

อสม. ควรรู้

การดูแลสุขภาพตนเอง ในภาวะวิกฤต โรคโควิด 19

- การแยกตัวที่บ้าน
- ศูนย์พักคอยในชุมชน

ISOLATION

- Community
- Home



ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน
ภาคเหนือ จังหวัดนครสวรรค์
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

1

อสม. รู้เท่าทัน โควิด 19



จากสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด 19 อสม.มีบทบาทอย่างมากในการช่วยยั้งยั้ง การแพร่

ระบาดของครั้งนี้ ด้วยการให้ข้อมูลการให้บริการ การประสานงาน และข้อแนะนำการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ของประชาชน เพื่อทำให้ระบบการเฝ้าระวังป้องกันการระบาดของโรคมีประสิทธิภาพ และประชาชน ได้รับบริการสุขภาพที่ดี เมื่อวิกฤตเตียงไม่พอรองรับผู้ป่วย การแยกกักตัวผู้ป่วยที่บ้านหรือในชุมชน จึงเป็นวิธีการที่จะทำให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างทั่วถึง และสามารถควบคุมโรคได้ อสม. แทนนำ สุขภาพ ต้องรู้และเข้าใจ เพื่อสื่อสาร สร้างความเข้าใจในชุมชนได้อย่างถูกต้องต่อไป



ป้องกันโรคตามมาตรการ D-M-H-T-T-V

D	M	H	T	T	V
Distancing	Mask	Hand washing	Temperature check	Thai chana	Vaccination
					
รักษาระยะห่าง อย่างน้อย 2 เมตร	สวมหน้ากาก เพื่อความปลอดภัย	ล้างมือ อย่างสม่ำเสมอ	ตรวจวัดอุณหภูมิ ตรวจหาเชื้อเมื่อเสี่ยง	ใช้แอปพลิเคชัน ไทยชนะ, หมอชนะ	ฉีดวัคซีน สร้างภูมิคุ้มกันโรค



แยกกักตัวที่บ้าน
ศูนย์พักคอยชุมชน

การแยกกักตัวที่บ้าน

ผ่านระบบติดตามดูแลอาการในชุมชน



“ เป็นทางเลือกในการรักษาผู้ป่วยโควิด อากาศไม่รุนแรง หรืออยู่โรงพยาบาลมาแล้ว อย่างน้อย 7-10 วัน สามารถกลับไปพักฟื้นที่ บ้านต่อโดยผ่านความยินยอมของแพทย์ และความสมัครใจของผู้ป่วย ”

ข้อดีของ

การแยกกักตัวที่บ้าน
สำหรับ **ผู้ป่วยสีเขียว**

- ลดความติดขัดของระบบ
- ลดความเสี่ยงสัมผัสเชื้อเพิ่ม
- ลดความเครียด พื้นตัวไวขึ้น
- ลดเวลาคอยรักษา

ผู้ป่วยโควิดแบบไหน ที่สามารถแยกกักตัวที่บ้านได้

1 ผู้ป่วยที่เพิ่งตรวจพบเชื้อ

แต่ไม่มีอาการหรือมีอาการเล็กน้อย (ผู้ป่วยสีเขียว) มีอาการทั่วไป ดังนี้

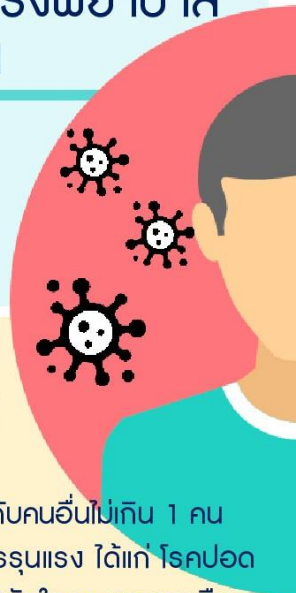
- มีไข้ วัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาขึ้นไป
- ระดับออกซิเจนไม่ต่ำกว่า 96%
- ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ
- ไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ตาแดง ผื่น
- ถ่ายเหลว
- ไม่มีอาการหายใจเร็ว/เหนื่อย/ลำบาก
- ไม่มีปอดอักเสบ

2 ผู้ป่วยที่รักษาตัวที่โรงพยาบาลมาแล้ว 7 - 10 วัน

- อาการดีขึ้น
- แพทย์ยินยอมให้กักตัวที่บ้านต่อ

ทั้งนี้ ผู้ป่วยทั้ง 2 กลุ่ม ต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

- อายุไม่เกิน 60 ปี
- พักอาศัยอยู่คนเดียว หรืออยู่ร่วมกับคนอื่นไม่เกิน 1 คน
- ไม่เป็นโรคที่เสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรง ได้แก่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคเบาหวาน ทั้งนี้ การพิจารณาขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์



แยกกักตัวที่บ้าน
ศูนย์พักคอยชุมชน

เตรียมความพร้อม สร้างความเข้าใจ
สำหรับผู้ป่วยที่แยกกักตัวที่บ้านรักษาโควิด-19

สิ่งที่โรงพยาบาลสนับสนุน

- ▶ อาหาร
- ▶ ปรอทวัดไข้
- ▶ เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว
- ▶ ติดตามอาการจากบุคลากรทางการแพทย์ วันละ 2 ครั้ง
- ▶ พร้อมรับกลับโรงพยาบาล หากอาการหนัก

สิ่งที่ผู้ป่วยต้องเตรียม

- ▶ อุปกรณ์ป้องกันการแพร่เชื้อ
เจลล้างมือ แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ หน้ากากอนามัย ถุงขยะติดเชื้อ
ทิชชู น้ำยาฟอกขาว
- ▶ ยารักษาโรคที่กินเป็นประจำ

ขั้นตอนในการเข้าสู่ระบบการแยกกักตัว

1



ใช้ชุดตรวจโควิด (Antigen Test Kit)

ที่ผ่านการรับรองจาก อย.

ด้วยตนเองหรือจุดตรวจคัดกรองเชิงรุก

2

หากผลตรวจพบว่าติดเชื้อ และผู้ป่วยต้องการแยกกักตัวที่บ้าน



ติดต่อ 1330 หรือลงทะเบียนผ่านคิวอาร์โค้ด

3



เจ้าหน้าที่จะติดต่อกลับ

หลังจากจับคู่ผู้ป่วยกับสถานบริการพยาบาล

4



แพทย์พิจารณาผู้ป่วยอีกครั้ง

หากเป็นผู้ป่วยสีเขียว
จะเริ่มการแยกกักตัวที่บ้าน

3

อสม. ต้องรู้

ข้อปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโควิด-19 เมื่อต้องแยกตัวรักษาที่บ้าน



Home isolation



ห้ามคนมาเยี่ยม
อยู่ในห้องส่วนตัวตลอด
เว้นระยะห่างจากคนในครอบครัว



ไม่กินข้าว
ร่วมกัน



เปิดประตู
หน้าต่าง
ลดการสะสมเชื้อ



แยกห้องพัก ของใช้ส่วนตัว แยกซัก
เสื้อผ้า เครื่องนอน แยกห้องน้ำ
จากผู้อื่น ถ้าจำเป็นให้ใช้เป็นคนสุดท้าย
หลังใช้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาฟอกขาว



แม่ให้นมลูกได้
สวมหน้ากาก
ล้างมือ
ก่อนสัมผัสลูก



แยกขยะ
ติดเชื้อ
ทุกวัน



ดื่มน้ำ พักผ่อน
ให้เพียงพอ



ล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์
ทุกครั้ง เมื่อสัมผัสกับของใช้
และหลังการไอจาม และขับถ่าย



สวมหน้ากากอนามัย
เมื่อเจอผู้อื่น (หากจำเป็น)

2 สิ่งที่ต้องหมั่นตรวจ เมื่อต้องแยกตัวที่บ้าน



เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว

ใส่ถ่าน ชาร์จให้เต็ม สอดปลายนิ้วมือ
เลขตัวบนคือ ค่าระดับออกซิเจนในเลือด
เลขตัวล่างคือ อัตราการเต้นของหัวใจ



ปรอทวัดไข้

ใช้ให้ถูกประเภทของเครื่อง
หากมีไข้เกิน 37.5 องศา
ให้กินยาลดไข้ ถ้าไม่ดีขึ้น
ให้ติดต่อแพทย์

ควรบันทึกค่าเหล่านี้เอาไว้
เพื่อประกอบรายงานวินิจฉัยแพทย์

อาการที่ต้องรีบติดต่อแพทย์ เมื่อต้องแยกตัวที่บ้าน



ไข้สูงมากกว่า
38.5
องศาเซลเซียส

ท้องเสีย
อาเจียน
กินอาหารไม่ได้

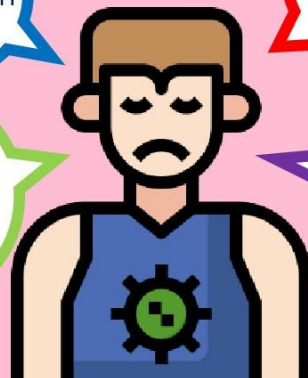


หายใจติดขัด
พูดเป็นประโยค
ยาวๆไม่ได้

วัดค่าออกซิเจน
ปลายนิ้ว
ได้ต่ำกว่า **96%**

โสมมากขึ้น
แน่นหน้าอก
ต่อเนื่อง
นอนราบไม่ได้

ซึมลง
ไม่ตอบสนอง
ไม่รู้สึกร่างตัว



นอกจากนี้ หากผู้ป่วยมีอาการผิดปกติอื่นๆ ให้รีบติดต่อแพทย์เช่นกัน
หรือมีข้อสงสัยอื่นๆ ให้โทรสอบถามโรงพยาบาลที่ผู้ป่วยอยู่ในระบบ

แยกกักตัวที่บ้าน สิ้นสุดเมื่อไหร่

เมื่อไหร่สิ้นสุด
การแยกกักตัวที่บ้าน

ขึ้นอยู่กับการประเมิน
ของแพทย์ผู้ดูแล



ข้อปฏิบัติหลังจากหายป่วย

- ▶ **ยังต้องระวังตัวอย่างเคร่งครัด** ด้วยการสวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ เพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำ
- ▶ **พยายามแยกตัวจากคนอื่น** เลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จนครบ 1 เดือน นับจากวันที่กักตัว
- ▶ **หากยังไม่ฉีดวัคซีน** แนะนำให้ฉีด โดยเว้น 3-6 เดือน นับจากวันที่ตรวจพบเชื้อ

ช่องทางการหาเตียงผู้ป่วย / สอบถามข้อมูล

กรมการแพทย์

โทร 1668 กด 1

สปสช.

โทร 1330 กด 0

กรมควบคุมโรค

โทร 1422

สถาบันการแพทย์ฉุกเฉิน

โทร 1669

ศูนย์ข้อมูลโควิด

โทร 1111

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

โทร 1426

รพ.สต. / รพ.ชุมชน สถานบริการพยาบาล
ใกล้บ้าน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น

ติดต่อได้ที่

เพิ่มเพื่อน Line
@sabaideebot

Scan QR Code



สมุนไพรไทยสู้โควิด



การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ ในช่วงโควิด 19

ก่อนติดเชื้อ

- ▶ ควรกินอาหารเป็นยา ซึ่งจะช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน เน้นกลุ่มเครื่องเทศ เช่น กระชาย ขิง หอม หูเสือ ตะไคร้ กะเพรา



- ▶ การใช้ฟ้าทะลายโจร ควรใช้ในกลุ่มผู้มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อโควิด 19



- ▶ ยาตรีผลา (มีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน)



ติดเชื้อ

ใช้เพื่อบรรเทาอาการในผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง

- ▶ ฟ้าทะลายโจร



- ▶ ขิง



- ▶ ยาแก้อะการเมะขามป้อม



- ▶ ยาสุมน (สมไอน้ำ)



- ▶ ยาปราบชมพูทวีป (ใช้ในกรณีมีอาการคัดจมูก น้ำมูกหรือหายใจไม่สะดวก ร่วมด้วย ห้ามใช้ขณะมีไข้สูงหรือตัวร้อนสูง)

หลังติดเชื้อ

ตำรับยาใช้ฟื้นฟูร่างกาย

- ▶ ตำรับยาบำรุงปอด



- ▶ ยาตรีผลา



- ▶ ยาปราบชมพูทวีป



- ▶ ยาอภัยสาส์



ยังไม่ป่วย เสริมภูมิคุ้มกัน

		ขิง กระจาย ขมิ้น วันละ 1-2 แคปซูล
		ขมิ้น 1-2 ถ้วย
	ตรีผลา 1 แคปซูล	
	ต้ม 1 ถ้วย	
		ต้มซุบใส่ หัวหอม กระเทียม ขิง ข่า ตะไคร้ พริกไทย ชดบ่อขย๓

ป่วยแล้ว ดูแลตนเองเบื้องต้น

	ฟ้าทะลายโจร สกัด 20 มก. ทาน 1 แคป 3-4 เวลา บด 3-4 เม็ด 4 เวลา ใช้แก้ไอเจ็บ แต่ไม่เกิน 5-7 วัน *ระวังหญิงตั้งครรภ์ ให้นมบุตร	
	ขิง กระจาย วันละ 1-2 แคปซูล	
	ขมิ้น 1-2 ถ้วย	
	ตรีผลา 2-3 แคป/วัน *หลีกเลี่ยงโรดโต โรดหัวใจ	
	ขมิ้น 1-2 ถ้วย	
	จันทน์ลีลา หรือยาลดไข้ ทุก 4 ชม.	
	ไอ มีเสมหะเยอะ น้ำผสมมะนาวน้ำผึ้ง เกลือ จิบ	
	สมุนไพร มะกรูด มะนาว ขิง ตะไคร้ หอมแดง พั้นรวมใส่ถ้วย เทน้ำร้อนจัดใส่ พักคูลม สูดดม ช่วยเรื่องปอด หายใจ * มีไข้ที่ไม่เกินวันละครั้ง	
	ต้มซุบใส่ หัวหอม กระเทียม ขิง ข่า ตะไคร้ พริกไทย ชดบ่อขย๓ (เหมาะ: จับคนท้อง)	



แหล่งสืบค้นข้อมูลข่าวสารที่น่าเชื่อถือ เช็กให้ชัวร์ก่อนแชร์

facebook fanpage

- ศูนย์ข้อมูล COVID-19 @informationcovid19 - หน่วยงานราชการ
- ไทยรัฐโควิด @thaimoph - หน่วยงานราชการ
- ฝึกอบรมการเก็บคำปรึกษาโรคโควิด 19 กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ สบส. กระทรวงสาธารณสุข @thephrss - หน่วยงานราชการ
- กรมการแพทย์ หน่วยงานราชการ
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานราชการ
- กรมอนามัย @anamaidoh - หน่วยงานราชการ
- กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ @DMSNews - หน่วยงานราชการ
- FDA Thai @FDAThai - หน่วยงานราชการ
- ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคเหนือ จังหวัดนครสวรรค์

วิธีใช้ชุดตรวจหาเชื้อโควิด 19

Antigen Test Kit : ATK ด้วยตนเอง

ชุดตรวจแต่ละชนิดอาจมีความแตกต่างกันเล็กน้อย โดยทั่วไปมีขั้นตอน ดังนี้

1

เก็บตัวอย่างจากโพรงจมูก หรือใช้น้ำลาย ตามชนิดของชุดตรวจนั้นๆ อ่านคู่มืออย่างละเอียดอีกครั้ง



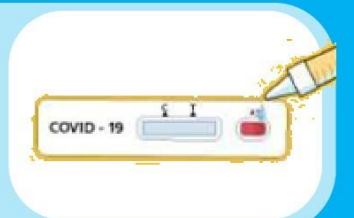
2

ใส่ไม้ SWAB ลงไปในหลอดที่มีน้ำยาสกัด หมุนวนและบีบอย่างน้อย 5 รอบ เพื่อให้สารสกัดหลังได้สัมผัสน้ำยามากที่สุด ก่อนนำไม้ออกและปิดด้วยจุกฝาหลอด



3

ตลับทดสอบจะมีหลุมให้หยอดน้ำยา โดยให้หยอดน้ำยาลงในตลับทดสอบตามจำนวนที่ชุดตรวจกำหนด เมื่อหยดแล้วน้ำยาจะไหลตามแผ่นกรองที่อยู่ด้านใต้

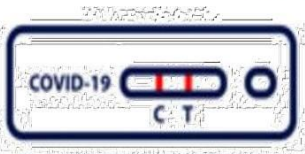


4

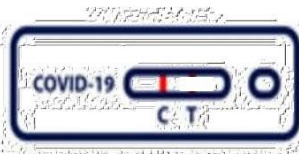
รออ่านผล ระยะเวลาตามที่ชุดตรวจกำหนด ประมาณ 15-30 นาที โดยให้อ่านผลตามเวลานั้น ห้ามอ่านก่อนหรือหลังเวลาที่กำหนดเด็ดขาด เพราะผลอาจคลาดเคลื่อน



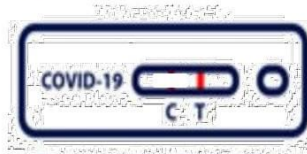
วิธีอ่านผลตรวจ



ขึ้น 2 ชิด แปลว่า
ให้ผลบวก (Positive)
ติดเชื้อโควิด 19



ขึ้น 1 ชิด ที่ตัว C แปลว่า
ให้ผลลบ (Negative)
ไม่ติดเชื้อโควิด 19



ขึ้น 1 ชิด ที่ตัว T
แปลว่า
ตลับทดสอบเสีย

**ห้าม!!
ใช้ซ้ำ
เด็ดขาด**

“แม้เราเป็นชาวบ้าน เราก็สามารถดูแลสุขภาพของพวกเราตัวเองได้”