



คำแนะนำการแยกสังเกตอาการที่บ้าน (Home Quarantine)
ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กระทรวงสาธารณสุข

ผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยงที่เป็นเขตติดโรคติดต่ออันตรายและพื้นที่ที่มีการระบาดต่อเนื่อง และไม่ได้มีอาการป่วย หรือผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ควรแยกเพื่อสังเกตอาการที่บ้านเป็นระยะเวลา 14 วัน (ระยะฟักตัวของเชื้อโรค) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค โดยแบ่งเป็นกรณีอยู่บ้านคนเดียว กรณีอยู่ในบ้านร่วมกับครอบครัว/พักร่วมกับผู้อื่น และกรณีอยู่ในอาคารชุด (หอพัก คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์) ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมด้านสถานที่พัก และอุปกรณ์เครื่องใช้

- 1) มีการแยกห้องนอนและห้องน้ำของผู้ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยงออกจากสมาชิกอื่น ทั้งนี้ ห้องพักควรมีลักษณะโปร่ง มีอากาศถ่ายเทดี มีแสงแดดเข้าถึงได้
- 2) มีการแยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ) รวมทั้งให้แยกทำความสะอาด
- 3) มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อสำหรับผู้เดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง เช่น หน้ากากอนามัย สบูegelแอลกอฮอล์
- 4) มีอุปกรณ์สำหรับทำความสะอาด เช่น ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด ถุงมือ น้ำยาทำความสะอาด สารฟอกขาว ถุงขยะ

2. การปฏิบัติตัวของของผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ระหว่างการแยกสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

ก. กรณีอยู่บ้านคนเดียว

- 1) วัดอุณหภูมิกายทุกวัน หากพบว่ามีไข้ อุณหภูมิ ≥ 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- 2) ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิท

ก่อนทิ้ง หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที

- 3) แยกรับประทานอาหาร หากมีผู้จัดอาหาร หรือสั่งอาหารจากแหล่งอื่น ให้กำหนดจุดรับอาหาร เพื่อป้องกันการสัมผัสใกล้ชิด
- 4) กรณีจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตรหรือ 1-2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด
- 5) ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป
 - ขยะทั่วไป เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป
 - ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู เป็นต้นในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อโดยราดด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งรวมกับขยะทั่วไปภายหลังจัดการขยะ ให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที
- 6) ทำความสะอาด โถส้วม อ่างล้างมือ หลังใช้งาน
- 7) งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

ข. กรณีต้องอยู่บ้านร่วมกับครอบครัว/พักร่วมกับผู้อื่น

■ ข้อปฏิบัติตัวสำหรับผู้เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง

- 1) วัดอุณหภูมิกายทุกวัน หากพบว่ามิใช่ อุณหภูมิ ≥ 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจเช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทางหรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- 2) ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที
- 3) หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ และควรอยู่ห่างจากคนอื่นๆ ไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร หรือ 1-2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด
- 4) ให้แยกห้องนอน ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น (เสื้อผ้า ผ้าเช็ดหน้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ โทรศัพท์) รวมทั้งให้แยกทำความสะอาด

- 5) จัดให้มีน้ำดื่มแยกเฉพาะ แยกการรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนในครอบครัว ให้ตักแบ่งอาหารมารับประทานต่างหาก และเก็บล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างจาน ผึ่งให้แห้งและตากแดด
 - 6) ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป
 - ขยะทั่วไป (เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น) ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป
 - ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู เป็นต้น ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อโดยราดด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป
 ภายหลังจัดการขยะ ให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที
 - 7) ให้แยกการใช้ห้องส้วมกับคนในครอบครัว หากแยกไม่ได้ ควรใช้ห้องส้วมเป็นคนสุดท้าย และให้ทำความสะอาดทันทีหลังใช้ส้วม ทั้งนี้ ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกดชักโครกเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
 - 8) กรณีจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือน้ำและสบู่ทันที
 - 9) งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ
- **การปฏิบัติตัวของคนในครอบครัว**
- 1) ให้ทุกคนในบ้านดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% หลีกเลียงจุดเสี่ยง และดูแลสุขภาพตนเอง
 - 2) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน (เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ) ไม่ดื่มน้ำและไม่รับประทานอาหารสำหรับเดียวกับผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง และแยกทำความสะอาด
 - 3) เก็บรวบรวมขยะมูลฝอยทั้งหมดใส่ถุง ปิดปากถุงให้มิดชิด แล้วใส่ลงถังเพื่อให้ อบต. เก็บขนนำไปกำจัดต่อไป
 - 4) กรณีใช้ส้วมร่วมกัน ให้ระมัดระวังจุดเสี่ยงสำคัญที่มีการสัมผัสร่วมกัน เช่น บริเวณโถส้วม อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ลูกบิดประตู และล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง
 - 5) บุคคลในครอบครัวหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ทีกลับมาจากพื้นที่ระบาด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ ควรอยู่ห่างกัน ไม่น้อยกว่า 1-2 เมตรหรือ 1-2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด หากจำเป็นให้ใช้หน้ากาก
 - 6) เผื่อระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย
 - 7) คนในครอบครัวสามารถไปทำงาน เรียนหนังสือ ได้ตามปกติ แต่ทั้งนี้อาจต้องให้ข้อมูลกับสถานที่ทำงาน สถานศึกษา ตามเงื่อนไขที่สถานที่เหล่านั้นกำหนด

ค. กรณีอาศัยในอาคารชุด (หอพัก คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์)

■ **มีคำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ดังนี้**

- 1) วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน หากพบว่ามิใช่ อุณหภูมิ ≥ 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทางหรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวหรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- 2) ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้ง ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือ ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และ ทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที
- 3) หากมีผู้จัดอาหาร หรือสั่งอาหารจากแหล่งอื่น ให้กำหนดจุดรับอาหารเพื่อป้องกันการสัมผัสใกล้ชิด เช่น แจ้งผู้ดูแลอาคารชุดเป็นกรณีพิเศษเพื่อมาส่งที่จุดรับอาหาร
- 4) ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป
 - ขยะทั่วไป (เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น) ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป
 - ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู เป็นต้น ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อโดยราดด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งร่วมกับขยะทั่วไปภายหลังจัดการขยะ ให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที
- 5) ทำความสะอาดโถส้วม อ่างล้างมือ หลังใช้งาน
- 6) หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ส่วนกลางร่วมกับผู้อื่น เช่น ล็อบบี้ ลิฟท์ กรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้หน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร หรือใช้เวลาให้สั้นที่สุด หรือเลี่ยงเวลาที่มีผู้ใช้หนาแน่น รวมทั้งงดใช้บริการสันทนาการร่วม เช่น สระว่ายน้ำ ห้องออกกำลังกาย
- 7) งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

■ **มีคำแนะนำสำหรับผู้ดูแลอาคารชุด (หอพัก คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์) ดังนี้**

- 1) อาคารชุดแต่ละแห่งอาจมีการคัดกรองผู้พักอาศัย ด้วยการสังเกตอาการเบื้องต้น หรือใช้เครื่องมือวัดไข้ หากพบว่ามิใช่ อุณหภูมิ ≥ 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัวไปพบแพทย์ ทั้งนี้ ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง

- 2) ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางเป็นประจำทุกวัน และเพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยงโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ เช็ดทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อยๆ เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ ตู้จดหมาย ป้ายประชาสัมพันธ์ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ฟิตเนส รวมทั้งอาจจัดให้มีจุดบริการเจลแอลกอฮอล์ 70% บริเวณจุดเข้าออกต่างๆ เช่น หน้าลิฟท์ ประตูเข้า-ออกอาคาร พื้นที่ส่วนกลาง เป็นต้น
- 3) มีช่องทางสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแนวทางการปฏิบัติตัวให้ผู้อยู่อาศัยรับทราบ

3. วิธีการทำความสะอาดและการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมของที่พักอาศัย

- 1) ผู้ที่ทำความสะอาด แนะนำให้สวมใส่ชุดป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แวนตาแก้ม ถุงมือยาง รองเท้าบูท และผ้ากันเปื้อนพลาสติก
- 2) ทำความสะอาดพื้นบริเวณที่พักและอุปกรณ์เครื่องใช้ เช่น บริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อยๆ และจุดเสี่ยงอื่นๆ ด้วยน้ำยาฟอกขาว (โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5% ปริมาณ 1 ส่วนผสมน้ำ 49 ส่วน) ทั้งนี้ในขณะที่ทำความสะอาดควรเปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ
- 3) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ และอาจทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว (โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5% ปริมาณ 1 ส่วนผสมน้ำ 49 ส่วน) ทั้งนี้ในขณะที่ทำความสะอาดควรเปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ
- 4) หลังทำความสะอาดควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง
- 5) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดา และน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส

ข้อมูล ณ วันที่ 19 มีนาคม 2563