

## 2) สำหรับคนในครอบครัว

กรณีที่อยู่อาศัยแยกตัวในชุมชนก่อนครบกำหนด 14 วัน ให้กลับไปกักตัวที่บ้านต่อจนครบ 14 วัน (นับจากวันตรวจพบเชื้อ) โดยปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ดังนี้



แยกห้องนอนจากผู้ติดเชื้อ ถ้าไม่มีห้องนอนแยก ให้นอนห่างให้มากที่สุด และต้องเป็นห้องที่อากาศระบายได้ดี ให้ผู้ติดเชื้อนอนอยู่ด้านใต้ลม



ทำความสะอาดจุดที่จับร่วมกันบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ



แยกห้องน้ำ ถ้าแยกไม่ได้ ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ น้ำยาล้างห้องน้ำ หรือผงซักฟอก หลังการใช้ทุกครั้ง



ไม่กินข้าวร่วมกับผู้ติดเชื้อ



แยกของใช้ส่วนตัว แยกซักผ้าจากผู้ติดเชื้อ



พูดคุยและให้กำลังใจกันบ่อย ๆ ผ่านทางโทรศัพท์



กรณีผู้ติดเชื้อจำเป็นต้องดูแลคนในบ้าน ให้อาบน้ำสระผม ใส่เสื้อผ้าชุดใหม่ สวมถุงมือ สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา



กรณีมารดาให้นมบุตร สามารถให้นมบุตรได้ โดยล้างมือให้สะอาด และต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

## หลังกักตัวครบ 14 วันแล้ว ปฏิบัติดังนี้ (เหมือนกรณี HI/CI ครบ 14 วัน)



**“สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง ล้างมือ”**

ทำความสะอาดเครื่องนอน เสื้อผ้า ของทุกคนอยู่เสมอ



งดกินอาหารร่วมกัน ไม่ควรพูดคุยขณะกินข้าว

ล้างมือก่อน-หลัง เข้าห้องน้ำ และทำความสะอาดหลังใช้ทุกครั้ง



ทำความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

หากจะมีความสัมพันธ์ลึกซึ้ง เช่น การมีเพศสัมพันธ์ จูบ ควรรอให้หายป่วยก่อน (อย่างน้อย 30 วัน) และ ผู้ที่หายป่วยต้องไม่มีอาการเป็นไข และไอ



## 3) สำหรับคนในชุมชน



### กรณีที่ผู้ติดเชื้อออกจากศูนย์แยกกักตัวในชุมชน

ก่อนครบ 14 วัน แล้วกลับไปกักตัวที่บ้านต่อจนครบ 14 วัน (นับจากวันตรวจพบเชื้อ)

- เข้าใจ ให้กำลังใจ และไม่รังเกียจผู้หายป่วย
- นิติบุคคล ผู้นำชุมชน อสม. สนับสนุน/ดูแล/ติดตาม ผู้กลับมากักตัวต่อบ้าน เช่น อาหาร ของใช้จำเป็น หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ ฯลฯ

### หลังผู้ติดเชื้อกักตัวครบ 14 วันแล้ว



- แสดงใบรับรองแพทย์/เอกสารรับรองการแยกกักตัว/เอกสารอื่นที่แสดงว่ารักษาครบ 14 วัน (ถ้ามี)
- นิติบุคคล ผู้นำชุมชน อสม. แจ้งทุกคนทราบว่า มีคนหายป่วยและติดตามช่วยเหลือ
- ยึดหลัก **“สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง ล้างมือ”** ทุกคน
- เข้าใจ ให้กำลังใจ ไม่รังเกียจผู้หายป่วย

## 4) สำหรับสถานที่ทำงาน

### ผู้ติดเชื้อ

กรณีที่ผู้ติดเชื้อออกจากศูนย์แยกกักตัวในชุมชนก่อนครบกำหนด 14 วัน ให้พักหรือทำงานที่บ้านจนครบ 14 วัน ในลักษณะ-การแยกกักตัว

### ผู้หายป่วย

แจ้งหน่วยงานเพื่อขอทำงานที่บ้าน (Work from Home) หลังจากหายป่วย ในกรณีที่ไม่สามารถทำงานที่บ้านได้ ให้นำมาตรการป้องกันตนเอง โดยมีคำแนะนำ ดังนี้

- ยึดหลัก **“สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง ล้างมือ”** กับทุกคนในสถานที่ทำงาน
- ค่อย ๆ ปรับสภาพการทำงาน ไม่เร่งรีบทำงานหนัก วางแผนจัดตารางงานและแบ่งภาระงานให้เหมาะสม
- สดหรือหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน ในครั้งเดียว หรือทำให้รู้สึกเหนื่อยมากกว่าปกติ
- หากลาพักระหว่างวันเพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ฟื้นฟู
- หากรู้สึกเครียดและล้า ให้หยุดพัก ไม่ฝืนร่างกาย

### สถานที่ทำงาน

- งดให้ผู้ติดเชื้อเข้าสถานที่ทำงานจนกว่าจะครบกำหนดกักตัว (14 วัน นับจากวันตรวจพบเชื้อ)
- ทำความเข้าใจ และ เห็นอกเห็นใจไม่รังเกียจกัน
- หัวหน้างานพิจารณามอบหมายงานที่ไม่หนักเกินไปในช่วงแรก
- จัดตารางงานและแบ่งภาระงานให้เหมาะสม

ผลิตโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

<https://www.facebook.com/anamaidoh/>

<https://www.anamai.moph.go.th>

# แนวทางการปฏิบัติตัว



## 1. กรณีผู้ติดเชื้อแยกกักตัวที่บ้าน (HI) หรืออยู่ในศูนย์แยกกักตัวในชุมชน (CI) ครบ 14 วัน

### 1) สำหรับคนที่หายป่วย



ใช้ชีวิตได้ตามปกติ แต่ยึดหลัก

**“สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง ล้างมือ”**



ทำงานได้ตามปกติ หากร่างกายพร้อม ไม่ต้องตรวจเชื้อซ้ำ



หากมีอาการ แน่นหน้าอก หายใจลำบาก อ่อนเพลีย ให้ไปพบแพทย์



ฉีดวัคซีนโควิด-19 ได้ หลังติดเชื้อ 3 เดือนไปแล้ว



หมั่นรักษาสุขภาพ กินอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย งดเหล้า/บุหรี่

### 2) สำหรับคนในครอบครัว

- **“สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง ล้างมือ”**
- ทำความสะอาดเครื่องนอน เสื้อผ้า ของทุกคนอยู่เสมอ
- งดกินอาหารร่วมกัน ไม่ควรพูดคุยขณะกินข้าว
- ล้างมือก่อน-หลัง เข้าห้องน้ำ และทำความสะอาด หลังใช้ทุกครั้ง
- เห็นออกเห็นใจ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- หากจะมีความสัมพันธ์ลึกซึ้ง เช่น การมีเพศสัมพันธ์ จูบ ควรรอให้หายป่วยก่อน (อย่างน้อย 30 วัน) และผู้ที่หายป่วยต้องไม่มีอาการ เป็นไข ไอ



### 3) สำหรับคนในชุมชน

- นิติบุคคล ผู้นำชุมชน อสม. แจ้งทุกคนทราบว่า มีคนหายป่วย และติดตามช่วยเหลือ
- ยึดหลัก **“สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง ล้างมือ”**
- เข้าใจ ให้กำลังใจ ไม่รังเกียจผู้หายป่วย

### กรณีแยกกักตัวที่บ้าน (HI)\*

แสดงใบรับรองแพทย์/เอกสารรับรองการแยกกักตัว/เอกสารอื่นที่แสดงว่ารักษาครบ 14 วัน

### กรณีอยู่ในศูนย์แยกกักตัวในชุมชน (CI)\*

แสดงใบรับรองแพทย์/เอกสารรับรองการแยกกักตัว/เอกสารอื่นที่แสดงว่ารักษาครบ 14 วัน (ถ้ามี)

### 4) สำหรับสถานที่ทำงาน

#### ผู้หายป่วย

แจ้งหน่วยงานเพื่อขอทำงานที่บ้าน (Work from Home) หลังจากหายป่วย ในกรณีที่ไม่สามารถทำงานที่บ้านได้ ให้เน้นมาตรการป้องกันตนเอง โดยมีคำแนะนำ ดังนี้

- ยึดหลัก **“สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง ล้างมือ”**
- ค่อย ๆ ปรับสภาพการทำงาน ไม่เร่งรีบทำงานหนัก วางแผนจัดตารางงานและแบ่งภาระงานให้เหมาะสม
- ลดหรือหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมกัน ในครั้งเดียว หรือทำให้รู้สึกเหนื่อยมากกว่าปกติ
- หาวลาพักระหว่างวันเพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ฟื้นฟู
- หากรู้สึกเครียดและล้า ให้หยุดพัก ไม่ฝืนร่างกาย

#### สถานที่ทำงาน

- ทำความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และไม่รังเกียจผู้ที่หายป่วย
- หัวหน้างานพิจารณามอบหมายงานที่ไม่หนักเกินไป ในช่วงแรก
- จัดตารางงานโดยให้มีการกระจาย และแบ่งภาระงาน ให้เหมาะสม



## 2. กรณีที่ผู้ติดเชื้ออยู่ในศูนย์แยกกักตัว ในชุมชน (CI) 7-10 วัน และกลับมา แยกกักตัวที่บ้าน (HI) จนครบ 14 วัน

### 1) สำหรับคนที่หายป่วย

#### ขณะกักตัวที่บ้านต้องจนครบ 14 วัน



งดออกจากบ้านทุกกรณี



สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น



ไม่รับประทานอาหารร่วมกัน



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ



แยกห้องนอนกับผู้อื่น หรือนอนห่างมากที่สุด



แยกห้องน้ำ หรือทำความสะอาดทุกครั้งหลังใช้



ดื่มน้ำสะอาด รับประทานอาหารที่สุกสะอาด มีประโยชน์



หากมีอาการ ไข้สูง ไอ น้อยๆ แ่นหน้าอก หอบ หายใจไม่อิ่ม ให้ติดต่อสถานพยาบาลใกล้บ้าน

### หลังกักตัวครบ 14 วันแล้ว ปฏิบัติดังนี้

(เหมือนกรณี HI/CI ครบ 14 วัน)

- ยึดหลัก **“สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง ล้างมือ”** อยู่เสมอ
- ใช้ชีวิตและทำงานได้ตามปกติ หากร่างกายพร้อม
- ไม่ต้องตรวจเชื้อซ้ำ
- หากมีอาการ แน่นหน้าอก หายใจลำบาก อ่อนเพลีย ให้ไปพบแพทย์
- ฉีดวัคซีนโควิด-19 ได้ หลังติดเชื้อ 3 เดือนไปแล้ว
- หมั่นรักษาสุขภาพ กินอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย งดเหล้าและบุหรี่