



คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีการแพร่ระบาดในวงกว้าง ในปัจจุบัน ผู้สูงอายุ ถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ทำให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคร่างกาย และอาจมีอาการอย่างรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น ซึ่งในที่ที่พักอาศัยเป็น สถานที่ทุกคนในครอบครัวมาอยู่ร่วมกันและหากมีสมาชิกในครอบครัวหรือผู้สูงอายุที่เดินทางมาจากต่างประเทศ พื้นที่กรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อาจทำให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อโรคได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัว ควรมีการปฏิบัติตน เพื่อการป้องกันการรับสัมผัส และแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

- 1) ล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 2) ดูแลตัวเองด้วยการเลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ ช้อนกลาง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- 3) ดูแลส่งเสริมสุขภาพจิต หาวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ (เช่น รำมวยจีน โยคะ) ฟังเพลง ร้องเพลงหรือเล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ ทำสวน จัดห้องตกแต่งบ้าน เล่นกับสัตว์เลี้ยง สวดมนต์ นั่งสมาธิ การฝึกหายใจคลายเครียด ทำบุญตักบาตร เป็นต้น
- 4) หากมี อาการไอ จาม ให้ไอ จาม ใส่กระดาษทิชชูแล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที หรือให้สวมหน้ากาก โดยปิดถึงคาง หลีกเลี่ยง/ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 5) หลีกเลี่ยงออกจากบ้านในช่วงที่มีการระบาดของโรคหรือบริเวณที่มีคนหนาแน่น หากจำเป็นต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า โดยใช้เวลาน้อยที่สุด รักษาระยะห่างจากบุคคลอื่น 1 - 2 เมตรหรือ 6 ฟุต (Social Distancing) หลีกเลี่ยงการสวมกอด การอุ้ม หรือพูดคุยในระยะใกล้ชิดกับบุคคลอื่น และเปลี่ยนมาใช้เทคโนโลยีในการติดต่อกับผู้อื่น เช่น คุยโทรศัพท์ ส่งคอมมอนไลน์ เป็นต้น
- 6) หากมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคมะเร็ง ผู้สูงอายุที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นต้น ควรจัดเตรียมยาสำรองสำหรับรักษาโรคประจำตัวของผู้สูงอายุไว้ภายใต้ดุลยพินิจของแพทย์ หากจำเป็นต้องไปพบแพทย์แทน

2. คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางกลับจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ต่างประเทศ หรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค

- 1) ให้มีการแยกห้องนอนและห้องน้ำ สำหรับผู้ที่เดินทางกลับจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ต่างประเทศ หรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค และห่างจากผู้สูงอายุพักอาศัย กรณีห้องน้ำห้องส้วมแยกไม่ได้ ควรใช้ห้องน้ำห้องส้วมเป็นคนสุดท้าย และให้ทำความสะอาดทันทีหลังใช้เสร็จ ทั้งนี้ ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกดชักโครกเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- 2) สังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก ให้สวมหน้ากากอนามัย หากมีอาการหอบ หรือหายใจลำบาก ควรรีบไปพบแพทย์พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทาง
- 3) ควรหลีกเลี่ยงการออกไปในที่ชุมชน สาธารณะโดยไม่จำเป็น ไม่การใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ช้อนส้อม เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
- 4) จัดให้น้ำดื่มแยกเฉพาะ แยกการรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนในครอบครัว ให้คัดแบ่งอาหารมารับประทานต่างหาก และเก็บล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างจาน ผึ่งให้แห้งและตากแดด
- 5) ล้างมือเป็นประจำด้วยน้ำสะอาด พร้อมสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังจากการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น
- 6) ดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

3. คำแนะนำสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุและผู้เดินทางกลับจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ต่างประเทศ หรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค

- 1) ให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุและผู้เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง โดยรักษาระยะห่างจากผู้เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง 1 - 2 เมตร หรือ 6 ฟุต
- 2) อธิบายสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์และวิธีการปฏิบัติตัวจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ข้อมูล ณ วันที่ 25 มีนาคม 2563