

# แนวทางปฏิบัติในการกักตัวเอง (Self-Isolation)

Chen Shen และ Yaneer Bar-Yam  
New England Complex Systems Institute

15 มีนาคม 2563

แนวทางปฏิบัตินี้จัดทำขึ้นเพื่อผู้ที่มีผลการทดสอบเชื้อไวรัสโคโรนา-19 เป็นบวก แต่มีอาการไม่รุนแรงหรือไม่มีเลย อาการที่ไม่รุนแรง ได้แก่ ไข้ต่ำ อ่อนเพลียเล็กน้อย ไอ แต่ไม่มีอาการของภาวะปอดบวม และไม่มีโรคเรื้อรังใดๆ

ในกรณีที่ทรัพยากรทางการแพทย์ในท้องถิ่นมีจำกัดและไม่สามารถรับตัวบุคคลมีอาการปานกลางหรือแย่กว่านั้นไว้ในโรงพยาบาล คุณสามารถใช้เอกสารฉบับนี้เป็นแนวทางในการปฏิบัติได้เช่นกัน แต่โปรดระลึกอยู่เสมอว่าคำแนะนำต่างๆ เหล่านี้จัดทำขึ้นมาเพื่อผู้ป่วยที่อาการไม่รุนแรงหรือไม่มีอาการเลย

เมื่ออาการรุนแรงขึ้น รวมถึงกรณีที่เริ่มหายใจลำบากและมีไข้สูง โปรดไปพบแพทย์ทันที

## ทั่วไป

- โปรดตระหนักว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่กลับมาแข็งแรงดีดังเดิม การกักตัวเองเป็นเรื่องจำเป็นเพียงชั่วคราว ซึ่งโดยปกติจะใช้เวลา 14 วัน
- ควรอาศัยอยู่ตามลำพัง หรืออย่างน้อยที่สุดก็ควรอาศัยอยู่ในห้องที่แยกจากผู้อื่น

## หากคุณอาศัยอยู่ตามลำพัง

- สังเกตสุขภาพของตัวเองอย่างใกล้ชิด บันทึกข้อมูลสุขภาพด้วยลายมือที่อ่านง่าย และเก็บไว้ในที่ที่เห็นได้ชัด บันทึกดังกล่าวควรมีข้อมูลดังต่อไปนี้: วันที่และ

เวลาลงบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจ ความอึดตัวของออกซิเจนในเลือด (วัดโดยเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด) อาการใด ๆ อาหารที่รับประทาน ยาที่ใช้และขนาดยา

- คอยติดตามข่าวสารในท้องถิ่นว่าด้วยสิ่งที่จะต้องทำเมื่ออาการลุกลาม บันทึกเบอร์โทรศัพท์ของบุคคลสำคัญ ๆ ไว้ในปุ่มการโทรด่วน นัดหมายกับสมาชิกในครอบครัว / เพื่อนฝูงเพื่ออัปเดตอาการล่าสุด (อย่างน้อยวันละครั้ง) แจ้งข้อมูลของบุคคลที่ต้องติดต่อในกรณีฉุกเฉินทั้งหมดให้พวกเขาทราบ รวมถึงข้อมูลใด ๆ ที่ต้องใช้ในการเข้าไปในบ้านคุณ หากคุณหมดสติ
- ดูแลสุขภาพให้ดีโดยดื่มน้ำให้เพียงพอ กินอาหารครบห้าหมู่ และนอนหลับให้เป็นเวลา ทำกิจกรรมคลายเครียดหรือกิจกรรมเพื่อเสริมความรู้ตามปกติ หรือลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ยกตัวอย่างเช่น อ่านหนังสือ เล่นเกมคนเดียว หรือเกมออนไลน์ หรือสื่อสารกับบุคคลอื่นผ่านอินเทอร์เน็ต
- ล้างมือบ่อยๆด้วยสบู่ / เจลทำความสะอาดมืออย่างน้อยครั้งละ 20 วินาที
- การดูแลให้พื้นที่อยู่อาศัยมีอากาศถ่ายเทอยู่เสมอถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง
- ซักผ้าปูที่นอน ผ้าเช็ดตัว และเสื้อผ้าบ่อยๆ แยกซักเครื่องใช้ของคุณ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์เลี้ยงและสัตว์อื่น ๆ หากไม่สามารถทำได้ โปรดสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือก่อน / หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยงทุกครั้ง

- แยกตัวคุณเองออกจากผู้อื่นในทางกายภาพ (ละเว้นการพบปะหรือสัมผัส) แต่ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนฝูงผ่านทาง SMS โทรศัพท์ วิดีโอคอล หรือวิธีการทางอิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ การติดต่อกับเหล่านี้มีประโยชน์หลายประการ รวมไปถึงการเสริมกำลังใจให้มองโลกในแง่บวก
- หากข่าวว่าด้วยการแพร่กระจายของโรคระบาดทำให้คุณวิตกกังวล โปรดอย่าติดตามข่าวให้มากเกินไปเพื่อรักษาสุขภาพจิตให้แข็งแรง
- ทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ให้สม่ำเสมอ หากเป็นไปได้ ควรออกกำลังกายในระดับปานกลาง หรือเล็กน้อยก็ยิ่งดี
- ประสานงานกับครอบครัว เพื่อนฝูง หรือหน่วยงานท้องถิ่นว่าจะมาส่งสิ่งของจำเป็น รวมถึงอาหารในแต่ละวันได้อย่างไร คอยสังเกตว่ามีสิ่งของจำเป็นเพียงพอหรือไม่ หากสิ่งใดใกล้หมด โปรดแจ้งผู้จัดส่งล่วงหน้า หากใช้วิธีส่งของแบบไม่ต้องพบปะกันได้จะดีที่สุด หากต้องพบปะติดต่อกับคนส่งของ โปรดสวมหน้ากากและถุงมือ
- ปรึกษาหน่วยงานราชการและหน่วยงานสุขภาพในท้องถิ่นเรื่องระยะเวลาและเงื่อนไขว่าเมื่อใดจะเลิกกักตัวเองได้ โปรดทำความสะอาด ล้างสิ่งของ และซักผ้าให้เรียบร้อยก่อนออกจากที่กักตัว แม้จะหมดระยะเวลากักตัวแล้ว ก็ยังต้องรอบคอบเช่นเดิม
- ในเขตชานเมืองหรือชนบทที่ถูกกักตัวสามารถเข้าและออกจากตัวบ้านได้โดยไม่ต้องพบปะติดต่อกับผู้อื่นหรือเข้าสู่พื้นที่ส่วนกลางใด ๆ คุณสามารถออกไปเดินเล่นได้แต่อย่าลืมว่าคุณยังอยู่ในช่วงกักตัว จึงห้ามมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และห้ามเข้าไปในบริเวณที่บุคคลอื่นอาจจะเข้าไปได้ ไม่ว่าจะในขณะที่คุณยังอยู่ที่นั่นหรือหลังจากนั้นก็ตาม

## หากคุณอาศัยร่วมกับผู้อื่น

- ผู้ที่อาศัยอยู่ร่วมกับคุณล้วนถือเป็น "ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด" ซึ่งควรปฏิบัติตามคำแนะนำในท้องถิ่นสำหรับผู้ที่อยู่ใกล้ชิด รวมถึงหลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้อื่นโดยไม่จำเป็น
- ผู้พักอาศัยคนอื่นๆ ควรหลีกเลี่ยงการต้อนรับแขกที่บ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง (ผู้สูงอายุ

- อายุ หรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง) และควรแจ้งให้แขกผู้มาเยือนทราบก่อนว่ามีผู้ถูกกักตัวอยู่ในบ้าน
- แยกพื้นที่ภายในที่พักให้ชัดเจน โดยอาจใช้วัสดุบอกตำแหน่งหากจำเป็น ห้องนอนและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ผู้ป่วยใช้ถือเป็นเขตสีแดง พื้นที่ที่เชื่อมต่อกับเขตสีแดง เช่น ห้องนั่งเล่นถือว่าเป็นเขตสีเหลือง ห้องอื่น ๆ ที่แยกกันเป็นเอกเทศถือเป็นเขตสีเขียว
- ผู้ป่วยควรปฏิบัติตามมารยาทในการจามอย่างเคร่งครัด โปรดจามใส่ทิชชูและทิ้งในที่ปลอดภัยมิดชิด หรือจามใส่เสื้อผ้า (เช่น แขนเสื้อ) และซักให้รวดเร็ว
- วางระบบสื่อสารในครัวเรือน เพื่อให้ทุกคนทราบล่วงหน้าหากผู้ป่วยต้องออกจากห้อง
- ผู้ป่วยควรทำความสะอาดฆ่าเชื้อในเขตสีแดงเป็นประจำ ผู้พักอาศัยคนอื่น ๆ ควรทำความสะอาดฆ่าเชื้อเขตในสีเหลืองอย่างสม่ำเสมอ และทำความสะอาดฆ่าเชื้อในเขตสีเขียวด้วย หากเป็นไปได้
- ผู้ป่วยควรจำกัดตนเองให้อยู่แต่ในเขตสีแดง เข้าสู่เขตสีเหลืองให้น้อยที่สุด และหลีกเลี่ยงเขตสีเขียวโดยสิ้นเชิง และใช้กฎดังกล่าวนี้กับสัตว์เลี้ยง ๆ ก็ตาม ผู้ป่วยหยิบใช้เป็นประจำเช่นกัน ผู้ป่วยควรสวมถุงมือและหน้ากากเมื่ออยู่นอกเขตสีแดง
- จุดที่อาจมีการแพร่เชื้อประกอบด้วย สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ร่วมกัน เช่น ห้องครัว ห้องน้ำ ฯลฯ ของใช้ในครัวเรือนที่ใช้ร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ จานชาม ช้อนส้อม ฯลฯ อาหารหรือเครื่องใช้ในบรรจุภัณฑ์ที่ต้องแบ่งกัน ฯลฯ พื้นผิวที่ต้องสัมผัส เช่น ลูกบิดประตู พื้นผิวโต๊ะ รีโมทคอนโทรล สวิตช์ไฟ ฯลฯ ควรฆ่าเชื้อโรคในบริเวณเหล่านี้อย่างน้อยวันละครั้ง
- หลังใช้เสร็จแล้ว ผู้ป่วยควรทำความสะอาดสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ร่วมกันทุกครั้ง โดยเฉพาะห้องน้ำ โปรดปิดฝาโถสุขภัณฑ์ไว้เมื่อไม่ใช้งาน
- ผู้ป่วยควรมีถุงขยะ / ถังขยะแยกต่างหากสำหรับทั้งถุงมือ หน้ากาก ทิชชู ฯลฯ
- หากเป็นไปได้ ผู้พักอาศัยร่วมกันควรช่วยรับอาหารหรือพัสดุไปส่งให้ผู้ป่วยไปที่หน้าประตู เพื่อลดโอกาสที่ผู้ป่วยจะออกจากเขตสีแดง