



**กระทรวงสาธารณสุข**  
**Ministry of Public Health**

(ร่าง)

**คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางมาจากเขตติดโรคอันตราย  
และพื้นที่ที่มีการระบาดต่อเนื่อง  
กรณีแยกสังเกตอาการที่บ้าน (Home Quarantine)  
ในการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019  
(COVID-19)**

# 1. การเตรียมความพร้อมด้านสถานที่พัก และอุปกรณ์เครื่องใช้

- มีการแยกห้องนอนและห้องน้ำของผู้ที่เดินทางกลับมา จากพื้นที่ระบอดออกจากสมาชิกอื่น
- ทั้งนี้ ห้องพักรวมมีลักษณะโปร่ง มีอากาศถ่ายเทดี มีแสงแดดเข้าถึงได้
- มีการแยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ) รวมทั้งให้แยกทำความสะอาด
- มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อสำหรับผู้เดินทางกลับมา เช่น หน้ากากอนามัย สบู่ เจลแอลกอฮอล์
- มีอุปกรณ์สำหรับทำความสะอาด เช่น ไม้ถูพื้น ผ้าสำหรับ เช็ดทำความสะอาด ถู่มือ น้ำยาทำความสะอาด สาร ฟอกขาว ถูขยยะ

**2. การปฏิบัติตัวของของผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ระหว่างการแยกสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น**

# ก. กรณีอยู่บ้านคนเดียว

- วัดอุณหภูมิกายทุกวัน หากพบว่ามิใช่ อุณหภูมิ  $\geq 37$  องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจเช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ **โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง** หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวหรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมุกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้ง ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถังพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมุกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วย เจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที
- แยกรับประทานอาหาร หากมีผู้จัดอาหาร หรือสั่งอาหารจากแหล่งอื่น ให้กำหนดจุดรับอาหารเพื่อป้องกันการสัมผัสใกล้ชิด

# ก. กรณีอยู่บ้านคนเดียว (ต่อ)

- กรณีจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตรหรือ 1-2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด
- ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป
  - ขยะทั่วไป (เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น) ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป
  - ขยะติดเชื้อ ได้แก่ ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง (เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู) ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวมและทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น ปิดปากถุงให้สนิท ทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งรวมกับขยะทั่วไป
- ภายหลังจัดการขยะ ให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที
- ทำความสะอาด โถส้วม อ่างล้างมือ หลังใช้งาน
- งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน **งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ**

**ข. กรณีต้องอยู่บ้านร่วมกับ  
ครอบครัว / พักร่วมกับผู้อื่น**

# 1. ปฏิบัติตัวสำหรับผู้เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง

- 1) วัดอุณหภูมิกายทุกวัน หากพบว่ามีไข้ อุณหภูมิ  $\geq 37$  องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจเช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ **โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง** หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวหรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- 2) ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70% ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้ง ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที
- 3) หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักรักษา 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 และเก็บล้างภาชนะด้วยน้ำยา ล้างจาน ผึ่งให้แห้งและตากแดด
- 6) ให้แยกขยะ เป็น 2 ประเภท แล้วใส่ลงถังเพื่อให้มีการนำไปกำจัดต่อไป
  - ขยะทั่วไป (เช่น ถุงพลาสติก ภาชนะใส่อาหารแบบใช้ครั้งเดียว ขวด เป็นต้น) ให้เก็บรวบรวมเป็นขยะทั่วไป
  - ขยะติดเชื้อ ได้แก่ ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง (เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู) ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวม และทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น ปิดปากถุงให้สนิท ทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่นนำไปทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป

ภายหลังจัดการขยะ ให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

- 4) ให้แยกการใช้ห้องส้วมกับคนในครอบครัว หากแยกไม่ได้ ควรใช้ห้องส้วมเป็นคนสุดท้าย และให้ทำความสะอาดทันทีหลังใช้ส้วม ทั้งนี้ ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกดชักโครกเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- 5) กรณีจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
- 6) งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ



## 2. การปฏิบัติตัวของคนในครอบครัว

- 1) ให้ทุกคนในบ้านดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล ด้วยการล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70% เลี่ยงจุดเสี่ยง ดูแลสุขภาพตนเอง
- 2) ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกัน (เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ) ไม่ดื่ม น้ำ และไม่รับประทานอาหารสำหรับเดียวกับผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง และแยกทำ ความสะอาด
- 3) เก็บรวบรวมขยะมูลฝอยทั้งหมดใส่ถุง ปิดปากถุงให้มิดชิด แล้วใส่ลงถังเพื่อให้ อปท. เก็บขนนำไปกำจัดต่อไป
- 4) กรณีใช้ส่วนร่วมกัน ให้ระมัดระวังจุดเสี่ยงสำคัญที่มีการสัมผัสร่วมกัน เช่น บริเวณ โถ ส้วม อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ลูกบิดประตู และล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง
- 5) บุคคลในครอบครัวหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ยกกลับมาจากพื้นที่ระบาด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ ควรอยู่ห่างกัน ไม่น้อยกว่า 1-2 เมตรหรือ 1-2 ช่วงแขน หรือใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด หากจำเป็นให้ใช้หน้ากาก
- 6) เผื่อระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน เป็นเวลา 14 วัน หลัง สัมผัสกับผู้ป่วย
- 7) คนในครอบครัวสามารถไปทำงาน เรียนหนังสือ ได้ตามปกติ แต่ทั้งนี้อาจต้องให้ ข้อมูลกับสถานที่ทำงาน สถานศึกษา ตามเงื่อนไขที่สถานที่เหล่านั้นกำหนด

**ค. กรณีอาศัยในอาคารชุด (หอพัก  
คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์)**

# 1. มีคำแนะนำการปฏิบัติตัวของผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ดังนี้

- 1) วัดอุณหภูมิกายทุกวัน หากพบว่ามีไข้ อุณหภูมิ  $\geq 37$  องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจเช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปให้ไปพบแพทย์ **โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว ทั้งนี้ ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง** หรือเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวหรือรถรับจ้างที่ไม่เปิดเครื่องปรับอากาศ 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
  - ❑ ขยะติดเชื้อ ได้แก่ ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย สารคัดหลั่ง (เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู) ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวม และทำลายเชื้อ โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น ทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว แล้วมัดปากถุงให้แน่น นำไปทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป
- 5) ภายหลังจัดการขยะ ให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที
- 6) ทำความสะอาด โถส้วม อ่างล้างมือ หลังใช้งาน
- 7) หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ส่วนกลางร่วมกับผู้อื่น เช่น ล็อบบี้ ลิฟท์ กรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้หน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร หรือใช้เวลาให้สั้นที่สุด หรือเลี่ยงเวลาที่มีผู้ใช้หนาแน่น รวมทั้งงดใช้บริการสนทนาการร่วม เช่น สระว่ายน้ำ ห้องออกกำลังกาย
- 8) งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน **งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ**

## 2. มีคำแนะนำสำหรับผู้ดูแลอาคารชุด (หอพัก คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์) ดังนี้

- อาคารชุดแต่ละแห่งอาจมีการคัดกรองผู้พักอาศัย ด้วยการสังเกตอาการเบื้องต้น หรือใช้เครื่องมือวัดไข้ หากพบว่ามีไข้ อุณหภูมิ  $\geq 37$  องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจเช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย **ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อหรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัวไปพบแพทย์ ทั้งนี้ ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง**
- ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางเป็นประจำทุกวัน และเพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยง โดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อยๆ เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู ตู้จดหมาย ป้ายประชาสัมพันธ์ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ฟิตเนส เครื่องเล่นเด็ก รวมทั้งอาจจัดให้มีจุดบริการแอลกอฮอล์เจล 70% บริเวณจุดเข้าออกต่างๆ เช่น หน้าลิฟท์ ประตูเข้า-ออกอาคาร พื้นที่ส่วนกลาง เป็นต้น
- มีช่องทางประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโคโรนาไวรัส และแนวทางการปฏิบัติตัวให้ผู้อยู่อาศัยรับทราบ

### 3. วิธีการทำความสะอาดและการทำลายเชื้อ ในสิ่งแวดล้อมในที่พักอาศัย

- 1) ผู้ที่ทำความสะอาด แนะนำให้ใส่ชุดป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แว่นตานิรภัย ถุงมือยาว รองเท้าบูท และผ้ากันเปื้อนพลาสติก
- 2) ทำความสะอาดพื้นบริเวณที่พักและเครื่องเรือน เช่น เติง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบ ๆ ตัว ด้วย น้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน)
- 3) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ และอาจทำลายเชื้อด้วย น้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน)
- 4) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส