



คู่มือการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

COVID-19



**KUAKARUN
FACULTY
OF NURSING**

คำนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019) หรือ COVID – 19 ที่แพร่ระบาดอย่างรวดเร็วในหลายประเทศและมีรายงานพบผู้ติดเชื้อมากขึ้น รวมถึงการระบาดในประเทศไทยที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นในทุกวัน เกิดการระบาดระลอกใหม่ขึ้นเรื่อยๆ โดยมีคลัสเตอร์การแพร่ระบาดในหลายพื้นที่ เช่น ตลาดสด ภาคอุตสาหกรรม แคมป์คนงาน แหล่งชุมชน เรือนจำ โรงเรียน โรงพยาบาล ฯลฯ ส่งผลให้มีผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

จากสถานการณ์ดังกล่าว ฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ จึงได้รวบรวมข้อมูลที่สำคัญบรรจุไว้ในเล่มคู่มือการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้และแนวทางการปฏิบัติตัวในการป้องกันตัวเอง ครอบครัว ผู้สัมผัสเสี่ยงสูง และผู้ติดเชื้อโควิด – 19 ข้อมูลการเก็บตัวอย่างส่งตรวจ (SWAB) หาเชื้อโควิด – 19 ตรวจในโรงพยาบาลเวชพยาบาล โรงพยาบาลในสังกัดสำนักการแพทย์ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร และพื้นที่ต่างจังหวัดซึ่งรับผิดชอบโดยกระทรวงสาธารณสุข รวมถึงข้อมูลการติดต่อประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ เป็นต้น

ฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการป้องกัน โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์แก่นักศึกษา ครอบครัวของนักศึกษา ผู้สัมผัสเสี่ยงสูง และผู้ติดเชื้อโควิด – 19 ในการปฏิบัติตัวและดูแลตัวเองในการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ขอขอบคุณสำนักงานพัฒนา ระบบบริการทางการแพทย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร และกองควบคุมโรค สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ที่ให้ข้อมูลในการทำคู่มือในครั้งนี้

ฝ่ายกิจการนักศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์
กรกฎาคม 2564

สารบัญ

	หน้า
ความรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)	1
การประเมินความเสี่ยงตนเอง	3
การป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	5
การปฏิบัติตน เมื่อสงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	7
เมื่อนักศึกษา สงสัยหรือมีบุคคลในครอบครัวติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	10
เมื่อบุคคลในครอบครัวนักศึกษาต้องการตรวจเชื้อ COVID-19	12
1. กรณีอยู่ในกรุงเทพมหานคร	12
1.1 อยู่ในเขตพื้นที่บางชื่อ บางพลัด ดุสิต พระนคร	12
1.2 โรงพยาบาลอื่นในสังกัดสำนักงานการแพทย์	14
2. กรณีพักอาศัยอยู่ต่างจังหวัด	17
เมื่อทราบผลว่าติดเชื้อโควิด-19 ควรทำอะไร	18
การปฏิบัติตัวของนักศึกษาหลังจากทราบผลการตรวจเชื้อ COVID-19	19
1. กรณีที่นักศึกษาติดเชื้อ COVID-19	19
2. กรณีผู้ปกครอง/ญาตินักศึกษาติดเชื้อ COVID-19	20
3. กรณีเมื่อรักษา COVID-19 หายแล้ว	25
4. กรณีที่นักศึกษาไม่ติดเชื้อ COVID-19	26
การติดต่อเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) และต้องการประสานหาเตียง	28
ภาคผนวก	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
- คู่มือรับมือโควิด	30
- คู่มือการจัดการที่พักรักษาตัวที่บ้านของผู้ป่วยโควิด	31
- ประสานหาเตียงและรพพยาบาล	32
- คู่มือการกักตัวสำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ติดเชื้อโควิด-19 ฉบับประชาชน	36
- ยาฟ้าทะลายโจร	37
เอกสารอ้างอิง	39

ความรู้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) เป็นเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ แพร่เชื้อได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม จากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ ผ่านสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำตา น้ำลาย เสมหะ หรือผ่านฝอยละอองขนาดใหญ่ จากทางเดินหายใจที่เกิดการไอ จาม การพูดคุย โดยเข้าสู่ร่างกายได้ทางเยื่อต่างๆ เช่น ตา จมูก ปาก

อาการของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) พบได้ทุกเพศทุกวัย โดยผู้ได้รับเชื้อส่วนใหญ่มีอาการตั้งแต่ไม่มีอาการ อาการเล็กน้อยไม่รุนแรง คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา จนถึงอาการรุนแรง มีภาวะแทรกซ้อนและเสียชีวิต ซึ่งมีการประเมินอาการตามความรุนแรงของผู้ป่วย โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับ 1 อาการสีเขียว เป็นอาการเบื้องต้นของผู้ป่วยที่เริ่มติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) มีอาการเหมือนเป็นไข้หวัดปกติ หรือไม่มีอาการ ดังนี้

- มีไข้ หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
- ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ
- จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ตาแดง ผื่นขึ้น
- ถ่ายเหลว
- ไม่มีอาการหายใจเร็ว
- ไม่มีอาการหายใจเหนื่อย
- ไม่มีอาการหายใจลำบาก
- ไม่มีอาการปอดอักเสบ
- ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง หรือโรคร่วมสำคัญ

ระดับ 2 อาการสีเหลือง เป็นผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ที่เริ่มมีอาการ ดังนี้

- แน่นหน้าอก
- หายใจไม่สะดวกขณะทำกิจกรรม
- หายใจเร็ว หรือหายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก
- อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ
- ปอดอักเสบ
- ถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน ร่วมกับอาการหน้ามืด วิงเวียน

ระดับ 3 อาการสีแดง เป็นผู้ป่วยที่เริ่มโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ที่มีอาการหนัก ดังนี้

- หอบเหนื่อย พูดไม่เป็นประโยคขณะสนทนา
 - แน่นหน้าอกตลอดเวลา หายใจแล้วเจ็บหน้าอก
 - ซึม เรียกไม่รู้สีกตัว หรือตอบสนองช้า
 - ปอดบวมที่มี hypoxic (resting O_2 saturation < 96%) หรือมีภาวะลดลงของออกซิเจน $SpO_2 > 3\%$ ของค่าที่วัดได้ครั้งแรกขณะออกแรง (exercise-induced hypoxemia) หรือภาพรังสีทรวงอกมี progression ของ pulmonary infiltrates
-

การประเมินความเสี่ยงตนเอง

การประเมินความเสี่ยงตนเอง แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ผู้มีความเสี่ยงสูง หมายถึง เป็นผู้สัมผัสผู้ติดเชื้อ พบเจอกับผู้ติดเชื้อ ในพื้นที่ปิด อากาศไม่ถ่ายเท อยู่ห่างจากผู้ติดเชื้อไม่เกิน 1 เมตร นานกว่า 15 นาที โดยไม่มีการป้องกัน พุดคุยในระยะ 1 เมตร นานกว่า 5 นาที ไอ จามใส่กันโดยไม่มีการป้องกัน กลุ่มนี้ต้องกักกันตัว (Quarantine) และตรวจหาเชื้อระหว่างรอผลการตรวจ หรือตรวจครั้งแรกแล้วยังไม่พบเชื้อยังต้องกักกันตัวจนครบ 14 วัน ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

2. ผู้มีความเสี่ยงต่ำ เป็นผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง กลุ่มนี้ให้คุมไว้สังเกตอาการ (Close Observation) 14 วัน หลีกเลี่ยงที่ชุมชน แยกการกินอาหาร สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ ตามคำแนะนำ

3. ผู้มีความเสี่ยงต่ำมากหรือไม่มีความเสี่ยง เป็นผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำ กลุ่มนี้ไม่ต้องกักตัว สามารถใช้ชีวิตตามปกติ แต่เน้นปฏิบัติตามมาตรการสำคัญ D-M-H-T-T-A คือ เว้นระยะห่าง สวมหน้ากากตลอดเวลา ล้างมือบ่อย ๆ ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ตรวจเชื้อโควิด-19 และใช้แอปพลิเคชันไทยชนะ/หมอชนะ

คุณคือคน “วง” ไหน? เป็นกลุ่มเสี่ยงหรือเปล่า ต้องทำตัวอย่างไร



วงที่ 1



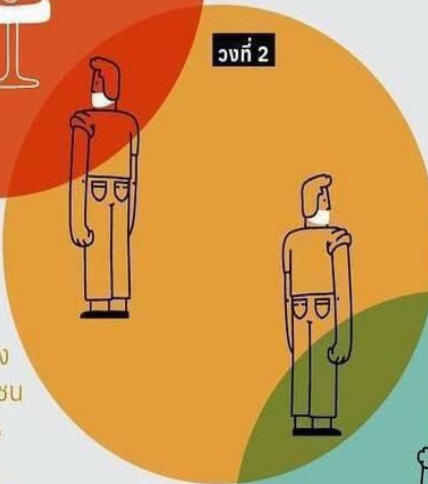
วงที่ 1 : ผู้สัมผัสผู้ติดเชื้อ

- มีความเสี่ยงสูง

- เจอกับผู้ติดเชื้อ ในพื้นที่ปิด อากาศไม่ถ่ายเท
- อยู่ห่างจากผู้ติดเชื้อไม่เกิน 1 เมตร นานกว่า 15 นาทีโดยไม่มีการป้องกัน
- พุดคุยกับผู้ติดเชื้อในระยะ 1 เมตร นานกว่า 5 นาที
- ไอ จาม ใส่กันโดยไม่มีการป้องกัน

****ต้องกักตัว และตรวจหาเชื้อ**

วงที่ 2

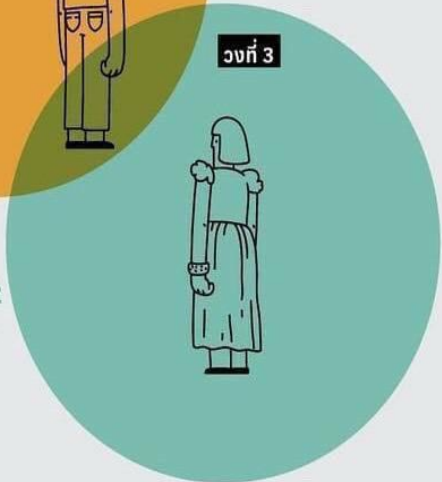


วงที่ 2 : ผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับวงที่ 1

- มีความเสี่ยงต่ำ

** สังเกตอาการตัวเอง 14 วัน หลีกเสี่ยงที่ชุมชน แยกรับประทานอาหาร สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ

วงที่ 3



วงที่ 3 : ผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับวงที่ 2

- มีความเสี่ยงต่ำหรือไม่มีความเสี่ยง

** ไม่ต้องกักตัว สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ

การป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อออกจากห้องพักหรือเมื่อต้องพูดคุยกับผู้อื่น
 2. ทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ และทุกครั้ง
ที่สัมผัสสิ่งสาธารณะ
 3. เว้นระยะห่างกับผู้อื่น อย่างน้อย 1 เมตร หรือ 1-2 ช่วงแขน
 4. ไม่รับประทานอาหารและเครื่องดื่มร่วมกับผู้อื่น
 5. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่นเช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ของใช้ส่วนตัว เป็นต้น
 6. ทำความสะอาดวัสดุและอุปกรณ์ ภายในห้องพักด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทุกวัน
 7. ดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
อาหารปรุงสุก ร้อน สะอาด
 8. ดกกิจกรรมที่มีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมากหรือไม่รวมกลุ่มพูดคุยกันอย่างใกล้ชิด
 9. ไม่ไปสถานที่ที่แออัดหรือแหล่งชุมชนที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค COVID-19
 10. หมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น
ลิ้นไม่รับรส ให้ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที
-

คำแนะนำสำหรับประชาชน

เรื่อง โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019



1
หมั่นล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ ก่อน-หลังสวมและถอดหน้ากากทุกครั้ง

2

ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือ ต้นแขนด้านใน

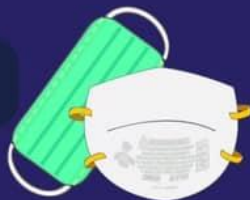


3
ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดหน้า หมอน

3

4

สวมหน้ากากอนามัย เมื่ออยู่ในรถสาธารณะ เช่น แท็กซี่ รถเมย์ รถไฟฟ้า รวมถึงสถานที่ที่คนแออัด



5
หน้ากากอนามัย และกระดาษชำระใช้แล้ว ต้องทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด

5

6

สังเกตอาการตนเอง ถ้ามีไข้ ร่วมกับไอ เจ็บคอ หายใจหอบเหนื่อย ให้สวมหน้ากาก ล้างมือและรีบไปพบแพทย์ใกล้บ้าน



f รู้ทัน ทันโรค

การปฏิบัติตน เมื่อสงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1. ข้อปฏิบัติสำคัญ

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อยครั้งละ 20 วินาที
- สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าป้องกัน
- อยู่ห่างกัน อย่างน้อย 1-2 เมตร หรือ 1-2 ช่วงแขน

2. การแยกห้องและของใช้

- อยู่ในห้องแยกจากครอบครัว โดยแยกห้องนอน
- ใช้แผ่นกั้นห้อง แบบพลาสติกแบ่งสัดส่วน หากแยกห้องนอนไม่ได้
- เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท
- แยกของใช้ส่วนตัว
- มีถังขยะติดเชื้อแยกเฉพาะ

3. การทำความสะอาด

- เสื้อผ้า ชุดเครื่องนอน ผ้าเช็ดตัว แยกทำความสะอาดด้วยผงซักฟอก

ตามปกติหรือซักร่วมกับน้ำร้อน

- ของใช้ที่สัมผัสบ่อย เช่น โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด ทำความสะอาด

ด้วยแอลกอฮอล์ 70 – 90%

- ห้องสุขา สุขาภัณฑ์ พื้นบ้าน ทำความสะอาดด้วยน้ำยา ฟอกขาว 5% แต่อย่าฉีดพ่น

4. การรับประทานอาหาร

- ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนในครอบครัว ให้ตักแบ่งมารับประทาน
- หากให้ผู้อื่นจัดหาอาหารให้ ควรกำหนดจุดรับเพื่อป้องกันการสัมผัสโดยตรง

5. การใช้ห้องสุขา

- แยกใช้ห้องสุขา หากแยกไม่ได้ ให้ใช้เป็นคนสุดท้ายและทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทันที
- กรณีใช้ชักโครก ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกดชักโครก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

6. การจัดการขยะ ให้แยกขยะเป็น 2 ประเภท

1. ขยะทั่วไป
2. ขยะติดเชื้อ เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ในแต่ละวันให้เก็บ รวบรวม และล้างถังด้วยน้ำยาฟอกขาวเพื่อทำลายเชื้อ จากนั้นใส่ถุงขยะ 2 ชั้น มัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป

วิธีการเฝ้าระวังอาการป่วยในช่วงการกักกัน หรือคุมไว้สังเกตในที่พักอาศัย

1. วัดอุณหภูมิร่างกายตนเองทุกวัน บันทึกในรายงานที่กำหนดเป็นประจำทุกวัน
2. สังเกตอาการไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก ปวดเมื่อย และอื่นๆ
3. หากมีอุณหภูมิร่างกาย 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือพบอาการผิดปกติ ใดๆ ใดอย่างหนึ่งให้ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัยสาธารณสุข

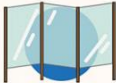
กักตัว 14 วัน อย่างไร ให้ปลอดภัยกับคนในบ้าน



การแยกห้องและของใช้



อยู่ในห้อง
แยกจากครอบครัว
โดยแยกห้องนอน



ใช้แผ่นกั้นห้อง
แบบพลาสติกแบบมีสัดส่วน
หากแยกห้องนอนไม่ได้



เปิดหน้าต่างให้
อากาศถ่ายเท



แยกของใช้ส่วนตัว



มีถังขยะติดเชื้อ
แยกเฉพาะ

ข้อปฏิบัติสำคัญ



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่
อย่างน้อย
ครั้งละ 20 วินาที



สวมหน้ากาก
อนามัย
หรือหน้ากากผ้า
ป้องกัน



อยู่ห่างกัน
อย่างน้อย 1-2 เมตร
หรือ 1-2 ช่วงแขน

การรับประทานอาหาร



ไม่รับประทานอาหาร
ร่วมกับคนในครอบครัว
แต่กินแบ่งมารับประทาน



หากให้ผู้อื่น
จัดหาอาหารให้
ควรกำหนดจุดรับเพื่อป้องกันการ
สัมผัสสัมผัสโดยตรง

การทำความสะอาด



เลือกผ้า ชุดเครื่องนอน
ผ้าเช็ดตัว
แยกทำความสะอาดด้วย
ผงซักฟอกตามปกติ
หรือซักร่วมกับน้ำร้อน



ของใช้ที่สัมผัสบ่อย
เช่น โทรศัพท์ คีย์บอร์ด
ทำความสะอาดด้วย
แอลกอฮอล์ 70-90%



ห้องสุภาพ สุกกันที่
พื้นบ้าน
ทำความสะอาดด้วยน้ำยา
ฟอกขาว 5% แต่อย่าฉีดพื้น

การใช้ห้องสุขา



แยกใช้ห้องสุขา
หากแยกไม่ได้ ให้ใช้
เป็นคนสุดท้ายและ
ทำความสะอาดด้วย
น้ำยาฆ่าเชื้อทันที



กรณีใช้ชักโครก
ให้ปิดฝาทิ้งก่อนกด
ชักโครก เพื่อป้องกันการ
แพร่กระจายของเชื้อโรค

การจัดการขยะ: ให้แยกขยะเป็น 2 ประเภท



1. ขยะทั่วไป



2. ขยะติดเชื้อ

เช่น หน้ากากอนามัย
กระดาษทิชชู ในแต่ละวันให้เก็บ
รวบรวม และล้างถัง
ด้วยน้ำฟอกขาวเพื่อทำลายเชื้อ



ใส่ถุงขยะ 2 ชั้น
มัดปากถุงให้แน่น
ก่อนนำไปทิ้ง
รวมกับขยะทั่วไป

เมื่อนักศึกษา สงสัยหรือมีบุคคลในครอบครัว ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. นักศึกษาทำแบบประเมินของมหาวิทยาลัย

ตามลิงก์นี้ <http://umcvajira.com/ari> หรือ QR code



umcvajira.com/swab

2. การแจ้งผลการทำแบบประเมินของมหาวิทยาลัย Vajira Screening

ทางลิงก์ <https://forms.gle/wejhmAz27z8izoBY8>

หรือสอบถามข้อมูลได้ที่ 02-241-6500 ต่อ 2502 หรือ 066-0121224

หรือ ID Line SDA office: 0660121224



แจ้งผลการทำแบบประเมินของ
มหาวิทยาลัย Vajira Screening

3. แจ้งผลประเมินไปยังอาจารย์ประจำชั้นและอาจารย์ที่ปรึกษาตนเอง

4. หลังจากนักศึกษาทราบว่าสงสัยหรือมีบุคคลในครอบครัวของติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ขอให้ทำแบบประเมินความเสี่ยงโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ทางลิงก์ <https://forms.gle/Wzb1eKb2TEF3WvFUA> ภายในเวลา 12.00 น. ของทุกวัน



แบบประเมินความเสี่ยงโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)

5. กรณีที่นักศึกษาได้รับผลการตรวจยืนยันว่าเป็นผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)

ให้นักศึกษาแจ้งมาที่ฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์เพื่อการรณย์

ทางลิงก์ <https://forms.gle/oN3FbK44BC1tEFTv5>



แจ้งผลการตรวจยืนยันว่าเป็นผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)



เมื่อนักศึกษา มีบุคคลในครอบครัวติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย
ครั้งละ 20 วินาที



อยู่ห่างกันอย่างน้อย 1-2 เมตร



อยู่ในห้องแยกจากครอบครัว
โดยแยกห้องนอน



แยกของใช้ส่วนตัว



มีถังขยะติดเชื้อ
แยกเฉพาะ

ข้อปฏิบัติตน เมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



ไม่รับประทานอาหาร
ร่วมกับคนในครอบครัว
ให้ตัดแบ่งมารับประทาน



แยกใช้ห้องน้ำ
หากแยกไม่ได้ ให้ใช้เป็นคนสุดท้ายและ
ทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทันที



หากให้ผู้อื่นจัดอาหารให้
ควรกำหนดจุดรับเพื่อ
ป้องกันการสัมผัสโดยตรง



กรณีใช้ชักโครก
ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกดชักโครก
เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

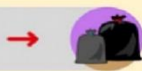
การจัดการขยะ ให้แยกขยะเป็น 2 ประเภท



ขยะทั่วไป



ขยะติดเชื้อ



ใส่ถุงขยะ 2 ชั้น

เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู
ในแล้วไม่ให้เก็บ รวบรวมและล้างถัง
ด้วยน้ำยาฟอกขาวเพื่อทำลายเชื้อ

มัดปากถุงให้แน่น
ก่อนนำไปทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป

1

นักศึกษาทำแบบประเมินของมหาวิทยาลัย
ตามลิงก์นี้ [umcvajira.com/swab](https://forms.gle/umcvajira.com/swab) หรือ QR code



2

การแจ้งผลการทำแบบประเมินของมหาวิทยาลัย Vajira Screening
ทางลิงก์ <https://forms.gle/wejhmAZ27z8izoBY8>



3

หลังจากทราบว่าบุคคลในครอบครัวติดเชื้อ
ขอให้ทำแบบประเมินอาการเสี่ยงประจำวัน เป็นระยะเวลา 14 วัน
ตามลิงก์นี้ <https://forms.gle/Wzb1eKb2TEF3WvFUA>
ภายในเวลา 12.00 น.ของทุกวัน



4

กรณีที่นักศึกษาได้รับผลการตรวจยืนยันว่าเป็นผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา
(COVID-19) ให้นักศึกษาแจ้งงานที่ฝ่ายกิจการนักศึกษา
ทางลิงก์ <https://forms.gle/oN3FbK44BC1tEFTv5>



ฝ่ายกิจการนักศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์ถ้ำกระหลาญ

เมื่อบุคคลในครอบครัวนักศึกษาต้องการ ตรวจเชื้อ COVID-19

1. กรณีอยู่ในกรุงเทพมหานคร

1.1 อยู่ในเขตพื้นที่ บางซื่อ บางพลัด ดุสิต พระนคร

1. สามารถรับบริการตรวจได้ที่ คลินิกไข้หวัด (ARI CLINIC) ด้านหน้าอาคารที่ปิงกรศรีมิโซติ โดยจองคิวเข้าตรวจผ่านระบบออนไลน์คลิก <http://umcvajira.com/ari> ลงทะเบียนหลังเวลาเที่ยงคืนเป็นต้นไป

2. ค่าตรวจ Swab และวันเวลาที่เปิดให้บริการ

ในวันทำการ เวลา 8.00 - 20.00 น.

(วันจันทร์-ศุกร์ ไม่นับวันหยุดนักขัตฤกษ์) ราคา 2,440 บาท

นอกเวลาทำการ เวลา 8.00 - 16.00 น.

(วันหยุดและวันหยุดนักขัตฤกษ์) ราคา 2,590 บาท

3. กรณีที่มีความเสี่ยงหรือเข้าข่ายอาจติดเชื้อ ซึ่งแพทย์วินิจฉัยแล้วเห็นควรต้องตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จะได้รับการยกเว้นค่าตรวจ



จองคิวเข้าตรวจ
<http://umcvajira.com/ari>



ขั้นตอนการจองคิวตรวจ ARI Clinic



เมื่อบุคคลในครอบครัวนักศึกษาต้องการตรวจ

เชื้อ COVID-19

ขอสงวนสิทธิ์ให้บริการเฉพาะ
ผู้ป่วยที่อยู่ในเขตพื้นที่

บางซื่อ บางพลัด ดุสิต พระนคร เท่านั้น



สามารถรับบริการตรวจได้ที่ **คลินิกไข้หวัด (ARI CLINIC)**
ด้านหน้าอาคารที่ปิงกรังศรีมโหสถ โดยจองคิวเข้าตรวจ
ผ่านระบบออนไลน์คลิก <http://umcvajira.com/ari>
ลงทะเบียนเวลา 00.00 น. เป็นต้นไป



ขอเชิญเข้าตรวจ
ที่ <http://umcvajira.com/ari>



ค่าตรวจ Swab และวันเวลาที่เปิดให้บริการ

- ในวันทำการ เวลา 8.00-20.00 น.
(วันจันทร์-ศุกร์ ไม่นับวันหยุดนักขัตฤกษ์) **ราคา 2,440 บาท**
- นอกเวลาทำการ เวลา 8.00 – 16.00 น.
(วันหยุดและวันหยุดนักขัตฤกษ์) **ราคา 2,590 บาท**



ชั้นตึกที่ 1 รพช.ศิริราช ARI Clinic



กรณีที่มีความเสี่ยงหรือเข้าข่ายอาจติดเชื้อ
ซึ่งแพทย์วินิจฉัยแล้ว เห็นควรต้องตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
จะได้รับการยกเว้นค่าตรวจ



สอบถามเพิ่มเติม โทร. 022443000

1.2 โรงพยาบาลอื่นในสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ดังนี้

1.2.1 โรงพยาบาลกลาง

- เปิดจองคิวตรวจ COVID-19 ล่วงหน้า 1 วัน ตั้งแต่เวลา 13.00 น.
เป็นต้นไป โดยสามารถลงทะเบียนผ่านทาง QR Code



- วันที่เข้ารับการตรวจ COVID-19 กรุณาติดต่อจุดตรวจบริเวณ
ประตูฝั่งถนนหลวง

- กรณีไม่เข้าเกณฑ์ผู้มีความเสี่ยงสูง จะมีอัตราค่าบริการตรวจ
COVID-19 ราคา 2,300 บาท

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0-2220-8000

1.2.2 โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์



นัดหมาย ตรวจ COVID-19 ล่วงหน้ากับคิวคิว



ขั้นตอนที่ 1



เข้าแอป QueQ

เลือก 'บริการ
สาธารณสุข'เลือกสถานที่
เข้ารับบริการเลือกประเภท
การตรวจ

กรอกบัตรประชาชน



เลือกวัน



เลือกเวลา

แสดงบัตรคิว
ต่อพนักงาน

ขั้นตอนที่ 2

สแกนคิวอาร์โค้ดใต่บัตรคิว แอดไลน์โรงพยาบาล
เพื่อลงทะเบียนประสานงานและรับผลตรวจ

ขั้นตอนที่ 3

ตรวจที่คลินิก PUI (ยื่นเอกสารก่อนเวลานัด 30 นาที)
การตรวจขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์

1.2.3 โรงพยาบาลราชพิพัฒน์

จองคิวตรวจ COVID - 19

รพ.ราชพิพัฒน์

1 ขั้นตอน

จองคิวผ่าน APP QueQ






1. เลือกบริการสาธารณสุข
2. เลือกรพ.ราชพิพัฒน์
3. เลือกคลินิกการรักษา
4. กรอกเลขบัตรประชาชน





5. เลือกวันตรวจ
6. เลือกเวลาตรวจ
7. Capture ภาพเก็บไว้

Scan QR code Download แอปพลิเคชัน

2 ขั้นตอน

ลงทะเบียนล่วงหน้า



1. หลังจากได้รับคิวแล้ว Scan QR code แบบฟอร์มลงทะเบียนล่วงหน้า
2. กรอกแบบฟอร์มลงทะเบียนล่วงหน้า
3. เตรียมเอกสาร : สำเนาบัตรประชาชน/สำเนาใบเกิด เช่นสำเนาถูกต้อง

3 ขั้นตอน

ตรวจที่คลินิก ARI

ยื่นเอกสารก่อนเวลานัด 30 นาที

** การตรวจขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ หากไม่มีความเสี่ยงจะต้องชำระค่าตรวจ 2,400 บาท **

f โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ สำนักการแพทย์ กทม W www.rpphosp.go.th t 0-2444-0163

1.2.4 ค้นหาหน่วยบริการตรวจเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ได้ที่ Application QueQ

1.2.5 ติดตามจุดบริการตรวจ COVID-19 เชิงรุกผ่านทาง Facebook : ศูนย์ข้อมูล COVID-19

2. กรณีพักอาศัยอยู่ต่างจังหวัด

ผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์

สามารถตรวจหาโควิด-19

ฟรี!



มีประวัติเสี่ยงอย่างใดอย่างหนึ่ง ในช่วง 14 วันก่อนมีอาการ

- เดินทางมาจากเขตติดโรค/พื้นที่ที่มีการระบาดต่อเนื่อง
- ประกอบอาชีพที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้เดินทางมาจากเขตติดโรค/พื้นที่ที่มีการระบาดต่อเนื่อง
- สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยสงสัย/ผู้ป่วยยืนยัน
- เป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่สัมผัสกับผู้ป่วยยืนยัน

➔

เข้ารับการตรวจรักษา
ที่โรงพยาบาลตามสิทธิ์
(บัตรทอง ประกันสังคม ราชการ)

ฟรี!

อย่าลืม! สวมหน้ากากอนามัย แล้วล้างมือก่อนออกจากบ้าน

+



อาการโควิด-19
มีไข้ 37.5°C ขึ้นไป
ร่วมกับมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ

ผู้ป่วยปอดอักเสบ
ที่มีประวัติอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

- ใกล้ชิดกับผู้ป่วยสงสัยโควิด-19
- เป็นบุคลากรทางการแพทย์
- เป็นผู้ป่วยปอดอักเสบที่รักษาแล้วอาการไม่ดีขึ้น
- เป็นผู้ป่วยปอดอักเสบที่หาสาเหตุไม่ได้

↑

เมื่อทราบผลว่าติดโควิด-19 ควรทำอะไร

1. เตรียมเอกสารต้องใช้ เช่น บัตรประชาชน ผลตรวจ COVID และแจ้งหมายเลขโทรศัพท์ของตน กับทางหน่วยงานที่รับเรื่องเพื่อเข้ารับการรักษา โทร 1330,1669,1668
2. งดออกจากที่พักหรือเดินทางข้ามจังหวัด (หากฝ่าฝืนถือว่าผิด พรบ โรคติดต่อ พ.ศ. 2558 มาตรา 34)
3. งดใกล้ชิดครอบครัวและผู้อื่น แยกห้องน้ำหากทำได้
4. หากมีไข้ ให้รับประทานยาพาราเซตามอล และเช็ดตัวเพื่อลดไข้
5. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาและแยกของใช้ส่วนตัว
6. จัดการขยะ ของใช้ส่วนตัวที่มีสารคัดหลั่งของตัวท่าน แยกทิ้งเป็นของตัวเอง

หากทราบผลว่า ติดเชื้อโควิด !? ควรทำอะไร



1. เตรียมเอกสารต้องใช้ เช่น บัตร ปชช ผลตรวจCOVID และแจ้งหมายเลขโทรศัพท์ของตน กับ ทางหน่วยงานที่รับเรื่องเพื่อเข้ารับการรักษา 📞 โทร. 1330, 1669, 1668
2. งดออกจากที่พักหรือเดินทางข้ามจังหวัด (หากฝ่าฝืนถือว่าผิด พรบ.โรคติดต่อ พ.ศ.2558 มาตรา 34)
3. งดใกล้ชิดครอบครัวและผู้อื่น แยกห้องน้ำหากทำได้
4. หากมีไข้ ให้รับประทานยาพาราเซตามอล และเช็ดตัวเพื่อลดไข้
5. สวมแมสก์ตลอดเวลาและแยกของใช้ส่วนตัว



 ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน โทร. 1422
 
 กรมควบคุมโรค

จัดทำ: 12/04/64

การปฏิบัติตัวของนักศึกษาหลังจากทราบผลการตรวจเชื้อ COVID - 19

1. กรณีที่นักศึกษาติดเชื้อ COVID - 19 ให้นักศึกษาปฏิบัติ ดังนี้

1.1 แจ้งมาที่ฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์

ทางลิงก์ <https://forms.gle/oN3FbK44BC1tEFTv5>



แจ้งผลการตรวจยืนยันว่าเป็นผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)

1.2 โรงพยาบาลวชิรพยาบาลจะโทรศัพท์ติดต่อประสานงานกลับมาแจ้งเรื่องการเข้ารับการรักษา COVID - 19 แบ่งตามกลุ่มอาการ ได้แก่

1.2.1 กรณีที่นักศึกษาไม่มีอาการอื่นๆ หรือมีอาการไม่รุนแรง ไม่มีปอดอักเสบ ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง/โรคร่วมสำคัญ ภาพถ่ายรังสีปอดปกติ สามารถเลือกรับการรักษา ดังนี้

➤ รักษาแบบแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation)

1. โรงพยาบาลวชิรพยาบาลจะมีเจ้าหน้าที่ประเมินอาการด้วยวิดีโอคอล
2. โรงพยาบาลวชิรพยาบาลจะมีการส่งยาให้ตามอาการของนักศึกษา
3. มีการประสานส่งต่อเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลวชิรพยาบาล

หากอาการแยกลง

2. กรณีที่ผู้ปกครอง/ญาตินักศึกษาติดเชื้อ COVID - 19 ให้ปฏิบัติ ดังนี้

2.1 การเข้ารับการรักษา COVID - 19 แบ่งตามกลุ่มอาการ ได้แก่

2.1.1 ผู้ติดเชื้อ COVID - 19 ไม่มีอาการอื่นๆ หรือผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง ไม่มีปอดอักเสบ ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง/โรคร่วมสำคัญ ภาพถ่ายรังสีปอดปกติ สามารถเลือกรับการรักษา ดังนี้

➤ รักษาแบบแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation)

1. ลงทะเบียนเข้าระบบการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โทร. 1330 หรือ ID Line: @nhso หรือทาง QR Code



2. เจ้าหน้าที่จะติดต่อกลับ หลังจากจับคู่ผู้ป่วยกับคลินิกศูนย์บริการสาธารณสุข หรือโรงพยาบาลที่จะรับหน้าที่ดูแลนักศึกษาระหว่างแยกกักตัวที่บ้าน

3. แพทย์จะทำการพิจารณาอาการของนักศึกษาอีกครั้ง หากไม่มีอาการ หรืออาการเล็กน้อย จะสามารถเริ่มต้นเข้าสู่ระบบการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) ได้

4. เมื่อเข้าสู่ระบบการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) เรียบร้อยแล้ว จะได้รับการบริการดังนี้

4.1 การประเมินอาการด้วยวิดีโอคอลวันละ 2 ครั้ง

4.2 ส่งปรอทวัดไข้แบบดิจิตอลและเครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้วให้

4.3 ประสานส่งต่อรักษาหากอาการแย่ลง พร้อมยาฟาวิพิราเวียร์ประคองอาการก่อน

4.4 อาหาร 3 มื้อ

4.5 ยาฟ้าทะลายโจรและยาพื้นฐานอื่นๆ

5. ข้อปฏิบัติของผู้ป่วยโควิดที่แยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation)

5.1 ห้ามคนมาเยี่ยม อยู่ในห้องส่วนตัวตลอดเวลา เว้นระยะห่างจากคนในครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ

5.2 ไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

5.3 ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น โทรศัพท์มือถือ จาน ชาม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ

5.4 ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น แต่ถ้าจำเป็นต้องใช้ร่วมกัน ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ หลังใช้ให้ทำความสะอาดโถสุขภัณฑ์ทันที ด้วยน้ำยาฟอกผ้าขาว

5.5 ควรดื่มน้ำสะอาดและพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ

5.6 หมั่นเปิดประตูหรือหน้าต่าง อย่างน้อย 2 ด้านของห้อง เพื่อให้มีช่องทางลมเข้าออก ลดการสะสมเชื้อ

5.7 ล้างมือเป็นประจำอย่างถูกวิธี อย่างน้อย 30 วินาที โดยเฉพาะหลังการไอจาม และขับถ่าย

5.8 ควรทำความสะอาดของที่มีการสัมผัสร่วมกันหลังมีการหยิบจับ เช่น ลูกบิดประตู สวิตช์ไฟ เพื่อไม่ให้คนอื่นที่มาใช้ต่อเสี่ยงรับเชื้อ

5.9 หากรู้สึกอยากไอจาม ต้องออกให้ห่างคนอื่นอย่างน้อย 2 เมตร และหันหน้าไปทางตรงข้ามกับคนอื่น หากไอจามขณะสวมหน้ากาก ไม่ต้องเอามือปิด และไม่ต้องถอดหน้ากาก เพราะเชื้ออาจติดมากับมือ แต่ถ้าไอจามตอนไม่สวมหน้ากากให้ใช้ต้นแขนด้านในปิดปากและจมูก

5.10 หากจำเป็นต้องเจอผู้อื่นให้สวมหน้ากากไว้ตลอด ทั้งหน้ากาก (อนามัย) หรือซักทำความสะอาดหน้ากากผ้าหลังใช้ครบ 8 ชั่วโมง หรือเมื่อพบว่าหน้ากากเปียกชื้น มีรอยสกปรก

5.11 ซักเสื้อผ้า ผ้าปูที่นอน ผ้าขนหนู ด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้าในน้ำอุณหภูมิ 60 – 90 องศาเซลเซียส

5.12 หมั่นตรวจวัดค่าออกซิเจนปลายนิ้ว และอุณหภูมิร่างกายของตนเอง

- ค่าปกติของระดับออกซิเจนที่วัดได้อยู่ที่ 96 – 100% หากต่ำกว่าเกณฑ์นี้ให้รีบติดต่อแพทย์

- อุณหภูมิร่างกาย หากมีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส ให้พักผ่อนมากๆ ดื่มน้ำให้เพียงพอ กินยาลดไข้ แต่ถ้าไม่ดีขึ้นให้รีบติดต่อแพทย์

➤ รักษาในสถานที่รัฐจัดให้ที่โรงพยาบาลสนาม หรือสถานพยาบาลผู้ป่วยเฉพาะกิจ (Hospital)

- โรงพยาบาลสนาม เป็นสถานที่ที่ให้การดูแลรักษาพยาบาลในกลุ่มผู้ป่วยไม่แสดงอาการหรือมีอาการน้อย ในกรณีการระบาดของโรคที่เกินศักยภาพการจัดระบบบริการในโรงพยาบาล การจัดตั้งจะตั้งนอกสถานพยาบาล ขึ้นอยู่กับหน่วยงานที่รับผิดชอบในพื้นที่ เช่น วัด โรงเรียน มหาวิทยาลัย โรงยิม หรือ

หอประชุมขนาดใหญ่ เป็นต้น โดยโรงพยาบาลสนามจะมีอาคารที่มีระบบจัดการน้ำเสีย การจัดการไหลเวียนของอากาศ มีบุคลากรทางการแพทย์ทำงานประจำและต่อเนื่อง

- สถานพยาบาลผู้ป่วยเฉพาะกิจ (Hospital) เกิดจากการปรับเปลี่ยนโรงแรมให้เป็นสถานพยาบาลชั่วคราว ซึ่งเป็นพื้นที่เฝ้าระวังอาการ เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการน้อยหรือไม่รุนแรง ผู้ป่วยยินดีให้ความร่วมมือ ดูแลตนเองได้ดี โดยที่ Hospital จะมีแพทย์ 1 คนประจำ มีพยาบาลอัตราส่วน 20 เตียงต่อพยาบาล 1 คน มีการตรวจคนไข้ผ่านผ่านระบบ Telemedicine และ Application Line ทุกวัน

➤ ข้อปฏิบัติเมื่อนักศึกษาต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสนามหรือสถานพยาบาลผู้ป่วยเฉพาะกิจ (Hospital)

1. จัดเตรียมอุปกรณ์ของใช้ส่วนตัวมาเอง เช่น ช้อนส้อม แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ยาสระผม ผ้าเช็ดตัว ยาประจำตัว และชุดเสื้อผ้าตามความเหมาะสม

2. สิ่งห้ามนำเข้ามาในที่พัก เช่น อุปกรณ์การเล่นการพนัน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ สารเสพติด อาวุธ และของมีคม

3. ห้ามนำเครื่องดื่มและอาหารทุกชนิดเข้ามาในที่พัก โดยโรงพยาบาลสนามหรือสถานพยาบาลผู้ป่วยเฉพาะกิจ (Hospital) จะมีการเตรียมอาหารที่เพียงพอให้ครบทั้ง 3 มื้อ การส่งอาหารจากภายนอก ขึ้นกับข้อกำหนดเฉพาะของแต่ละโรงพยาบาล

4. ไม่ควรนำของมีค่าติดตัวมาด้วย

5. ให้พักในอาคารตลอดเวลา และไม่ให้ออกจากที่พัก ยกเว้นไปในบริเวณที่มี การกำหนดไว้ให้
6. ห้ามย้าย สลับ หรือแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น
7. ควรดื่มน้ำสะอาดและพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อพักฟื้นร่างกาย
8. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
9. อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่ทุกวัน
10. ทิ้งขยะในถังขยะที่จัดวางไว้และปิดฝาทุกครั้ง
11. งดการรับประทานอาหารร่วมกัน รวมถึงการพูดคุยระยะใกล้ชิดหรือการ จับกลุ่มทำกิจกรรม
12. ร่วมกันรักษาความสะอาด และทำความสะอาดบริเวณที่พัก
13. เมื่อมีอาการเปลี่ยนแปลงจากเดิม เช่น มีไข้สูง ไอมากขึ้น เหนื่อยให้รีบ แจ้งเจ้าหน้าที่ทันที

2.1.2 ผู้ติดเชื้อ COVID – 19 ที่ไม่มีอาการ หรือมีอาการไม่รุนแรง แต่มีปัจจัย เสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง หรือมีโรคร่วมสำคัญ หรือผู้ป่วยที่มีปอดบวม (pneumonia) เล็กน้อย เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล โดยให้อยู่ในระบบการ รักษาและการแยกโรคอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันที่เริ่มมีอาการหรือจนกว่าอาการ จะดีขึ้น

2.1.3 ผู้ติดเชื้อ COVID – 19 ที่มีปอดบวมที่มี hypoxia (resting O₂ saturation < 96%) หรือมีภาวะลดลงของออกซิเจน SpO₂ > 3% ของค่าที่วัดได้ ครั้งแรกขณะออกแรง (exercise-induced hypoxemia) หรือภาพรังสีทรวงอกมี

progression ของ pulmonary infiltrates แนะนำให้รักษามีปอดบวม (pneumonia) เล็กน้อย เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

3. กรณีเมื่อรักษา COVID - 19 หายแล้ว

มีคำแนะนำในการปฏิบัติตนเมื่อนักศึกษา ผู้ปกครอง/ญาติ ออกจากโรงพยาบาล หรือโรงพยาบาลสนาม หรือสถานพยาบาลผู้ป่วยเฉพาะกิจ (Hospital) หลังแพทย์จำหน่ายให้กลับไปพักฟื้นที่บ้าน ดังนี้

3.1 ไม่จำเป็นต้องกักตัวหรือแยกตัวจากผู้อื่น เพราะหายจากโรคแล้ว (ซึ่งต่างจากกรณีเป็นผู้สัมผัสความเสี่ยงสูง หรือเพิ่งจะได้รับการวินิจฉัย บุคคลเหล่านี้ยังอยู่ในระยะแพร่เชื้อ จึงต้องกักตัวหรือแยกตัวจากผู้อื่น)

3.2 การดูแลสุขอนามัย ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3.3 ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นประจำ โดยเฉพาะหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ

3.4 ไม่ใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารและแก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น

3.5 ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่สุก สะอาด และมีประโยชน์ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ

3.6 หากมีอาการป่วยเกิดขึ้นใหม่หรืออาการเดิมมากขึ้น เช่น ไข้สูง ไอมาก เหนื่อยหอบ แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก เปื่ออาหาร ให้ติดต่อสถานพยาบาล หากต้องเดินทางมาสถานพยาบาล แนะนำให้สวมหน้ากากอนามัยระหว่างเดินทาง

ตลอดเวลา หากมีข้อสงสัยใดๆ สอบถามได้ที่โรงพยาบาลที่นักศึกษาไปรับการรักษา หรือสายด่วน โทร. 1422 หรือ 1668

4. กรณีที่นักศึกษาไม่ติดเชื้อ COVID - 19 ให้นักศึกษาปฏิบัติ ดังนี้

4.1 แยกห้องนอน ควรเป็นห้องที่โปร่ง มีอากาศถ่ายเท และแสงแดดเข้าถึง

4.2 แยกของใช้ส่วนตัว ได้แก่ เสื้อผ้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ โทรศัพท์

4.3 มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ เช่น ปรอทวดไข่ แอลกอฮอล์ 70% หน้ากากอนามัย สบู่

4.4 มีอุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ถุงขยะ โดยจัดถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดไว้ นอกบ้าน มีสารฟอกขาว และน้ำยาทำความสะอาด

4.5 แยกรับประทานอาหาร รวมทั้งแยกทำความสะอาดภาชนะด้วยน้ำยาล้างจาน ผึ่งให้แห้ง และตากแดด

4.6 แยกใช้ห้องน้ำ หากแยกไม่ได้ ควรใช้ห้องน้ำเป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดทันที และต้องปิดฝาชักโครกทุกครั้งก่อนกด

4.7 งดออกจากห้องพัก หากจำเป็นต้องออกมา ควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เลี่ยงการจับสัมผัสสิ่งของ รักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร และใช้เวลาในห้องพักให้สั้นที่สุด

4.8 วัคซีนภูมิร่างกายทุกวัน หากมีอุณหภูมิร่างกายเกิน 37.5 องศาเซลเซียส ให้พักผ่อนมากๆ ดื่มน้ำให้เพียงพอ กินยาลดไข้ แต่ถ้าไม่ดีขึ้นให้ไปพบแพทย์

4.9 สังเกตอาการไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก หอบเหนื่อย ตาแดง จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส มีผื่นขึ้น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ท้องเสีย อาเจียน หากมีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งให้ไปพบแพทย์

4.10 แยกขยะที่ถูกสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น มัดด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปทิ้ง

การติดต่อเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) และ ต้องการประสานหาเตียง

➤ กรณีพักอาศัยอยู่กรุงเทพมหานคร

- กรุงเทพมหานคร โทร. 1669
- กรมการแพทย์ โทร. 1668
- ศูนย์บริการการแพทย์ฉุกเฉิน กทม. (เอราวิณ) โทร. 1646
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โทร. 1330 ต่อ 14
- สายด่วนเว็บไซต์ BKK COVID-19 โทร. 0-2203-2393 หรือ

0-2203-2396 หรือทาง LINE ID : @bkkcovid19connect

- LINE ID สอบยัติบอด : @sabaideebot
- Taxi COVID-19 โทร. 096-771-1687

➤ กรณีพักอาศัยอยู่ต่างจังหวัด

- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โทร. 1330 ต่อ 14
 - สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร. 1669
 - กรมการแพทย์ โทร. 1668
 - กรมควบคุมโรค โทร. 1422
 - ประกันสังคม โทร. 1506
 - ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน โทร. 1111
-

ภาคผนวก

คู่มือรับมือโควิด

สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมต่างๆ ได้ที่ลิงก์นี้

<https://drive.google.com/drive/folders/1Oymb4oTqQnblXohGYHslup0TMZnohko?usp=sharing> หรือ QR code

คู่มือ
รับมือโควิด



คู่มือรับมือโควิด

คู่มือการจัดการที่พักรักษาตัวที่บ้านของผู้ป่วยโควิด

สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมต่างๆ ได้ที่ลิงก์นี้

<https://drive.google.com/drive/folders/1Oymdb4oTqQnblXohGYHslup0TMZnohko?usp=sharing> หรือ QR code



คู่มือการจัดการที่พักรักษาตัว
ที่บ้านของผู้ป่วยโควิด

ประสานหาเตียงและรถพยาบาล

ติด COVID-19 แต่หาเตียงไม่ได้ทำอย่างไร ? รวมช่องทางติดต่อช่วยเหลือ ผู้ป่วย COVID-19

องค์กรภาครัฐ

ประสานหาเตียงให้ผู้ป่วย

- 1668** กรมการแพทย์
- 1330** สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)
- 1669** กรุงเทพมหานคร
- 1646** ศูนย์บริการการแพทย์ฉุกเฉิน กทม. (เอราวิค)
- Line ID : @sabaideebotสบายดีบอด

ปรึกษาปัญหาทางจิตใจ

- 1323** กรมสุขภาพจิต



รับร้องทุกข์เกี่ยวกับ COVID-19

- 1111** ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน
- 1422** กรมควบคุมโรค
-
- 0-2203-2393** สายด่วน หรือ เว็บไซต์ BKK COVID-19
- 0-2203-2396**
-
- 0-2203-2393** สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
- 0-2203-2396**
- 0-2203-2883**
- 0 2245-4964**
-
- 094-386-0051** ศูนย์ปฏิบัติการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุข (EOC) กทม.

ภาคประชาชน

ประสานหาเตียงให้ผู้ป่วย

- Inbox Fanpage : เราต้องรอด**โครงการเราต้องรอด
- Line ID : @missgrand**โครงการเป็นโควิดต้องมีที่รักษา



บริการรับ-ส่งผู้ป่วย

- 063-245-9964** ทีมงานราษฎร์ นำโดย ปกรณ์ พรชิวางกูร

สื่อกลางประสานงานทุกภาคส่วน

- 02-790-2111** ศูนย์ประสานฉุกเฉินไทยพีบีเอสสู้โควิด-19
- Line ID : @RongTookThaiPBS

ผู้ป่วยโควิด-19 ในกรุงเทพฯ เข้าสู่ระบบการรักษาพยาบาล

- การกักตัวที่บ้าน (Home Isolation)
- การกักตัวในชุมชน (Community Isolation)

โทรสายด่วน 
1330



สายด่วนโควิด 50 เขต

กลุ่มเขตกรุงเทพฯเหนือ

1 จตุจักร	020263100
ดอนเมือง	020263122
บางเขน	020263166
บางซื่อ	020263233
ลาดพร้าว	020263499
สายไหม	020263500
หลักสี่	020266800

กลุ่มเขตกรุงเทพฯกลาง

2 ดินแดง	020927016
คูสิต	020927121
ป้อมปราบฯ	020927313
พญาไท	020927580
พระนคร	020927643
ราชเทวี	020927701
วังทองหลาง	020927910
สัมพันธวงศ์	020941429
ห้วยขวาง	020969112

กลุ่มเขตกรุงเทพฯตะวันออก

3 คลองสามวา	020969202
คันนายาว	024835000
บางกะปิ	024835001
บึงกุ่ม	024835002
ประเวศ	024835003
มีนบุรี	024835004
ลาดกระบัง	024835005
สะพานสูง	024835006
หนองจอก	024835007

กลุ่มเขตกรุงเทพฯใต้

4 คลองเตย	020962823
บางคอแหลม	020962824
บางนา	020962825
บางรัก	020962826
ปทุมวัน	020962827
พระโขนง	020962828
ยานนาวา	020962829
วัฒนา	020962830
สวนหลวง	020962831
สาทร	020962832

กลุ่มเขตกรุงเทพฯเหนือ

5 คลองสาน	020239900
จอมทอง	020239911
ตลิ่งชัน	020239922
ทวีวัฒนา	020239933
ธนบุรี	020239944
บางกอกน้อย	020239966
บางกอกใหญ่	020239977
บางพลัด	020239988

กลุ่มเขตกรุงเทพฯใต้

6 ทุ่งครุ	024835008
บางขุนเทียน	024835009
บางแค	024835010
บางบอน	024835011
ภาษีเจริญ	024835012
ราษฎร์บูรณะ	024835013
หนองแขม	024835014



“ หากพบว่าติดโควิด-19 ” โทรสายด่วน

เพื่อประสานหาเตียง ภายใน 24 ชั่วโมง

1668

ทุกวัน เวลา 08.00-22.00 น.

1330

ทุกวัน 24 ชม.

1669

ทุกวัน 24 ชม.

หรือ

ลงทะเบียนผ่านไลน์
สำหรับ ในเขต กทม.
และปริมณฑล



สวัสดีค่ะ เราคือ
สายด่วนบอต
@sabaideebot



Scan QR Code



สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

อาสาสมัคร

รวมช่องทาง
หาเตียงและรถพยาบาล



แอร์ บันยิลา

โดย :: คุณแอร์ บันยิลา
IG :: bunyaire



โครงการ"เป็นโควิดต้องมีที่รักษา"

โดย :: นวรัตน์ อีสระโศภิต
www.facebook.com/NawatTV



ประสานหาเตียงให้ผู้ป่วยโควิด-19

โดย :: หมอเอ็บบันยิลา
www.facebook.com/MTlikesara



รวบรวมโดย ::
ชมรมอัสสัมชัญอาสาพัฒนา

อาสาสมัคร

รวมช่องทาง

หาเตียงและรถพยาบาล



ไทยนิวส์ 32

ไทยรัฐนิวส์โชว์หาเตียง
 โดย :: ไทยรัฐนิวส์โชว์
www.facebook.com/newsshow32




เตียงช่วย ZEN DAI



ศูนย์ประสานฉุกเฉิน ไทยพีบีเอสช่วยโควิด-19
 โดย :: ไทยพีบีเอส
 LINE : @RongTookThaiPBS




อาสาสมัคร

รวมช่องทาง

หาเตียงและรถพยาบาล



สบายดีบอต
 แอดไลน์ @sabaideebot
 หรือ <https://bit.ly/Covid-SaBaiDee>








ศูนย์ประสานงานด้านภัยโควิด กองทัพบก

เป็นสื่อกลางประสานความช่วยเหลือผู้ติดเชื้อโควิด-19 ทุกกรณี

02-270-5685-9



Line ID : @covidtv5hd1

รับ-ส่ง ฟรี 24 ชม.

ผู้ป่วยติดเชื้อ - ผู้หายป่วย
เคลื่อนย้าย - ณาปนกิจศพ ผู้ติดเชื้อโควิด



สายด่วนควรรู้ สู่ COVID-19

กรมควบคุมโรค

1422

กรมการแพทย์

1668

การแพทย์ฉุกเฉิน
(EOC)

1669,1646

สปสช.

1330



คู่มือการกักตัว สำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิด ผู้ติดเชื้อโควิด-19 ฉบับประชาชน



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง



คู่มือการกักตัวที่บ้านฉบับประชาชน สำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ติดเชื้อโควิด-19



“ยาฟ้าทะลายโจร”

มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ
บรรเทาอาการป่วยโควิดที่ไม่รุนแรง
เช่น คัดจมูก มีน้ำมูก
ลดโอกาสที่โรคจะลุกลามลงปอด

ใช้ในผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำต่อการเกิดโรครุนแรง
ยาฟ้าทะลายโจรไม่ช่วยป้องกันการป่วยจากโควิด

- ใช้เมื่อรู้ว่าสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด และเริ่มมีอาการป่วย
- ยาที่ใช้ต้องผ่าน อย. และเป็นชนิดที่มีการกำหนดสาร andrographolide
- ควรกินวันละ 180 มิลลิกรัม
แบ่งวันละ 3 - 4 ครั้ง ไม่ควรกินเกิน 5 วัน
- ไม่ควรกินร่วมกับยาบางชนิด เช่น ยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาลดความดัน
- ควรระวัง หากใช้ในขณะมีไข้สูง และในผู้ป่วยที่มีโรคตับและไต
- ควรระวังการใช้ในคนที่แพ้ หญ้ามีครรภ์ หรือให้นมบุตร
- ถ้าผ่านไป 3 วัน อาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

ในตลาดคุณเสี่ยงรับเชื้อ (โควิด) จากอะไรได้บ้าง?



เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. คำแนะนำสำหรับประชาชน เรื่อง โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก

<https://www.moph.go.th/index.php/news/read/1679>

กรมการแพทย์. แนวทางเวชปฏิบัติ การวินิจฉัย ดูแลรักษา และป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก

https://covid19.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Covid_Health/Attach/25640721115923AM_CPG_COVID_v.16.4.n.pdf

กรมควบคุมโรค. คุณคือคน “วง” ไหน? เป็นกลุ่มเสี่ยงหรือเปล่าต้องทำตัวอย่างไร. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>

กรมควบคุมโรค. ในตลาดคุณเสี่ยงรับเชื้อ (โควิด) จากอะไรได้บ้าง?. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>

กรมควบคุมโรค. ผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์ฯ สามารถตรวจหาโควิด-19 ฟรี. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>

กรมควบคุมโรค. หากทราบผลว่า ติดเชื้อโควิดควรทำอย่างไร?. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>

ไทยรัฐโควิด. กักตัว 14 วันอย่างไรให้ปลอดภัยกับคนในบ้าน. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก

https://web.facebook.com/thaimoph/posts/356979112578665?_rdc=1&_rdr

โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์. นัดหมายตรวจโควิดล่วงหน้ากับคิวคิว. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก

<http://www.ckphosp.go.th/diapo.1.0.4/diapo/homepage.html>

โรงพยาบาลราชพิพัฒน์. จอจกตรวจ COVID-19. 2564

(สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก <http://www.rpphosp.go.th/>

ศูนย์ประชาสัมพันธ์กองทัพบก Army PR Center. ศูนย์ประสานงานต้านภัยโควิด กองทัพบก. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก

<https://www.facebook.com/armyprcenter/posts/4176884842377196>

สมาคมวิชาชีพการบริหารทรัพยากรอาคาร. คู่มือการจัดการที่พักรักษาตัวที่บ้านของผู้ป่วยโควิด. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก

<https://covid-19.kmutt.ac.th/>

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.). “หากพบว่าติดโควิด-19”

โทรสายด่วน. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก

<https://www.nhso.go.th/>

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. คู่มือการกักตัวสำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ติดเชื้อ

โควิด-19 ฉบับประชาชน. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก

<http://www.bangkok.go.th/health>

หมอพร้อม. ยาฟ้าทะลายโจร. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก

<https://www.facebook.com/Mohprompt/>

องค์กรภาครัฐ. ติด COVID-19 แต่หาเตียงไม่ได้ทำอย่างไร? รวมช่องทางติดต่อ

ช่วยเหลือผู้ป่วย COVID-19. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564).

ค้นจาก <https://thematter.co/quick-bite/contact-covid19/141526>

TNN online. รวมช่องทางหาเตียงรพพยาบาลช่วยผู้ป่วยโควิด. 2564 (สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2564). ค้นจาก


<https://www.tnnthailand.com/news/covid19/85323/>

ช่องทางการติดต่อสำหรับนักศึกษา

ที่อยู่คณะ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์
มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
๑๓๑/๕ ถนนขาว แขวงวิชิตพยาบาล เขตดุสิต กทม

เวลาทำการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

โทรศัพท์ติดต่อ

 02-2416500 ต่อ 2502 หรือ 2509 หรือ 2526



066-0121224



kfn.sda@nmu.ac.th



ฝ่ายกิจการนักศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์



ID Line: 0660121224