



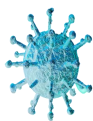
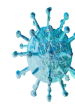
คู่มือการดูแลคนพิการ

ในการเฝ้าระวัง ป้องกันโรคปอดอักเสบ
จากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19)”



โดย ...

องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ทา
อำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่



ความรู้ของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื่อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) นั่นเอง



ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 มาจากไหน ?

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 แรกเริ่มเดิมทีถูกค้นพบจากสัตว์ก่อน โดยเป็นสัตว์ทะเลที่มีการติดเชื้อไวรัสนี้แล้วคนที่อยู่ใกล้ คลุกคลีกับสัตว์เหล่านี้ก็ติดเชื้อไวรัสสายพันธุ์นี้ โดยเริ่มจากเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน โดยมีข้อสงสัยว่ามาจากตลาดที่ค้าขายสัตว์ทะเล และสัตว์หายากเหล่านี้

อาการเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19

ข้อมูลจาก องค์การอนามัยโลก ระบุว่าอาการโควิด-19 ที่สังเกตได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเองมี 5 อาการหลัก ๆ ด้วยกัน ดังนี้

1. มีไข้
2. เจ็บคอ
3. ไอแห้ง ๆ
4. น้ำมูกไหล
5. หายใจเหนื่อยหอบ

บางรายมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ โดย ทางด้านแพทย์อาจจะตรวจสอบเพิ่มเติมด้วยการเอกซเรย์ปอด แล้วพบว่าปอดบวมอักเสบร่วมด้วย หากมีอาการหนักมาก ๆ (พบว่าติดเชื้อในระยะหลัง ๆ แล้ว) อาจอันตรายถึงอวัยวะภายในต่าง ๆ ล้มเหลว

อันตรายของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19

แม้ว่าอาการโดยทั่วไปจะดูเหมือนเป็นเพียงไข้หวัดธรรมดา แต่ที่กลัวกันทั่วโลกเป็นเพราะเชื้อไวรัสนี้เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ยังไม่มียาปฏิชีวนะตัวไหนที่สามารถรักษาให้หายได้โดยตรง การรักษาเป็นไปแบบประคับประคองตามอาการเท่านั้น นอกจากนี้ อันตรายที่ทำให้เสี่ยงถึงชีวิต จะเกิดขึ้นเมื่อระบบภูมิคุ้มกันของเราไม่แข็งแรง หรือเชื้อไวรัสเข้าไปทำลายการทำงานของปอดได้ จนทำให้เชื้อไวรัสแพร่กระจายลุกลามมากขึ้น รวดเร็วขึ้น

กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19

- เด็กเล็ก (แต่อาจไม่พบอาการรุนแรงเท่าผู้สูงอายุ)
- ผู้สูงอายุ
- คนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง
- คนที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติ หรือกินยากดภูมิคุ้มกันโรคอยู่
- คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมาก (คนอ้วนมาก)
- ผู้ที่เดินทางไปในประเทศเสี่ยงติดเชื้อ เช่น จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น ไต้หวัน ฮองกง มาเก๊า สิงคโปร์ มาเลเซีย

เวียดนาม อิตาลี อิหร่าน ฯลฯ

- ผู้ที่ต้องทำงาน หรือรักษาผู้ป่วย ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 อย่างใกล้ชิด
- ผู้ที่ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ลูกเรือ

สายการบินต่าง ๆ เป็นต้น

หากมีอาการโควิด 19 ควรทำอะไร ?

หากมีอาการ ไข้ เจ็บคอ ไอแห้ง ๆ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อยหอบ ควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจอย่างละเอียด และเมื่อแพทย์ซักถามควรตอบตามความเป็นจริง ไม่ปิดบัง ไม่บิดเบือนข้อมูลใด ๆ เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องมากที่สุด

หากเพิ่งเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ควรกักตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปข้างนอกเป็นเวลา 14-27 วัน เพื่อให้ผ่านช่วงเชื้อฟักตัว (ให้แน่ใจจริง ๆ ว่าไม่ติดเชื้อ)

หากสงสัยว่าตัวเองอาจติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 ควรทำอะไร ?

หากตัวเองอยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น มีอาการของโรค หรือเพิ่งกลับจากประเทศที่เสี่ยงติดเชื้อมา สามารถขอตรวจโรคกับทางโรงพยาบาลได้ มีทั้งแบบฟรี และแบบมีค่าใช้จ่าย **หากไม่มีอาการใด ๆ เลย ไม่จำเป็นต้องเข้ารับการตรวจ

ตรวจเชื้อโควิด-19 ฟรี หากผู้เข้าตรวจตรงตามเกณฑ์เหล่านี้

1. เพิ่งกลับจากการเดินทางไปในประเทศกลุ่มเสี่ยง
2. มีอาการผิดปกติที่ระบบทางเดินหายใจ
3. มีไข้มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส
4. มีอาการไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ปอดอักเสบอย่างไม่ทราบสาเหตุ
5. มีประวัติใกล้ชิด หรือสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ เช่น คนในครอบครัวเพิ่งกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง
6. ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วย

ติดเชื้อ ลูกเรือสายการบิน เป็นต้น

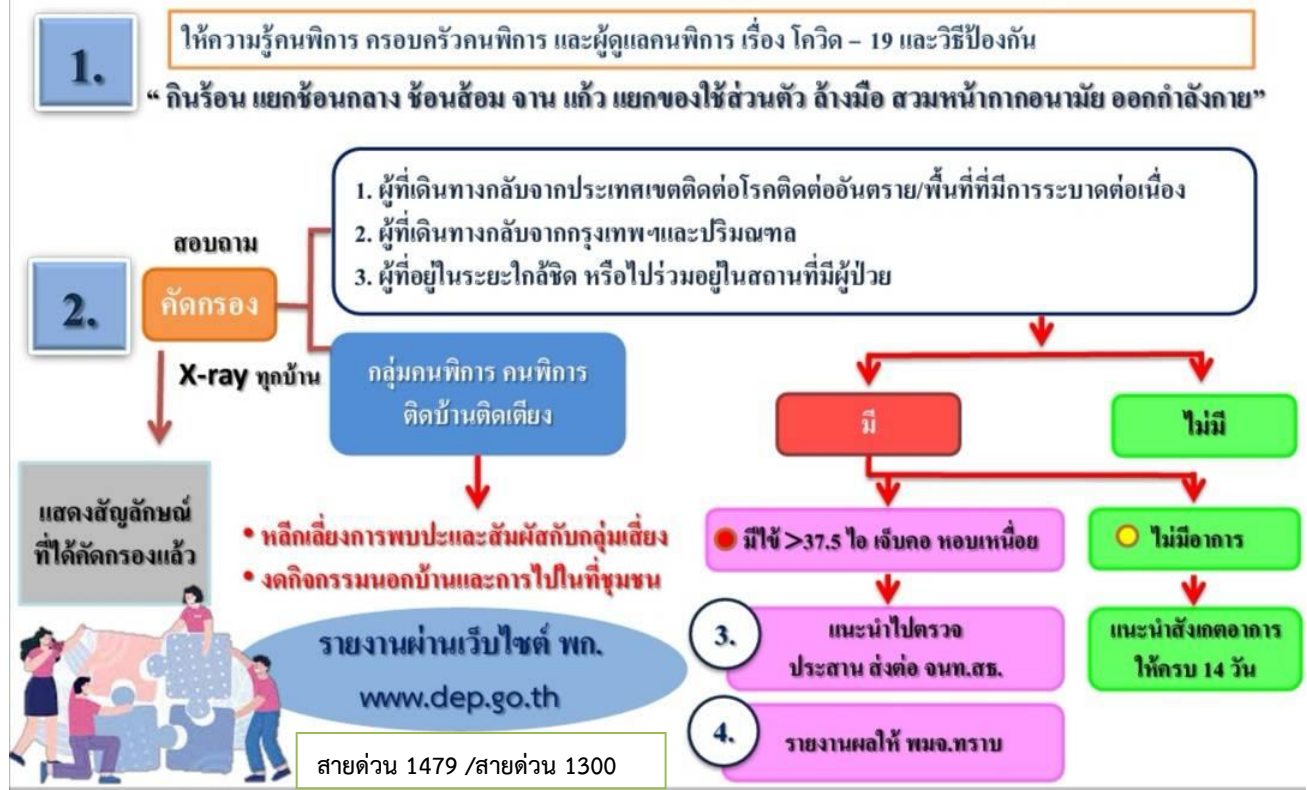
7. สามารถเข้ารับการตรวจฟรีได้ที่โรงพยาบาลรัฐขนาดใหญ่ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข

- โรงพยาบาลรามธิบดี
- โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
- โรงพยาบาลราชวิถี
- โรงพยาบาลศิริราช

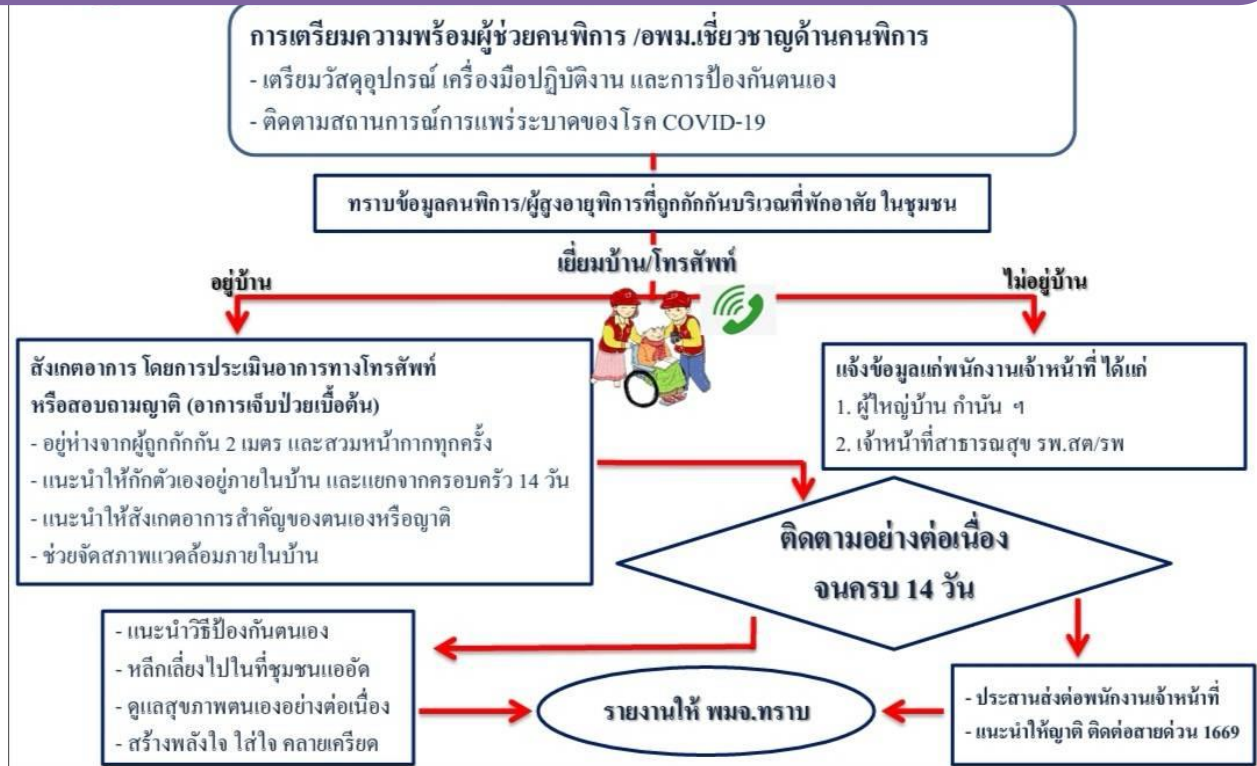
และสามารถเช็คโรงพยาบาลอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ที่ กรมควบคุมโรค โทร 1422



**แนวทางการดูแลคนพิการ ของผู้ช่วยคนพิการ/อพม.เชี่ยวชาญด้านคนพิการ
ผู้สื่อข่าวในการเฝ้าระวังป้องกันโรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19)**



แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ช่วยคนพิการ/อพม.เชี่ยวชาญด้านคนพิการ ในการติดตามสังเกตอาการคนพิการ ที่ถูกกักกันบริเวณ ณ ที่พักอาศัย



ชุดมาตรฐานการปฏิบัติงาน



คำแนะนำการส่งเสริมสุขภาพคนพิการ ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1

ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์เจล

2

หลีกเลี่ยงการออกจากบ้าน และไม่ใช่มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก

3

เมื่อกลับเข้าบ้านให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที
เปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำสระผม แล้วค่อยทำกิจกรรมอื่นๆ

4

กินร้อน แยกช้อนกลาง ช้อนส้อม จาน แก้ว และแยกของใช้ส่วนตัว

5

ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

6

ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ วันละ 30-60 นาที

7

ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และไม่สูบบุหรี่

8

หมั่นทำความสะอาดบ้านและของใช้ภายในบ้านเป็นประจำ

9

หากมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย
และรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทันที

10

หากกังวลใจหรือมีอาการสงสัย โทรปรึกษาสายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422

11

หลีกเลี่ยง/ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้มีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก

12

เลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีแออัดหรือที่สาธารณะ หากจำเป็นต้องเข้าไปในพื้นที่
ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้ง

13

หาวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น ดูรายการทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ

14

หากมีโรคประจำตัว ควรจัดเตรียมยารักษาโรคประจำตัวไว้อย่างน้อย 3 เดือน
ภายในดุลพินิจของแพทย์ ในกรณีสงสัยให้ปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์

หากมีความจำเป็นต้องออกจากที่พัก/บ้าน ต้องปฏิบัติ ดังนี้



วิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัย อย่างถูกวิธี



คำแนะนำผู้ดูแลคนพิการติดเชื้อ ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

1.1 สำหรับผู้ดูแลคนพิการ / ญาติในการดูแลตนเอง

กิจกรรม



1. หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีคนหนาแน่นแออัด หากมีความจำเป็นต้องป้องกันตนเองโดยใช้หน้ากากผ้า หรือเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น 1.5 - 2 เมตร

2.

หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ร่วมกัน หากจำเป็นต้องใช้ร่วมกันควรทำความสะอาดสม่ำเสมอ

3.

หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์เจล

การปฏิบัติตนภายในบ้าน

1.

รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ อาหารร้อน แยกช้อนกลาง ช้อนส้อม จาน แก้ว และแยกของใช้ส่วนตัว หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน และล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือด้วยแอลกอฮอล์เจล

2.

ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย

3.

ควรหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน โดยการหากิจกรรมทำภายในบ้านหรือกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ดูรายการทีวี ฟังเพลง ร้องเพลง อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ สวดมนต์ การฝึกหายใจคลายเครียด เป็นต้น

4.

ติดตามข่าวสารและสถานการณ์การระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ทราบมาตรการป้องกันและการดำเนินงานที่ในพื้นที่

การสังเกตอาการ

หากมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง หรือกรณีมีคนในครอบครัวป่วยโดยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยไม่ป้องกันให้หยุดปฏิบัติหน้าที่และเข้ารับการรักษาสถานบริการสาธารณสุข



1.2 สำหรับญาติในการปฏิบัติต่อคนพิการติดเชื้อ

1. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ทุกครั้งก่อนและหลัง ที่สัมผัสกับคนพิการติดเชื้อ ต้องมีการป้องกันตนเองโดยใส่ชุดให้รัดกุม สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า สวมถุงมือทุกครั้งในขณะดูแล
2. หมั่นทำความสะอาด เตียงนอน เครื่องใช้ และอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการดูแลคนพิการ ติดเชื้ออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
3. หมั่นสังเกตคนพิการติดเชื้อ หากมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ ให้แจ้งสมาชิกในครอบครัวหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน เพื่อส่งรักษาต่อไป
4. สิ่งของที่ใช้แล้วของคนพิการติดเชื้อ ควรนำออกจากห้องและนำไปกำจัดทันที
5. หากสมาชิกในครอบครัวหรือญาติที่มีความเสี่ยง หรือมาจากสถานที่เสี่ยง ให้งดเยี่ยม เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1.3 สำหรับผู้ช่วยคนพิการ / อพม.เชี่ยวชาญด้านคนพิการ ในการปฏิบัติต่อคนพิการติดเชื้อ

1. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ทุกครั้งก่อนและหลัง ที่สัมผัสกับคนพิการติดเชื้อ ต้องมีการป้องกันตนเองโดยใส่ชุดให้รัดกุม สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า สวมถุงมือทุกครั้งในขณะดูแล
2. หมั่นสังเกตคนพิการติดเชื้อ หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ ให้แจ้งสมาชิก ในครอบครัวหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน เพื่อส่งรักษาต่อไป
3. กรณีคนพิการติดเชื้อที่ใช้เครื่องดูดเสมหะและให้อาหารทางสายยาง ต้องมีการดูแลความสะอาดเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
4. สิ่งของและของเหลวที่เกิดจากการดูแล ควรนำออกจากห้องและนำไปกำจัดทันที
5. ติดตามข่าวสารและสถานการณ์การ ระบาดของโรคเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ทราบมาตรการป้องกันและการดำเนินงานในพื้นที่