



การปฏิบัติตนของกำลังพลและครอบครัวหน่วยสายแพทย์
เพื่อการป้องกันควบคุมการระบาดของโรคโควิด ๑๙
ในครอบครัว

แผนกควบคุมโรคติดต่อและก๊อวเวชวิทยา
กองส่งเสริมสุขภาพและเวชกรรมป้องกัน กรมแพทยทหารบก



มาตรการหลัก ๕ ประการ

1. เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลในที่พักอาศัย รวมถึงมีระยะห่างระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยการไม่รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมใดๆ ในที่พักอาศัยและเขตชุมชนเช่น จับกลุ่มพูดคุยกัน และระมัดระวังการสัมผัสคลุกคลีอย่างใกล้ชิดกับบุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะกับผู้ที่ออกไปทำงานข้างนอกที่พักอาศัย
2. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาทั้งในและนอกอาคารที่พักอาศัยของตนเอง และทั้งที่อยู่กับสมาชิกในครอบครัว เครือญาติ ผู้อื่น โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และเด็กเล็ก ยกเว้นขณะรับประทานอาหาร นอนพักผ่อน และออกกำลังกาย





มาตรการหลัก ๕ ประการ

3. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดอย่างน้อย ๖-๘ ครั้งต่อวัน (ทุก ๒ ชั่วโมง) หรือทุกครั้งเมื่อทำหัตถการหรือกิจกรรมใดๆ ที่ใช้มือหยิบจับสัมผัสวัตถุสิ่งของ พื้นผิวที่อาจจะเปื้อนสารคัดหลั่งที่ติดเชื้อก่อโรคโควิด ๑๙ ได้ง่าย การถูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์นั้น ถือเป็นมาตรการเสริมเท่านั้น
4. งดการนั่งรับประทานอาหารร่วมกัน งดพูดคุยกันระหว่างรับประทานอาหาร และงดการเลี้ยงสังสรรค์ ดื่มสุรารภายในครอบครัว หรือกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมห้อง หรือกับคนภายนอกครอบครัว ในระยะที่เกิดการระบาดไปก่อน





มาตรการหลัก ๕ ประการ

5. เช็ดพื้นผิวที่หยิบจับสัมผัสบ่อย (เช่น ลูกบิดประตู กลอน ที่จับประตู หน้าต่าง ราวบันได เป็นต้น) ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่หาได้ง่ายและปลอดภัยในครัวเรือน ได้แก่ แอลกอฮอล์ทาแผล น้ำสบู่ น้ำยาซักฟอกขาว น้ำผงซักฟอก เป็นต้น ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อ





มาตรการอื่น ๆ

- ให้จัดที่พักรักษาตัวให้มีอากาศถ่ายเทหมุนเวียนดี ไม่อับอากาศ เพื่อลดโอกาสการสะสมละอองเสมหะในที่พัก กรณีที่พักเป็นระบบปิด มีการใช้เครื่องปรับอากาศเป็นประจำ จำเป็นต้องปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประตูหน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเททุก ๒ ชั่วโมง หรือเป็นประจำสม่ำเสมอ





มาตรการอื่น ๆ

- กำลังพลหรือสมาชิกในครอบครัวที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ ให้กำลังพลผู้นั้นแจ้งต่อผู้บังคับบัญชาทันทีและให้ทำงานในที่พักอาศัยอย่างน้อย ๒ วัน หากอาการป่วยแยกลง ให้รีบไปตรวจรักษาโดยเร็ว เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีการติดเชื้อมาก่อนโรคโควิด ๑๙ และหรือกักกันตัวอย่างน้อย ๑๔ วัน กรณีที่ไม่สามารถทำงานที่บ้านได้ ให้ผู้บังคับบัญชาพิจารณา มอบหมายงานให้ทำเป็นการเฉพาะไม่ปะปนใกล้ชิดกับเพื่อนร่วมงานคนอื่น จนกว่าจะแน่ใจว่า กำลังพลที่มีอาการป่วย หรือสมาชิกในครอบครัวที่มีอาการป่วยไม่ได้ติดเชื้อมาก่อนโรคโควิด ๑๙ ทั้งนี้ให้กำลังพลผู้นั้น หรือสมาชิกในครอบครัวของกำลังพลผู้นั้นไปตรวจพิสูจน์และแจ้งผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการแก่ผู้บังคับบัญชาโดยเร็ว





มาตรการอื่น ๆ

- งดการเดินทางไปในจังหวัดที่เป็นพื้นที่เสี่ยงต่อการสัมผัสโรค หรือพื้นที่ที่ทราบว่า มีรายงานพบผู้ป่วยโควิด ๑๙ รวมถึงให้งดการนำญาติ เพื่อน และบุคคลภายนอกที่มาจากจังหวัดพื้นที่เสี่ยงมาพักอาศัยร่วมกัน
- ให้ความระมัดระวังในการไปในสถานที่เสี่ยงต่อการสัมผัสโรคได้แก่ ตลาด ร้านอาหารที่มีคนหนาแน่น ชุมชนย่านการค้า สถานที่บันเทิง วัด โรงพยาบาล คลินิกโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลัน หากมีความจำเป็นต้องไปในสถานที่ดังกล่าว ต้องใช้เวลาน้อยที่สุด (ระยะเวลาน้อยกว่า ๒ ชั่วโมง)





มาตรการอื่น ๆ



กรณีที่มีผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (เช่น โรคเบาหวาน โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น) ผู้ป่วยติดเตียง และเด็กเล็กในครอบครัว ให้ผู้ที่ทำงานนอกบ้านโดยเฉพาะในพื้นที่หรือสถานที่เสี่ยง หลังจากกลับมาจากที่ทำงานแล้วต้องอาบน้ำให้สะอาดและต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด ดลฤกษ์ ดลฤกษ์ กับบุคคลข้างต้น เพื่อลดโอกาสในการแพร่โรคให้แก่กลุ่มคนเหล่านี้





มาตรการอื่น ๆ

- บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขของ รพ.ทบ. และหน่วยสายแพทย์อื่นๆ ต้อง ป้องกันตนเองให้ดีที่สุดในขณะที่ให้บริการทางการแพทย์ และ ฉีดวัคซีนโควิด ๑๙ ด้วยความสมัครใจโดยเร็ว
- ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ในหอผู้ป่วยเฉพาะกิจ สถานกักกันโรค คลินิกโรคระบบทางเดินหายใจ ห้องฉุกเฉิน รพ.สนาม และ ทีมสอบสวนควบคุมโรค หากมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ให้ระงับการปฏิบัติหน้าที่ ให้พักผ่อนอยู่ในบ้านพัก ห้องพักของตนโดยไม่คลุกคลีกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมห้อง และให้ไปตรวจทางห้องปฏิบัติการให้แน่ใจว่าไม่มีการติดเชื้อก่อโรคโควิด ๑๙ โดยเร็ว

