

คุณได้รับการยืนยันผลตรวจเป็นบวกจากการตรวจเชื้อโควิด พร้อมคำขอพรขอให้คุณหายดีโดยเร็วตอนนี้ที่ต้องทำคือชี้แจงเกี่ยวกับผู้ป่วยติดเชื้อโควิดและผู้อาศัยอยู่ด้วยการกักตัว การรักษาและเนื้อหาอื่นๆ โดยจะทำการแจ้งข้อมูลแก่ผู้ป่วยติดเชื้อโควิดแต่เพียงผู้เดียว และให้ผู้ป่วยติดเชื้อโควิดที่ได้รับการยืนยันผลแล้วแจ้งข้อมูลต่อไปยังผู้อาศัยอยู่ด้วย

* ขึ้นอยู่กับ การอัมพาตคู่มือ แนวทางเนื้อหาอาจปรับเปลี่ยนในภายหลัง

□ ผู้ป่วยติดเชื้อโควิด

□ (คู่มือการรักษา) การแพร่เชื้อของสายพันธุ์โอมิครอนรุนแรงน้อยกว่าสายพันธุ์เดลต้า ดังนั้นผู้ป่วยที่ไม่มีอาการ มีอาการเล็กน้อย สามารถทานยาลดไข้ ยาแก้หวัด ฯลฯ รักษาตามอาการ.

○ พักผ่อนให้เพียงพอและดื่มน้ำเยอะๆ.

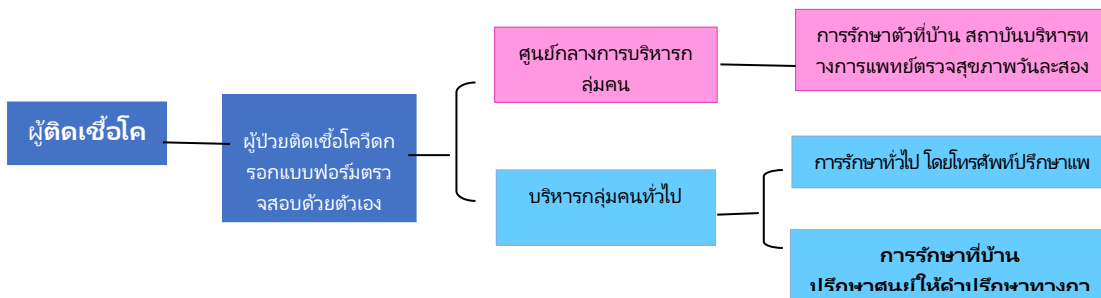
○ เมื่อมีอาการให้ทานยาแก้ปวด ยาลดไข้ ยารักษาหวัด ฯลฯ

* แต่ทว่า ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงที่จะพัฒนาเป็นผู้ป่วยหนัก สามารถทานยาต้านทานโรค(ยาด้านทานโรคโควิด).

○ หากเนื่องจากมีไข้ต้องการทำการรักษา สามารถปรึกษาทางโทรศัพท์ เบิกใบสั่งยา.

* เกี่ยวกับค่ารักษาสำหรับโรคโควิดเจ้าตัวไม่ต้องจ่ายค่าใช้จ่ายในการรักษา.

< โครงสร้างการรักษาที่บ้าน >



□ (คู่มือการกักตัว) หลังจากยืนยันผลตรวจเป็นผู้ติดเชื้อโควิดแล้ว, นับจากวันที่เก็บตัวอย่างภายใน 7 วัน, ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะแพร่เชื้อให้ผู้อื่น, ดังนั้นจึงต้องอยู่แต่บ้าน (ศูนย์บำบัดในการรักษา โรงพยาบาลเฉพาะด้าน เข้ารับการกักตัว).

○ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด กรุณาอย่าออกไปข้างนอก จำกัดเรื่องการเดินทาง ของใช้และห้องน้ำ ฯลฯ ให้ใช้แยกกันกับผู้อาศัยอยู่ด้วย กรุณาฆ่าเชื้อบ่อยๆ.

* กรณีฝ่าฝืนการกักตัว อาจถูกดำเนินการลงโทษตามกฎหมายพระราชบัญญัติป้องกันโรคโควิด.

○ การกักตัวนับจากวันเก็บตัวอย่างจนถึงวันที่เจ็ดเที่ยงคืน(24:00) ยกเลิก* ก่อนจะถูกยกเลิกจะไม่ดำเนินการตรวจเชื้อโควิด*.

* คำแนะนำสำหรับข้อควรระวังหลังจากยกเลิกการกักตัวภายในสามวันดังด้านล่างนี้: ผู้ไปเรียนและคนทำงานสามารถออกไปเรียน ไปทำงานได้ แต่ควรสวมใส่หน้ากาก KF94 (หรือหน้ากากระดับเดียวกัน) จำกัดการใช้พื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงในการติดเชื้อ(สาธารณูปโภค สถานที่ติดเชื้อง่าย) และจำกัดการชุมนุมส่วนตัว.

○ คู่มือการกักตัวจะให้ผู้ป่วยติดเชื้อส่งต่อไปให้ผู้อาศัยอยู่ด้วย ให้การช่วยเหลือผู้อาศัยอยู่ด้วยเพื่อทำตามคู่มือในการกักตัว.

□ ผู้อาศัยอยู่ด้วย

□ (คู่มือการกักตัว) ก่อนและหลังรู้ผลเป็นผู้ติดเชื้อโควิด, เนื่องจากเป็นช่วงที่แพร่เชื้อได้ง่ายในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น, คลุกคลีอยู่กับเชื้อไวรัสโควิดตลอดเวลา, มีความเป็นไปได้สูงที่จะติดเชื้อ ดังนั้นจำเป็นต้องมีการกักตัว สังเกตอาการ และทำการตรวจเชื้อโควิด.

○ หลังจากยืนยันผู้อาศัยอยู่ด้วยเป็นผู้ติดเชื้อโควิดโดยจะรักษาที่บ้านกรณารับการตรวจ PCR ทันที.

○ ช่วงเวลาการกักตัว เหมือนกันกับ ผู้ป่วยติดเชื้อโควิดรุ่นแรก* , ตั้งแต่วันที่ยืนยันผลเป็นผู้ป่วยติดเชื้อโควิดแล้ว ให้ปฏิบัติตามกฎการกักตัวจนถึงวันยกเลิกการกักตัว.

*นับตั้งแต่วันที่ยืนยันผลเป็นผู้ติดเชื้อโควิด นับจากวันเก็บตัวอย่างเจ็ดวัน(24:00)เที่ยงคืน ยกเลิก/ละเมิดหน้าที่ในการกักตัว อาจจะดำเนินการลงโทษทางอาญาตามพระราชบัญญัติการป้องกันโรคโควิด.

- แต่ ว่า ผู้ที่อาศัยอยู่ด้วยได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิดแล้วนั้น จะยกเว้นจากการกักตัว สามารถออกเดินทางได้.

※กรณีผู้อาศัยอยู่ด้วยมีการติดตามผู้ติดเชื้อโควิดเกิดขึ้น ผู้ติดเชื้อโควิดที่ถูกติดตามจะถูกกักตัวเป็นเวลาเจ็ดวัน ผู้อาศัยอยู่ด้วยไม่จำเป็นต้องติดตามไปกักตัวด้วย※

○ ช่วงระหว่างกักตัวหนึ่งวันภายในสองชั่วโมงจะได้รับอนุญาตให้เดินทางไปจัดซื้อ สิ่งจำเป็น อาหาร รับประทานผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์ ตามวัตถุประสงค์แบบตัวต่อตัวกับโรงพยาบาล คลินิก และร้านค้า

* หากสามารถใช้ชุดตรวจสอบด้วยตัวเอง ขอแนะนำว่าหลังจากผลการตรวจสอบออกมาเป็นลบค่อยออกเดินทาง/แนะนำให้ซื้อสินค้าที่ต้องใช้ในชีวิตรประจำวันทางอินเทอร์เน็ต

○ ก่อนที่จะยกเลิกการกักตัวกับช่วงสังเกตอาการ ผลการตรวจ PCR เป็นลบจะสามารถยกเลิกการกักตัวกับยกเลิกการสังเกตอาการได้ *

* ข้อแนะนำหลังจากการกักตัวสามวัน ข้อควรระวังเป็นดังด้านล่างนี้ : ผู้ไปเรียนกับคนทำงานสามารถออกไปได้แต่ต้องสวมหน้ากาก KF94 (หรือหน้ากากระดับเดียวกัน) จำกัดการใช้พื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงจากการติดเชื้อ(สาธารณูปโภค สถานที่ที่ติดเชื้อง่าย) และจำกัดการชุมนุมส่วนตัว.

□ (การบริหารจัดการสุขภาพ) การยืนยันสุขภาพของตัวเองทุกเช้าเย็น ว่ามีอาการที่น่าสงสัยของโรคโควิดหรือไม่ หากมีอาการต้องตรวจเชื้อโควิด.

○ อาการที่น่าสงสัยว่าเป็นโรคโควิดคือ *มีไข้สูง(37.5 องศาขึ้นไป) ไอ หายใจลำบาก หนาวสั่น ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เจ็บคอ ไม่สามารถรับรูรส กลิ่น ฯลฯ

* จำกัดการเดินทางเมื่อสงสัยว่ามีอาการคล้ายโรคโควิด

○ ตรวจPCR ที่คลินิกสุขภาพ.

- ต้องปฏิบัติตามกฎการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิดส่วนบุคคลอย่างเคร่งครัด การสวมใส่หน้ากาก KF 94 ตลอดที่มีการเคลื่อนที่ ทั้ง ขณะ เดิน นั่งรถส่วนตัว หรือนั่งรถแท็กซี่ .

นอกเหนือจากศูนย์ให้คำปรึกษาทางการแพทย์ ศูนย์คู่มือการใช้ชีวิต วิธีการต่างๆที่ใช้ในทางการแพทย์ ช่วงเวลาการกักตัว ยกเลิกการกักตัว กองทุนสนับสนุนชีวิต ฯลฯ กรุณาติดต่อสอบถามที่หน่วยงานการรักษาทัวที่บ้านของเมืองนั้นๆ และ ศูนย์ข้อมูลภาครัฐ".

◆ หากเกิดแผ่นดินไหว เกิดภัยพิบัติอื่นๆ โปรดดำเนินการตามด้านล่างนี้:

• เมื่อเกิดแผ่นดินไหว เกิดภัยพิบัติอื่นนั้น ทำตามกฎแห่งวิธีการป้องกันตัวแห่งชาติ(เช่นการเข้าไปหลบใต้โต๊ะที่แข็งแรง).

• ในช่วงเวลาการรักษาที่บ้าน(กักตัวที่บ้าน) เนื่องจากแผ่นดินไหว เกิดภัยพิบัติอื่นๆ โดยไม่สามารถที่จะอาศัยอยู่แต่ในบ้านแล้วนั้น สามารถหลบออกไปข้างนอกได้.

• เวลาที่หลบออกไปข้างนอกนั้น ต้องสวมใส่หน้ากาก ลดการติดต่อกับคนอื่น.

2

คู่มือ การรักษาที่บ้าน(ศูนย์กลางการบริหารกลุ่มคน)

* ขึ้นอยู่กับ การอัปเดตคู่มือ แนวทางนี้อาจจะปรับเปลี่ยนในภายหลัง

□ สังเกตสุขภาพร่างกาย

○ เพื่อที่จะได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรักษา ผู้ป่วยที่รักษาตัวที่บ้านสามารถติดตั้งโปรแกรมจากข้อความ URL หรือรหัส QR ซึ่งเป็นการสนับสนุนจากทางการแพทย์。

○ ข้อมูลสุขภาพประจำวัน (อุณหภูมิในร่างกาย ความดันโลหิต ชีพจร ความอึดตัวของออกซิเจน น้ำตาลในเลือด ฯลฯ) หลังจากทำการวัดเสร็จแล้วป้อนข้อมูลเข้าไปในโปรแกรมที่สนับสนุนด้วย。

○ กล้องเครื่องมือ ช่วงเวลาการรักษาที่บ้าน^{1), 2)} ตรวจสอบอุณหภูมิในร่างกาย, ความอึดตัวของออกซิเจน。

1) เครื่องวัดอุณหภูมิ ยาลดไข้ เครื่องวัดความอึดตัวของออกซิเจน ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อทำความสะอาด ชุบน้ำสบด้วยตนเอง(สำหรับผู้อาศัยอยู่ด้วยใช้)

2) (สำหรับเด็ก) เครื่องวัดอุณหภูมิ ยาลดไข้ ยาแก้หวัด ชุบน้ำสบด้วยตนเอง(สำหรับผู้อาศัยอยู่ด้วยใช้)-มอบให้โดยมือต่าง ๆ เมื่อมีการร้องขอจากผู้ปกครอง。

□ คู่มือการรักษา

○ เมื่อเวลามีอาการ

(1) กรณำใช้ยาในกล่องยาที่ใช้ในบ้าน。

(2) ช่วงเวลาที่มีเหตุจำเป็น สามารถปรึกษารับการบำบัดรักษาจากสถาบันทางการแพทย์ทางโทรศัพท์และเบิกใบสั่งยา。

(3) ช่วงเวลาที่ต้องการการรักษาแบบตัวต่อตัว กรุณาติดต่อได้จากศูนย์ผู้ป่วยนอกโดยใช้เวลารักษาสั้นๆ*。

* หลังจากนัดหมายแล้ว ออกเดินทาง โดย เดิน นั่งรถส่วนตัว (ขับตัวเอง) นั่งรถแท็กซี่ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ขณะเคลื่อนที่ต้องสวมใส่หน้ากาก KF94 ด้วย。

○ กินยา paxlovid ต่อต้านเชื้อโควิด ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์。

* ผู้ที่ใช้ยาต้องห้าม ผู้ป่วยไต ผู้ป่วยตับรุนแรง ควรต้องระวังเป็นพิเศษ

○ ในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน กรุณาติดต่อแพทย์ที่สนับสนุนการรักษา คลินิก โทรศัพท์ที่ให้การช่วยเหลือเหตุฉุกเฉิน หรือกลุ่มช่วยเหลือการรักษที่บ้าน*。

* ตรวจสอบพิจารณาหมายเลขในข้อความจากสถาบันสุขภาพ

※ ตัวอย่างการแจ้งเหตุฉุกเฉินที่บ้านแสดงการแจ้งเตือน(00 เขตกลุ่มช่วยเหลือการรักษที่บ้าน)
โทรฉุกเฉิน24ชั่วโมง★★ (1) โรงพยาบาล 000-000-0000/ (2) 00เขต กลุ่มช่วยเหลือการรักษที่บ้าน 00 0-000-0000 (3) กรุณาโทร119กรณีมีเหตุฉุกเฉินสำหรับการรักษที่บ้าน000。

※ อาการที่เกี่ยวข้องกรณีมีเหตุฉุกเฉิน

- * เมื่อหายใจสั้นแน่นหน้าอก
- * เมื่อมีอาการพรั่ม
- * เมื่อสติไม่ชัดเจน
- * เมื่อเล็บหรือริมฝีปากกลายเป็นสีขาหรือเกิดความร้อน

นอกเหนือจากศูนย์ให้คำปรึกษาทางการแพทย์ ศูนย์คู่มือการใช้ชีวิต วิธีการต่างๆที่ใช้ในทางการแพทย์ ช่วงเวลาในการกักตัว ยกเลิกการกักตัว กองทุนสนับสนุนชีวิต ฯลฯ กรุณาติดต่อสอบถามที่หน่วยงานการรักษที่บ้านของเมืองนั้นๆ และศูนย์ข้อมูลของภาครัฐ"。

○ ผ่านทางศูนย์บำบัดชีวิตและระบบสนับสนุนการรักษที่บ้าน การวินิจฉัยสุขภาพจิตเองสองครั้ง (นับตั้งแต่วันแรกที่รักษาที่บ้าน วันแรก+5วัน) ถ้ามีความจำเป็น สามารถติดต่อปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตกับทีมแพทย์บำบัดที่บ้าน หรือติดต่อศูนย์สวัสดิการสุขภาพจิตในภูมิภาค(1577-0199 เปิดทำการ 24 ชั่วโมง) รับให้คำปรึกษาสุขภาพ

*ขึ้นอยู่กับ การอัมพาตคู่มือ แนวทางนี้อาจจะปรับเปลี่ยนในภายหลัง

การบริหารจัดการสุขภาพ

○ ขณะพักผ่อนและจิตใจร่างกายสงบดีนั้น สังเกตอาการของสุขภาพของตัวเอง。

○ ถ้ามีเหตุจำเป็น สามารถผ่านโรงพยาบาลชุมชนและคลินิกทางเดินหายใจและอื่นๆ โทรศัพทปรึกษาและเบิก ใบสั่งยา

คู่มือ การปรึกษาและการรักษา

○ หากมีความจำเป็นต้องรักษา สามารถโทรศัพทปรึกษาและเบิก ใบสั่งยาจาก โรงพยาบาลชุมชน คลินิกผู้ป่วยนอก ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบทางเดินหายใจ อวัยวะทางเดินหายใจ *。

* หนึ่งวันโทรตามได้หนึ่งครั้ง สำหรับคำปรึกษาทางโทรศัพทและเบิก ใบสั่งยา (สำหรับผู้ป่วยเด็กติดเชื้อโควิดที่มีอายุต่ำกว่า11ปี(ที่ไม่ได้รับการฉีดวัคซีน)วันหนึ่งโทรตามได้สองครั้ง) เจ้าตัวไม่ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการวินิจฉัยโรคโควิด

** สามารถตรวจสอบประเมินผลผ่านเว็บไซต์(www.hira.or.kr)ของสถาบันประกันสุขภาพ ยืนยันศูนย์แพทย์ที่ใกล้ที่สุด

- หากต้องการการรักษาแบบตัวต่อตัว หลังการนัดหมายสามารถเข้าไปที่ศูนย์ผู้ป่วยนอกโดยใช้เวลาสั้นๆได้

* ออกเดินทาง โดย เดิน นั่งรถส่วนตัว (ขับซีเอง) นั่งรถแท็กซี่ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด เวลานี้ต้องสวมใส่ หน้ากาก KF94 ด้วย

○ เมื่อได้รับ ใบสั่งยาจากที่ปรึกษาผ่านทางโทรศัพท ให้สมาชิกในครอบครัว ผู้อาศัยอยู่ด้วยทำการรับแทน。

- เมื่อผู้ที่อาศัยอยู่ด้วยยากที่จะรับแทน ก็ให้ร้านขายยาจัดส่งทางไปรษณีย์。

* สามารถตรวจสอบประเมินผลผ่านเว็บไซต์(www.hira.or.kr)ของสถาบันประกันสุขภาพ ยืนยันผู้รักษาที่บ้าน สามารถเตรียมและส่งใบสั่งยา ชนิดยา รายชื่อร้านขายยาได้。

○ หากต้องการคำปรึกษาและเบิก ใบสั่งยา ในเวลากลางคืน สามารถโทรตามศูนย์ให้คำปรึกษาทางการแพทย์ที่บ้านได้ 24 ชั่วโมงเพื่อทำการปรึกษาและเบิก ใบสั่งยา。

* ช่องทางติดต่อของศูนย์ให้คำปรึกษา โปรดพิจารณาจากข้อความแจ้งเตือนจากหน่วยงานสังกัดสุขภาพ。

○ กรณีฉุกเฉินโทร 119。

○ หากมีปัญหาทางด้านจิตใจ หรือมีอาการไม่สงบ

หรือภาวะซึมเศร้าสามารถรับคำปรึกษาทางจิตวิทยาผ่านทางศูนย์สวัสดิการสุขภาพจิตในภูมิภาค(1577-0199 เปิดทำการ 24 ชั่วโมง) เพื่อรับคำปรึกษาด้านสุขภาพจิตได้。

※ อาการที่เกี่ยวข้องกรณีมีเหตุฉุกเฉิน

* เมื่อหายใจสั้นแน่นหน้าอก

* เมื่อมีอาการพรัม่ว

* เมื่อสติไม่ชัดเจน

* เมื่อเล็บหรือริมฝีปากกลายเป็นสีขาวหรือเกิดความร้อน

นอกเหนือจากศูนย์ให้คำปรึกษาทางการแพทย์ ศูนย์คู่มือการใช้ชีวิต วิธีการต่างๆที่ใช้ในทางการแพทย์ ช่วงเวลากักตัว ยกเลิกการกักตัว กองทุนสนับสนุนชีวิต ฯลฯ กรุณาติดต่อสอบถามที่หน่วยงานการรักษาตัวที่บ้านของเมืองนั้นๆ และ ศูนย์ข้อมูลของภาครัฐ"。

* ขึ้นอยู่กับ การอัปเดตคู่มือ แนวทางนี้อาจจะปรับเปลี่ยนในภายหลัง

□ การป้องกันการแพร่ระบาดภายในครอบครัว

○ ผู้อาศัยอยู่ด้วย กับผู้ป่วยติดเชื้อโควิดควรแยกพื้นที่ในการใช้ชีวิต。

- ใส่หน้ากากและถุงมือเมื่อพบเจอผู้ป่วยติดเชื้อโควิด。
- ไม่กินอาหารหรือทำกิจกรรมในพื้นที่เดียวกันเป็นผู้ป่วยติดเชื้อโควิดโดยเด็ดขาด。
- ชย่นระบายอากาศ * และชย่นฆ่าเชื้อ(โดยใช้ทิชชูฆ่าเชื้อฯลฯ)。
- * ระบายอากาศอย่างน้อยสามครั้งต่อวัน แต่ครั้งสับนาที่ขึ้นไป ระบายอากาศตลอดเวลาหากมีอุปกรณ์ระบายอากาศ

□ การบริหารจัดการสุขภาพ

○ ทำยืนยันสุขภาพทุกเช้าเย็น, หากมีไข้ ไอ อาการอื่นๆ กรุณาใช้ชุดตรวจเชื้อโควิด ตรวจด้วยตนเองก่อน

- อาการที่น่าสงสัยว่าเป็นโรคโควิดคือ *มีไข้สูง(37.5 องศาขึ้นไป) ไอ หายใจลำบาก หนาวสั่น ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เจ็บคอ ไม่รับรู้กลิ่น รสชาติ ฯลฯ

* จำกัดการเดินทางเมื่อสงสัยว่ามีอาการคล้ายโรคโควิด

○ ตรวจPCRที่คลินิกสุขภาพ。

* เป็นผู้ที่ตรวจสอบลำดับแรก

เวลาออกไปข้างนอก ต้องปฏิบัติตามกฎการป้องกันการแพร่ระบาดโรคโควิดส่วนบุคคลอย่างเคร่งครัด การสวมใส่หน้ากาก KF94 ตลอดที่มีการเคลื่อนที่ ขณะ เดิน นั่งรถส่วนตัว หรือนั่งรถแท็กซี่ 。

○ เมื่อมีอาการเป็นไข้ ตัวร้อน ต้องการวินิจฉัยโรคและเบิกใบสั่งยา สามารถติดต่อผ่าน คลินิก ผู้เชี่ยวชาญทางเดินหายใจ โรงพยาบาลชุมชน ฯลฯ โดยโทรศัพท์รับคำปรึกษาจากทีมแพทย์และเบิกใบสั่งยา。

- โรงพยาบาลและคลินิก วินิจฉัยโรคทางไกล สามารถโทรศัพท์ขอคำปรึกษาและเบิกใบสั่งยา。

* แต่ว่า เจ้าตัวต้องออกค่ายาเอง

นอกเหนือจากศูนย์ให้คำปรึกษาทางการแพทย์ ศูนย์คู่มือการใช้ชีวิต วิธีการต่างๆที่ใช้ในทางการแพทย์ ช่วงเวลาจำกัด ว ยกเลิกการกักตัว กองทุนสนับสนุนชีวิต ฯลฯ กรุณาติดต่อสอบถามที่หน่วยงานการรักษาที่บ้านของเมืองนั้นๆ และศูนย์ข้อมูลภาครัฐ"。

◆ หากเกิดแผ่นดินไหว เกิดภัยพิบัติอื่นๆ โปรดดำเนินการตามด้านล่างนี้:

- เมื่อเกิดแผ่นดินไหว เกิดภัยพิบัติอื่นๆ ทำตามกฎแห่งวิธีการป้องกันตัวแห่งชาติ(เช่นการเข้าไปหลบใต้โต๊ะที่แข็งแรง)。
- ในช่วงเวลาการรักษาที่บ้าน(กักตัวเองที่บ้าน) เนื่องจากแผ่นดินไหว เกิดภัยพิบัติอื่นๆ โดยไม่สามารถที่จะอาศัยอยู่แต่ในบ้านแล้วนั้น สามารถหลบออกไปข้างนอกได้。
- เวลาที่หลบออกไปข้างนอกนั้น ต้องสวมใส่หน้ากาก ลดการติดต่อกับคนอื่น。