

1. เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อแยกกักตัวผู้ป่วยโรคโควิด 19 “ดูแล ปกป้อง เมื่อแยกกักตัว”

2. ชื่อ-นามสกุล นายสมศักดิ์ ปิ่นนาค

3. ชื่อหน่วยงาน กลุ่มสร้างเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

4. หลักงานและเหตุผล

ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในประเทศไทย พบผู้ติดเชื้อเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้เกิดจำนวนเตียงในการรักษาไม่เพียงพอกับผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น ประกอบกับยังมีผู้ติดเชื้ออีกจำนวนมากที่ยังรอรับการรักษายู่ที่บ้าน กระทรวงสาธารณสุขได้ปรับมาตรการดูแลผู้ติดเชื้อให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค โดยแบ่งระดับอาการผู้ป่วยเป็น 3 กลุ่ม คือ สีเขียว สีเหลือง และสีแดง เพื่อการดูแลและรักษาอย่างเป็นระบบ ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่มีอาการเล็กน้อยหรือไม่มีอาการเลย ไม่จำเป็นต้องอยู่โรงพยาบาล สามารถแยกกักตัวที่บ้านได้ และต้องป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อสู่คนในครอบครัว แต่หากไม่สามารถอยู่ที่บ้านได้ จะนำมารักษาที่ศูนย์แยกกักตัวในชุมชนหรือศูนย์พักคอย โดยให้ชุมชนช่วยกันดูแล เพื่อจะได้มีเตียงเพียงพอสำหรับให้ผู้ติดเชื้อกลุ่มสีเหลือง สีแดงได้รับการดูแลอย่างเต็มที่ ลดการแพร่กระจายเชื้อสู่ครอบครัว ชุมชน สังคม และลดการเสียชีวิต

คู่มือแนวทางปฏิบัติเมื่อแยกกักตัวผู้ป่วยโรคโควิด 19 ฉบับนี้ รวบรวมความรู้การส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ยกกักตัวในศูนย์พักคอย เช่น การบริหารปอด การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การดูแลสุขภาพช่องปาก การป้องกันการแพร่เชื้อ เป็นต้น รวมทั้งการปฏิบัติตัวเมื่อหายจากโรค หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเกิดประโยชน์ต่อผู้ที่แยกกักตัว และผู้ที่สนใจสามารถนำไปสร้างความรอบรู้สุขภาพและประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

5.วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ป่วยโรคโควิด 19 ที่แยกกักตัว และผู้สนใจ สร้างความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

6. วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงานตามกระบวนการ

- ศึกษา รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูล
- จัดทำร่างคู่มือแนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อแยกกักตัวผู้ป่วยโรคโควิด 19 “ดูแล ปกป้อง เมื่อแยกกักตัว”
- ปรึกษาคู่มือแนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อแยกกักตัวผู้ป่วยโรคโควิด 19 “ดูแล ปกป้อง เมื่อแยกกักตัว” กับผู้บังคับบัญชา หรือที่ปรึกษา
- ปรับปรุงแก้ไขคู่มือตามคำแนะนำของผู้บังคับบัญชา หรือที่ปรึกษา

- จัดจ้างผลิตคู่มือแนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อแยกกักตัวผู้ป่วยโรคโควิด 19 “ดูแล ปกป้อง เมื่อแยกกักตัว”
- ประชาสัมพันธ์คู่มือแนวทางการปฏิบัติตัวเมื่อแยกกักตัวผู้ป่วยโรคโควิด 19 “ดูแล ปกป้อง เมื่อแยกกักตัว” ผ่านภาคีเครือข่าย และช่องทางต่างๆ ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ และกรมอนามัย

7.สรุปและข้อเสนอแนะ

8.ช่องทางการเผยแพร่

<https://hp.anamai.moph.go.th/th/covid19-emag>

<https://multimedia.anamai.moph.go.th/ebooks/guidelines-for-community-isolation/>

