



## สารบัญ

## บันทึก

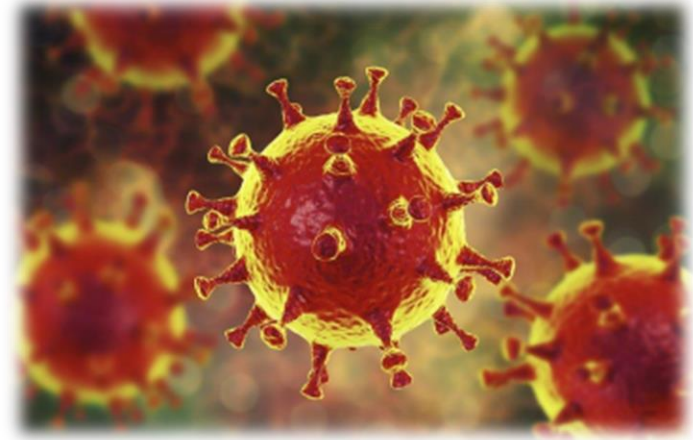
สาระสำคัญ	หน้า	.....
ความรู้ของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่.....	1 - 2	.....
กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ โควิด-19.....	3 - 4	.....
แนวทางการดูแลคนพิการ ของผู้ช่วยคนพิการ.....	5 - 6	.....
วิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัย อย่างถูกวิธี.....	7	.....
วิธีการล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์.....	8	.....
คำแนะนำการส่งเสริมสุขภาพคนพิการในการป้องกันการแพร่ระบาด		.....
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.....	9 - 12	.....
ดูแลใจผู้พิการ ในสถานการณ์โควิด – 19.....	13 - 18	.....
สิ่งที่ควรทำ / ไม่ควรทำ ขณะให้การปฐมพยาบาลทางใจ.....	19 - 20	.....
เอกสารอ้างอิง.....	21	.....



## เอกสารอ้างอิง

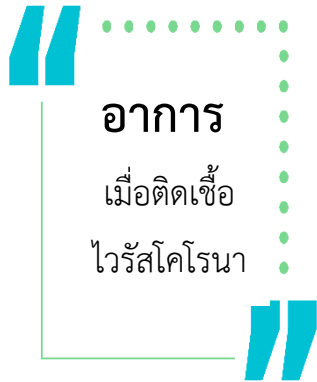
1. คู่มือ องค์กรความรู้การดูแลสุขภาพใจ ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 “ใจพร้อม ไม่ยอมป่วย” “ใจพร้อม ไม่ยอมป่วย” โดย กรมสุขภาพจิต
2. คู่มือ การดูแลคนพิการ ของผู้ช่วยคนพิการ/อพม.เชี่ยวชาญด้านคนพิการ โดยกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการกองส่งเสริมสิทธิและสวัสดิการคนพิการ

## ความรู้ของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่



**ไวรัสโคโรนา (Coronavirus)** เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่า มาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือสายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) นั้นเอง ข้อมูลจาก องค์กรอนามัยโลก ระบุว่าอาการโควิด-19 สังเกตได้ง่าย ๆ

ด้วยตัวเองมี 5 อาการหลัก ๆ ด้วยกัน ดังนี้



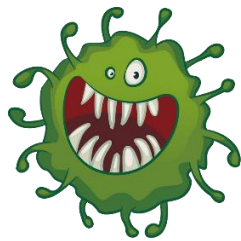
1. มีไข้
2. เจ็บคอ
3. ไอแห้ง ๆ
4. น้ำมูกไหล
5. หายใจเหนื่อยหอบ

บางรายมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ

**หากมีอาการ ไข้ เจ็บคอ ไอแห้ง ๆ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อยหอบ**

ควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจอย่างละเอียด และเมื่อแพทย์ซักถาม ควรตอบตามความเป็นจริง ไม่ปิดบัง ไม่บิดเบือนข้อมูลใด ๆ เพราะจะเป็นประโยชน์ ต่อการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องมากที่สุด

หากเพิ่งเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ควรกักตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปข้างนอกเป็นเวลา 14 - 27 วัน เพื่อให้ผ่านช่วงเชื้อฟักตัว (ให้แน่ใจจริง ๆ ว่าไม่ติดเชื้อ)



## สิ่งที่ควรทำ / ไม่ควรทำ

### ขณะให้การปฐมพยาบาลทางใจ



#### สิ่งที่ควรทำ

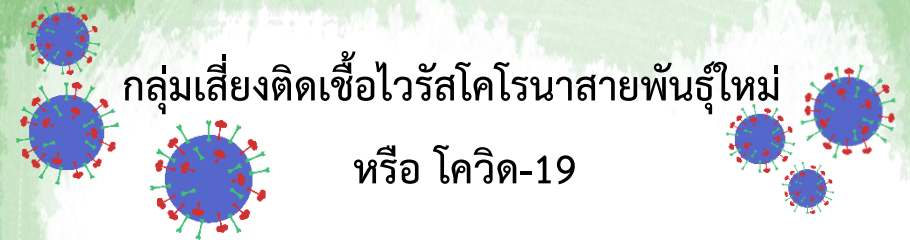
1. ฟังให้มากกว่าพูด เพื่อให้เข้าใจความกังวลของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
2. ถามด้วยความสุภาพ
3. ใช้คำถามปลายเปิด ได้แก่ เมื่อไหร่ ที่ไหน อะไร อย่างไร
4. รับรู้ความรู้สึกและความเข้าใจต่อสถานการณ์การแพร่ระบาด
5. ตอบสนองด้วยอารมณ์ปกติ
6. สร้างความเชื่อมั่นให้เชื่อในความสามารถของตัวเอง
7. ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง หาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากกรมควบคุมโรค
8. อดทนและแสดงออกด้วยความสงบ
9. เปิดโอกาสให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือได้ระบายความรู้สึก
10. รับฟังทางเลือก และช่วยให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
11. ต้องมั่นใจว่าคำแนะนำเป็นวิธีที่มีความปลอดภัย ไม่อันตราย



Link

ส่งต่อเชื่อมโยง หมายถึง การช่วยให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง สามารถติดต่อคนที่รักหรือการสนับสนุนทางสังคม และเข้าถึงบริการอื่นๆ ที่จำเป็นได้ ทั้งนี้ อาการที่ควรส่งต่อเพื่อให้ได้รับการดูแลทางจิตใจ ได้แก่

- นอนไม่หลับในสัปดาห์ที่ผ่านมาและมีอาการสับสนงุนงง
- รู้สึกทุกข์ใจอย่างมาก จนไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ หรือไม่สามารถดูแลตัวเองได้
- สูญเสียการควบคุมตัวเอง
- มีแนวโน้มจะทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น
- เริ่มใช้ยาเสพติดหรือดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
- มีความผิดปกติทางจิตหรือเคยรับประทุษร้ายรักษาอาการทางจิตมาก่อน
- ผู้มีปัญหาเจ็บป่วยเรื้อรังและต้องการความช่วยเหลือ
- แสดงอาการทางจิตที่รุนแรง
- กำลังประสบกับการใช้ความรุนแรงหรือถูกล่วงละเมิดทางเพศ



1. เด็กเล็ก (แต่อาจไม่พบอาการรุนแรงเท่าผู้สูงอายุ)
2. ผู้สูงอายุ
3. คนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง
4. คนที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติ หรือกินยากดภูมิต้านทานโรคอยู่
5. คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมาก (คนอ้วนมาก)
6. ผู้ที่เดินทางไปในประเทศเสี่ยงติดเชื้อ เช่น จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น ไต้หวัน ฮองกง มาเก๊า สิงคโปร์ มาเลเซีย เวียดนาม อิตาลี อิหร่าน ฯลฯ
7. ผู้ที่ต้องทำงาน หรือรักษาผู้ป่วย ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 อย่างใกล้ชิด
8. ผู้ที่ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ลูกเรือ สายการบินต่าง ๆ เป็นต้น

หากสงสัยว่าตัวเองอาจติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

หรือโควิด-19 ควรทำอย่างไร ?

หากตัวเองอยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น มีอาการของโรค หรือเพิ่งกลับจากประเทศที่เสี่ยงติดเชื้อมา สามารถขอตรวจโรคกับทางโรงพยาบาลได้ มีทั้งแบบฟรีและแบบมีค่าใช้จ่าย

\*\* หากไม่มีอาการใด ๆ เลย ไม่จำเป็นต้องเข้ารับการตรวจ \*\*

**ตรวจเชื้อโควิด-19 ฟรีหากผู้เข้าตรวจตรงตามเกณฑ์เหล่านี้**

1. เพิ่งกลับจากการเดินทางไปในประเทศกลุ่มเสี่ยง
2. มีอาการผิดปกติที่ระบบทางเดินหายใจ
3. มีไข้มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส
4. มีอาการไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ปวดอวัยวะอย่างไม่ทราบสาเหตุ
5. มีประวัติใกล้ชิด หรือสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ เช่น คนในครอบครัวเพิ่งกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง
6. ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยติดเชื้อ ลูกเรือสายการบิน เป็นต้น

ใจรับฟัง หมายถึง การพูดคุย รับฟังเพื่อให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม โดยมีหลักการดังนี้

- 1) เริ่มต้นพูดคุยด้วยการแนะนำตนเอง
- 2) ให้ความสนใจและรับฟังด้วยความตั้งใจ
- 3) ยอมรับในความรู้สึกของผู้พูด
- 4) ช่วยบรรเทาความทุกข์ใจ
- 5) ถ้ามเกี่ยวกับ ความต้องการและความกังวลของการใส่ใจรับฟัง ได้แก่



Listen

1. พูดซ้ำๆ ซัดๆ ด้วยน้ำเสียงที่สงบและอบอุ่น
2. แสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ เช่น “ฉันเข้าใจความกังวลของคุณในตอนนี้” หรือ “ฉันรับรู้ในความกังวลของคุณ ยินดีที่จะช่วยเหลือคุณ” เป็นต้น
3. ถ้ามถึงความกังวลและความต้องการช่วยเหลือจากผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
4. ลดความกังวลด้วย เทคนิคการฝึกหายใจหรือผ่อนคลาย หรือแนะนำวิธีผ่อนคลายความเครียดอื่น

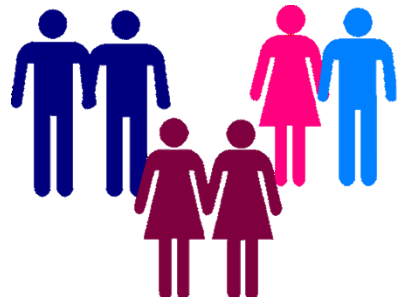
## หลักการช่วยเหลือด้วย 3L (3ส)

สอดคล้อง มองหา หมายถึง การประเมินสถานการณ์ ความเสี่ยงรวมถึง ความจำเป็นในการช่วยเหลือ โดยพิจารณาจาก

1) สภาพะอาการและความกังวลที่จำเป็นต้องช่วยเหลือในขณะนั้น เช่น กำลังกังวลอย่างรุนแรง หรือกลัวในการสูญเสียชีวิต เป็นต้น

2) สถานการณ์ของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่น เป็นคนที่กำลังกักตัว หรือเป็นญาติหรือครอบครัวของผู้ป่วย เป็นประชาชนทั่วไป หรือผู้ป่วยที่รักษาหายแล้ว

3) ประเมินความเสี่ยง ของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่น อาจอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือติดเชื้อไวรัสแบบไม่คาดคิด



Look

สามารถเข้ารับการตรวจฟรีได้ที่โรงพยาบาลรัฐขนาดใหญ่		
โรงพยาบาลรามธิบดี	โรงพยาบาลราชวิถี	โรงพยาบาลศิริราช
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์	สายด่วน 1479	สายด่วน 1300

โรงพยาบาลอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ที่ กรมควบคุมโรค โทร 1422 3

## แนวทางการดูแลคนพิการ ของผู้ช่วยคนพิการ

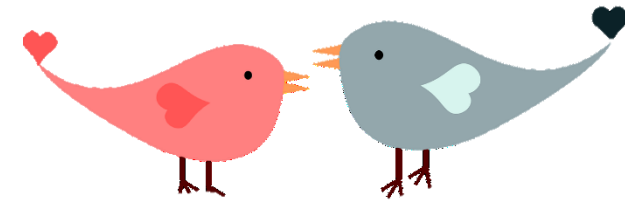


คำแนะนำการส่งเสริมสุขภาพคนพิการในการป้องกัน  
การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์เจล
2. หลีกเลี่ยงการออกจากบ้าน และไม่ใช่มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
3. เมื่อกลับเข้าบ้านให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที เปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำสระผม แล้วค่อยทำกิจกรรมอื่นๆ
4. กินร้อน แยกช้อนกลาง ช้อนส้อม จาน แก้ว และแยกของใช้ส่วนตัว
5. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
6. ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ วันละ 30-60 นาที
7. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และไม่สูบบุหรี่
8. หมั่นทำความสะอาดบ้านและของใช้ภายในบ้านเป็นประจำ
9. หากมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย และรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทันที
10. หากกังวลใจหรือมีอาการสงสัย โทรปรึกษาสายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422
11. หลีกเลี่ยง/ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้มีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
12. เลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีแออัดหรือที่สาธารณะ หากจำเป็นต้องเข้าไป ในพื้นที่ ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง
13. หาวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น ดูรายการทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ
14. หากมีโรคประจำตัว ควรจัดเตรียมยารักษาโรคประจำตัวไว้ อย่างน้อย 3 เดือน ภายในดุลพินิจของแพทย์

การปฐมพยาบาลทางใจในสถานการณ์

การแพร่ระบาดของโควิด-19



**การปฐมพยาบาลทางใจ** เป็นการดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์และแสดงออก ด้วยความเห็นอกเห็นใจ ให้ความสนใจกับท่าทางที่แสดงออก การฟังด้วยความตั้งใจ รวมถึงการให้ความช่วยเหลือตามที่จำเป็น เพื่อให้ประชาชนรู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลายและมีความหวังต่อไป จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19

ทั้งนี้ในสถานการณ์การแพร่ระบาด กระทับกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมาก บางคนต้องแยกตัวหรือกักตัวเอง การเว้นระยะห่างที่เหมาะสม จึงมีความสำคัญอย่างมาก เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่ระบาดของไวรัส ดังนั้นการปฐมพยาบาลทางใจจึงเป็นการพูดคุยระหว่าง ผู้ให้ความช่วยเหลือกับ ผู้ที่ได้รับผลกระทบผ่านโทรศัพท์ วิดีโอคอล หรือทาง Social media ต่างๆ ยกเว้นผู้ช่วยเหลือด้านหน้าที่จำเป็นต้องเจอกับประชาชนโดยตรง

## 5 ข้อควรใช้ ดูแลใจผู้พิการ ในสถานการณ์โควิด-19 (ต่อ)

3.

สังเกตอารมณ์ เช่น ไม่สบายใจ หงุดหงิด อารมณ์เสีย โกรธง่าย โดยผู้ดูแลจะต้องหมั่นสังเกตอารมณ์ของผู้พิการ ด้วยการรับฟัง คอยสื่อสาร ชักถาม รวมถึงการให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอและใกล้ชิด ให้ผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ ที่ทำแล้วสบายใจ หรือพูดคุยปรึกษาคนในบ้านหรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่สายด่วน 1323

4.

เตรียมความพร้อมความพร้อม โดยคำนึงถึงความจำเป็นและความต้องการของผู้พิการเตรียมความพร้อม โดยคำนึงถึงความจำเป็นและความต้องการของผู้พิการ เช่น ยา อาหาร ของใช้ สิ่งอำนวยความสะดวกของผู้พิการ เช่น ยา อาหาร ของใช้ สิ่งอำนวยความสะดวก

5.

มีแผนเตรียมการ ถ้าถูกแยกจากผู้ดูแล ควรให้แน่ใจว่าผู้พิการจะได้รับการคุ้มครองโดยไม่ถูกเลือกปฏิบัติ จากสมาชิกในชุมชนและหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้ บ้าน เพื่อให้ได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม

## วิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัย อย่างถูกวิธี

The infographic is divided into two main sections: 'การสวมใส่' (How to wear) and 'การถอดหน้ากาก' (How to remove). It includes a list of 5 steps for wearing a mask and 3 steps for removing it. Below this, there is a section titled 'How to "กึ่ง"' (How to 'half') which shows a sequence of four steps: 1. ล้างมือด้วยสบู่หรือ แอลกอฮอล์เจล (Wash hands with soap or alcohol gel), 2. ใช้มือจับสายรัดหู (Use hands to hold the ear loops), 3. ดึงหน้ากากอนามัยออกแนวตรง (Pull the face mask straight out), and 4. กึ่งลงถึงขมับโดยไม่สัมผัสด้านบนในของหน้ากาก (Half down to the temples without touching the top of the mask). At the bottom, there are two columns: 'สิ่งที่ควรทำ' (What to do) and 'สิ่งที่ไม่ควรทำ' (What not to do). The 'สิ่งที่ควรทำ' column includes: 1. ล้างมือด้วยสบู่หรือ แอลกอฮอล์เจลอย่างสม่ำเสมอ (Wash hands with soap or alcohol gel regularly), 2. ใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี และสวมในลักษณะที่ถูกต้อง (Wear face mask correctly and wear in the correct manner), and 3. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในสถานที่แออัด (Wear face mask every time when in crowded places). The 'สิ่งที่ไม่ควรทำ' column includes: 1. ใช้มือจับหน้ากากอนามัย (Do not touch the face mask with hands), 2. วางหน้ากากอนามัยหรือ เก็บในกระเป๋า (Do not place face mask or store in bag), and 3. สวมหน้ากากอนามัยในระดัที่ไม่ถูกต้อง (Do not wear face mask in the wrong way).

**การสวมใส่**

- 1 ก่อนใส่ควรฉีดสเปรย์แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อที่มือ
- 2 หันหน้ากากด้านที่เป็นสีเขียวหรือสีฟ้าออก และให้ส่วนที่มีขอบแข็งอยู่ด้านบน
- 3 แบบหน้ากากกับใบหน้า เทียบสายคล้องกับหูทั้งสองข้าง
- 4 ดึงหน้ากากลงมาใช้ครอบได้ฉาก
- 5 บีบยอดตรงขอบด้านบน ให้แนบมากที่สุด

**การถอดหน้ากาก**

- 1 ใช้นิ้วเกี่ยวสายคล้องหูเพื่อดึงออก
- 2 พยายามอย่าให้หน้ากากโดนใบหน้า
- 3 กึ่งหน้ากากในลักษณะที่กึ่งที่ไม่ควรพับเก็บเพื่อนำมาใช้ต่อ

**How to "กึ่ง"**  
หน้ากากอนามัย

- 1 ล้างมือด้วยสบู่หรือ แอลกอฮอล์เจล
- 2 ใช้มือจับสายรัดหู
- 3 ดึงหน้ากากอนามัยออกแนวตรง
- 4 กึ่งลงถึงขมับโดยไม่สัมผัสด้านบนในของหน้ากาก

**สิ่งที่ควรทำ**

- 1 ล้างมือด้วยสบู่หรือ แอลกอฮอล์เจลอย่างสม่ำเสมอ
- 2 ใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี และสวมในลักษณะที่ถูกต้อง
- 3 สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในสถานที่แออัด

**สิ่งที่ไม่ควรทำ**

- 1 ใช้มือจับหน้ากากอนามัย
- 2 วางหน้ากากอนามัยหรือ เก็บในกระเป๋า
- 3 สวมหน้ากากอนามัยในระดัที่ไม่ถูกต้อง

# วิธีการล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์



อยู่อย่างไรไม่ให้เครียด

5 ข้อควรใช้ ดูแลใจผู้พิการ ในสถานการณ์โควิด - 19



คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



## วิธีทำความสะอาดมือ ให้สะอาด 7 ขั้นตอน

**ขั้นตอนทำความสะอาดมือ**  
เมื่อมือไม่เปื้อนอย่างเห็นได้ชัด ใช้แอลกอฮอล์เจล 3-5 ซีซี ล้างบนฝ่ามือ

 กดหรือเกาแอลกอฮอล์เจล 3-5 ซีซี ลงบนฝ่ามือ	STEP <b>1</b>  ฝ่ามือ (หน้า)	STEP <b>2</b>  ฝ่ามือหลังมือและ ง่ามนิ้วมือด้านหลัง (หลัง)
STEP <b>3</b>  ฝ่ามือง่ามนิ้วมือ (กลาง)	STEP <b>4</b>  ฝ่ามือนิ้วมือและ ข้อนิ้วมือด้านหลัง (ปั้น)	STEP <b>5</b>  ฝ่ามือรอบนิ้วหัวแม่มือ (โป้ง)
STEP <b>6</b>  ฝ่ามือปลายนิ้วมือและ เส้นลายฝ่ามือ (ปลาย)	STEP <b>7</b>  ฝ่ามือรอบข้อมือ (ข้อ)	

**หน้า - หลัง - กลาง - ปั้น - โป้ง - ปลาย - ข้อ**

ข้อมูล : หน่วยป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่  
จัดทำโดย : ปรียาณัฐ พันธุ์คณะแพทยศาสตร์ มช.

1.

สื่อสารความรู้ โดยการให้ข้อมูล ความรู้ และแนวปฏิบัติที่เหมาะสม เข้าใจง่าย เหมาะสมกับผู้พิการแต่ละประเภท เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับ COVID-19 การดูแลตนเองทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย การจัดการความเครียด การออกกำลังกาย รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้พิการซักถาม หรือบอกปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น เพื่อแจ้งให้ผู้เกี่ยวข้องได้ช่วยเหลือ

2.

ส่งเสริมสุขภาพ โดยการให้ความรู้เรื่องการกินอาหารที่มีประโยชน์ แนะนำให้ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับให้เพียงพอ ดูแลและป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด

สำหรับผู้ดูแลคนพิการ / ญาติในการดูแลตนเอง (ต่อ)

4.

หมั่นสังเกตคนพิการติดเตียง หากมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ ให้แจ้งสมาชิกในครอบครัวหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน เพื่อส่งรักษาต่อไป

5.

หากสมาชิกในครอบครัวหรือญาติที่มีความเสี่ยง หรือมาจากสถานที่เสี่ยง ให้งดเยี่ยม เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจาย เชื้อไวรัสโคโรนา 2019



คำแนะนำผู้ดูแลคนพิการติดเตียง ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

สำหรับผู้ดูแลคนพิการ / ญาติในการดูแล

1.

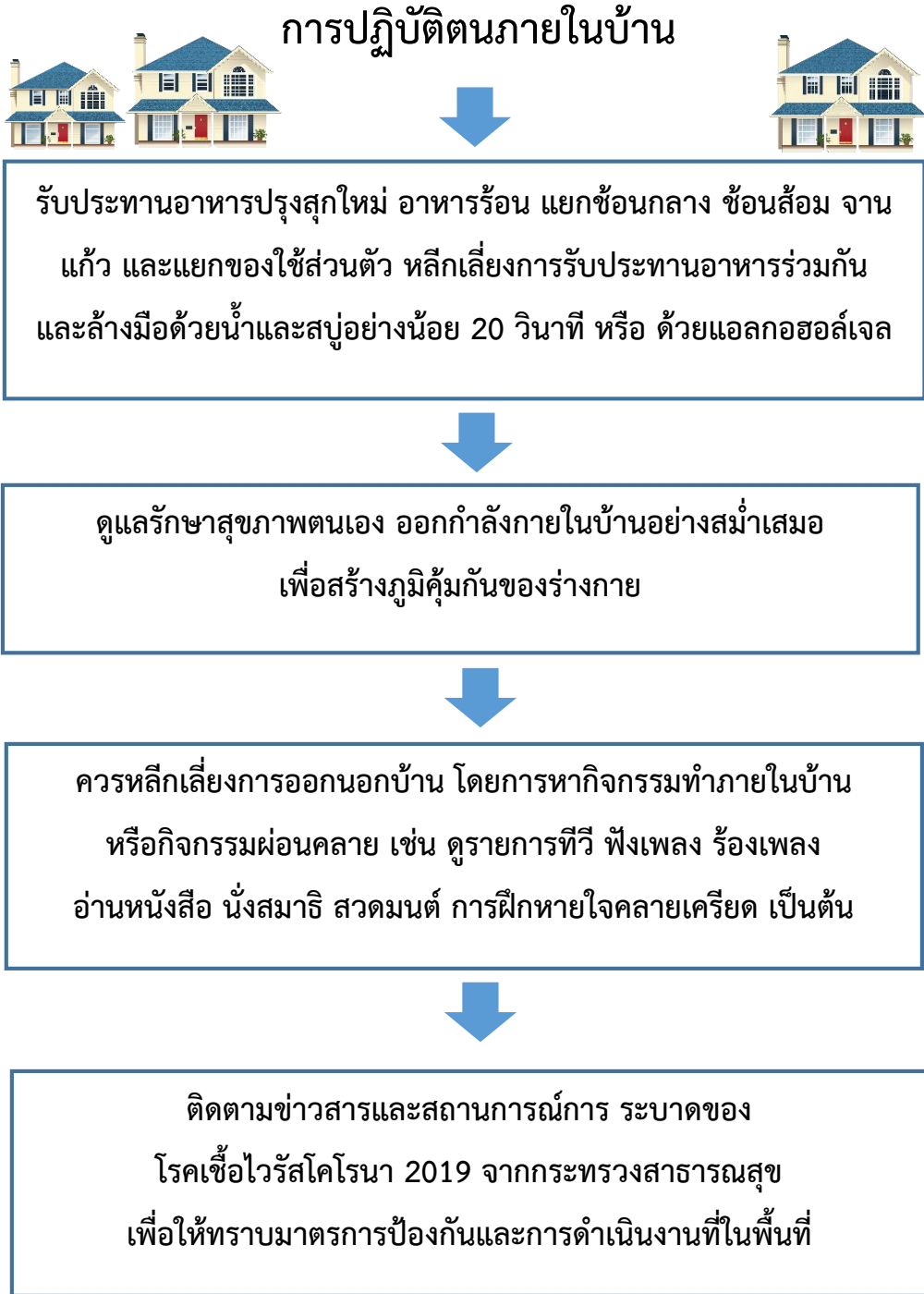
หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีคนหนาแน่นแออัด หากมีความจำเป็นต้อง ป้องกันตนเองโดยใช้หน้ากากผ้า หรือเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น 1.5 - 2 เมตร

2.

หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ร่วมกัน หากจำเป็นต้องใช้ร่วมกัน ควรทำความสะอาดสม่ำเสมอ

3.

หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์เจล



**การสังเกตอาการ**

หากมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง หรือกรณีมีคนในครอบครัว

โดยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา

สำหรับญาติในการปฏิบัติต่อคนพิการติดเชื้อ

1. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ทุกครั้งก่อนและหลัง ที่สัมผัสกับคนพิการติดเชื้อ ต้องมีการป้องกันตนเองโดยใส่ชุดให้รัดกุม สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า สวมถุงมือทุกครั้ง  
ในขณะดูแล
2. หมั่นทำความสะอาด เตียงนอน เครื่องใช้ และอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการดูแลคนพิการ ติดเตียงอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป