



ดูแล ตัวเอง เด็กๆ
และครอบครัว

เมื่อต้องแยกตัวที่บ้าน



unicef 

for every child

ป้องกันตัวเอง อยู่อย่างปลอดภัย

ในแต่ละวัน เราได้รับทราบข่าวเกี่ยวกับการระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งดูเหมือนว่าการระบาดเกิดขึ้นได้ในทุกพื้นที่ และใกล้ตัวเราเข้ามาทุกที

สิ่งที่สำคัญที่สุดในตอนนี้ คือการป้องกันตัวเอง เด็ก ๆ และคนในครอบครัวอย่างดีที่สุด เพื่อให้ไม่ติดเชื้อ ไม่ว่าจะอยู่ในพื้นที่ชุมชน หรือในพื้นที่จำกัด เช่น แคมป์คนงาน

เมื่อจำนวนผู้ป่วยโควิด-19 เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ผลที่ตามมาคือโรงพยาบาลไม่มีเตียงที่เพียงพอสำหรับดูแลผู้ป่วยทุกคน ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะเริ่มใช้วิธีการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน สำหรับผู้ที่ไม่มีอาการ

คู่มือเล่มนี้จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลผู้ที่ติดเชื้อและต้องแยกกักตัวเองอยู่ที่บ้าน (Home Isolation) เพื่อให้หายดี และลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อไปยังคนอื่น ๆ ในครอบครัว

วิธีง่ายๆ ที่จะป้องกันการติดเชื้อโควิด-19



อยู่อย่างไรให้ไกลจาก COVID-19



ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจล แอลกอฮอล์ล้างมือ โดยเฉพาะก่อนกิน อาหารหรือหลังหยิบจับสิ่งของ



เมื่อกลับบ้าน ให้อาบน้ำทันที



เมื่อกลับถึงบ้าน ให้รีบเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที และซักผ้าโดยใช้ผงซักฟอก



กินอาหารปรุงสุกและสะอาด



กินอาหารแยกจากผู้อื่น



ใช้ภาชนะอาหารหรือแก้วน้ำของตนเอง เท่านั้น เมื่อกินอาหารหรือดื่ม

สวมหน้ากากทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน



ไม่ใช้ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น



ปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม



หลีกเลี่ยงการใช้มือปิดปาก เวลาไอหรือจาม ให้ใช้ข้อศอกปิดปาก



ทำความสะอาดที่พักและสิ่งของเครื่องใช้ บ่อย ๆ



ไม่ใช้น้ำลายหรือน้ำหมากลงพื้น



การทำความสะอาดหน้ากาก

การใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยที่สะอาดเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ควรเปลี่ยนหน้ากากทุกวัน
คุณสามารถใส่หน้ากากอนามัยก่อน แล้วทับด้วยหน้ากากผ้าอีกชั้นหนึ่ง เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

วิธีทำความสะอาดหน้ากากผ้า



ไม่ใช้ซ้ำ
ต้องซักหน้ากากทุกวัน



ซักด้วยน้ำสบู่
หรือซักด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
(ไม่แช่ทิ้งไว้และไม่ใช่ผงซักฟอก)



ขยี้เบาๆ ให้ทั่วทั้งผืน



ล้างทำความสะอาดและ
บิดน้ำให้หมด



เป่าพัดลมให้แห้งหรือตาก
แดดไม่เกิน 5 นาที



อย่าซักหน้ากากด้วย
เครื่องซักผ้า



Produced by Faculty of Tropical Medicine, Mahidol University and Sarmut Sakhon Hospital.

การดูแลเด็ก ๆ ในช่วงโควิด-19 ระบาด

พ่อแม่ผู้ปกครอง ควรทำตามข้อปฏิบัติเหล่านี้ และสื่อสารกับเด็กด้วยวิธีที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้เด็กเข้าใจถึงสถานการณ์ที่เป็นอยู่ และป้องกันตัวเอง รวมถึงลดความวิตกกังวลของเด็กด้วย

- กลับถึงบ้านอย่าเพิ่งรีบถอดลูก ควรอาบน้ำทันทีเมื่อกลับถึงบ้าน
- สอนลูกให้ล้างมือก่อนกินข้าว หลังเข้าห้องน้ำ หลังหยิบจับของ
- ตักอาหารแยกใส่จานของแต่ละคน และไม่ใช่ช้อนส้อมร่วมกัน เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
- ไม่ไปอาหารให้ลูก เพราะเชื่อโควิดอาจปะปนอยู่ในน้ำลาย โดยที่เราไม่รู้
- หมั่นทำความสะอาดของเล่นของลูก เพราะอาจจะเป็นที่หลบซ่อนของเชื้อโรค
- สอนลูกให้ใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี (ยกเว้นเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ)
- ไม่ให้ลูกใช้ของร่วมกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงการพาลูกไปในที่สาธารณะ

วิธีสื่อสารกับเด็กวัยต่างๆ



เด็กเล็ก – ใช้คำสั้นๆ ที่เข้าใจง่าย ชมลูกเมื่อทำได้ดี และอย่าขู่ให้กลัว
“ตอนนี้มีเชื้อโรคที่ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง ติดกันง่ายด้วย แม่รู้ว่าหนูร้อน แต่ก็จำเป็นต้องใส่หน้ากากไว้ตลอดเวลาละ”

เด็กวัยประถม – เพิ่มรายละเอียดหรืออธิบายเหตุผลต่างๆได้
“แม่รู้ว่าหนูรู้จักวิธีป้องกันตัวเอง แต่ก็อยากให้ลูกไม่ประมาท เพราะตอนนี้เชื้อโรคระบาดได้ง่ายและเร็วกว่าเดิม”



เด็กวัยมัธยม – เข้าใจได้เท่าผู้ใหญ่ แต่อาจจะขาดความรู้ที่ถูกต้อง เน้นให้ลูกเห็นว่าทุกคนจะต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความเอื้ออาทร

“ตอนนี้มีข้อมูลเยอะมาก ลูกต้องคิดดีๆ ว่าข้อมูลนั้นถูกต้องหรือไม่ ก่อนจะแชร์ออกไป และถ้ามีคนรู้จักติดเชืื่อนี้ ควรให้กำลังใจไม่ควรรังเกียจเขา”



ที่สำคัญ ควรให้โอกาสเด็กๆ เปิดใจแสดงความรู้สึก บอกพวกเขาว่าเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกหวาดกลัวต่อสถานการณ์ และให้ความมั่นใจว่าพวกเขาสามารถคุยกับคุณได้ทุกเวลาที่ต้องการ

แนวทางการดูแลจิตใจเด็กและวัยรุ่น

ในสถานการณ์โควิด-19 สำหรับผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก



1 บอกเล่าว่าเกิดอะไรขึ้นให้เด็กฟังอย่างตรงไปตรงมาและชัดเจน

2

ให้เด็กได้สื่อสารกับผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอ



3 สอบถามความต้องการของเด็ก

4

แสดงความเข้าใจ และมองการแสดงออกของเด็ก เป็นการตอบสนองปกติในสถานการณ์วิกฤต



5 ช่วยเด็กในการรู้จักและจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้

6

ช่วยดูแลกิจวัตรประจำวันให้คงที่และคาดเดาได้



7 สร้างความมั่นใจว่าผู้ใหญ่สามารถ เป็นที่พึ่งให้เด็กได้โดยเฉพาะในกรณีที่ครอบครัว ถูกแยกกักตัวกันในสถานที่ที่ห่างไกล



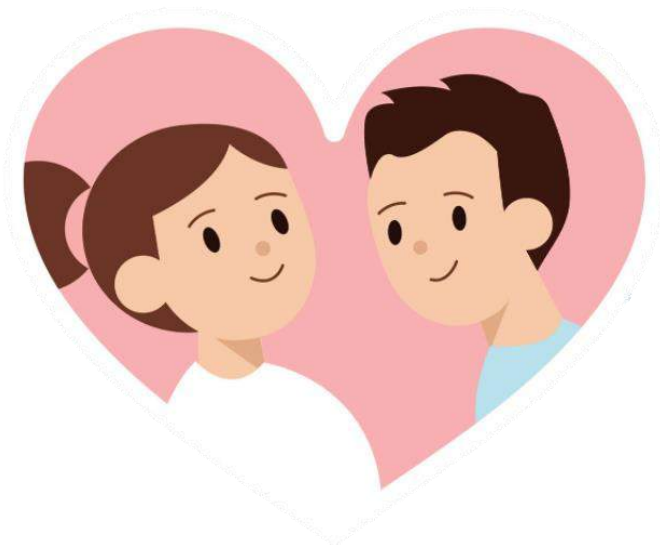
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

สายด่วนสุขภาพจิต
1323

โรงพยาบาลจุฬโรจนประสาทวิทยาโป่งปัด
61 ซ.เทศบาล 19 ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10270
โทร. 02 380 5601-3, 02 380 5605-6

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในภาวะการระบาดของโควิด-19

- การถือกาวอนามัยอาจทำให้คุณไม่สามารถเข้าถึงอุปกรณ์คุมกำเนิดต่าง ๆ ได้
- การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันอาจนำไปสู่การตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ
- แม้ว่าคุณจะระมัดระวังในการนับวันเพื่อจะทราบวันที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งครรภ์ แต่ก็ไม่น่าจะแน่นอนเสมอไป
- ก่อนมีเพศสัมพันธ์ โปรดคำนึงถึงผลที่อาจเกิดขึ้น



กรณีที่มีผู้ป่วยจำนวนมากเกินกว่าที่โรงพยาบาลจะรับได้ โรงพยาบาลอาจให้คนที่มผลตรวจโควิด 19 เป็นบวกและไม่แสดงอาการ แยกตัวเพื่อรักษาที่บ้านจนกว่าจะหายดี ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้โรงพยาบาลสามารถดูแลผู้ป่วยที่มีอาการหนักกว่าได้

- การรักษาตัวที่บ้าน เป็นวิธีหนึ่งในการดูแลรักษาผู้ป่วยโควิดที่ใช้ในหลายประเทศ เพราะผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่มีสุขภาพแข็งแรง ส่วนใหญ่จะมีอาการน้อย สามารถรักษาให้หายเองได้
- ผู้ที่ติดเชื้อและต้องการแยกกักตัวเองที่บ้าน ให้แจ้งโรงพยาบาลว่าต้องการเข้าระบบแยกกักตัวเองที่บ้าน (home isolation) หรือ โทรแจ้ง 1330 ต่อ 14 หรือเพิ่มเพื่อนใน LINE @comcovid-19 เพื่อรับอุปกรณ์และยาต่างๆ และคำแนะนำจากแพทย์ผ่านวิดีโอคอล ได้อีกทางหนึ่ง
- ในกรณีที่ไม่สามารถแยกผู้ป่วยออกจากคนอื่นๆ ในบ้าน เช่น อยู่รวมกันหลายคนในห้องเดียว อาจติดต่อศูนย์พักคอย (ในกรุงเทพ ติดต่อสำนักงานเขตใกล้บ้าน หรือสายด่วนศูนย์เอร์ราวิ้น 1669) หรือปฏิบัติตามคำแนะนำให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้



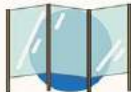
กักตัว 14 วัน อย่างไร ให้ปลอดภัยกับคนในบ้าน



การแยกห้องและของใช้



อยู่ในห้อง
แยกจากครอบครัว
โดยแยกห้องนอน



ใช้แผ่นกันห้อง
แบบพลาสติกแบบสัดส่วน
หากแยกห้องนอนไม่ได้



เปิดหน้าต่างให้
อากาศถ่ายเท



แยกของใช้ส่วนตัว



มีถังขยะติดชื่อ
แยกเฉพาะ

ข้อปฏิบัติสำคัญ



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่
อย่างน้อย
ครั้งละ 20 วินาที



สวมหน้ากาก
อนามัย
หรือหน้ากากผ้า
ป้องกัน



อยู่ห่างกัน
อย่างน้อย 1-2 เมตร
หรือ 1-2 ช่วงแขน

การรับประทานอาหาร



ไม่รับประทานอาหาร
ร่วมกับคนในครอบครัว
โหดแบ่งมารับประทาน



หากให้ผู้อื่น
จัดหาอาหารให้
ควรกำหนดจุดรับเพื่อป้องกันการสัมผัสโดยตรง

การทำความสะอาด



เสื้อผ้า ชุดเครื่องนอน
ผ้าเช็ดตัว
แยกทำความสะอาดด้วย
ผงซักฟอกตามปกติ
หรือซักร่วมกับน้ำร้อน



ของใช้ที่สัมผัสบ่อย
เช่น โทรศัพท์
คอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด
ทำความสะอาดด้วย
แอลกอฮอล์ 70-90%



ห้องสุญญากาศ
พื้นบ้าน
ทำความสะอาดด้วยน้ำยา
ฟอกขาว 5% แต่อย่าฉีดพ่น

การใช้ห้องสุญญากาศ



แยกใช้ห้องสุญญากาศ
หากแยกไม่ได้ ให้ใช้
เป็นคนสุดท้ายและ
ทำความสะอาดด้วย
น้ำยาฆ่าเชื้อทันที



กรณีใช้ชักโครก
ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกด
ชักโครก เพื่อป้องกันการ
แพร่กระจายของเชื้อโรค

การจัดการขยะ: ให้แยกขยะเป็น 2 ประเภท



1. ขยะทั่วไป



2. ขยะติดเชื้อ
เช่น หน้ากากอนามัย
กระดาษทิชชู ไม้ดัดละ-วันที่ใช้กัน
รวมรวม และล้างถัง
ด้วยน้ำยาฟอกขาวเพื่อทำลายเชื้อ



ใส่ถุงขยะ 2 ชั้น
มัดปากถุงให้แน่น
ก่อนนำไปทิ้ง
รวมกับขยะทั่วไป

ถ้าคุณต้องดูแลเด็กหรือสมาชิกครอบครัวที่ติดเชื้อที่บ้าน

หากมีเด็กที่ติดเชื้อ หรือผู้ที่ติดเชื้อ และต้องมีการดูแลเป็นพิเศษ ไม่สามารถแยกให้อยู่คนเดียวในห้องได้ ควรให้คนในบ้านคนหนึ่งทำหน้าที่เป็น 'ผู้ดูแล' เพียงคนเดียว เพื่อลดความเสี่ยงการติดเชื้อไปยังคนอื่นๆ ในครอบครัว โดยผู้ดูแลควรเป็นคนที่แข็งแรง มีความเสี่ยงต่อความรุนแรงของโรคต่ำ

ผู้ที่เป็นผู้ดูแล ควรปฏิบัติตามนี้

- ทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล ต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา (ยกเว้นผู้ป่วยเป็นเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี)
- จัดหายารักษาโรค และของใช้จำเป็นพื้นฐาน เพื่อให้ผู้ป่วยไม่ต้องออกจากห้องพัก
- ไม่ใช้สิ่งของร่วมกันระหว่างผู้ป่วยและผู้ดูแล เช่น ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน ซ้อนส้อม จานชาม อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น
- รักษาระยะห่างตลอดเวลา 1-2 เมตร
- ไม่ควรรับประทานอาหารในห้องเดียวกันกับผู้ป่วย
- ปิดฝาชักโครกก่อนกดชักโครก ล้างมือทุกครั้งก่อนออกจากห้องน้ำ
- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ นาน 20 วินาทีขึ้นไป หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%
- ผู้ดูแลควรหมั่นสังเกตอาการ วัตถุประสงค์มีร่างกายตนเองทุกวัน หากมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หรืออุณหภูมิร่างกาย 37.5 องศาขึ้นไป ควรสงสัยว่าติดเชื้อ และตรวจหาเชื้อต่อไป
- ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ



เมื่อลูกป่วย

การดูแลอาการเจ็บป่วย

- อุปกรณ์ที่ควรมี ได้แก่ ปรอทวัดไข้ ยาลดไข้ ยาแก้ไอ เกลือแร่ ORS ผ้าสำหรับเช็ดตัวลดไข้ 2-3 ผืน
- ควรจดบันทึกอาการคร่าวๆ ของเด็กบ่อยๆ เช่น จดอุณหภูมิที่วัดได้ กินอาหารได้หรือไม่ มีท่าทางซึม เป็นต้น
- อาการที่พบได้ในเด็กที่ติดเชื้อ คือ ไข้ ท้องเสีย อ่อนเพลีย มีน้ำมูก คัดจมูก ปวดหัว ซึ่งผู้ดูแลสามารถบรรเทาอาการเหล่านี้ได้ เช่น
 - ถ้าเด็กที่ป่วยมีไข้ ก็เช็ดตัวลดไข้ ด้วยผ้าชุบน้ำอุณหภูมิ
 - หากไข้สูงเกิน 38 องศา ให้กินยาลดไข้สำหรับเด็ก
 - หากมีถ่ายเหลว ควรให้จิบน้ำผสมสารละลายเกลือแร่ ORS บ่อย ๆ เพื่อไม่ให้ขาดน้ำ

การดูแลจิตใจ

บางครั้งเราอาจคิดว่าเด็กได้รับผลกระทบทางจิตใจมากเท่าใดจากสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น โดยเฉพาะเด็กที่ต้องถูกแยกตัว หรือต้องเข้ารับการรักษา เด็กมีความกังวลว่าตัวเองจะมี “อาการป่วย” ที่รุนแรงขึ้นเหมือนที่เขาเคยได้รู้เห็นหรือได้ยินจากข่าวหรือชุมชนรอบข้าง ดังนั้น นอกเหนือจากการดูแลอาการเจ็บป่วยสำหรับผู้ป่วยที่เป็นเด็ก ผู้ดูแล (เช่น แม่ พ่อ) ควรดูแลจิตใจของเด็ก ดังนี้

- แสดงความอบอุ่นให้กับลูก พุดปลอบ แต่หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- อธิบายสถานการณ์ให้ลูกเข้าใจ เพื่อลด ความวิตกกังวล
- ระหว่างการแยกตัว ควรให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น วาดรูป ระบายสี จดบันทึก อ่านหนังสือนิทาน ฯลฯ



เตรียมตัวลูกก่อนไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล

หากต้องส่งเด็กไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล ไม่ว่าจะไปโดยมีคนในครอบครัวไปด้วย หรือไปคนเดียว ควรคุยกับลูกเพื่อบรรเทาความกังวลและหวาดกลัวของเขา

- เนื่องจากเชื้อโควิด-19 แพร่กระจายได้ง่าย ทำให้คุณหมอและพี่พยาบาลต้องใส่ชุดพิเศษเพื่อป้องกันไวรัส ไม่ต้องกลัวนะ ช่างในคุณหมอและพี่พยาบาลยังใจดีเหมือนเดิม
 - ตอนนีที่โรงพยาบาลมีผู้ป่วยจำนวนมาก อาจมีการใช้เครื่องมือต่างๆ ที่ดูน่ากลัวในการรักษา แต่ที่จริง มันช่วยให้คนป่วยรู้สึกดีขึ้นนะ
 - ในโรงพยาบาล ตอนนี้มีเตียงไม่มากนัก เลยต้องจัดเตียงเรียงกัน อาจจะไม่มียุ้งหรือพื้นที่ส่วนตัวให้เด็กๆ ถ้าหากรู้สึกไม่สบายใจ หรือต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม อย่าลังเลที่จะถามพี่ๆ ที่อยู่เตียงใกล้ๆ หรือเจ้าหน้าที่นะ
- ในกรณีที่เด็กไม่ได้ไปกับครอบครัว ควรติดต่อกันผ่านโทรศัพท์หรือวิดีโอคอลบ่อยๆ เพื่อสอบถามความรู้สึก และส่งกำลังใจให้กัน

ติดต่อขอรับบริการผู้ป่วยเด็กที่เป็นโควิดหรือมีความเสี่ยงสูง ของสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

1. เพิ่มเพื่อน (Add friend) ใน LINE Official
ชื่อ COVID QSNICH LINE ID: @080hcijl
หรือ scan QR Code

2. หลังเพิ่มเพื่อนแล้ว ให้กรอกข้อมูลลงทะเบียนให้
ครบถ้วน

3. รอการติดต่อกลับจากเจ้าหน้าที่สถาบันภายใน 24 ชั่วโมง หากไม่ได้
รับการติดต่อ สามารถสอบถามใน LINE Official ชื่อ COVID QSNICH
หรือโทร 1415



การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อโควิด 19

หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อโควิด มีโอกาสที่จะเจ็บป่วยรุนแรงกว่ากลุ่มอื่นๆ ดังนั้น หากพบว่ามีคนใกล้ชิดที่ติดเชื้อ หรืออยู่ในพื้นที่ลือคดาวัน ควรปฏิบัติดังนี้ :

- เว้นระยะห่างออกจากครอบครัว ในระยะ 1 - 2 เมตร
- ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- งดการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
- คอยสังเกตอาการของตัวเอง หากมีอาการไอ เหนื่อยหอบ หายใจลำบาก ควรแจ้งเจ้าหน้าที่
- คอยสังเกตการดิ้นของลูกในท้องว่าปกติหรือไม่
- กรณีครบกำหนดนัดฝากครรภ์ ควรโทรแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบว่าตนเองอยู่ระหว่างการกักตัว 14 วัน เพื่อเลื่อนนัดการฝากครรภ์ และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
- กรณีเจ็บครรภ์คลอด ต้องไปโรงพยาบาลทันที และแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบว่าตนเองอยู่ระหว่างการกักตัว 14 วัน

ในกรณีที่อยู่ในพื้นที่ที่จำกัดการเข้า-ออก เช่น แคมป์ก่อสร้าง เมื่อถึงระยะใกล้คลอด ควรแจ้งผู้ดูแลแคมป์



ถ้าคุณแม่มีความเสี่ยงหรือติดเชื้อโควิด 19 ให้นมลูกได้ไหม

คุณแม่หลังคลอดที่อยู่ในระยะให้นมลูกและมีการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 หรือเสี่ยงติดเชื้อโควิด สามารถให้นมลูกได้ เนื่องจากปัจจุบันยังไม่มีรายงานว่าเชื้อโควิด-19 สามารถผ่านทางน้ำนมได้

สิ่งสำคัญ คือต้องล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ก่อนและหลังให้นมลูกทุกครั้ง และใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ให้นม หรือปั๊มน้ำนม

แม่มีความเสี่ยง หรือ ติดเชื้อ
COVID-19 ก็สามารถให้นมลูกได้

“ไม่แพร่เชื้อ
ทางน้ำนม”

1 อบน้ำ
ก่อนให้นม

2 สวมใส่หน้ากาก
ขณะให้นม

3 อาจปั๊มน้ำนม
แล้วนำมาป้อน

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO)

สังเกตอาการ

ระหว่างการแยกกักตัวที่บ้าน ควรสังเกตอาการของผู้ป่วย ดังนี้

- หากมีปรอทวัดไข้และเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด ควรวัดทุกวัน วันละ 3 เวลา
 - ถ้ามีไข้ สามารถกินยาพาราเซตามอลได้
- หากมีอาการแยลง คือ มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ เช่น
 - หอบ
 - เหนื่อย
 - ไข้สูงลอย
 - ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้

ให้รีบโทรติดต่อโรงพยาบาลที่ท่านรักษาอยู่ หรือโทรสายด่วนโควิด

เมื่อจะต้องเดินทางไปโรงพยาบาลให้ใช้รถยนต์ส่วนตัวหรือรถที่โรงพยาบาลมารับ ไม่ใช้รถสาธารณะ ให้ทุกคนในรถใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เดินทาง หากมีผู้ร่วมยานพาหนะมาด้วย ให้เปิดหน้าต่างรถเพื่อเพิ่มการระบายอากาศ





แจ้งความต้องการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation)

บัตรทอง 1330 ต่อ 14

ประกันสังคม 1506 กด 6

เพิ่มเพื่อนใน LINE @comcovid-19



ประสานหาเตียงผู้ติดเชื้อโควิด-19

1668 กรมการแพทย์ ประสานหาเตียงหรือเพิ่มเพื่อนใน LINE
สบายดีบอท (@sabaideebot)

1669 ศูนย์บริการการแพทย์ฉุกเฉิน กทม. (ศูนย์เอราวัณ)



ประสานรับตัวผู้ติดเชื้อโควิด

1330 สปสช. สอบถามสิทธิบัตรทอง ประสานหาเตียงผู้ติดเชื้อ
โควิด-19



รู้สึกเครียด ท้อแท้ หรือวิตกกังวลอย่างมาก โทรปรึกษาสายด่วน
สุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ในสถานการณ์ที่รุนแรงมากขึ้น

โปรดดูแลตัวเองและคนรอบข้างให้ดีที่สุด

เราหวังว่าคำแนะนำของเราจะช่วยให้คุณ

สามารถดูแลตัวเองและครอบครัวได้อย่างปลอดภัย

ท่ามกลางการระบาดของ โควิด 19

การป้องกันเป็นวิธีดูแลตัวเองดีที่สุดจากการเสี่ยงติดเชื้อโควิด-19

วัคซีนโควิด 19

วัคซีนโควิด 19 เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยป้องกันการเจ็บป่วยและเสียชีวิตวัคซีนจะช่วยปกป้องทั้งตัวเราเองและคนรอบตัวเรา รวมถึงคนที่ไม่สามารถรับวัคซีนได้

วัคซีนโควิด 19 ผ่านการทดสอบตามมาตรฐานเพื่อให้มั่นใจว่ามีความปลอดภัยสูง โอกาสการเกิดผลข้างเคียงที่รุนแรงมีน้อยมาก

ดังนั้น หากมีโอกาสที่จะรับวัคซีน จึงควรตัดสินใจไปรับวัคซีนให้เร็วที่สุด



อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ในคู่มือวัคซีนสู้โควิด



วัคซีนโควิด-19 คืออะไร?

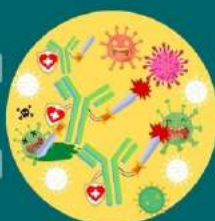
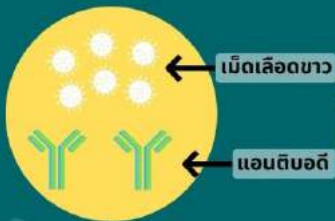


วัคซีน COVID-19 คือ การฉีดสารที่ปลอดภัย เข้าสู่ร่างกายมนุษย์

เพื่อกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย สร้างสารแอนติบอดีต้านเชื้อโคโรนาไวรัส

วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ได้อย่างไร?

เมื่อฉีดวัคซีนร่างกายจะสร้างสารแอนติบอดีต้านเชื้อไวรัส



เมื่อฉีดวัคซีนครบ 2 ครั้ง ร่างกายจะถูกกระตุ้นให้สร้าง แอนติบอดีที่สามารถกำจัด เชื้อไวรัสได้

ประโยชน์ของวัคซีนโควิด-19



ลดการแพร่ระบาดของ โรคโควิด-19



ป้องกันการตาย จากโรคโควิด-19



ป้องกันป่วยรุนแรงจาก โรคโควิด-19 จนต้องเข้า ICU



ลดความเสี่ยงติดเชื้อโรคโควิด แต่ ผู้ฉีดบางส่วนอาจยังจะติดเชื้อได้



การฉีดวัคซีน ช่วยป้องกันคุณและคนที่คุณรักไม่ให้ ป่วยหนักและเสียชีวิตจากโรคโควิด-19



ป้องกันอาการป่วยจาก โรคโควิด-19จนต้องนอนโรงพยาบาล



unicef 
for every child