



## คำแนะนำสถานดูแลผู้สูงอายุ ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีการแพร่ระบาดในวงกว้าง ในปัจจุบัน ผู้สูงอายุ ถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคง่าย และอาจมีอาการอย่างรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น โดยเฉพาะสถานดูแลผู้สูงอายุ เป็นสถานหนึ่งซึ่งให้บริการด้านที่พักอาศัย มีการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน และการรักษาพยาบาลเบื้องต้น ทั้งให้บริการแบบพักค้างคืนและบริการแบบเข้าไป-เย็นกลับ(Day Care) นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ผู้เกี่ยวข้องเข้ามาจัดกิจกรรมในสถานดูแลผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้บริหาร ผู้ประกอบการ ผู้จัดการ เจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้สูงอายุ ควรมีการปฏิบัติตน และการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อการป้องกันการรับสัมผัสและแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้

### ๑. ผู้บริหาร ผู้ประกอบการผู้จัดการ สถานดูแลผู้สูงอายุ

๑.๑ คัดกรอง จัดให้มีจุดคัดกรองสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ผู้มาติดต่อ และญาติ บริเวณทางเข้าอาคารที่ครอบคลุมผู้มารับบริการทุกคน โดยสังเกตอาการผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือหายใจลำบาก หรือใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย

กรณี มีไข้ อุณหภูมิร่างกาย ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจ ใดๆอย่างใดอย่างหนึ่ง

- ๑) เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานให้แจ้งหัวหน้าและไปพบแพทย์ทันที กรณีเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานคนใดคนหนึ่ง ในสถานดูแลผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้สถานดูแลผู้สูงอายุ กำหนดมาตรการสำหรับผู้ปฏิบัติงานใกล้ชิดกับผู้ป่วย โดยให้กักกันตนเอง เพื่อสังเกตอาการที่บ้าน ๑๔ วัน และกำกับดูแลให้มีการทำความสะอาด อาคาร และสถานที่ทำงานอย่างเคร่งครัด
- ๒) กรณีมีผู้สูงอายุรายใหม่ที่ได้รับเข้ามาในสถานดูแลผู้สูงอายุ ควรแจ้งญาติ หรือตัวผู้สูงอายุเอง รวมทั้งแนะนำพบแพทย์ทันที
- ๓) ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ ให้งดการร่วมกิจกรรมและพาไปพบแพทย์ทันที
- ๔) ผู้มาติดต่อ หรือญาติให้งดเยี่ยม แนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

๑.๒ จัดให้มีการดูแลสุขลักษณะอาคารและสถานที่

- ๑) ทำความสะอาดอาคารและบริเวณโดยรอบอย่างสม่ำเสมอ เช่น พื้น ผนัง ประตู เป็นต้น
- ๒) ทำความสะอาดจุดหรือบริเวณที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได จุดประชาสัมพันธ์ จุดชำระเงิน สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ รีโมท โทรศัพท์ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
- ๓) ทำความสะอาดบริเวณห้องน้ำ ห้องส้วม โดยเน้นจุดเสี่ยงที่มีการสัมผัสร่วมกัน ได้แก่ โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอน หรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
- ๔) จัดให้มีน้ำ สบู่ สำหรับการล้างมือหรือแอลกอฮอล์เจล ในบริเวณที่มีการอยู่ร่วมกัน เช่น บริเวณอาคารที่พักผู้สูงอายุ โรงอาหาร ลานกิจกรรม พื้นที่หรือบริเวณเยี่ยมญาติ เป็นต้น
- ๕) ห้อง หรือสถานที่ ที่มีการใช้บริการร่วมกัน ควรดูแลให้มีการระบายอากาศอย่างเพียงพอ หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ
- ๖) จัดให้มีภาชนะรองรับมูลฝอยที่เกิดจากการดูแล หรือ ให้การพยาบาลผู้สูงอายุที่มีฝาปิดมิดชิด กรณีที่มี มูลฝอยที่เกิดจากการรักษาพยาบาล เช่น การฉีดยาอินซูลิน และทำแผล ให้แยกทิ้งในภาชนะเฉพาะที่มี ฝาปิดมิดชิด ให้จัดการตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๑.๓ กรณีสถานดูแลผู้สูงอายุมีโรงครัว/โรงอาหาร

- ๑) ต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร โดยเฉพาะจุดเสี่ยงหลัก ได้แก่ จุดปรุง ประกอบอาหาร โตะ แก้ว ทัพพี สุขอนามัยของผู้สัมผัส อาหารและผู้ใช้บริการ รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน
- ๒) เฝ้าระวังผู้สัมผัสอาหาร ไม้ไอ จามรดอาหาร และล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำ ก่อนหยิบหรือจับอาหาร สวมหน้ากากขณะปฏิบัติงาน หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน และพบแพทย์ทันที
- ๓) จัดให้มีภาชนะและของใช้ส่วนบุคคลสำหรับผู้สูงอายุ และดูแลให้สะอาดเสมอ เช่น แก้วน้ำดื่ม จาน ช้อน เป็นต้น เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรค
- ๔) มีการปรุงประกอบอาหารให้สุก สะอาด เมื่ออาหารปรุงสำเร็จ ต้องเก็บไว้ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดภาชนะหรืออุปกรณ์ปกปิดอาหารที่สะอาด

๑.๔ กรณีมีเจ้าภาพหรือผู้มาจัดกิจกรรมในสถานดูแลผู้สูงอายุ

- ๑) งดหรือหลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมที่มีการชุมนุมของผู้สูงอายุ เช่น การจัดเลี้ยงอาหารผู้สูงอายุ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ในวันสงกรานต์ การทำบุญตักบาตร งานเทศกาล เป็นต้น เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรค
- ๒) ในกรณีที่มีการรับบริจาคเงินควรบริจาคผ่านระบบออนไลน์ หากเป็นสิ่งของควรมีการลดการป้องกันการปนเปื้อนหรือแพร่กระจายเชื้อโรค ด้วยการทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดทุกครั้งที่ได้รับบริจาค

๑.๕ กำกับดูแล เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน พนักงาน หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ

- ๑) เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน พนักงาน หรือผู้ดูแล หากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ต้องปฏิบัติตามมาตรการเฝ้าระวังอย่างเคร่งครัด
- ๒) เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน พนักงาน หรือผู้ดูแลหากอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน

- ๓) ให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกต้องและขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

## ๒. การปฏิบัติตัวของผู้ปฏิบัติงาน และเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ

- ๑) หมั่นทำความสะอาด เตียงนอน เครื่องใช้ ราวจับ กายอุปกรณ์ ที่นอนลม อุปกรณ์ช่วยเดิน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
- ๒) กรณีผู้สูงอายุที่ใช้เครื่องดูดเสมหะและให้อาหารทางสายยาง ต้องมีการดูแลความสะอาดเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ตามคำแนะนำเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- ๓) สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง ก่อนและหลังดูแลผู้สูงอายุ
- ๔) หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น เพื่อป้องกันเชื้อโรค เข้าสู่ร่างกาย
- ๕) หมั่นสังเกตผู้สูงอายุ หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้แจ้ง ผู้บริหาร ผู้ประกอบการผู้จัดการ สถานดูแลผู้สูงอายุ เพื่อพาไปพบแพทย์ทันที
- ๖) ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง หรือ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรค COVID-19 หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรค COVID-19 ให้หยุดปฏิบัติงานและไปพบแพทย์ทันที
- ๗) ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดให้ความสำคัญในการป้องกันตนเองจากการรับเชื้อและเป็นแหล่งแพร่กระจายของเชื้อโรค รวมทั้งป้องกันตนเองจากสารเคมีที่ใช้ระหว่างปฏิบัติงาน จึงควรสวมชุดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลขณะปฏิบัติงาน เช่น ใช้หน้ากากผ้า สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานในแต่ละครั้ง ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ และน้ำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
- ๘) ดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- ๙) หมั่นสังเกตตนเอง หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้แจ้งผู้บริหาร ผู้ประกอบการผู้จัดการ สถานดูแลผู้สูงอายุ และไปพบแพทย์ทันที

## ๓. การปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุ

- ๑) หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วย แอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้งทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีการใช้งานร่วมกัน รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- ๒) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน และส่งเสริมให้มีของใช้ส่วนตัว เช่น ช้อน แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น
- ๓) กินร้อน ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นหรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารผัก ผลไม้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับให้เพียงพอ
- ๔) หมั่นสังเกตตนเอง หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้แจ้งพนักงานหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อรับการรักษาต่อไป

ข้อมูล ณ วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๓