



## คำแนะนำการเตรียมครอบครัวกรณีผู้ต้องแยกกักตัวอยู่ที่บ้าน(Home Isolation)

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

11 กรกฎาคม 2564

จากสถานการณ์ปัจจุบัน การแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 ได้ขยายเป็นวงกว้างในทุกสาขาอาชีพและทุกกลุ่มวัย ซึ่งมีผู้ติดเชื้อในสถานประกอบการ โรงงาน ชุมชน และครอบครัวจำนวนมาก อาจมีข้อจำกัดในการเข้ารับการ แยกกักตัว หรืออยู่ในระหว่างการรอเตียงเข้ากักตัวในสถานที่ที่รัฐจัดให้ เพื่อควบคุมป้องกันโรค มิให้แพร่กระจายไปสู่ชุมชน และสถานการณ์การระบาดของโรคที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการกักตัวที่บ้าน(Home Isolation) กรมอนามัย จึงได้จัดทำคำแนะนำการเตรียมครอบครัวกรณีผู้ต้องแยกกักตัวอยู่ที่บ้าน(Home Isolation) ดังนี้

### การเตรียมพื้นที่และการจัดการในบ้านในลักษณะต่างๆ

ประเภทบ้าน	การเตรียมพื้นที่และการจัดการบ้าน	การปฏิบัติของคนที่พักอาศัยร่วมกับผู้ติดเชื้อ	การปฏิบัติของเพื่อนบ้านบ้านข้างเคียง ห้องข้างเคียง
1) บ้านที่ไม่มีห้องสำหรับแยกกัก ต้องอยู่ร่วมกัน	1) แยกส่วน/พื้นที่ เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร 2) หากมีพื้นที่ จัดทำฉากกั้นระหว่างผู้ต้องกัก และคนอื่นๆในครอบครัว 3) จัดห้องพักให้โปร่ง อากาศถ่ายเทได้ดี มีแสงแดดเข้าถึง 4) แยกของใช้ส่วนตัว 5) แยกการทำความสะอาด	1) สวมใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา 2) ล้างมือบ่อยๆให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที โดยเฉพาะเมื่อจับลูกบิดประตูห้องน้ำ ประตูบ้าน ราวจับต่างๆ 3) แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ใช่ของร่วมกัน	1) งดการเยี่ยมผู้ป่วย 2) ไม่ตื่นตระหนก ต้องตั้งสติรับมือกับสถานการณ์ 3) เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่มีใครอยากติดเชื้อ 4) ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเช่นการจัดการหาอาหาร ยา หรือสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้แยกกัก

ประเภทบ้าน	การเตรียมพื้นที่และการจัดการบ้าน	การปฏิบัติของคนที่พักอาศัยร่วมกับผู้ติดเชื้อ	การปฏิบัติของเพื่อนบ้านบ้านข้างเคียง ห้องข้างเคียง
<p>1) <u>บ้านที่ไม่มีห้องสำหรับแยกกักต้องอยู่ร่วมกัน(ต่อ)</u></p>	<p>6) การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม กรณีที่ไม่สามารถแยกห้องได้ ให้ผู้อื่นใช้ห้องน้ำก่อน ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัวใช้เป็นคนสุดท้าย พร้อมทำความสะอาดให้เรียบร้อย ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาว ความเข้มข้น 0.1% หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%</p> <p>7) เตรียมถังขยะมีฝาปิดมิดชิด และของใช้ส่วนตัวไว้สำหรับผู้ป่วยโดยเฉพาะ ทั้งในบริเวณที่นอนและห้องน้ำ</p> <p>8) ถ้ามีห้องนอนห้องเดียวซึ่งต้องนอนด้วยกันหลายคนโดยมีคนป่วยอยู่ด้วย ต้องเปิดประตูหน้าต่างให้โล่งโล่งที่สุด</p>	<p>4) แยกกันรับประทานอาหาร ไม่ดื่ม น้ำ และไม่ใช่สำหรับอาหารเดียวกับผู้แยกกักหรือผู้เดินทางจากพื้นที่เสี่ยง</p> <p>5) เก็บล้างภาชนะ ด้วยน้ำยาล้างจาน ผึ่งให้แห้งและตากแดด</p> <p>6) เตรียมจัดของใช้สำหรับผู้ต้องแยกกักกับผู้อื่น ทั้งผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน ส้อม อุปกรณ์ทำความสะอาด มีที่คว่ำจาน ชาม แยก ต่างหาก</p> <p>7) หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้แยกกัก โดยเฉพาะในห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็น ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า 2 เมตร ใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที</p> <p>8) การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม กรณีที่ไม่สามารถแยกห้องได้ ให้ผู้อื่นใช้ห้องน้ำก่อน ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัวใช้เป็นคนสุดท้าย พร้อมทำความสะอาดให้เรียบร้อย ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 0.1% หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%</p>	<p>5) ไม่ตำหนิหรือต่อว่าผู้ป่วยหรือผู้แยกกัก</p> <p>6) ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อผ่อนคลายตนเอง จากความวิตกกังวล และหลีกเลี่ยงการออกจากที่พัก</p> <p>7) หมั่นสังเกตอาการของตนเองและคนในครอบครัว หากมีอาการตามเกณฑ์ให้รีบพบแพทย์</p> <p>8) พุดคุยระบายกับคนใกล้ชิดเมื่อรู้สึกเครียดหรือกังวล หากเครียดจนไม่สามารถรับมือได้ให้รีบติดต่อแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตโดยด่วน (ที่มา: กองการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เข้าถึงได้ที่ <a href="http://www.sa.ku.ac.th/index.php?วันที่ 10 กรกฎาคม 2564">http://www.sa.ku.ac.th/index.php?วันที่ 10 กรกฎาคม 2564</a>)</p>

ประเภทบ้าน	การเตรียมพื้นที่และการจัดการบ้าน	การปฏิบัติของคนที่พักอาศัยร่วมกับผู้ติดเชื้อ	การปฏิบัติของเพื่อนบ้านบ้านข้างเคียง ห้องข้างเคียง
<p>1) บ้านที่ไม่มีห้องสำหรับแยกกักต้องอยู่ร่วมกัน(ต่อ)</p>		<p>หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกับผู้ป่วย ควรเช็ดทำความสะอาดห้องน้ำก่อนใช้งานด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือแอลกอฮอล์ บริเวณลูกบิดประตู ราวจับ ชักโครก ก๊อกน้ำ พื้นห้องน้ำ</p> <p>9) เสื้อผ้าใช้แล้ว ให้แยกตะกร้าและแยกซัก แต่หากใช้เครื่องซักผ้าอาจซักรวมกันได้ โดยให้ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัว นำเสื้อผ้าใช้แล้วมาใส่ในตู้และไม่สัมผัสโดยรอบ และให้ผู้รับผิดชอบซักผ้า นั้น ทำหน้าที่ใส่น้ำยาซักผ้า ตั้งค่าการซักผ้า เปิดปิดเครื่องให้เรียบร้อย ส่วนการตากนั้นสามารถตากรวมได้ เมื่อรีดแล้วให้แยกให้เรียบร้อยส่งให้ผู้ถูกกักตัวเป็นการเฉพาะ</p> <p>10) ทำความสะอาดพื้นผิวด้วยน้ำยาอเนกประสงค์แล้วฆ่าเชื้อทั่วทั้งบริเวณด้วยน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 0.1% หรือ 1000 ส่วนในล้านส่วน โดยใช้น้ำยา 1 ส่วน ผสมในน้ำ 49 ส่วน หรือ แอลกอฮอล์ 70%</p>	

ประเภทบ้าน	การเตรียมพื้นที่และการจัดการบ้าน	การปฏิบัติของคนที่พักอาศัย ร่วมกับผู้ติดเชื้อ	การปฏิบัติของเพื่อนบ้าน บ้านข้างเคียง ห้องข้างเคียง
1) บ้านที่ไม่มีห้องสำหรับแยกกักต้องอยู่ร่วมกัน(ต่อ)		<p>10.1) เชื้อดง่าเชื้อเน้นบริเวณที่มีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู รีโมทคอนโทรล ที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก รวจจับ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่</p> <p>10.2) พื้นห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยราดน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้หรือน้ำยาล้างห้องน้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที</p> <p>11) สังเกตอาการตัวเอง และวัดไข้ ทุกวัน หากมีไข้สูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับ มีอาการทางเดินหายใจ ตาแดง ผื่นแดง ถ่ายเหลวให้รีบปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์</p> <p>12) ในแต่ละวันให้รวบรวมขยะ หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วไว้ในถุง ก่อนทิ้งให้ใส่น้ำยาฟอกขาว 2 ฝา ก่อนใส่ถุง อีกชั้นปิดปากถุงให้สนิท</p> <p>13) รับประทานอาหารที่สะอาด ปรงสุก มีประโยชน์ รวมทั้งดื่มน้ำสะอาด และพักผ่อนให้เพียงพอ</p> <p>14) หากิจกรรมผ่อนคลายเพื่อลดภาวะเครียด เช่น เรียนตามกำหนดเวลา ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ เล่นเกมส์ เรียนรู้ในการทำอาหาร ทำงานช่าง งานฝีมือ</p>	

ประเภทบ้าน	การเตรียมพื้นที่และการจัดการบ้าน	การปฏิบัติของคนที่พักอาศัยร่วมกับผู้ติดเชื้อ	การปฏิบัติของเพื่อนบ้านบ้านข้างเคียง ห้องข้างเคียง
1) บ้านที่ไม่มีห้องสำหรับแยกกักต้องอยู่ร่วมกัน(ต่อ)		<p>15) ให้กำลังใจตนเอง และผู้แยกกักในครอบครัว ให้การดูแลช่วยเหลือโดยคำนึงถึงการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค โควิด- 19</p> <p>16) แนะนำให้ผู้ป่วย/ผู้แยกกักกินยาลดไข้ ถ้าผู้ป่วยทนได้ไม่ต้องกินยาลดไข้ แต่ให้นอนห่มผ้าจนเหงื่อแตกพอสร้างก็ค่อยลุกมาอาบน้ำหรือเช็ดตัว</p> <p>17) ดูแลให้ผู้ป่วยดื่มน้ำมากๆ หรือให้กินผลไม้ที่มีน้ำมากๆตลอดวัน</p>	

ประเภทบ้าน	การเตรียมพื้นที่และ การจัดการบ้าน	การปฏิบัติของคนที่พักอาศัย ร่วมกับผู้ติดเชื้อ	การปฏิบัติของเพื่อนบ้าน บ้านข้างเคียง ห้องข้างเคียง
2) <u>บ้านที่มีห้อง สำหรับแยกกัก</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ควรแยกห้องนอน ห้องน้ำให้ชัดเจนหากทำได้ และให้แยกห่างจากผู้สูงอายุผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ให้มากที่สุด</li> <li>2) เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ สู่ภายนอกเป็นระยะ และปิดประตูด้านที่เชื่อมต่อกับคนอื่นภายในบ้าน จะเปิดได้เมื่อจำเป็นเท่านั้น</li> <li>3) จัดบ้านให้โปร่ง อากาศถ่ายเทได้ดี ให้มีแสงแดด เข้าถึง</li> <li>4) แยกของใช้ส่วนตัว</li> <li>5) แยกการทำมาหาเลี้ยงชีพ</li> <li>6) การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม กรณีที่ไม่สามารถแยกห้องได้ ให้ผู้อื่นใช้ห้องน้ำก่อน ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัว ใช้เป็นคนสุดท้าย พร้อมทำความสะอาดให้เรียบร้อย ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น0.1% หรือ แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%</li> <li>7.เตรียมถังขยะมีฝาปิดมิดชิด และของใช้ส่วนตัวไว้ สำหรับผู้ป่วยโดยเฉพาะ ทั้งในห้องนอนและห้องน้ำ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ปฏิบัติตามข้อที่ 1 – 17 ในประเภทบ้านที่ 1 (ไม่มีห้องต้องอยู่ร่วมกัน)</li> <li>2) ทำช่องเล็กๆ ไว้สอดของหรือหาวิธีส่งของกินของใช้เข้าห้องผู้ป่วยโดยไม่ต้องโผล่หน้าเข้าไป เพราะห้องแอร์ตามบ้านทั่วไป เป็น ห้อง ความดัน บวก (positive pressure) (เวลาเปิดประตูจากข้างนอก อากาศในห้องจะพัดออกประตูมาปะทะหน้า ทำให้ติดเชื้อจากคนในห้องได้ง่าย)</li> <li>3) ถ้าผู้ป่วยเลี้ยงสัตว์ ต้องแยกสัตว์เลี้ยงนั้นออกจากคนอื่นด้วย</li> </ol>	ปฏิบัติตามข้อที่ 1 – 7 ในประเภทบ้านที่ 1

ประเภทบ้าน	การเตรียมพื้นที่และการจัดการบ้าน	การปฏิบัติของคนที่พักอาศัยร่วมกับผู้ติดเชื้อ	การปฏิบัติของเพื่อนบ้านบ้านข้างเคียง ห้องข้างเคียง
<p>3) บ้านประเภทแฟลต คอนโดที่ไม่มีห้องสำหรับแยกกัก</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) แยกส่วน/พื้นที่ เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1- 2 เมตร</li> <li>2) หากมีพื้นที่ จัดทำฉากกั้นระหว่างผู้แยกกัก และคนอื่นๆในครอบครัว</li> <li>3) จัดห้องพักให้โปร่ง อากาศถ่ายเทได้ดี มีแสงแดดเข้าถึง</li> <li>4) แยกของใช้ส่วนตัว</li> <li>5) แยกการทำความสะดวก</li> <li>6) การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม กรณีที่ไม่สามารถแยกห้องได้ ให้ผู้อื่นใช้ห้องน้ำก่อน ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัว ใช้เป็นคนสุดท้าย พร้อมทำความสะอาดให้เรียบร้อยด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 0.1% หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%</li> <li>7) เตรียมถังขยะมีฝาปิดมิดชิด และของใช้ส่วนตัวไว้สำหรับผู้ป่วยโดยเฉพาะ บริเวณที่นอนและห้องน้ำ</li> <li>8) ถ้ามีห้องนอนห้องเดียวซึ่งต้องนอนด้วยกันหลายคนโดยมีผู้ป่วยอยู่ด้วย ต้องเปิดประตูหน้าต่างให้โล่งโล่งที่สุด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ปฏิบัติตามข้อที่ 1 – 17 ในประเภทบ้านที่ 1 (ไม่มีห้องต้องอยู่ร่วมกัน)</li> <li>2) การจัดการพื้นที่ ส่วนกลางในคอนโดมิเนียมหรืออพาร์ทเมนท์ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้น้ำกาก รักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1 เมตร หรือใช้เวลาให้สั้นที่สุดหากต้องใช้พื้นที่ร่วมกับผู้อื่นในบริเวณจำกัด เช่น ลิฟท์</li> <li>- มีช่องทางประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ โควโรนาไวรัส และแนวทางการปฏิบัติตัวให้ผู้อยู่อาศัยรับทราบ</li> <li>- ทำความสะอาดพื้นที่ ส่วนกลางเป็นประจำทุกวัน และเพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยง โดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดทำความสะอาด บริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อยๆ เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู ตู้จดหมาย ป้ายประชาสัมพันธ์ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ฟิตเนส เครื่องเล่นเด็ก รวมทั้งอาจจัดให้มีจุดบริการแอลกอฮอล์เจล 70% บริเวณจุดเข้าออกต่างๆ เช่น หน้าลิฟท์ ประตูเข้า- ออกอาคาร พื้นที่ ส่วนกลาง เป็นต้น</li> </ul> </li> </ol>	<p>ปฏิบัติตามข้อที่ 1 – 7 ในประเภทบ้านที่ 1</p>

ประเภทบ้าน	การเตรียมพื้นที่และการจัดการบ้าน	การปฏิบัติของคนที่พักอาศัยร่วมกับผู้ติดเชื้อ	การปฏิบัติของเพื่อนบ้านบ้านข้างเคียง ห้องข้างเคียง
<p>4) บ้านประเภทแฟลต คอนโดที่มีห้องสำหรับแยกกัก</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ควรแยกห้องนอน ห้องน้ำให้ชัดเจนหากทำได้ และให้แยกห่างจากผู้สูงอายุผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังให้มากที่สุด</li> <li>2) เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศสู่ภายนอกเป็นระยะ และปิดประตูด้านที่เชื่อมต่อกับคนอื่นภายในบ้าน จะเปิดได้เมื่อจำเป็นเท่านั้น</li> <li>3) จัดบ้านให้โปร่ง อากาศถ่ายเทได้ดี ให้มีแสงแดดเข้าถึง</li> <li>4) แยกของใช้ส่วนตัว</li> <li>5) แยกการทำความสะดวก</li> <li>6) การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม กรณีที่ไม่สามารถแยกห้องได้ ให้ผู้อื่นใช้ห้องน้ำก่อน ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัวใช้เป็นคนสุดท้าย พร้อมทำความสะอาดให้เรียบร้อยด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 0.1% หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%</li> <li>7.เตรียมถังขยะมีฝาปิดมิดชิด และของใช้ส่วนตัวไว้สำหรับผู้ป่วยโดยเฉพาะ ทั้งในห้องนอนและห้องน้ำ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ปฏิบัติตามข้อที่ 1 – 17 ในประเภทบ้านที่ 1</li> <li>2) การจัดการพื้นที่ส่วนกลางในคอนโดมิเนียมหรืออพาร์ทเมนต์ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้น้ำยาก รักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1 เมตร หรือใช้เวลาให้สั้นที่สุดหากต้องใช้พื้นที่ร่วมกับผู้อื่นในบริเวณจำกัด เช่น ลิฟท์</li> <li>- มีช่องทางประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ โควโรนาไวรัส และแนวทางการปฏิบัติตัวให้ผู้อยู่อาศัยรับทราบ</li> <li>- ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางเป็นประจำทุกวัน และเพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยง โดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อยๆ เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู ตู้จดหมาย ป้ายประชาสัมพันธ์ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ฟิตเนส เครื่องเล่นเด็ก รวมทั้งอาจจัดให้มีจุดบริการแอลกอฮอล์เจล 70% บริเวณจุดเข้าออกต่างๆ เช่น หน้าลิฟท์ ประตูเข้า-ออกอาคาร พื้นที่ส่วนกลาง เป็นต้น</li> </ul> </li> </ol>	<p>ปฏิบัติตามข้อที่ 1 – 7 ในประเภทบ้านที่ 1</p>



ประเภทบ้าน	การเตรียมพื้นที่และการจัดการบ้าน	การปฏิบัติของคนที่พักอาศัยร่วมกับผู้ติดเชื้อ	การปฏิบัติของเพื่อนบ้านบ้านข้างเคียง ห้องข้างเคียง
4) บ้านประเภทแฟลต คอนโดที่มีห้องสำหรับแยกกัก(ต่อ)		<p>3) ทำช่องเล็กๆ ไว้สอดของหรือหาวิธีส่งของกินของใช้เข้าห้องผู้ป่วยโดยไม่ต้องโผล่หน้าเข้าไป เพราะห้องแอร์ตามบ้านทั่วไปเป็นห้องความดันบวก (positive pressure) (เวลาเปิดประตูจากข้างนอกอากาศในห้องจะประดังออกประตูมาปะทะหน้า ทำให้ติดเชื้อจากคนในห้องได้ง่าย)</p> <p>4) ถ้าผู้ป่วยเลี้ยงสัตว์ ต้องแยกสัตว์เลี้ยงนั้นออกจากคนอื่นด้วย</p>	

ข้อมูล ณ วันที่ 11 กรกฎาคม 2564

เวลา 16.30 น.