

# หากสงสัยว่ามีคนในครอบครัวติดเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ สิ่งที่อยากให้คุณควรระวังในครัวเรือน ~ ข้อควรระวัง 8 ประการ ~

(แก้ไขสาระสำคัญบางส่วนที่สรุปโดยสมาคมป้องกันและควบคุมการติดเชื้อแห่งประเทศไทย)

ฉบับวันที่ 1 มีนาคม 2020

## แยกห้องต่างหาก

- ◆ **แยกห้องส่วนตัว** โปรดแยกห้องต่างหากไม่ว่าจะเป็นเวลาทานอาหารหรือเวลานอน
  - สำหรับผู้ที่มีบุตร และในกรณีที่ไม่สามารถแยกห้องได้ เช่น มีจำนวนห้องน้อย ขอแนะนำให้รักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตรขึ้นไป หรือติดตั้งฉากกั้นหรือผ้ามา่าน เป็นต้น
  - เวลานอน ควรสลับตำแหน่งวางศีรษะกัน
- ◆ **ผู้ติดเชื้อต้องไม่ออกมานอกห้องเท่าที่จะเป็นไปได้**  
ลดการใช้พื้นที่ส่วนกลาง เช่น ห้องส้วม ห้องอาบน้ำ ให้น้อยที่สุด

## จำกัดผู้ดูแลผู้ติดเชื้อให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

- ◆ ผู้ที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับหัวใจ ปอด ไต, ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน, ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ, สตรีมีครรภ์ เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงการดูแลผู้ติดเชื้อ

## สวมหน้ากากอนามัย

- ◆ โปรดอย่านำหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วออกไปยังห้องอื่น
- ◆ โปรดอย่าสัมผัสพื้นผิวด้านหน้าของหน้ากากอนามัย ควรใช้มือจับที่ขมับยึดหรือเชือกในตอนที่ถอดหน้ากากอนามัย
- ◆ แนใจว่าล้างมือด้วยสบู่หลังจากถอดหน้ากากอนามัยออก (จะทำให้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือก็ได้)
  - ※ เปลี่ยนหน้ากากใหม่ที่สะอาดและแห้งทันที เมื่อหน้ากากอนามัยสกปรก
  - ※ ปิดปากและจมูกด้วยทิชชู เป็นต้น หากมีอาการไอหรือจามในเวลาที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัย

## ล้างมือบ่อย ๆ

- ◆ ล้างมือด้วยสบู่บ่อย ๆ และฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ โปรดอย่าใช้มือที่ไม่ได้ล้างสัมผัสที่ตา จมูก และปาก เป็นต้น

## ระบายอากาศ

- ◆ **ระบายอากาศเป็นระยะ** ระบายอากาศโดยเปิดหน้าต่างทิ้งไว้ เป็นต้น ในบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง และห้องอื่นๆ ด้วย

## ฆ่าเชื้อส่วนที่ใช้ร่วมกันซึ่งสัมผัสด้วยมือ

- ◆ **เช็ดส่วนที่ใช้ร่วมกัน** (เช่น มือจับประตู ลูกบิด และชั้นวางหัวเตียง) ด้วยผ้าชุบน้ำหมาดๆ หลังจากที่ใช้เช็ดด้วยน้ำยาฟอกขาวชนิดคลอรีนสำหรับใช้ในครัวเรือนที่มีวางจำหน่ายทั่วไปซึ่งได้ผสมให้เจือจางลงแล้ว
  - เชื้อไวรัสที่เกาะติดอยู่กับสิ่งของ จะอยู่รอดได้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง
  - เชื้อยืนยันว่าสารประกอบหลักของน้ำยาฟอกขาวชนิดคลอรีนสำหรับใช้ในครัวเรือนเป็นโซเดียมไฮโปคลอไรท์ และใช้โดยผสมให้เจือจางลงตามปริมาณการใช้โดยประมาณ (ความเข้มข้นโดยประมาณ คือ 0.05% (หากผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้น 6% ใช้น้ำยา 25 มล. ต่อน้ำ 3 ลิตร))
- ◆ **ล้างห้องส้วมและห้องน้ำด้วยน้ำยาทำความสะอาดสำหรับใช้ในครัวเรือนทั่วไป และฆ่าเชื้อบ่อยๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับใช้ในครัวเรือน**
  - สำหรับผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า ภาชนะที่ใช้ในการทานอาหาร ตะเกียบ และช้อน เป็นต้น สามารถซักและล้างได้ตามปกติ
  - ไม่มีความจำเป็นต้องแยกล้างสิ่งของที่ผู้ติดเชื้อใช้
- ◆ **โปรดอย่าใช้สิ่งของก่อนล้างร่วมกัน**
  - โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ้าขนหนู ระวังอย่าใช้ร่วมกันในห้องส้วม ห้องน้ำ และห้องครัว เป็นต้น

## ซักผ้าปูที่นอนและเสื้อผ้าที่สกปรก

- ◆ **สวมถุงมือและหน้ากากอนามัยเมื่อจับต้องเสื้อผ้าและผ้าปูที่นอนที่เปื้อนของเหลวในร่างกาย ซักด้วยผงซักฟอกสำหรับใช้ในครัวเรือนทั่วไปและตากจนแห้งสนิท**
  - มีบางครั้งที่ตรวจพบเชื้อจากอุจจาระ

## ทิ้งขยะโดยปิดปากถุงให้สนิท

- ◆ **ใส่ที่ซุ้ที่ใช้สิ่งนำมูลลงในถุงพลาสติกทันที ปิดปากถุงให้สนิทและทิ้งเมื่อนำออกมานอกห้อง** หลังจากนั้น ล้างมือด้วยสบู่ทันที

- ผู้ติดเชื้อควรหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก
- ครอบครัวยุติและผู้ที่เกี่ยวข้องอยู่ด้วย ก็ควรสังเกตสุขภาพของตนเองด้วย เช่น วัดไข้, หลีกเลี่ยงการออกไปนอกบ้านโดยไม่จำเป็น, โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อมีอาการ เช่น ไอหรือมีไข้ โปรดอย่าไปยังสถานที่ทำงาน เป็นต้น