

สำนักรองอธิการบดีฝ่ายกฎหมายและสิทธิประโยชน์

Knowledge Management

2022

# การปฏิบัติตัวเมื่อติดเชื้อโควิด-19

## COVID-19



แผนกพยาบาล ฝ่ายนิติการและธุรการ

## หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ในระยะ3ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันและยังคงอยู่กับประเทศไทยและโลกอีกต่อไป จึงจำเป็นต้องมีการให้ความรู้ คำแนะนำ การดูแลเฝ้าระวังป้องกันตนเองและบุคคลใกล้ชิด เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา ตลอดจนป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของโรค จึงได้กำหนดแนวทางปฏิบัติไว้สำหรับบุคลากร นักศึกษาและผู้เกี่ยวข้องนำไปปฏิบัติ เพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายเชื้อโรคโควิด-19

## วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้บุคลากรและนักศึกษาของมหาวิทยาลัย มีความรู้เรื่องโรคโควิด-19และปฏิบัติตัวได้ถูกต้องในการดูแลตนเองและคนใกล้ชิด
- 2.เพื่อให้บุคลากรและนักศึกษาของมหาวิทยาลัย ที่ติดเชื้อโควิด19ได้รับการดูแลที่ถูกต้องรวดเร็วและปลอดภัย
- 3.เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อสู่วงกว้าง

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.บุคลากรและนักศึกษาของมหาวิทยาลัยสามารถดูแลตนเองหรือคนใกล้ชิดได้อย่างถูกต้องปลอดภัย
2. ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
- 3.ลดการแพร่กระจายเชื้อ



โควิด-19 เป็น โรคติดต่อทางระบบเดินหายใจที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า Corona Virus (CoV) สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้จากการไอ จาม หรือสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ของคนที่ป่วย หรือจากการไปจับสัมผัสพื้นผิวที่มีฝอยละอองเหล่านั้นอยู่แล้วมาจับตามใบหน้า

### ระยะฟักตัว

หมายถึงช่วงเวลานับจากรับเชื้อเข้ามาไปจนถึงวันที่แสดงอาการ ระยะฟักตัวโดยเฉลี่ยของเชื้อโควิด-19 อยู่ที่ 3 วัน

### ระยะแพร่เชื้อ

ผู้ป่วยโรคโควิด 19 สามารถแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1-3 วัน ก่อนเริ่มมีอาการ และวันเริ่มมีอาการจะเป็นระยะที่มีโอกาสแพร่เชื้อได้มากที่สุด

### การแพร่เชื้อ COVID-19

1. การแพร่กระจายผ่านสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ ได้แก่ น้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะ เมื่อผู้ติดเชื้อพูดหรือไอ จาม จะเกิด

ละอองฝอยของน้ำมูกน้ำลายกระจายออกมา หากผู้ที่อยู่ใกล้ที่สุดหายใจเข้าไป ก็จะนำเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งละอองฝอยที่เกิดจากทางเดินหายใจ มีระยะการกระจายประมาณ 1 เมตร

2. เกิดจากการที่ผู้ติดเชื้อนำมือไปสัมผัสกับสารคัดหลั่ง ได้แก่ น้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของตนเอง จึงมีเชื้อปนเปื้อนอยู่ที่มือ เมื่อผู้ติดเชื้อใช้มือจับสิ่งของต่าง ๆ หรือในพื้นที่สาธารณะ เชื้อไวรัสจึงปนเปื้อนอยู่ตามผิวสัมผัสของสิ่งของเหล่านั้น เมื่อผู้อื่นนำมือไปสัมผัสสิ่งของเหล่านั้น และนำมือมาสัมผัสใบหน้า ปาก ตา จมูก ก็จะทำให้เกิดการติดเชื้อได้



## อาการ

ไข้ ปวดศีรษะ ไอ เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ถ่ายเหลว ซึ่งผู้ป่วยแต่ละคนไม่ได้มีครบทุกอาการ และอาการมากน้อยต่างกัน

อาการไข้ ปวดศีรษะ เจ็บคอและอาการอื่นๆ อาจหายหรือทุเลาลงภายใน 3 วัน ส่วนอาการไอ บางคนอาจมีอาการนาน 4-12 สัปดาห์ ที่เรียกว่า อาการลองโควิด (Long COVID)

**อาการลองโควิด (Long COVID)** หรือ “Post-COVID Conditions” เป็นภาวะที่พบได้ในผู้ป่วยที่เคยเป็น โควิด-19 มาก่อน และรักษาจนหายขาดแล้ว แต่กลับพบว่ายังคงมีอาการผิดปกติหลงเหลืออยู่ นาน 4-12 สัปดาห์ ซึ่งลองโควิดอาจมีความหลากหลายอาการในแต่ละบุคคล แต่ที่พบมากที่สุดคือ อาการไอ

- เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย
- หายใจไม่อิ่ม
- ไอเรื้อรัง
- ปวดเมื่อยตัว ปวดเมื่อยข้อ
- ปวดหัว วิงเวียนศีรษะ
- มีภาวะซึมเศร้า รู้สึกวิตกกังวล
- ท้องอืด ท้องเฟ้อ



### วิธีปฏิบัติเพื่อลดอาการลองโควิด (Long COVID)

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
2. ฝึกหายใจบริหารปอด โดยให้วางมือทั้ง 2 ข้างที่บริเวณชายโครงใต้ทรวงอกแล้วหายใจเข้าช้าๆ เพื่อให้ทรวงอกและซี่โครงขยายและหายใจออกช้าๆ เพื่อให้ทรวงอกและซี่โครงยุบเข้าทำวันละประมาณ 5-10 ครั้ง
3. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แม้ว่าการดื่มชา กาแฟ ในชีวิตประจำวัน อาจช่วยให้หลายคนรู้สึกกระปรี้กระเปร่าและไม่ง่วงนอน แต่ในภาวะลองโควิดขอแนะนำให้หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มคาเฟอีนไปก่อน ทางที่ดีควรดื่มน้ำเปล่าวันละประมาณ 6-8 แก้ว
4. ออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อ

## วิธีตรวจหาเชื้อโควิด-19

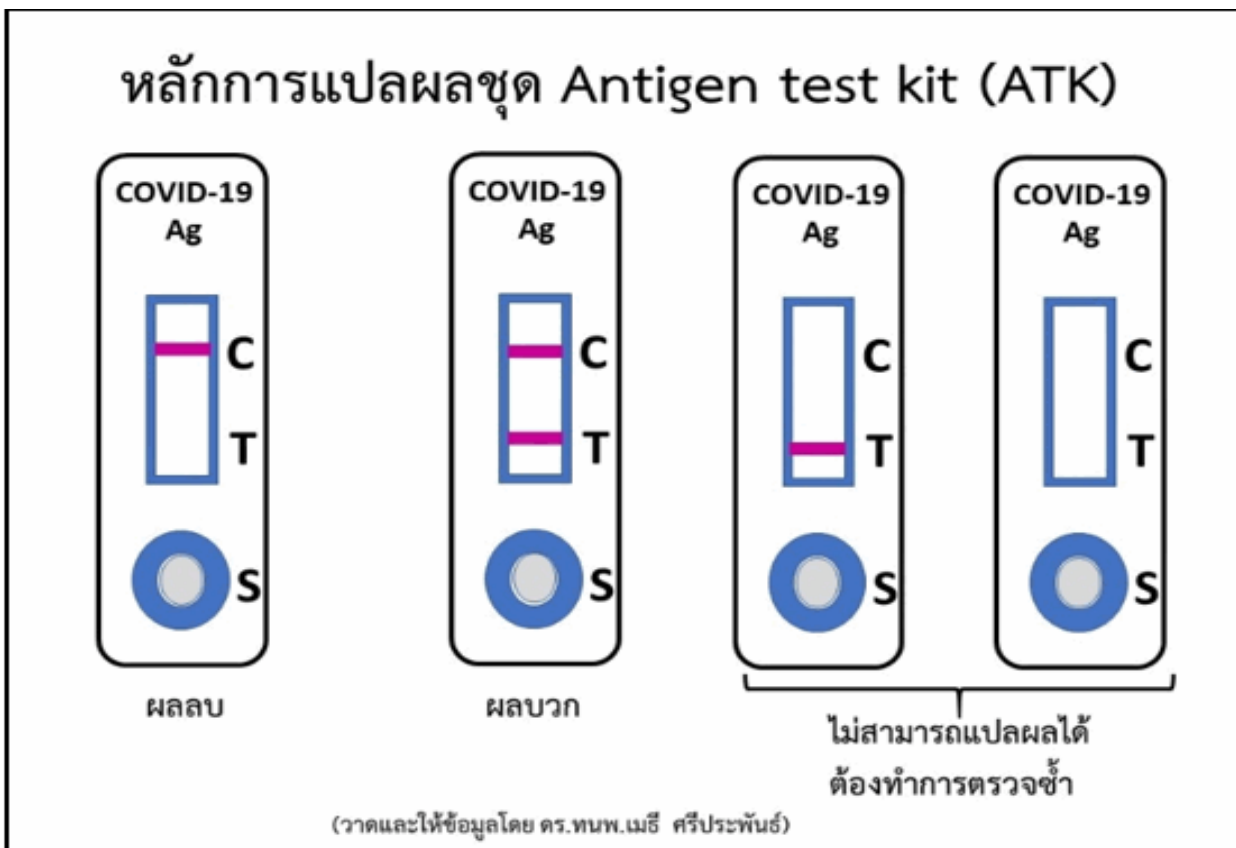
การตรวจหาเชื้อโควิด-19 ก่อนข้างหลากหลาย โดยวิธีที่รู้จักกันจะมี2แบบ

**1.แบบ RT-PCR (Real Time PCR)** เป็นตรวจหาสารพันธุกรรมของไวรัสโควิด-19 โดยตรวจที่โรงพยาบาล ด้วยการ Swab เก็บสารคัดหลั่งในจมูก กระจกึ่งแก้มและลำคอและนำสารคัดหลั่งเข้าไปตรวจในห้องปฏิบัติการ (Lab) สามารถตรวจหาเชื้อจากตัวอย่างที่ปริมาณน้อยได้และเป็นการตรวจที่ได้ผลแม่นยำ

**2.แบบเร่งด่วน Antigen Test Kit (ATK)** ตรวจหาเชื้อโควิด-19 หรือองค์ประกอบของไวรัส สามารถตรวจได้เองที่บ้าน ด้วยการ Swab เก็บสารคัดหลั่งทางจมูก กระจกึ่งแก้ม หรือน้ำลาย ใช้วิธีการอ่านสีบน Strip Test ของชุดตรวจ

การอ่านผลมีดังนี้

- ปรากฏแถบสี1เส้นที่ตัวC คือผลลบ แปลว่าตรวจไม่พบเชื้อโควิด-19
- ปรากฏแถบสี2เส้นที่ตัวCและT คือผลบวก แปลว่าตรวจพบเชื้อโควิด-19



## วิธีปฏิบัติเมื่อมีความเสี่ยงติดเชื้อโควิด-19

- มีอาการ ไข้ ปวดหัว ไอ เจ็บคอ อย่างใดอย่างหนึ่ง ถึงแม้จะไม่ได้ใกล้ชิดคนติดโควิด-19 **ก็ควรตรวจ ATK Covid -19** เพื่อจะได้แยกโรคได้

ผลตรวจไม่พบเชื้อ	ผลตรวจพบเชื้อ
<ul style="list-style-type: none"> <li>● รับประทานยาฟ้าทะลายโจรครั้งละ 2 เม็ด 3 เวลา จนกว่าจะหาย และไม่เกิน 5 วัน <b>**</b></li> <li>● รับประทานยาตามอาการ</li> <li>● ดื่มน้ำ และพักผ่อนมากๆ</li> <li>● ถ้ามีอาการมากขึ้น ควรไปพบแพทย์</li> <li>● ตรวจ ATK ครั้งที่ 2 ห่างจากการตรวจครั้งแรก 2 วัน               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ผลตรวจไม่พบเชื้อ ให้ปฏิบัติตัวและรับประทานยาเหมือนเดิมจนกว่าจะหาย</li> <li>➢ ผลตรวจพบเชื้อ ให้ปฏิบัติตัวตามข้อปฏิบัติคนติดโควิด-19</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ไปโรงพยาบาลเพื่อรับยาและไปรับรองแพทย์เพื่อลางาน</li> <li>● รับประทานยาฟ้าทะลายโจร ครั้งละ 3 เม็ด 3 เวลา เป็นเวลา 5 วัน <b>**</b> และยาตามแพทย์สั่ง</li> <li>● มีอาการเหนื่อย หอบ เจ็บหน้าอก ต้องไปพบแพทย์อีกครั้ง</li> <li>● กักตัวเป็นเวลา 5 วัน ถ้าจำเป็นต้องออกไปข้างนอก เช่นไปโรงพยาบาล ควรสวมหน้ากากอนามัย 2 ชั้น</li> <li>● ถ้าในบ้านมีสมาชิกหลายคน และใช้พื้นที่ในบ้านร่วมกันให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา</li> <li>● ควรแยกนอนคนเดียว ถ้าพื้นที่จำกัดต้องนอนรวมกัน ให้นอนในห้องที่อากาศถ่ายเท โดยผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัยและนอนใต้ลม</li> <li>● แยกรับประทานอาหารคนเดียวเนื่องจากต้องเปิดหน้าต่าง</li> <li>● ควรทำความสะอาดมือทุกครั้งก่อนหยิบจับของใช้ในบ้าน</li> <li>● ครบ 5 วัน ไปทำงานได้ แต่ยังคงสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา <b>และไม่ต้องตรวจ ATK ซ้ำ</b> (ตามประกาศ ของกระทรวงสาธารณสุข วันที่ 18 เม.ย. 66)</li> <li>● <b>ไม่ควรซื้อยามาเชื้อแก้อักเสบ(antibiotic) มารับประทานเองเนื่องจากแพทย์ไม่สั่งจ่ายยานี้ เพราะโควิด-19 เกิดจากไวรัสไม่ใช่แบคทีเรีย</b></li> </ul>

- **ไม่มีอาการ** แต่มีความเสี่ยงเนื่องจากใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 ควรตรวจ ATK

ผลตรวจไม่พบเชื้อ	ผลตรวจพบเชื้อ
<p>แยกตัวเองและสวมหน้ากากอนามัย สังเกตอาการ อีก 2 วันตรวจATK ครั้งที่ 2</p> <p>แต่ถ้ามีอาการตรวจATKทันที ไม่ต้องรอถึง 2 วัน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>ผลตรวจไม่พบเชื้อ</b>สามารถใช้ชีวิตปกติดูแลตัวเองสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่ทำงาน ถ้ามีอาการให้ตรวจATKอีกครั้ง</li> <li>➤ <b>ผลตรวจพบเชื้อ</b>ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติคนติดโควิด-19</li> </ul>	<p>ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติคนติดโควิด-19</p>



**\*\* ผู้ที่ห้ามรับประทานฟ้าทะลายโจร**

- คนที่มีประวัติแพ้ยาฟ้าทะลายโจร และหากรับประทานครั้งแรกมีผื่นคันขึ้นต้องหยุดใช้
- หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร
- ผู้ป่วยโควิด-19 ที่รับประทานยาต้านไวรัส
- ควรระวังในผู้ป่วยที่รับประทานยาละลายลิ่มเลือด (anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)



**การป้องกัน**



1. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ+สบู่หรือแอลกอฮอล์ 70 % โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร และทุกครั้งเมื่อจับจุดสัมผัสร่วมกับผู้อื่น เช่น ลูกบิดประตู ปุ่มลิฟต์

2. การทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์ 70 % ให้ทาทั่วมือที่แห้งเพื่อฆ่าเชื้อโรค (ถ้ามือเปียก แอลกอฮอล์จะเจือจางจนฆ่าเชื้อไม่ได้) และไม่ล้างน้ำ เพราะจะล้างแอลกอฮอล์หมดไป

3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ปาก จมูก ตา ถ้าจำเป็นต้องทำความสะอาดมือก่อน

4. สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่ชุมชน

แอด

5. ทำความสะอาดเครื่องใช้ อุปกรณ์ภายในบ้าน หรือที่ทำงาน รวมถึงจุดสัมผัสต่าง ๆ ที่มีการสัมผัสร่วมกันกับผู้อื่นบ่อยๆ



# อยู่บ้านเดียวกับ ผู้ป่วยโควิด-19

## ทำอย่างไรถึงจะไม่ติด

### 1. จำกัดการติดต่อกับผู้ป่วย

- หากเป็นไปได้ แยกห้องน้ำ และห้องนอนกับผู้ป่วย
- หากเป็นไม่ได้ จำกัดพื้นที่ของผู้ป่วย ให้อยู่ในห้องและแยกจากผู้อื่น
- ในพื้นที่ส่วนกลาง ควรเปิดหน้าต่างและปรับปรุงระบบระบายอากาศให้ดี
- งดการเข้าเยี่ยมผู้ป่วย

### 2. หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้ป่วย

- เลี่ยงการใช้งาน ถ้วย แก้วน้ำ เครื่องเงิน พ้ายันทู ผ้าปูที่นอน และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น โทรศัพท์มือถือ ร่วมกันผู้ป่วย
- ซักเสื้อผ้าของผู้ป่วยแยกจากคนอื่น

### 3. ต้องสวมถุงมือและหน้ากากอนามัยตอนไหนบ้าง? สำหรับผู้ป่วย

#### สำหรับผู้ป่วย

- สวมหน้ากากอนามัย ในเวลาที่มีผู้อื่นอยู่ด้วย ทั้งในบ้านและก่อนเข้าพบแพทย์
- เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี ผู้ที่มีอาการหายใจลำบาก และผู้ที่ถอดหน้ากากเองไม่ได้ไม่ควรสวมหน้ากากอนามัย

#### สำหรับผู้ดูแล

- สวมหน้ากากอนามัยและบอกให้ผู้ป่วยสวมก่อนจะเข้าไปในห้องพักของผู้ป่วย
- สวมถุงมือเมื่อต้องสัมผัสกับผู้ป่วย หรือสัมผัสเสื้อผ้าของเสีย รวมทั้งสารคัดหลั่งจากผู้ป่วย
- เมื่อใช้เสร็จแล้วให้ทิ้งถุงมือลงถังขยะ และล้างมือทันที

### 4. แยกพื้นที่รับประทานอาหาร

- หากเป็นไม่ได้ ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารในห้องของตัวเอง
- ใช้ถุงมือ น้ำยาทำความสะอาด และน้ำร้อนในการล้างจาน และเครื่องใช้ของผู้ป่วย
- ล้างมือให้สะอาดหลังถอดถุงมือและสัมผัสของผู้ป่วยใช้

### 5. รักษาความสะอาดของ "มือ"

- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดเป็นเวลา อย่างน้อย 20 วินาที
- หากใช้เจลล้างมือ ต้องมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% ซัลโมไทท์และดูจนกว่าจะแห้ง
- เลี่ยงการสัมผัสดวงตา จมูก และปาก

### 6. รักษาความสะอาดของสิ่งของ

- พื้นผิวและสิ่งของที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู โต๊ะ ต้องทำความสะอาดทุกวัน หลังใช้งานเสร็จหรือมีผู้มาเยือน
- ทำความสะอาดจุดอื่น ๆ ในบ้านให้บ่อยครั้งมากขึ้น
- ทำความสะอาดพื้นผิวโดยใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับแต่ละพื้นผิว

### 7. ตรวจสอบสุขภาพของตัวเองเสมอ

- ตรวจสอบว่ามีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่: มีไข้ ไอหายใจถี่ หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ
- ควรอยู่ที่บ้าน จะออกจากบ้านได้ก็ต่อเมื่อพ้น 14 วัน หลังสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยครั้งสุดท้าย

อ้างอิงข้อมูล

RAMA Channel

ศสศ.กระทรวงสาธารณสุข

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

[www.vichaivej-nongkhaem.com/](http://www.vichaivej-nongkhaem.com/)

[www.pharmacy.mahidol.ac.th/](http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/)

[www.hellokhunmor.com](http://www.hellokhunmor.com)