



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

## การดูแลผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางในช่วงที่มีการ Lockdown จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีการแพร่ระบาดในวงกว้าง ซึ่งรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขได้มีประกาศให้ Lockdown ในบางจังหวัดหรือบางพื้นที่ ผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเปราะบางเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคร้าย และอาจมีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น ผู้สูงอายุบางรายต้องรับประทานยาเป็นประจำหรือต้องพบแพทย์อย่างต่อเนื่อง การ Lockdown พื้นที่หรือการปิดเมืองจึงส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งร่างกาย และจิตใจ ดังนั้น การให้คำแนะนำในการดูแลปฏิบัติตัวแก่ผู้สูงอายุ ครอบครัว และผู้ดูแลจึงมีความสำคัญ

### (1) คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

- 1. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย** หลีกเลี้ยงออกจากบ้านในช่วงที่มีการระบาดของโรคหรือบริเวณที่มีคนหนาแน่น สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ใช้เวลาน้อยที่สุด รักษาระยะห่างจากบุคคลอื่น 1 - 2 เมตรหรือ 6 ฟุต (Social Distancing) หลีกเลี้ยงการสวมกอด การอุ้ม หรือพูดคุยในระยะใกล้ชิดกับบุคคลอื่น และเปลี่ยนมาใช้เทคโนโลยีในการติดต่อกับผู้อื่น เช่น คุยโทรศัพท์ เป็นต้น
- 2. ล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่** หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าส้วมรวมทั้งหลีกเลี้ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 3. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ** เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ ๆ หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- 4. ปิดปากปิดจมูกเวลาไอจาม** หากมี อาการไอ จาม ให้ไอ จาม ใส่กระดาษทิชชูแล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที หรือให้สวมหน้ากาก โดยปิดถึงคาง หลีกเลี้ยง/ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 5. ผ่อนคลายความเครียด** ระวังเรื่องการรับข้อมูลจากสื่ออาจทำให้เกิดความเครียด โดยพยายามหลีกเลี้ยงข่าวเท็จ ข่าวปลอม หรือ ข่าวที่ทำให้ตั้งเครียด ดูแลส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยตนเอง เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ (เช่น รำมวยจีน โยคะ) ฟังเพลง ร้องเพลงหรือเล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ ทำสวน จัดห้องตกแต่งบ้าน เล่นกับสัตว์เลี้ยง สวดมนต์ นั่งสมาธิ การฝึกหายใจคลายเครียด เป็นต้น
- 6. หากมีโรคประจำตัว** ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคมะเร็ง ผู้สูงอายุที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นต้น ควรจัดเตรียมยาสำรองสำหรับรักษาโรคประจำตัวของผู้สูงอายุไว้ภายใต้ดุลยพินิจของแพทย์ หากจำเป็นให้ญาติไปพบแพทย์แทน หรือปรึกษาผ่านระบบออนไลน์

## (2) คำแนะนำสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ

1. ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อ เช่น มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 หรือผู้เดินทางกลับจากแหล่งที่มีการติดเชื้อในชุมชนในวงกว้างทุกรายต้องแยกตัวออกจากผู้อื่นและไม่เข้าไปใกล้ชิดหรือสัมผัสผู้สูงอายุ และ เด็ก อย่างเด็ดขาด (เนื่องจากเด็กร่างกายไม่แข็งแรงเท่าผู้ใหญ่เด็กมักจะไปใกล้ชิดกับผู้สูงอายุและเด็กอาจไม่เข้าใจวิธีและขาดความระมัดระวังในการป้องกัน) โดยให้สังเกตอาการอย่างน้อย 14 วัน

2. ห้ามไม่ให้ผู้ที่มีไข้ตัวร้อน หรือมีอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หายใจลำบากเข้าเยี่ยมผู้สูงอายุโดยเด็ดขาด

3. งด/ ลดการมาเยี่ยมจากคนนอกบ้านให้น้อยที่สุด โดยแนะนำให้ใช้การเยี่ยมทางโทรศัพท์ หรือสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ แทน ในขณะที่เข้าเยี่ยมผู้สูงอายุ ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง ลดการเข้าใกล้หรือสัมผัสกับผู้สูงอายุ ลงเหลือเท่าที่จำเป็น โดยรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร

4. เมื่ออยู่บ้านกับผู้สูงอายุ หากมีการไอหรือจาม ควรปิดปากทุกครั้งเพื่อไม่ให้สารคัดหลั่งแพร่กระจายไปสู่ผู้สูงอายุได้ และควรแนะนำให้ผู้สูงอายุใช้หน้ากากปิดจมูกทุกครั้งเมื่อมีลูกหลานมาอยู่ด้วยในบริเวณใกล้ ๆ

5. การล้างมือบ่อย ๆ ก็สามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้มากขึ้น ยิ่งถ้ามีผู้สูงอายุอยู่ที่บ้านด้วยนั้นเรายิ่งควรระมัดระวังไม่ให้เชื้อไวรัสโควิด-19 แพร่กระจายไปยังผู้สูงอายุ

6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน แต่หากมีการมาร่วมรับประทานอาหารด้วยกันควรแยกรับประทานอาหารของตนเองไม่รับประทานอาหารร่วมสำหรับ หรือใช้ภาชนะเดียวกัน หรือใช้ช้อนกลางร่วมกัน

7. ผู้สูงอายุควรแยกห้องพักและของใช้ส่วนตัว หากแยกห้องไม่ได้ควรแยกบริเวณที่นอนให้ห่างจากคนอื่นมากที่สุด ที่พักอาศัยและห้องพักควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ไม่ควรนอนร่วมกันในห้องปิดที่ใช้เครื่องปรับอากาศ

8. ดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ให้มีอากาศถ่ายเท หมั่นทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อย ๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อต่าง ๆ เช่น แอลกอฮอล์ 70%, แอลกอฮอล์เจด sodium hypochlorite (น้ำยาซักผ้าขาว) หรือ chloroxyleneol หรือ hydrogen peroxide เช็ดตามสวิตช์ไฟ ลูกบิดหรือมือจับประตู โต๊ะ ราวจับ รีโมท โทรศัพท์ พื้น โถส้วม ปุ่มกดน้ำชักโครก ก๊อกน้ำ ระวังพลัดตกหกล้มโดยเฉพาะบริเวณพื้นที่เปียกน้ำหรือพื้นลื่นที่เป็นผิวมัน

9. การดูแลในช่วงที่ป่วย ถ้าหากผู้สูงอายุในบ้านของเรามีอาการเจ็บป่วย ไม่สบาย ขั้นตอนแรกที่ควรดูแลคือ แยกผู้สูงอายุออกจากผู้อื่น เพื่อลดความเสี่ยงต่อการมีโรคแทรกซ้อน และรีบพาท่านไปพบแพทย์ หรือโทรสายด่วนควบคุมโรค รวมทั้งเฝ้าระวังการหกล้มของผู้สูงอายุ

### สังเกตอย่างไรว่าผู้สูงอายุติดเชื้อ

กรณีที่ผู้สูงอายุมีการติดเชื้อเกิดขึ้น อาการอาจไม่ชัดเจนและไม่ตรงไปตรงมา เช่น อาจไม่มีไข้ หรืออาจมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หรือรับอาหารทางสายยางไม่ได้ ซึม สับสน เฉียบพลัน ความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะมีความเสี่ยงสูงที่อาการจะรุนแรงมากกว่าในวัยอื่น ๆ

### แหล่งที่มาของข้อมูล:

1. แนวทางการดูแลผู้สูงอายุในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อโควิด-19 จัดทำโดย สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์, สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย, กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, สมาคมพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย, สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

2. คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เข้าถึงได้จาก <http://covid19.anamai.moph.go.th/th/> วันที่ 20 ธันวาคม 2563