

คำแนะนำสำหรับครอบครัวขนาดใหญ่ หรือครอบครัว ขยายซึ่งอาศัยอยู่ร่วมกัน

ทุกคนมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคโคโรนาไวรัส 2019 (COVID-19) หากสัมผัสกับไวรัส กลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มผู้มีโรคประจำตัวเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจาก COVID-19 ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมว่าใครบ้างที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจาก COVID-19 ได้ที่ http://bit.ly/covid19_increasedrisk

หากคุณหรือคนในครอบครัวมีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจาก **COVID-19** คนในครอบครัวทุกคนก็ควรปฏิบัติตามคำแนะนำที่คล้ายคลึงกัน นี่อาจเป็นการยากสำหรับครอบครัวขนาดใหญ่หรือครอบครัวขยายที่อาศัยอยู่ร่วมกัน หากบ้านมีพื้นที่จำกัด ในขณะที่การหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้อื่น และการแยกคนที่ป่วยออกไป อาจทำให้รู้สึกหงุดหงิดหรือว่าเหนื่อยได้ แต่การดำเนินการเหล่านี้จำเป็นเพื่อลดการแพร่ระบาดของ COVID-19 และปกป้องตัวคุณเองและครอบครัว

เอกสารอธิบายวิธีการที่จะ:

- [ปกป้องสมาชิกในครอบครัวเมื่อคุณออกจากบ้าน](#)
- [ปกป้องสมาชิกในครอบครัวที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง](#)
- [ดูแลเด็ก ๆ ให้มีสุขภาพแข็งแรง](#)
- [แยกสมาชิกในครอบครัวที่ป่วย](#)
- [ดูแลสมาชิกในครอบครัวที่ป่วย](#)
- [ดูแลจัดหาอาหารเมื่อมีคนป่วย](#)
- [กักตัวเมื่อสัมผัสกับผู้ที่มีอาการป่วย](#)



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

cdc.gov/coronavirus

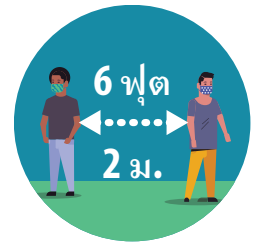
วิธีปกป้องสมาชิกในครอบครัวและคนอื่น ๆ เมื่อคุณออกจากบ้าน

หากคุณหรือคนในครอบครัวมีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจาก **COVID-19** สมาชิกในครอบครัวทุกคนก็ควรจะปฏิบัติตัวเสมือนว่าพวกเขามีความเสี่ยงสูงด้วยเช่นกัน เลือกสมาชิกในครอบครัวหนึ่งหรือสองคนที่ไม่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจาก COVID-19 ให้ออกไปทำธุระที่จำเป็น พิจารณาปฏิบัติตามมาตรการป้องกันเพิ่มเติมดังต่อไปนี้ เช่น การสวมหน้ากาก การเว้นระยะห่างจากผู้อื่น การล้างมือบ่อย ๆ และการเพิ่มการระบายอากาศเมื่ออยู่บ้านร่วมกับสมาชิกในครอบครัวที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจาก COVID-19 ต่อไปนี้คือคำแนะนำเล็กน้อยสำหรับสมาชิกในครอบครัวเหล่านี้เมื่อออกจากบ้านไปทำธุระ:

- 1. พกสิ่งเหล่านี้ติดตัวคุณเมื่อออกจากบ้าน:** หน้ากาก กระดาษทิชชู และใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%
- 2. ใส่หน้ากากปิดปากและจมูกเมื่ออยู่ใกล้กับผู้ที่ไม่ได้อาศัยอยู่ร่วมบ้านกับคุณ** ควรนำหน้ากากไป [ซัก](#) หากสกปรกหรือเปียก หรือซักอย่างน้อยทุกวัน สิ่งสำคัญคือต้องถอดหน้ากากออกอย่างถูกต้อง และ [ล้างมือให้สะอาด](#) หลังจากจับหรือสัมผัสหน้ากากที่ใช้แล้ว เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้หน้ากากได้ที่ https://bit.ly/covid19_masks
- 3. เว้นระยะห่างจากผู้อื่น** [อยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร หรือ 6 ฟุต \(ประมาณ 2 ช่วงแขน\)](#)
- 4. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที** หากไม่มีสบู่และน้ำ [ใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%](#) อย่าลืมล้างมือทันทีหลังจากกลับถึงบ้าน เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการล้างมือได้ที่ https://bit.ly/covid19_washhands
- 5. หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นผิวในพื้นที่สาธารณะที่มีการสัมผัสบ่อยครั้ง** เช่น ปุ่มลิฟท์ และราวจับ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า (ตา จมูก ปาก) หรือหน้ากาก จนกว่าคุณจะล้างมือ หรือใช้น้ำยาทำความสะอาดมือ
- 6. หากคุณใช้ระบบขนส่งสาธารณะ ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้:**
 - » สวมหน้ากาก
 - » รักษาระยะห่างจากผู้อื่นโดยสาธารณะอย่างน้อย 2 เมตร หรือ 6 ฟุต (ประมาณ 2 ช่วงแขน) ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - » หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อยครั้ง อย่างเช่น ราวจับ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - » ล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% โดยเร็วที่สุดหลังจากลงจากรถโดยสารสาธารณะ
- 7. อย่าใช้รถโดยสารร่วมกับคนในครอบครัวอื่น** หากคุณจำเป็นต้องนั่งรถร่วมกับผู้อื่น ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้:
 - » สวมหน้ากาก
 - » เปิดหน้าต่าง หรือใช้การระบายอากาศในรถเพื่อให้อากาศบริสุทธิ์เข้ามา
 - » หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นผิวให้มากที่สุด
 - » จำกัดจำนวนผู้โดยสารในรถ และนั่งห่างกันมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - » ล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% หลังจากลงจากรถ

คุณสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการลดความเสี่ยงเมื่อออกไปทำธุระจำเป็นอย่างยิ่งได้ที่

http://bit.ly/covid19_errands



วิธีป้องกันสมาชิกในครอบครัวที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจาก COVID-19

หากมีคนในครอบครัวของคุณเป็นผู้สูงอายุ หรือมีโรคประจำตัว สมาชิกในครอบครัวทุกคนควรจะปฏิบัติตามเสมือนว่าพวกเขามีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจาก **COVID-19** ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมว่าใครบ้างที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจาก COVID-19 ได้ที่ http://bit.ly/covid19_increasedrisk ปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้เพื่อปกป้องคนในครอบครัวของคุณ:

1. **อยู่บ้านมากที่สุดเท่าที่จะทำได้**
2. **เว้นระยะห่างทางสังคม** อยู่ห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 2 เมตร หรือ 6 ฟุต (ประมาณ 2 ช่วงแขน)
3. **ล้างมือ บ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังจากออกไปที่สาธารณะ หรือหลังสั่งน้ำมูก ไอ หรือจาม หากไม่มีสบู่และน้ำ ให้ใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%
4. **อย่าสัมผัสตา จมูก ปาก หรือหน้ากากด้วยมือที่ไม่สะอาด** ทำความสะอาดมือทันทีหลังจากสัมผัสใบหน้า (ตา จมูก ปาก) หรือหน้ากากด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้น้ำยาทำความสะอาดมือ
5. หากคุณไอหรือจาม ให้ปิดปากและจมูกของคุณด้วยกระดาษทิชชู หรือด้านในข้อศอก ทั้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้ว ลงในถังขยะและล้างมือทันที
6. **ทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสบ่อย ๆ และสิ่งของที่ใช้ร่วมกันระหว่างการใช้งาน** เช่น โต๊ะ ลูกบิดประตู สวิตช์ไฟ เคาน์เตอร์ ที่จับ โต๊ะทำงาน ห้องน้ำ ก๊อกน้ำ และอ่างล้างมือ โดยใช้สบู่และน้ำ จากนั้นใช้น้ำยาทำความสะอาดบ้านเพื่อฆ่าเชื้อ (ฆ่าเชื้อโรค) ที่พื้นผิว สวมถุงมือถ้าเป็นไปได้ เมื่อทำความสะอาดและฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาทำความสะอาดบ้าน หรือน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีจำหน่ายทั่วไป ปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้งานบนฉลาก น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อได้ที่: http://bit.ly/covid19_clean
7. **ดูแลบ้านให้มีการระบายอากาศที่ดี** เปิดหน้าต่างและเปิดพัดลมเพื่อหมุนเวียนอากาศบริสุทธิ์เข้ามา หากทำได้ อย่างปลอดภัยในทางปฏิบัติ
8. **หลีกเลี่ยงการกอด จูบ หรือรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่ม ร่วมกับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงในครอบครัวของคุณ**
9. **ไม่รับแขก ยกเว้นจำเป็นที่แขกต้องมาที่บ้านของคุณจริง ๆ (อาทิ พยาบาลที่มาดูแลที่บ้าน)** หากคุณมีแขกมาเยี่ยม ก่อนที่พวกเขาจะเข้าไปในบ้านของคุณ ให้สังเกตตัวเองและคนอื่น ๆ ในบ้านของคุณว่ามีอาการของ COVID-19 หรือไม่ และขอให้แขกที่มาบ้านปฏิบัติเช่นเดียวกัน แจ้งให้แขกที่มาบ้านทราบว่า คุณหรือใครก็ตามในบ้านของคุณเคยสัมผัสกับ COVID-19 หรือเจ็บป่วยด้วย COVID-19 อยู่ ไม่อนุญาตให้ผู้ป่วยหรือผู้สัมผัสผู้ติดเชื้อเข้าบ้านของคุณ อย่าลืมอยู่ให้ห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร หรือ 6 ฟุต (ประมาณ 2 ช่วงแขน) สวมหน้ากากอนามัย และขอให้แขกสวมหน้ากากอนามัยก่อนเข้าบ้าน เรียนรู้เพิ่มเติมได้ที่ http://bit.ly/covid19_visitors
10. **หลีกเลี่ยงการให้สมาชิกในครอบครัวที่มีความเสี่ยงสูงดูแลคนอื่น ๆ ในครอบครัว** หากผู้ที่มีความเสี่ยงสูงกว่าผู้อื่นต้องรับหน้าที่เป็นผู้ดูแล ผู้ที่รับการดูแลควรอยู่บ้านให้มากที่สุดเพื่อปกป้องสมาชิกในครอบครัวที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจาก COVID-19

คุณสามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ http://bit.ly/covid19_highrisk



ดูแลเด็กอย่างไรให้แข็งแรง

ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ๆ หรือผู้อื่นก็สามารถแพร่เชื้อไวรัสได้ ถึงแม้จะไม่มีอาการก็ตาม แม้ว่าเด็กส่วนใหญ่จะไม่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจาก COVID-19 แต่เด็กบางคนก็มีการป่วยรุนแรงได้ โดยเฉพาะทารกและเด็กที่มีโรคประจำตัว เพื่อช่วยปกป้องเด็กและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงในช่วงการระบาดของ COVID-19 โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้:

11. สอนให้เด็กรู้จักการป้องกันตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ๆ หรือผู้อื่นก็สามารถแพร่เชื้อไวรัสได้ ถึงแม้จะไม่มีอาการก็ตาม สอนและเสริมสร้างการปฏิบัติตนในเชิงการป้องกันในชีวิตประจำวันให้กับเด็ก ๆ เช่น การใช้ทิชชูปิดปากขณะไอและจาม ทั้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะสองชั้น และทำความสะอาดมือทันทีหลังจากนั้น



12. เด็กอายุ 2 ปีขึ้นไปควรใช้หน้ากากปิดปากและจมูกเมื่ออยู่ใกล้คนที่ไม่ได้อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับคุณ



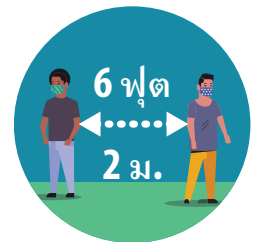
13. สอนให้เด็กล้างมือบ่อย ๆ และนานอย่างน้อย 20 วินาทีในแต่ละครั้ง อธิบายว่าการล้างมือช่วยให้พวกเขาแข็งแรง และช่วยหยุดไม่ให้ไวรัสแพร่ไปยังผู้อื่นได้ เตือนให้เด็กล้างมือหลังสังสรรค์ ไอหรือจาม หลังเข้าห้องน้ำ กลับจากข้างนอก รวมถึงก่อนและหลังรับประทานอาหาร

» หากไม่มีสบู่และน้ำ ให้ใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% และถูมือไปมาจนแห้งสนิท ควรดูแลเด็กเล็กอย่างใกล้ชิดเพื่อให้มั่นใจว่าเด็ก ๆ ใช้น้ำยาล้างมือได้อย่างปลอดภัย



14. พยายามอย่าให้เด็กเล่นกับเด็กจากครอบครัวอื่น ๆ หากเด็ก ๆ จากครอบครัวต่างกันเล่นด้วยกัน ควรส่งเสริมให้เล่นกลางแจ้ง และเตือนให้พวกเขาสวมหน้ากาก และอยู่ห่างจากกันอย่างน้อย 2 เมตร หรือ 6 ฟุต (ประมาณ 2 ช่วงแขน) เด็ก ๆ ไม่ควรใช้ของเล่นร่วมกัน

» เตือนให้เด็กล้างมือด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที หลังจากเล่นกับเด็กจากครอบครัวอื่น หากไม่มีสบู่และน้ำ ให้ใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%



15. ช่วยให้เด็ก ๆ ได้ติดต่อกับเพื่อนฝูงโดยพูดคุยผ่านวิดีโอและโทรศัพท์ หรือเขียนจดหมาย

16. ช่วยลูกของคุณรับมือกับความเครียด สังเกตสัญญาณของความเครียด หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ตอบคำถามและบอกเล่าข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ COVID-19 ในแบบที่ลูกของคุณเข้าใจได้ สร้างความมั่นใจให้บุตรหลานของคุณว่าพวกเขาปลอดภัย และบอกให้พวกเขารู้ว่าไม่เป็นไรที่จะรู้สึกไม่สบายใจ ดูคำแนะนำเพิ่มเติมในการพูดคุยกับเด็ก ๆ เกี่ยวกับ COVID-19 ได้ที่ http://bit.ly/covid19_talktochild



สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ http://bit.ly/covid19_children



วิธีแยกสมาชิกในครอบครัวที่ป่วย

หากสมาชิกในครอบครัวป่วยด้วย COVID-19 อาจเป็นเรื่องยากที่จะหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลนั้นเมื่อมีพื้นที่จำกัด การแยกตัว ใช้เพื่อแยกผู้ที่ป่วยด้วย COVID-19 ออกจากผู้ที่ไม่ติดเชื้อ เมื่อแยกสมาชิกในครอบครัวที่ป่วย ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้:

1. เว้นพื้นที่ให้มากที่สุด - ห่างกันอย่างน้อย **2 เมตร หรือ 6 ฟุต (ประมาณ 2 ช่วงแขน)** ระหว่างคนป่วยและคนอื่น ๆ รวมทั้งสัตว์เลี้ยง แยกผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงออกจากทุกคนที่ป่วย
2. ให้สมาชิกในบ้านที่ป่วยสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ใกล้ผู้ดูแลหรือคนอื่น ๆ ในบ้าน แต่อย่าสวมหน้ากากให้กับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ ผู้มีปัญหาการหายใจ หรือใครก็ตามที่ไม่สามารถถอดสิ่งปกคลุมใบหน้าได้ด้วยตนเองโดยไม่มีผู้ช่วยเหลือ เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหน้ากากได้ที่ https://bit.ly/covid19_masks
3. เตือนผู้ที่ป่วยให้ปิดปากเมื่อไอและจาม และหลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก ปาก และหน้ากากของตน
4. สมาชิกในบ้านทุกคนควรล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% และหลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก และปาก
5. ให้คนในบ้านเพียงคนเดียวทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วย ผู้ดูแลไม่ควรเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง
 - » ควรจำกัดการสัมผัสกับผู้อื่นในครัวเรือน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง
 - » ให้มีผู้ดูแลผู้ป่วยหนึ่งคนสำหรับผู้ที่เจ็บป่วย และผู้ดูแลอีกหนึ่งคนให้รับผิดชอบสมาชิกคนอื่นในครัวเรือนที่ต้องการความช่วยเหลือในการทำมาสะอาด การอาบน้ำ หรือกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ
 - » ผู้ดูแลควรสวมหน้ากากอนามัยเมื่อให้การดูแลผู้ป่วย และหากต้องพูดคุย มีปฏิสัมพันธ์หรือให้การดูแลสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวที่มีโรคประจำตัว
6. หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของส่วนตัว เช่น โทรศัพท์ งาน ถ้วย ช้อนส้อม ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน หรือของเล่นร่วมกับผู้ป่วย



7. ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อทุกบริเวณในบ้านที่ผู้ป่วยเคยอยู่ รวมทั้งเครื่องนอนและเสื้อผ้า เรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/covid19_clean_disinfect.

8. หากคุณใช้ห้องนอนร่วมกับผู้ป่วย:

- » ดูแลห้องให้มีการระบายอากาศที่ดี เปิดหน้าต่างและเปิดพัดลมเพื่อหมุนเวียนอากาศบริสุทธิ์เข้ามา หากมีความปลอดภัยและสามารถทำได้
- » จัดเตียงให้ห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร หรือ 6 ฟุต (ประมาณ 2 ช่วงแขน) หากไม่สามารถทำได้ ให้นอนหันหัวสลับทางกัน
- » วางฉากกั้นรอบเตียงผู้ป่วย ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจใช้ม่านกันห้องน้ำ ฉากกั้นห้อง กระดานโปสเตอร์ขนาดใหญ่ ผ้าห่ม หรือผ้าปูที่นอนผืนใหญ่
- » ซักผ้าปูที่นอนและตากให้แห้งหลังจากผู้ป่วยใช้แล้ว สวมถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งขณะซักผ้าที่สกปรก



9. หากคุณใช้ห้องน้ำร่วมกับผู้ป่วย ให้ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อทุกครั้งหลังการใช้งาน หากไม่สามารถทำได้ ผู้ดูแลควรสวมหน้ากากอนามัยและถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง และรอให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้หลังจากที่ผู้ป่วยใช้ห้องน้ำ ก่อนเข้าไปทำความสะอาด ผู้ป่วยควรสวมหน้ากากอนามัยเมื่อใช้ห้องน้ำ หากเป็นไปได้ ดูแลห้องน้ำให้มีการระบายอากาศที่ดี เปิดหน้าต่างและเปิดพัดลมเพื่อหมุนเวียนอากาศบริสุทธิ์เข้ามา หากทำได้อย่างปลอดภัยในทางปฏิบัติ

10. ไม่รับแขก เว้นแต่จำเป็นที่แขกต้องมาที่บ้านของคุณจริง ๆ (อาทิ ผู้มาเยี่ยมคือพยาบาล) แจ้งให้แขกที่มาทราบว่า มีคนในบ้านของคุณป่วยด้วย COVID-19 หากแขกต้องเข้าไปภายในบ้าน ควรสวมหน้ากากและอยู่ห่างจากผู้ป่วยให้มากที่สุด อย่างน้อย 2 เมตร หรือ 6 ฟุต (ประมาณ 2 ช่วงแขน)



11. ผู้ป่วยควรแยกตัวอยู่คนเดียว จนกว่าจะถึงครบกําหนดการแยกตัว

เรียนรู้เพิ่มเติมได้ที่ http://bit.ly/covid19_endisolation

วิธีดูแลคนในครอบครัวที่ป่วย

คนที่ป่วยด้วย COVID-19 ส่วนใหญ่จะมีอาการที่ไม่รุนแรง และควรอยู่ที่บ้านเพื่อพักรักษาตัว หากคุณกำลังดูแลผู้ป่วยที่บ้าน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้:

1. ทำให้แน่ใจว่าดูแลผู้ที่มีเชื้อ COVID-19 ปฏิบัติดังต่อไปนี้:

- » ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ
- » พักรักษาตัวที่บ้าน
- » ใช้ยาที่ซื้อได้โดยไม่มีใบสั่งแพทย์เพื่อช่วยบรรเทาอาการ (หลังจากปรึกษากับแพทย์ทางโทรศัพท์)
- » ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที หากไม่มีสบู่และน้ำ ให้ใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%
- » สำหรับคนส่วนใหญ่ อาการมักจะเป็นสองถึงสามวัน และฟื้นตัวดีขึ้นหลังจากผ่านไปหนึ่งสัปดาห์

2. ติดต่อกับผู้ป่วยให้น้อยที่สุด

ขอให้ผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัย ถ้าเป็นไปได้ ก่อนที่คุณจะดูแลพวกเขา ผู้ดูแลควรสวมหน้ากากอนามัยในขณะที่ให้การดูแลผู้ป่วย เนื่องจากอาจช่วยป้องกันได้

3. ผู้ดูแลควรกักตัวเอง

หลังให้การดูแลผู้ป่วย ผู้ดูแลควรกักตัวเอง เรียนรู้ว่ามีเมื่อใดต้องกักตัวและต้องทำอะไรที่ http://bit.ly/covid19_quarantine

4. ทำความสะอาดพื้นผิว ลูกบิดประตู และพื้นผิวอื่น ๆ ที่มีผู้สัมผัสบ่อย ด้วยสบู่และน้ำ จากนั้นใช้น้ำยาทำความสะอาดบ้านเพื่อฆ่าเชื้อ (ฆ่าเชื้อโรค) บนพื้นผิวเหล่านี้ทุกวัน

ดูรายชื่อแนะนำยาทำความสะอาดบ้านและน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีฤทธิ์ต้านไวรัสที่เป็นสาเหตุของ COVID-19 ได้ที่นี่: http://bit.ly/covid19_disinfectants

- » เปิดหน้าต่างและเปิดพัดลมในขณะที่ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด เพื่อหมุนเวียนอากาศบริสุทธิ์เข้ามา หากทำได้อย่างปลอดภัยในทางปฏิบัติ
- » ถ้าเป็นไปได้ หากถังขยะแบบสองชั้นเพื่อให้ผู้ป่วยใช้โดยเฉพาะ ทั้งถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งและสิ่งของที่ปนเปื้อนอื่น ๆ ลงในถังขยะแบบสองชั้น ล้างมือของคุณทุกครั้งที่ต้องจับถังขยะ
- » ชักผ้าปูที่นอนและตากให้แห้งหลังจากผู้ป่วยใช้แล้ว สวมถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งขณะซักผ้าที่สกปรก

ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อได้ที่: http://bit.ly/covid19_clean



5. ขอเบอร์โทรศัพท์แพทย์ประจำตัวผู้ป่วยไว้ และโทรติดต่อแพทย์หากผู้ที่มีเชื้อ **COVID-19** มีอาการป่วยรุนแรงขึ้น หรือหากคุณมีคำถามหรือข้อวิตกกังวลใด ๆ เกี่ยวกับผู้ที่ดูแลอยู่ หากคุณพูดภาษาอังกฤษไม่คล่อง ให้ขอล่ามหรือขอให้คนในครอบครัวช่วยแปลให้ หากผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19 ต้องไปพบแพทย์ โปรดโทรแจ้งก่อนเดินทาง และให้ผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัย



6. คอยดูสัญญาณเตือนฉุกเฉิน* สำหรับ **COVID-19** หากมีใครมีอาการใด ๆ เหล่านี้ โปรดเข้ารับการรักษาทันที:

- » หายใจติดขัด
- » รู้สึกเจ็บหรือแน่นหน้าอกที่เป็นไม่หาย
- » เพิ่งเกิดความรู้สึกสับสน
- » ไม่สามารถตื่นหรือรู้สึกตื่นอยู่
- » ผิวน้ำ ริมฝีปาก หรือเล็บเป็นสีซีด สีเทา หรือสีม่วง ทั้งนี้ขึ้นกับโทนสีผิว

* อาการเหล่านี้ไม่ใช่ทั้งหมดที่อาจเกิดขึ้น โปรดโทรศัพท์ติดต่อแพทย์ประจำตัวของผู้ป่วยเพื่อรายงานอาการอื่น ๆ ที่รุนแรง หรือทำให้กังวล

7. โทร **911** เมื่อมีภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ แจ้งเจ้าหน้าที่ 911 ว่าบุคคลนั้นมี หรือคุณคิดว่ามี COVID-19 หากคุณพูดภาษาอังกฤษไม่คล่อง ให้ขอล่ามหรือขอให้คนในครอบครัวช่วยแปลให้



8. ขอให้เพื่อนหรือเพื่อนบ้านช่วยซื้อของชำและยาของคุณ หากสามารถทำได้ หรือตรวจสอบตัวเลือกการจัดส่งที่มีอยู่ในพื้นที่ของคุณ

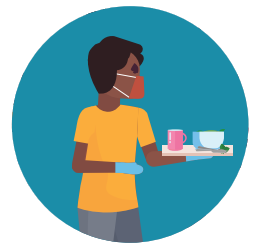
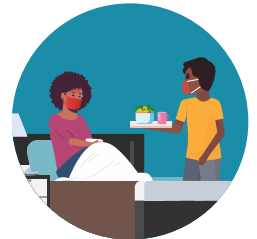


สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลคนป่วยได้ที่ http://bit.ly/covid19_care4sick

การดูแลจัดหาอาหาร เมื่อมีผู้ป่วย

หากเป็นไปได้ จัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัวที่ป่วยรับประทานในบริเวณที่แยกออกเป็นสัดส่วน หากพวกเขาไม่สามารถรับประทานอาหารในพื้นที่แยกกันได้ ควรอยู่ห่างออกไปให้มากที่สุดอย่างน้อย 2 เมตร หรือ 6 ฟุต (ประมาณ 2 ช่วงแขน) จากสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวระหว่างมื้ออาหาร หรือรับประทานอาหารในเวลาอื่นที่แตกต่างจากครอบครัว นอกจากนี้ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้ด้วย:

1. อย่าช่วยเตรียมหรือเสิร์ฟอาหาร หากคุณป่วย
2. ให้ทุกคนในบ้านล้างมือด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาทีก่อนและหลังการเตรียมอาหารหรือรับประทานอาหาร
3. ใช้อุปกรณ์เครื่องครัวที่สะอาดเพื่อเสิร์ฟอาหาร ให้คนหนึ่งเสิร์ฟอาหารให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว หรือให้สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนตักอาหารให้ตนเองโดยใช้อุปกรณ์เครื่องครัวที่สะอาดของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการจับอุปกรณ์เครื่องครัวเดียวกัน
4. อย่ารับประทานอาหารจากจานเดียวกัน หรือใช้อุปกรณ์เครื่องครัวเดียวกันร่วมกับคนอื่นในครอบครัว
5. ให้ผู้ดูแลสวมหน้ากากเพื่อนำอาหารไปให้คนป่วย และทำความสะอาดจานและอุปกรณ์เครื่องครัวของผู้ป่วย ซึ่งควรจะต้องเป็นผู้ที่ไม่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง
6. สวมถุงมือเพื่อจัดการกับจานชาม แก้วน้ำ และช้อนส้อมของผู้ป่วยที่ใช้แล้วหรือสกปรก หากเป็นไปได้ นอกจากนี้ ควรล้างสิ่งของที่ใช้แล้วด้วยน้ำร้อน สบู่ หรือล้างในเครื่องล้างจาน
 - » หากผู้ป่วยมีอาหารเหลือเพื่อเก็บไว้รับประทานในภายหลัง ให้เก็บอาหารไว้ในภาชนะที่แยกจากกัน และติดฉลากสำหรับผู้ป่วย เพื่อให้ผู้อื่นทราบและไม่รับประทานอาหารนั้น
7. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที หลังจากจับต้องจานชามและช้อนส้อมที่ใช้แล้ว และหลังจากถอดถุงมือ



วิธีการกักตัวเมื่อสัมผัสกับผู้ป่วย

การกักตัวใช้เพื่อแยกคนที่อาจได้รับเชื้อ COVID-19 ออกจากผู้อื่นเพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของโรค หากคุณหรือคนในครอบครัวเคยสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้:

1. อยู่ที่บ้านและสังเกตอาการ

- » อยู่บ้านและกักตัวหลังจากที่คุณสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ครั้งสุดท้าย
- » เฝ้าระวังอาการไข้ (100.4 ° F ขึ้นไป) ไอ หายใจถี่ การสูญเสียการรับรสหรือกลิ่นใหม่ ๆ หรืออาการอื่น ๆ ของ COVID-19
- » ถ้าเป็นไปได้ ควรอยู่ห่างจากผู้อื่น รวมทั้งสัตว์เลี้ยง โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยหนักจาก COVID-19 แม้ว่าจะรู้สึกโดดเดี่ยว แต่การกักตัวก็เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อลดการแพร่ระบาดของ COVID-19 และปกป้องตัวเองและครอบครัวของคุณ ติดต่อกรมอนามัย หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพเพื่อขอความช่วยเหลือในเรื่องที่พัก หากคุณรู้สึกว่าไม่สามารถกักตัวได้อย่างปลอดภัยที่บ้าน

2. ปิดปากและจมูก เวลาไอหรือจาม ล้างมือบ่อย ๆ อย่าสัมผัสตา จมูก และปาก หรือหน้ากาก ล้างมือให้สะอาดหลังจากสัมผัสตา จมูก ปาก หรือหน้ากาก

3. หากมีคนในบ้านของคุณป่วยด้วย COVID-19 และสามารถแยกตัวออกมาได้โดยอยู่ในห้องนอนที่แยกต่างหาก คุณและคนอื่น ๆ ในบ้านของคุณที่ได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยรายนั้นควรกักตัว (แยกตัวเองให้ห่างจากผู้ป่วย) และอยู่บ้านในช่วงระยะเวลาหนึ่งหลังจากที่สมาชิกในครอบครัวของคุณที่ติดเชื้อ COVID-19 เริ่มแยกตัว

4. เมื่อใดก็ตามที่สมาชิกในครอบครัวรายใหม่ป่วยด้วย COVID-19 และคุณได้มีการสัมผัสใกล้ชิด คุณจะต้องเริ่มการกักตัวใหม่อีกครั้ง

5. หากคุณดูแลสมาชิกในครอบครัวที่ป่วยด้วย COVID-19 หรือไม่สามารถแยกตัวเองออกจากผู้ป่วยได้ คุณควรกักตัวเองในขณะที่ดูแลผู้ติดเชื้อ COVID-19 และกักตัวคุณไปอีกหนึ่งสัปดาห์หลังจากที่สมาชิกในครอบครัวที่ติดเชื้อ COVID-19 สามารถยุติการแยกตัวได้แล้ว

เรียนรู้วิธีการกักตัว: http://bit.ly/covid19_quarantine ตรวจสอบเว็บไซต์ของแผนกสาธารณสุขในพื้นที่ของคุณ สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับตัวเลือกต่าง ๆ ในพื้นที่ของคุณ เพื่อลดระยะเวลาการกักตัวของคุณที่อาจเป็นไปได้

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเวลาที่ผู้ติดเชื้อ COVID-19 สามารถยุติการแยกตัวและอยู่ใกล้ผู้อื่นได้ที่ http://bit.ly/covid19_endisolation

6. จำกัดแขกที่มาบ้าน โดยอนุญาตให้เฉพาะผู้ที่จำเป็นต้องเข้ามาในบ้าน (เช่น พยาบาลประจำบ้าน) แจ้งให้แขกที่มาทราบว่ามีคนในบ้านของคุณป่วยด้วย COVID-19 และคนอื่น ๆ กำลังอยู่ในระหว่างกักตัว หากแขกที่มาต้องเข้ามาในบ้าน แขกควรสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่างน้อย 2 เมตร หรือ 6 ฟุต (ประมาณ 2 ช่วงแขน) จากผู้ป่วยและผู้ที่ยกักตัว

7. ขอให้เพื่อนหรือเพื่อนบ้านช่วยซื้อของชำและยาของคุณ หากสามารถทำได้ ตรวจสอบกับร้านขายของชำในพื้นที่ของคุณเพื่อดูว่ามีการบริการจัดส่งหรือไม่

คุณสามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเวลาและวิธีการกักตัวได้ที่ http://bit.ly/covid19_quarantine.

