

1. เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อหายจากโรคโควิด 19

2. ชื่อ-นามสกุล นางนิริญา ธนธราธิคุณ

3. ชื่อหน่วยงาน กลุ่มสร้างเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

4. หลักงานและเหตุผล

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 (COVID-19) ประกาศให้เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ โดยองค์การอนามัยโลกแนะนำให้ทุกประเทศกำหนดมาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคอย่างเข้มข้น สถานการณ์ผู้ป่วยโรคโควิด - 19 ครอบคลุมทุกภูมิภาคทั่วโลก ปัจจุบันในประเทศไทยแม้จะมีจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ลดลง แต่ยังคงพบการระบาดของโรคโควิด - 19 สายพันธุ์ใหม่ ซึ่งโอกาสในการติดเชื้อสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็กที่ยังไม่ได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด -19 และผู้สูงอายุ สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการติดเชื้อ คือ การสัมผัสอย่างใกล้ชิด (Closed Contact) โดยการสัมผัสละออง (Droplet) เปื้อนเชื้อไวรัสจากบุคคล และจากสิ่งแวดล้อมส่วนบุคคลการจัดการสุขวิทยาส่วนบุคคลในการใช้ชีวิตเพื่อป้องกันโรจึงเป็นสิ่งสำคัญในการลดการระบาดของโรคฯ

กรมอนามัยในฐานะเป็นองค์กรหลักของประเทศ ในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและระบบอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อประชาชนสุขภาพดี จึงมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและลดการแพร่ระบาดของโรคฯ โดยเน้นการปกป้องสุขภาพคนทุกกลุ่มวัย ผ่านการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ระดับบุคคลที่ต้องมีความรอบรู้มีสุขอนามัยและพฤติกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี สามารถป้องกันตนเองและสมาชิกในครอบครัวจากความเสี่ยงการรับสัมผัสและการเกิดโรคฯ ได้ผลิตแผ่นพับเรื่อง “แนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อหายจากโรคโควิด 19” ฉบับภาษาไทย ฉบับภาษาอังกฤษ และภาษาเมียนมา ที่เหมาะสมสำหรับประชาชนคนไทย แรงงานต่างด้าว สำหรับคนที่หายป่วย คนในครอบครัว คนในชุมชน สถานที่ทำงาน กรณีที่ต้องแยกกักตัวที่บ้าน (HI) หรืออยู่ในศูนย์แยกกักตัวในชุมชน (CI) เพื่อส่งเสริมแนวทางการป้องกันตนเองแบบครบวงจรให้กับประชาชนที่พำนักอยู่ในประเทศไทย ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

5.วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพสร้าง “ฐานวิถีชีวิตใหม่” ให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานมีพฤติกรรม การป้องกันตนเองจากโรคโควิด - 19

6. วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงานตามกระบวนการ

6.1 ประชุมกำหนดเนื้อหาและแนวทางการพัฒนา Digital Health Platform ส่งเสริมสุขภาพทุกกลุ่มวัยรองรับฐานวิถีชีวิตใหม่ (ทั้งระบบ On side และระบบ Online) ศึกษา รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูล

6.2 พัฒนา Digital Health Platform "ครอบครัวปลอดภัย ทั่วไทยปลอดภัย"รองรับฐานวิถีชีวิตใหม่พร้อมค่าดูแล บำรุงรักษา

6.3 จัดทำร่าง “แนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อหายจากโรคโควิด 19”

6.4 ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบร่าง “แนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อหายจากโรคโควิด 19”

6.5 กำหนดคุณลักษณะการจ้าง “แนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อหายจากโรคโควิด 19”

6.6 ควบคุม กำกับ ตรวจสอบ และตรวจรับ แผ่นพับ รวมถึงสื่อออนไลน์ต่างๆ

6.7 สื่อสารประชาสัมพันธ์ “แนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อหายจากโรคโควิด 19” ให้เครือข่ายกรมอนามัย เครือข่ายกระทรวงสาธารณสุข (สสจ) โรงพยาบาล สื่อออนไลน์ การแจกสื่อในการลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมชุมชนต่างๆ และช่องทางอื่นๆ ของกรมอนามัย

7.สรุปและข้อเสนอแนะ

ประชาชนส่วนใหญ่ เข้าถึงสื่อในรูปแบบ Hard Copy มากกว่าในรูปแบบ On line โดยเฉพาะอย่างยิ่งการลงพื้นที่ในชุมชนเปราะบาง หรือในชุมชนต่างๆ การผลิตสื่อจึงมีความจำเป็นต้องคงไว้ซึ่งรูปแบบเดิม เพื่อให้เข้าถึงประชาชนมากยิ่งขึ้น

8.ช่องทางการเผยแพร่

<https://multimedia.anamai.moph.go.th/associates/master-tha-final-cre/>

<https://multimedia.anamai.moph.go.th/associates/master-eng-final-cre3/>

<https://multimedia.anamai.moph.go.th/associates/master-myanmar-final-cre/>

<https://www.facebook.com/BureauofHealthPromotion/photos/a.1397347547180174/3114359088812336/?type=3>

วิธีการปฏิบัติตัว
กรณีผู้ติดเชื้ออยู่ศูนย์แยกกักตัวในชุมชน (CI) 7-10 วัน
และกลับมาแยกกักตัวที่บ้าน (HI) จนครบ 14 วัน

สำหรับคนที่หายป่วย
ขณะกักตัวที่บ้านต่อจนครบ 14 วัน

- 1. งดออกจากบ้านทุกกรณี
- 2. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น
- 3. ไม่รับประทานอาหารร่วมกับ
- 4. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ
- 5. แยกห้องนอนกับผู้อื่น หรือนอนห่างมากที่สุด
- 6. แยกห้องน้ำ หรือทำความสะอาดทุกครั้งหลังใช้
- 7. ดื่มน้ำสะอาด รับประทานอาหารที่สุกสะอาด มีประโยชน์
- 8. หากมีอาการ ไข้สูง ไข้มึน แสบหน้าอก หอบ หายใจไม่เต็ม ให้ติดต่อสถานพยาบาลใกล้บ้าน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี | ข้อมูลโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
ผลิตโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

Anamai Media