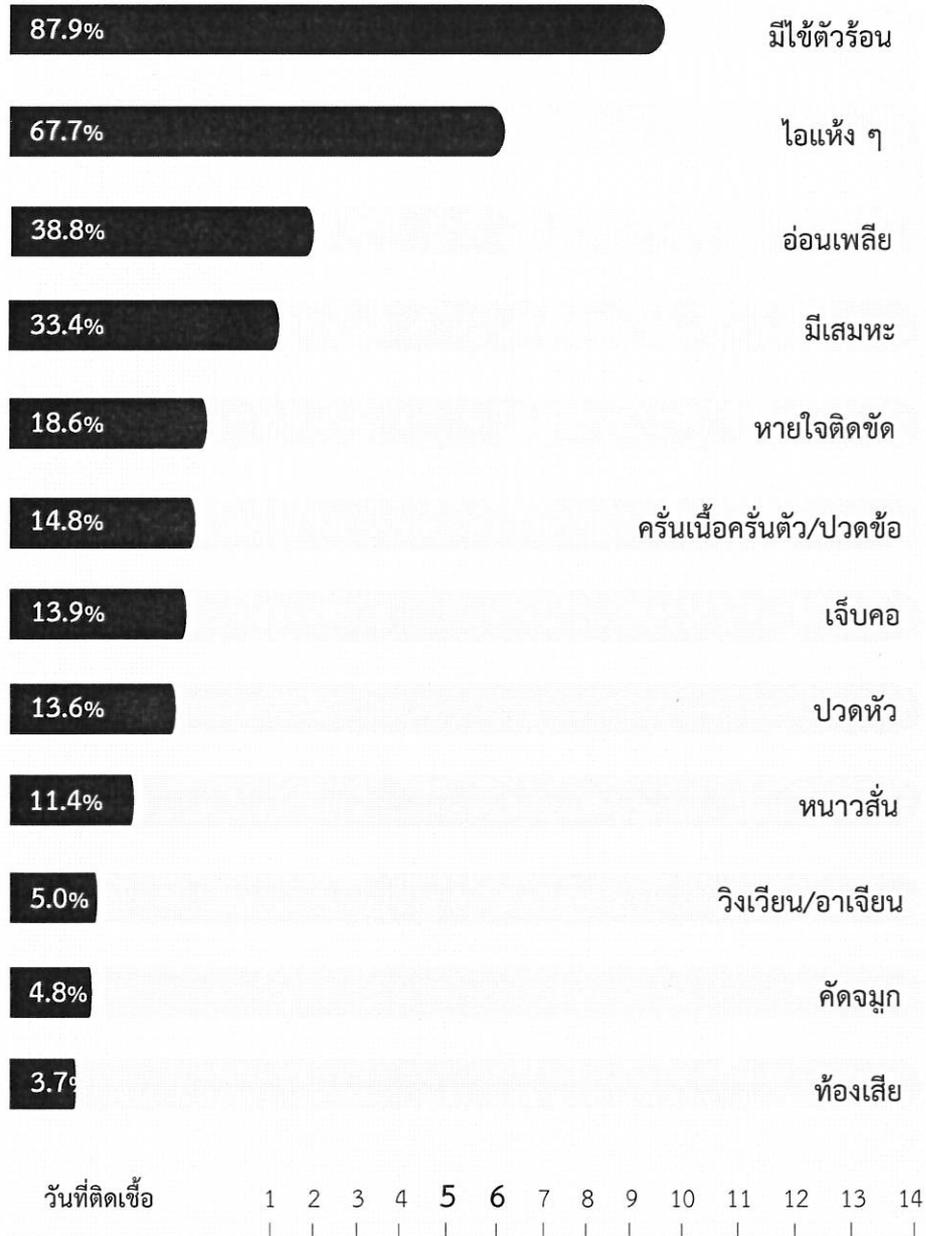
2. รูจมูก - ไม่แคะจมูก เชื้อโรคสามารถเข้าทางโพรงจมูกสู่ทางเดินหายใจได้

3. รูปาก - ไม่จับปาก ปากเป็นช่องร่วมที่เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ทางเดินหายใจต่อไป



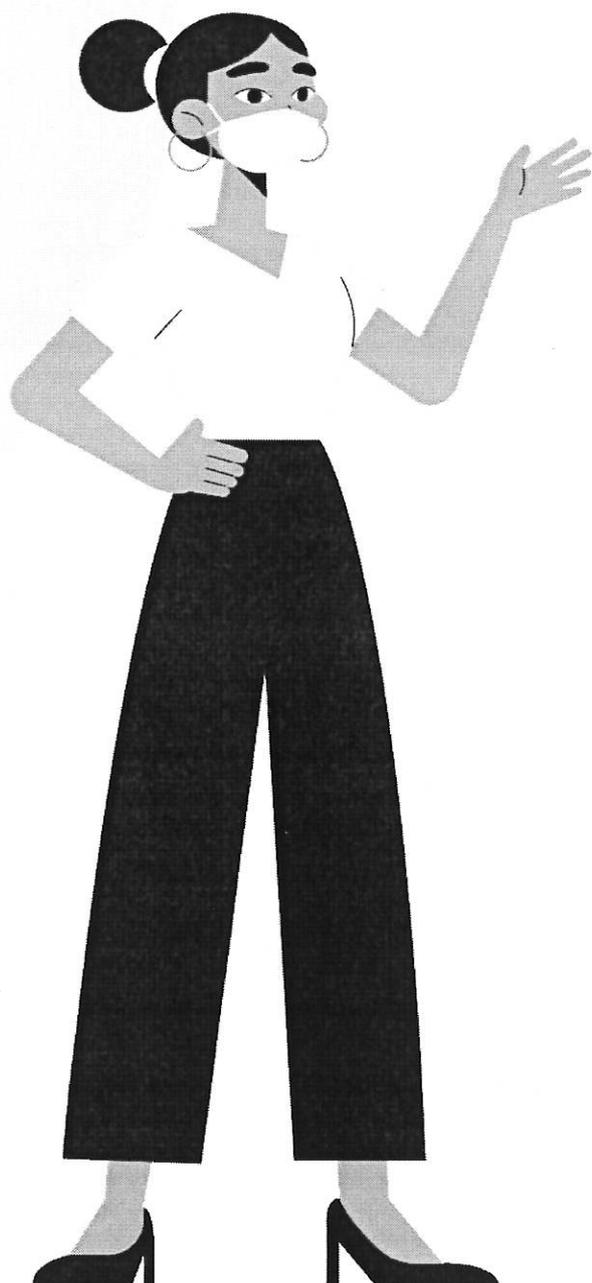


ติดโควิดหรือเปล่า? เช็คสัญญาณและอาการได้ทันที



ผู้ป่วยในกลุ่มนี้แสดงอาการภายใน 14 วัน โดยเฉลี่ยแล้วเริ่มมีอาการในวันที่ 5 และ 6

ใครบ้างที่เสี่ยงสูงติดโควิด - 19



กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสเชื้อ

เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ



แยกตัวเพื่อสังเกตอาการ ณ ที่พัก 14 วัน

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้อ
อาจมีอาการที่รุนแรง

- ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ หรือภูมิแพ้
- เด็กเล็กต่ำกว่า 5 ปี
- อยู่บ้าน หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- ล้างมือบ่อยๆ รักษา 3 รุ “ตา จมูก ปาก”
- เว้นระยะการใกล้ชิด 2 เมตร และสวมหน้ากากผ้า

ส่วนที่ 2 แนวทางปฏิบัติ

เมื่อต้องกักตัว **14** วัน



เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

Step 1

เตรียมที่พักและอุปกรณ์อย่างไรให้พร้อม

1. แยกห้องนอนและห้องน้ำออกจากผู้อื่น
(ห้องพักโปร่ง มีอากาศถ่ายเท แสงแดดเข้าถึง)
.....
2. แยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ) แยกทำความสะอาด
.....
3. มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ เช่น ปรอทวัดไข้ แอลกอฮอล์เจลล้างมืออย่างน้อย 70% หน้ากากอนามัย สบู่
.....
4. มีอุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ถูขยี้โดยจัด ถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดไว้นอกบ้านสารฟอกขาว น้ำยาทำความสะอาด



เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

Step 2

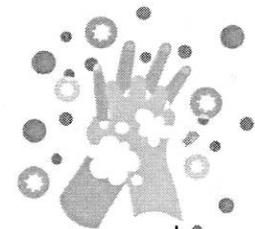
ข้อปฏิบัติกรณีอยู่บ้านคนเดียว



วัดอุณหภูมิทุกวัน
ต้องไม่เกิน 37.5 °C

ปิดปากจมูกด้วยทิชชูทุกครั้ง
ที่ไอ จาม ทิ้งทิชชูในถุงพลาสติก
ปิดปากถุงให้สนิทและ
ทำความสะอาดมือทันที

แยขยะที่ถูกสารคัดหลั่ง เช่น
กระดาษทิชชู หน้ากากอนามัย
โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น



ล้างมือด้วยน้ำและฟอกสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์

หากจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น
ให้ใช้หน้ากากอนามัย และ
เว้นระยะห่าง

ทำความสะอาดโถส้วม
อ่างล้างมือ หลังใช้งาน



เมื่อไหร่? ควรไปหาหมอ

อุณหภูมิ

อุณหภูมิสูงกว่า 37.5°C
ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว
หนาวสั่น

อาการระบบ ทางเดินหายใจ

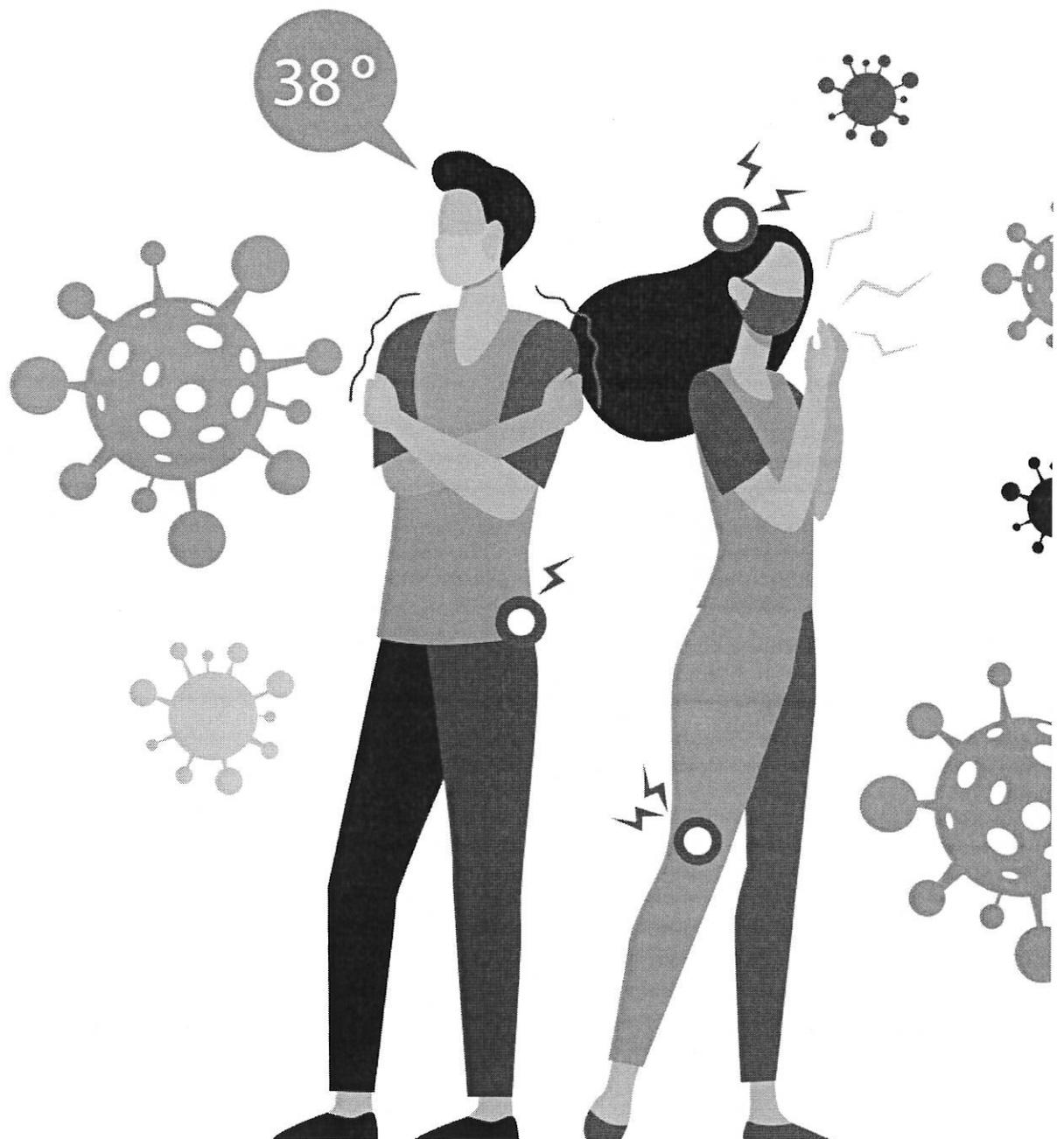
ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก
หายใจลำบาก



- ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว
- ไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

ส่วนที่ 3

ทำความเข้าใจ เส้นทาง การรักษาโควิด - 19



ทำความเข้าใจ เส้นทางการรักษา โควิด-19



ทำความเข้าใจ เส้นทางการรักษา โควิด-19

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ แพทย์จะแบ่ง 5 กลุ่ม ตามอาการ

กลุ่มที่ 1

ไม่มีอาการ (20% ของผู้พบเชื้อ) -> สังเกตอาการในโรงพยาบาล 2-7 วัน -> สังเกตอาการต่อที่หอผู้ป่วยเฉพาะ/โรงพยาบาลเฉพาะกิจ เช่น โรงแรมที่เรียกว่า ฮอสพิเทล (Hospital) 14 วัน นับจากตรวจพบเชื้อ -> เมื่อหายกลับบ้านตามปกติ ต้องใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ออกไปนอกบ้าน/อยู่ห่าง 2 เมตร/ แยกห้องทำงาน ไม่กินอาหารร่วมกันจนครบ 1 เดือน

กลุ่มที่ 2

อาการไม่รุนแรงคล้ายไข้หวัด (อายุมากกว่า 60 ปี หรือเป็นโรคเรื้อรัง) -> รักษาตามอาการ/ให้ยารักษาไวรัสในโรงพยาบาล 2-7 วัน -> สังเกตอาการต่อในฮอสพิเทล (Hospital) จนครบอย่างน้อย 14 วันนับจากมีอาการ -> เมื่อหายกลับบ้านจะต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับกลุ่ม 1

กลุ่มที่ 3

อาการไม่รุนแรงคล้ายไข้หวัด ปอดปกติแต่มีปัจจัยเสี่ยง -> ให้ยารักษาไวรัส ในโรงพยาบาลติดตามปอด -> ส่งเข้าสังเกตอาการต่อในฮอสพิเทล (Hospital) จนครบอย่างน้อย 14 วัน นับจากมีอาการ -> เมื่อหายกลับบ้านจะต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับกลุ่ม 1 และ 2

กลุ่มที่ 4

ปอดอักเสบไม่รุนแรง (12% ของผู้พบเชื้อ) ให้ยารักษาไวรัสในโรงพยาบาล

กลุ่มที่ 5

ปอดอักเสบรุนแรง (3% ของผู้พบเชื้อ) ให้ยารักษาไวรัสในห้องไอซียู

แนะนำวิธีดูแลเด็กอย่างไร ในช่วงโควิด - 19

ให้เด็กมีกิจกรรมตามปกติ
ควบคู่กับการพักผ่อน
ที่เพียงพอ

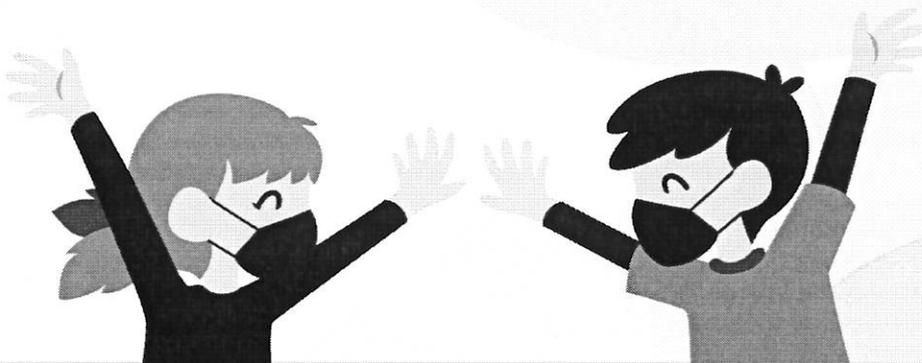
ถ้าโรงเรียนปิด ต้องอยู่บ้าน
อย่าปล่อยให้เด็ก ๆ ว่าง สิ่งที่ดีที่สุด
คือหากิจกรรมให้เขาทำ เช่น
อ่านหนังสือ เล่นเกมเสริมความรู้ต่าง ๆ
ที่ได้คิดและขยับร่างกาย

หาเวลาให้เด็ก ๆ ได้ออกไป
วิ่งเล่น หรือขี่จักรยานข้างนอกบ้านบ้าง
แต่ก็ควรเลี่ยงเครื่องเล่นเด็ก
ในสวนสาธารณะ

พูดคุยกับเขาเกี่ยวกับ
ไวรัส COVID - 19 อย่าคิดว่า
เด็ก ๆ ไม่รับรู้อะไรเกี่ยวกับ
การแพร่ระบาดในครั้งนี้

อย่าจำกัดเด็กไว้ในบ้าน
หรือในห้องปิดตลอดเวลา
เด็กต้องการการออกกำลังกาย
และออกกำลังกาย

ให้ฝึกการป้องกันตัวเอง
เพราะต้องมีบางเวลาที่เขาต้อง
ดูแลตัวเอง เช่น การเข้าห้องน้ำ
หรือของเล่นของเขาเอง



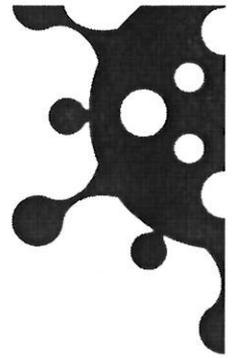
ส่วนที่ 4
เทคนิคดูแลตัวเอง

สู้! โควิด - 19
ไปด้วยกัน



"เลิก ลด"

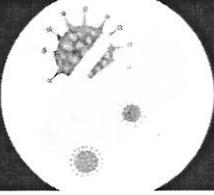
10 พฤติกรรมเคยชิน เสี่ยงโควิด - 19



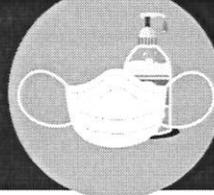
**ขี้ตา
แคะจมูก**



**ถึงบ้านแล้ว
ทิ้งตัวลงนอน
ไม่อาบน้ำ
เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที**



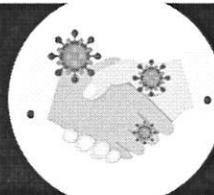
**หยิบจับสารพัด
แต่ไม่ล้างมือ**



**ไม่พกหน้ากากผ้า
เจลล้างมือ**



**อยู่ใกล้กัน ลิมห่าง
1 - 2 เมตร**



**กอด หอม จับมือ
คนรัก/ครอบครัว**



**ป่วยแล้ว
ไม่กักตัวอยู่บ้าน**



**ใช้ของส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น**



**กินอาหารที่ปรุง
ทิ้งไว้นานแล้ว/
อาหารดิบ**



**ปาร์ตี้สังสรรค์
กับเพื่อนฝูง**

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ ทำกายบริหารป้องกันโควิด - 19

ยืนตรง แยกเท้า 2 ข้าง
ให้ระยะห่างเท่ากับหัวไหล่
นิ้วมือชิดกันโดยไม่เกร็ง
หันฝ่ามือไปข้างหลัง



หดท้องเล็กน้อย เอวตั้งตรง
ผ่อนคลาย จิกปลายเท้า
ลงกับพื้น กดส้นให้โคนเท้า
โคนขา และท้องตึง

ขณะกายบริหาร หดก้น
ให้แน่น งอข้อเท้า ตามอง
ทำสมาธิจดจ่ออยู่ที่เท้า



แกว่งแขนไปข้างหน้าเบา ๆ
ท่ามุม 30° หายใจเข้า
แกว่งไปด้านหลังแรงหน่อย
ท่ามุม 60° หายใจออกนับ 1 ครั้ง
ทิ้งน้ำหนักลงมือให้เหมือนลูก
ตุ้มและต้องสะบัดมือทุกครั้ง
ให้เลือดไหลเวียน



คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ

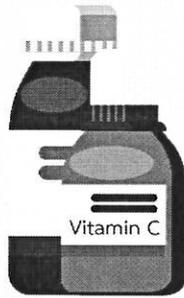
ผัก ผลไม้ สมุนไพร 3 กลุ่ม

เสริมภูมิคุ้มกันและต้านเชื้อไวรัส



กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน

เช่น พลูควาหรือผักควาตอง เห็ดต่าง ๆ ตรีผลา (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม)



กลุ่มที่มีวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระ

เช่น ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียงยอดสะเดา มะระขี้นก ฟักข้าว ผักเชียงดา คื่นช่าย มะรุม ผักแพว มะขามป้อม ลูกหม่อน และผักผลไม้หลากสี



กลุ่มที่มีสารสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด - 19

เช่น พลูควาหรือผักควาตอง กะเพรา หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุม ใบหม่อน แอปเปิล เปลือกผลของพืชตระกูลส้ม (ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า)

ตัวอย่างเมนูต้านโควิด - 19

ผัดกะเพรา - ใบกะเพรามีสารโอเรียนทิน (Orientin) สารสำคัญที่มีศักยภาพป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ ลดโอกาสการติดเชื้อของเซลล์ ช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยไข้จากไวรัส

ต้มยำ - หอมใหญ่ หอมแดง มีสารสำคัญอย่างสารเคอร์ซีทิน (quercetin) ที่มีศักยภาพป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ ช่วยลดโอกาสติดเชื้อ อีกทั้งยังมีเห็ดที่มีสารเบต้ากลูแคนช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ทำให้ไม่ป่วยง่าย และมะนาว มีวิตามินซีที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

คำแนะนำในการดูแลสภาพจิตใจ ให้เข้มแข็งท่ามกลางวิกฤติ COVID – 19

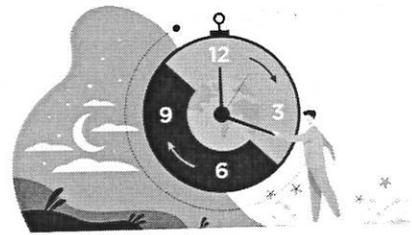
คุณมีอาการ
เหล่านี้หรือไม่



หวาดกลัวและกังวล
เกี่ยวกับสุขภาพกาย
ของตัวเองและคนที่เรารัก



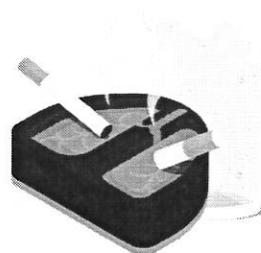
ไม่มีสมาธิ
และนอนหลับยาก



มีการเปลี่ยนแปลง
วงจรปกติในการกิน
และการนอน



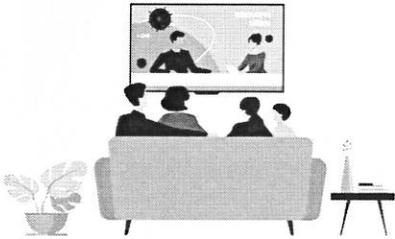
โรคประจำตัวกำเริบ



หันไปหาการสูบบุหรี่
หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
มากขึ้นกว่าปกติ

คำแนะนำในการดูแลสภาพจิตใจ ให้เข้มแข็งท่ามกลางวิกฤติ COVID – 19

ถ้าคุณมีอาการดังกล่าว ลองปรับพฤติกรรมตนเอง
เพื่อรับมือกับสถานการณ์ในช่วงนี้ไปด้วยกัน



ลดหรือพักการติดตามข่าว COVID - 19
ลงบ้าง เพราะการรับรู้ข่าวสาร
ทำให้จิตใจหดหู่



ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบและเป็นกิจกรรม
ที่สามารถทำได้ตามหลักการ
Social Distancing



ดูแลความสะอาดและสุขภาพกายให้ดี
ด้วยการยืดเส้น ทำสมาธิ กินอาหารสุขภาพ
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ



ติดต่อกับเพื่อนฝูง ญาติมิตรอยู่เสมอ
แล้วเล่าให้เขาฟังว่าท่านมีความกังวล
และรู้สิ่กอย่างไรจะช่วยให้ผ่อนคลาย
ความกังวลได้

การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล ด้วยหลักการ 3 ล. “ลด เลี่ยง ดูแล”

• ลดสัมผัส

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได เป็นต้น

- ลดการปนเปื้อนและแพร่กระจายเชื้อโรค โดยเฉพาะเมื่อไอหรือจาม ควรใช้ผ้าขี้ผึ้งใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเอง ผึ่งตรงข้าม และยกมูมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเอง ก่อนไอ จามทุกครั้ง เมื่อเจ็บป่วยให้ใช้หน้ากากอนามัย

• เลี่ยงจุดเสี่ยง

- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็ก และสตรีตั้งครรภ์ หากจำเป็นให้ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ตามความเหมาะสม

- หลีกเลี่ยง หรืออยู่ห่างจากผู้ที่มีอาการไอ จาม และมีความเสี่ยงว่าจะติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ อย่างน้อย 1 เมตร

- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

- ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 70 ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ให้เลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็นให้ออกนอกบ้านน้อยที่สุดในระยะเวลาสั้นที่สุด

• ดูแลสุขภาพตนเองและสังคม

- ดูแลตัวเองด้วยการเลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอและพักผ่อนให้เพียงพอ

- หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด - 19 ควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศของ กระทรวงสาธารณสุข

- รักษาระยะห่างทางสังคมด้วยการอยู่ที่บ้านหรือเลือกทำงานที่บ้าน หากออกนอกบ้าน ให้รักษาระยะห่างระหว่างบุคคลไม่น้อยกว่า 1 - 2 เมตร ในทุกที่ทุกเวลา

การใช้หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากอนามัยผ้าป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID - 19)

จากสถานการณ์ประชาชนมีความตื่นตัวในการป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัสโควิด - 19 ที่กำลังระบาด นอกจากการ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” แล้ว หน้ากาก เป็นแนวทางหนึ่งในการป้องกันละอองที่อาจปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ หน้ากากเป็นอุปกรณ์ ป้องกันอย่างหนึ่งที่ใช้ป้องกันระบบทางเดินหายใจจากมลพิษ สารคัดหลั่ง และเชื้อโรคต่าง ๆ ทั้งนี้ หน้ากากมีหลายประเภท ตั้งแต่หน้ากากกรองอากาศชนิด N95 หน้ากากอนามัย และหน้ากากผ้า ซึ่งมีวัตถุประสงค์วิธีการใช้งานที่แตกต่างกัน ดังนี้

- กลุ่มที่ต้องใช้หน้ากาก N95 คือ บุคลากรทางการแพทย์ที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย ติดเชื้อ ได้แก่ แพทย์ พยาบาลในรถส่งต่อ เจ้าหน้าที่เก็บตัวอย่าง พยาบาลที่ดูแล ผู้ป่วย พนักงานเปล พนักงานทำความสะอาดในห้องผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการ เป็นต้น

- กลุ่มที่ต้องใช้หน้ากากอนามัย คือ บุคลากรทางการแพทย์ในสถานบริการ การสาธารณสุขที่ไม่ได้สัมผัสเชื้อโดยตรง ผู้ที่ถูกแยกสังเกตอาการ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ไปเยี่ยมผู้ที่ถูกกักกันที่บ้าน (Home Quarantine) ผู้ที่เป็นไข้หวัดธรรมดา หรือผู้ที่ต้องดูแล ผู้ที่มีอาการดังกล่าว

- กลุ่มที่ต้องใช้หน้ากากผ้า คือ ประชาชนที่ไม่ป่วย สุขภาพแข็งแรง กรณีต้องเข้าไปในพื้นที่เสี่ยง/อาคารปิดที่มีคนแออัด/อยู่ในรถสาธารณะที่มีคนจำนวนมาก ทั้งนี้ หากไม่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากาก รวมถึง อสม. เคาะประตูเยี่ยมบ้าน



วิธีการทำความสะอาดเพื่อป้องกันและฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

เนื่องจากไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้เป็นระยะเวลานาน 2 ชั่วโมง - 9 วัน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม จึงควรใช้สารที่มีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อได้ในระยะเวลาสั้น ชนิดที่ทำลายเชื้อไวรัสได้ภายในระยะเวลา 1 นาที ได้แก่ สารประกอบโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% (เช่น น้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 1000 ppm) ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% (5000 ppm) และแอลกอฮอล์ 70% โดยมีวิธีการทำความสะอาดและข้อควรระวัง ดังนี้

1. การเตรียมอุปกรณ์

1.1 อุปกรณ์ทำความสะอาด ได้แก่ น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฟอกขาว ฤกษ์ยง ถังน้ำ ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด

1.2 อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย ได้แก่ ฤกษ์มือ หน้ากากผ้า เสื้อผ้าที่จะนำมาเปลี่ยน หลังทำความสะอาด

1.3 การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิว กรณี เป็นสิ่งของอุปกรณ์ เครื่องใช้ แนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์ 70% ในการเช็ดทำความสะอาด กรณีเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น พื้นห้อง แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาซักผ้าขาว) 0.1% หรือ ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% โดยตรวจสอบองค์ประกอบของน้ำยาทำความสะอาดบนฉลาก ข้างขวดผลิตภัณฑ์ควรตรวจสอบวันหมดอายุ ทั้งนี้ การเลือกใช้ขึ้นกับชนิดพื้นผิววัสดุ เช่น โลหะ ผนัง พลาสติก

2. การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

2.1 ผู้ที่ทำความสะอาด แนะนำให้สวมใส่ชุดป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แวนตอกันลม ฤกษ์มือยาง รองเท้าบูท และผ้ากันเปื้อนพลาสติก

2.2 ในขณะที่ทำความสะอาดควรเปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ

2.3 หากพื้นผิวมีความสกปรก ควรทำความสะอาดเบื้องต้นก่อน เช่น นำผ้าชุบน้ำ เช็ดบริเวณที่มีฝุ่นหรือคราบสกปรกก่อนที่จะทำการใช้น้ำยาทำความสะอาด เพื่อฆ่าเชื้อและนำผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ดซ้ำอีกครั้ง

2.4 ทำความสะอาดพื้นบริเวณที่พักอาศัยและอุปกรณ์เครื่องใช้ เช่น บริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อย ๆ และจุดเสี่ยงอื่น ๆ

2.5 การทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป พื้นห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยรดน้ำยาทำความสะอาดทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที เช็ดเน้นบริเวณ ที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก ราวจับ ลูกบิดหรือกลอนประตู ที่แขวนกระดาษชำระ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผงซักฟอก

หมายเหตุ : หากเป็นการทำความสะอาดโรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก อาคาร สำนักงาน ร้านอาหาร ซึ่งไม่มีคนพักค้างคืน แนะนำให้ปิดพื้นที่ที่มีผู้ป่วยเข้าไปสัมผัสหรือใช้งาน ไว้ 24 ชั่วโมงก่อนเริ่มทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ เพื่อลดโอกาสในการสัมผัสละอองเชื้อโรคที่ติดตามบริเวณต่าง ๆ

3. การจัดการหลังทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค

3.1 หลังทำความสะอาดควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งและนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

3.2 บรรจุภัณฑ์ใส่น้ำยาทำความสะอาด ควรคัดแยกออกจากขยะทั่วไป ในครัวเรือน และทิ้งในถังขยะอันตราย เศษขยะที่เหลือรวบรวมและทิ้งขยะลงในถุงพลาสติก ซ้อนสองชั้นหรือถุงขยะ มัดปากถุงให้แน่นและนำไปทิ้งทันที โดยทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป

3.3 ถอดถุงมือแล้วล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หากเป็นไปได้ควรชำระล้างร่างกายและเปลี่ยนเสื้อผ้าโดยเร็ว

4. ข้อควรระวัง

4.1 สารที่ใช้ฆ่าเชื้อส่วนใหญ่เป็นชนิดสารฟอกขาว ซึ่งอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เนื้อเยื่ออ่อน ควรระวังไม่ให้เข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง

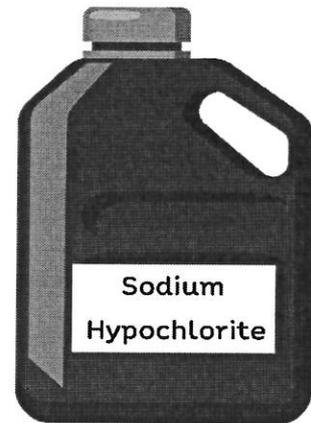
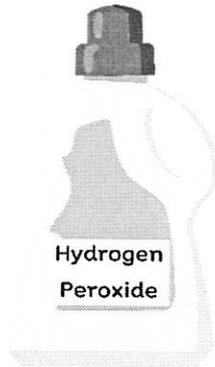
4.2 ไม่ควรผสมน้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาดอื่น ๆ ที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย

4.3 หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพ่นเพื่อฆ่าเชื้อ เนื่องจากอาจทำให้เกิดการแพร่กระจาย ของเชื้อโรค

4.4 เพื่อให้สารทำความสะอาดมีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำความสะอาด ควรเตรียมก่อนการใช้งาน

4.5 ไม่ควรนำถุงมือไปใช้ในการทำกิจกรรมประเภทอื่น ๆ นอกจาก การทำความสะอาดเท่านั้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

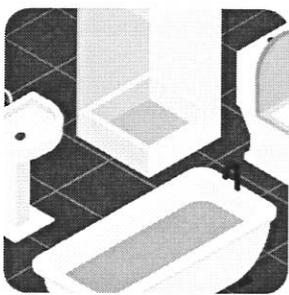
สร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย



ไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นาน 2 ชั่วโมง - 9 วัน

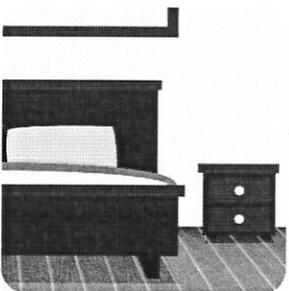
เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม องค์การอนามัยโลก ให้คำแนะนำสาร 3 ชนิด ที่สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้ภายในระยะเวลา 1 นาที ได้แก่ สารประกอบโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 0.1% (เช่น น้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 1000 ppm) ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% (5000 ppm) และแอลกอฮอล์ 62% - 70%

**** TIP ทำความสะอาดในราคาประหยัด ****



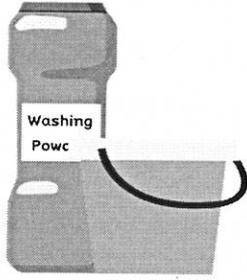
ห้องน้ำ ห้องส้วม

ใช้น้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ หรือทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว (2 ฝา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาดควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ



พื้นที่บริเวณที่พัก

อุปกรณ์เครื่องใช้ และจุดเสี่ยงที่สัมผัสบ่อย ๆ เช่น ลูกบิด มือจับราวบันได ใช้น้ำยาฟอกขาว (2 ฝา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาดควรเปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ



ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียงปลอกหมอน ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่ หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ น้ำ 60 – 90 องศาเซลเซียส



หลังทำความสะอาดควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและ ไม้ถูพื้นด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำ สะอาดอีกครั้งและนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง



เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๖๓. คู่มือ การดำเนินงานระบบปฏิบัติการอนามัย สิ่งแวดล้อมสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ฉบับที่ 1.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คำแนะนำสำหรับประชาชนในการทำความสะอาด ทำลาย และฆ่าเชื้อโรคในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19).

กระทรวงสาธารณสุข. คำแนะนำการแยกสังเกตอาการที่บ้าน (Home Quarantine) ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19).

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค. ๒๕๖๔. รายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ๒๕๖๓. สู่! โควิด-19 ไปด้วยกัน คู่มือดูแลตนเอง สำหรับประชาชน.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) และเครือข่ายคนไทยไร้พุง.

