

**มาตรการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ใน ๓ กลุ่มเสี่ยง
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา**

๑. กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี

๑. พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ในบ้าน ต้องดูแลสุขภาพตนเองอยู่เสมอ ทำความสะอาดที่อยู่อาศัยเป็นประจำไม่ให้เป็นแหล่งรังโรค คอยสังเกตอาการเจ็บป่วยของคนในบ้าน เพื่อป้องกันการนำเชื้อโรคมาริดเด็ก

๒. หลีกเลี่ยงการพาเด็กเล็กออกไปในที่สาธารณะ ชุมชน สถานที่ที่มีคนจำนวนมาก

๓. หากเด็กมีอาการป่วย ให้สังเกตอาการ ไข้สูง ไอ เหนื่อยหอบ ซึม ควรรีบพาไปพบแพทย์

ที่สำคัญต้องแจ้งข้อมูลให้ทางโรงพยาบาลทราบโดยละเอียด โดยเฉพาะประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมโรงเรียน

๔. รมั้ดระวังไม่ให้เด็กสัมผัสสิ่งของต่างๆ โดยไม่จำเป็น รวมทั้งสอนเด็กๆ เรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคล ไม่ใช้สิ่งของประจำตัวร่วมกับผู้อื่น ให้กินอาหารปรุงสุก ใช้ช้อนกลางประจำตัว และล้างมืออย่างถูกวิธี

๕. เด็กที่มีโรคประจำตัว ควรควบคุมโรคเดิมให้ดี กินยาอย่างสม่ำเสมอ ดูแลให้ได้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่และวัคซีนป้องกันโรคไอพีดี (IPD : invasive pneumococcal disease) เพื่อป้องกันปอดอักเสบ

๖. สร้างความรู้ความเข้าใจเด็กอย่างกระชับเกี่ยวกับตัวโรค เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์และปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อให้กับเด็กได้ เช่น

๖.๑ บอกเด็กว่า ขณะนี้มีเชื้อโรคตัวใหม่และรุนแรง ที่สามารถติดกันได้ง่ายจากการไอ จาม และการสัมผัสสิ่งของร่วมกันทุกคนต้องระมัดระวังตัวมากขึ้น

๖.๒ สอนเด็กล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างถูกต้อง ทุกครั้งก่อนและหลังทำกิจกรรมต่างๆ

๖.๓ สอนให้เด็กหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า โดยเฉพาะตา จมูก ปาก เพราะทำให้ติดเชื้อโรคได้

๖.๔ ต้องใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเสมอ เมื่อไปนอกบ้าน หรือไปในที่มีคนจำนวนมาก

๖.๕ หลีกเลี่ยงการสัมผัสทักทายใกล้ชิดกับคนทั่วไป เว้นระยะห่าง ๑-๒ เมตร

๒. กลุ่มผู้สูงอายุ ๗๐ ปีขึ้นไป

๒.๑ การดูแลตนเองในกิจกรรมส่วนตัว

๑. หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด หากมีความจำเป็น ต้องป้องกันตนเองโดยใช้หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น ๑.๕-๒ เมตร และจำกัดเวลาให้สั้นที่สุด

๒. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หลังการไอ จาม หรือหลังสัมผัสวัสดุอุปกรณ์ที่มีการใช้งานร่วมกัน

๓. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า โดยเฉพาะ ตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น

๔. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ เน้นอาหารจานเดียว หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน ใช้ช้อน ส้อม ช้อนกลาง จาน แก้วน้ำ ประจำตัว หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ร่วมกับบุคคลอื่น

๕. ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง บริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และนอนหลับให้เพียงพอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย

๖. หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน โดยการหากิจกรรมผ่อนคลาย ทำภายในบ้าน เช่น ดูรายการทีวี ฟังเพลง ร้องเพลงเบา ๆ อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ สวดมนต์ การฝึกหายใจคลายเครียด เป็นต้น

๗. ติดตามข่าวสารและสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ทราบมาตรการป้องกัน การเฝ้าระวังและการดำเนินงานในพื้นที่

๘. หากมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง หรือมีคนในครอบครัวป่วย หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที

๒.๒ คำแนะนำสำหรับญาติ ในการดูแลผู้สูงอายุติดเตียง

๑. ก่อนและหลังสัมผัสกับผู้สูงอายุติดเตียงทุกครั้ง ให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้ง ป้องกันตนเองโดยใส่ชุดให้รัดกุม สวมหน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากผ้า สวมถุงมือ

๒. หมั่นทำความสะอาดเตียงนอน เครื่องใช้ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุติดเตียง อย่างน้อย วันละ ๒ ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป

๓. หมั่นสังเกตผู้สูงอายุติดเตียง หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้แจ้งสมาชิกในครอบครัวหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน เพื่อส่งรักษาตั้งแต่นั้น ๆ

๔. สิ่งของที่ใช้แล้วของผู้สูงอายุติดเตียง ควรนำออกจากห้อง และนำไปกำจัดทันที

๕. หากมีสมาชิกในครอบครัวหรือญาติที่มีความเสี่ยง หรือมาจากสถานที่เสี่ยง ให้งดเยี่ยม เพื่อป้องกัน และลดความเสี่ยงการรับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) / ผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager)

๖. กรณีผู้สูงอายุที่ใช้เครื่องดูดเสมหะและให้อาหารทางสายยาง ต้องมีการดูแลความสะอาดเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

๗. สิ่งของ ของเหลว และสิ่งคัดหลั่งที่เกิดจากการดูแลผู้สูงอายุ ควรนำไปกำจัดทันที

๘. หากผู้ดูแลมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติหน้าที่ทันที และเข้ารับการรักษาสถานพยาบาลสาธารณสุข

๙. ติดตามข่าวสารและสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ทราบมาตรการป้องกัน การเฝ้าระวังการแพร่ระบาด และการดำเนินงานในพื้นที่

๓. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๑. ล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ เมื่อสัมผัสลูกบิดประตู ราวบันได และสิ่งของทีบุคคลทั่วไปใช้ร่วมกัน

๒. หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านโดยไม่จำเป็น หากจำเป็นต้องไปในที่ชุมชนหรือสถานที่แออัด ให้รักษา ระยะห่างระหว่างบุคคลประมาณ ๑-๒ เมตร ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้ง

๓. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีสัมผัสคนใกล้ชิด ให้งดการกอดหรือสัมผัสลูกหลานและญาติ

๔. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ ช้อนกลาง หน้ากากอนามัย หน้ากากผ้า ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น รวมทั้งอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ต้องใช้ร่วมกัน เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต

๕. ใส่ใจในการควบคุมอาการของโรคให้ดี ด้วยการ

๕.๑ บริโภคอาหารปลอดภัย ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ระวังอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมสูง

๕.๒ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสม

๕.๓ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ รับประทานยาตามกำหนด รวมทั้งสอบถามสถานพยาบาลที่รักษาประจำ เพื่อขอคำแนะนำในการตรวจรักษาหรือรับยาใกล้บ้าน กรณีฉุกเฉินหรือมีอาการผิดปกติ โทรเรียก ๑๖๖๙

๖. หากมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง หรือมีคนในครอบครัวป่วย หรือ สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยหรือสงสัยป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน ทันที

แหล่งข้อมูล : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (๔ เมษายน ๒๕๖๓)