คำแนะนำการปฏิบัติการกักตัวที่โรงพยาบาลสนาม

สำหรับ ผู้ป่วยโควิด-19 (COVID-19)

សេចក្តីណែនាំការប្រតិបត្តិខ្លួនក្នុងកន្លែងសម្រាកព្យាបាលបណ្តោះអាសន្ន

សម្រាប់អ្នកកើតជម្ងឺ កូរ៉ូណា (កូវីដ-19)

ผู้ป่วยโควิด-19 ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาและกักตัวที่โรงพยาบาลสนาม 14 วัน แล้วไปพักฟื้นต่อที่บ้านหรือสถานพักฟื้น ผู้ป่วยที่มีอาการน้อย หรืออาการดีขึ้นแล้ว แต่เชื้อไวรัสที่ก่อโรคโควิด-19 อาจจะยังมีอยู่ในน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย ยาวนานอย่างน้อย 2 สัปดาห์หลังจากเริ่มป่วย ดังนั้น ผู้ป่วยโควิด-19 ต้องกักตัวที่โรงพยาบาลสนาม 14 วัน นับตั้งแต่วันที่เริ่มป่วย

អ្នកដែលកើតជម្ងឺ កូរ៉ូណា (កូវីដ-19) ភាគច្រើនមានអាការៈមិនធ្ងន់ធ្ងរ ចាំបាច់ត្រូវទទួលការដាក់អោយរក្សាព្យាបាលដាច់ដោយឡែកចំនួន ១៤ ថ្ងៃ នៅកន្លែងសម្រាកព្យាបាលបណ្តោះអាសន្នដែលអាជ្ញាធរដែនដីបានរៀបចំអោយ បន្ទាប់មកចេញទៅសម្រាករក្សាព្យាបាលនៅផ្ទះ ឬកន្លែងដទៃដែលអ្នកជម្ងឺអាចបានសម្រាកព្យាបាលអោយបានជាសះស្បើយ។ ទោះបីជាអ្នកជម្ងឺមិនសូវមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរឬ ធូរស្រាលហើយក៏ដោយ ក៏ប៉ុន្តែមេរោគកូរ៉ូណាអាចនឹងមាននៅឡើយក្នុង សំបោរ ទឹកមាត់ របស់អ្នកជម្ងឺ ហើយមេរោគនេះអាចរស់នៅបន្តបានរហូតដល់២សប្តាហ៍ក្រោយកើតជម្ងឺនេះ។ ដូចនេះ អ្នកកើតជម្ងឺកូរ៉ូណា (កូវីដ-19) ត្រូវតែនៅរក្សាព្យាបាលក្នុងកន្លែងព្យាបាលបណ្តោះអាសន្នដែលបានរៀបចំអោយក្នុងរយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ ២សប្តាហ៍ចាប់តាំងតែពីថ្ងៃដែលធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។

ผู้ป่วยโควิด-19 ควรปฏิบัติตนในระหว่างกักตัวอย่างเคร่งครัด

ក្នុងកំឡុងពេលដាក់អោយស្នាក់នៅព្យាបាលដាច់ដោយឡែក អ្នកកើតជម្ងឺកូវីដ(កូវីដ-19) គួរប្រតិបត្តិខ្លួនអោយបានខ្ជាប់ខ្ជួនដូចខាងក្រោម៖

1. ไม่ให้บุคคลอื่นมาเยี่ยมระหว่างที่แยกตัว

១.មិនអនុញ្ញាតអោយអ្នកដទៃចូលមកសួរសុខទុក្ខក្នុងកំឡុងពេលស្នាក់នៅដាច់ដោយឡែកនៃការព្យាបាលជម្ងឺ។

2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือถูมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (หากมือเปรอะเปื้อน) เป็นประจำ โดยเฉพาะ

2.1 ภายหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ขณะไอ จาม หรือหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ

2.2 ก่อนสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้อื่นใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ฯลฯ

២.ប្រើជែលអាល់កុល ឬលាងដៃជាមួយសាប៊ូ(ប្រសិនបើដៃសើម) អោយបានញឹកញាប់ ជាពិសេស ៖

២.១ ក្រោយ ប៉ះពាល់ជាមួយសំបោរ ទឹកមាត់ ស្លេះ បន្ទាប់ពីក្អកឬកណ្តាស់ ឬ ក្រោយពេលបត់ជើងតូចនិងបត់ជើងធំ។

២.២ មុនប៉ះពាល់ទីកន្លែងដែលមានអ្នកស្នាក់នៅជាមួយប្រើប្រាស់រួមគ្នា ដូចជា សោរគន្លឹះទ្វារ បង្កាន់ដៃ

ជណ្តើរ កន្លែងចាប់បើកទ្វារទូរទឹកកក ជាដើម។

3. ต้องอยู่ในโรงพยาบาลสนามตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ควรสวมหน้ากากอนามัยหากยังมีอาการไอจามเป็นระยะ ๆ

៣.ត្រូវស្នាក់នៅកន្លែងសម្រាកព្យាបាលបណ្តោះអាសន្នគ្រប់ពេល ចៀសវាងការនៅជិតអ្នកដទៃក្នុងទីកំពុងស្នាក់អាស្រ័យជាមួយគ្នា ជាពិសេសមនុស្សចាស់ ក្មេងៗ ឬអ្នកជម្ងឺដទៃ។ ខណៈពេលដែលស្នាក់នៅបន្ទប់ផ្ទាល់ខ្លួនគួរពាក់ម៉ាស់ ប្រសិនបើមានក្អកឬ កណ្តាស់ញឹកញាប់។

4. หากจำเป็นต้องเข้าใกล้ผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัยและอยู่ห่างอย่างน้อย 1 เมตร (ยกเว้นในกรณีที่เป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้ เนื่องจากไม่พบเชื้อในน้ำนม แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร) หากไอจามไม่ควรเข้าใกล้ผู้อื่นหรืออยู่ห่างอย่างน้อย 2 เมตร

៤.ប្រសិនជាចាំបាច់ត្រូវចូលទៅជិតអ្នកដទៃត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ ហើយត្រូវនៅចន្លោះពីអ្នកដទៃយ៉ាងតិច ១ ម៉ែត ឬ ប្រហែល ១ទំហឹងដៃ (លើកលែងករណីម្តាយដែលត្រូវបំបៅដោះកូន គឺនៅតែអាចបំបៅដោះកូនបាន ប្រសិនបើពិនិត្យឃើញថាមិនមានមេរោគនៅក្នុងទឹកដោះ ម្តាយត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ និងលាងដៃអោយបានស្អាតគ្រប់ពេល មុននឹងប៉ះពាល់កូន) ។ ប្រសិនបើមានក្អកឬកណ្តាស់អ្នកមិនគួរនៅជិតអ្នកដទៃ ឬនៅអោយឆ្ងាយពីអ្នកដទៃយ៉ាងតិច
២ ម៉ែត។

5. หากไอจามขณะที่สวมหน้ากากอนามัยอยู่ไม่ต้องเอามือมาปิดปาก เนื่องจากมืออาจเปรอะเปื้อน หากไอจามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยให้ใช้แขนหรือข้อศอกปิดปากจมูก

៥.ប្រសិនបើក្អកឬកណ្តាស់ក្នុងពេលដែលកំពុងពាក់ម៉ាស់ អ្នកមិនត្រូវយកដៃខ្ទប់មាត់ឡើយ។ ការយកដៃទៅខ្ទប់ អាចនឹងធ្វើអោយដៃរបស់អ្នកប្រលាក់ជាប់និងមេរោគ តែប្រសិនបើក្អកឬកណ្តាស់ខណៈពេលដែលមិនបានពាក់ម៉ាស់ អ្នកអាចខ្ទប់មាត់ឬច្រមុះរបស់អ្នកដោយដើមដៃ ឬ កែងដៃជំនួសបាន។

6. ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำทำความสะอาดโถส้วมสุขภัณฑ์หรือพื้นที่ที่อาจเปื้อนเสมหะ น้ำมูก อุจจาระ ปัสสาวะหรือสารคัดหลั่งด้วยน้ำและน้ำยาฟอกผ้าขาวโซเดียมไฮโปคลอไรด์เข้มข้น 0.5% (ผสมน้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 9 ส่วน)

៦. ប្រើប្រាស់បន្ទន់ឬបន្ទប់ទឹកក្រៅពីអ្នកដទៃ ប្រសិនបើមានការចាំបាច់ប្រើប្រាស់រួមជាមួយអ្នកដទៃ សូមបិទគម្របកន្លែងអង្គុយបត់ជើងរៀងរាល់មុនពេលចុចទឹកបង្ហូរចេញ និងសម្អាតកន្លែងដែលមានប្រឡាក់សើមដោយសារស្លេសសំបោរ លាមក ទឹកនោម ឬ សារធាតុរាវផ្សេងៗរបស់អ្នកជម្ងឺដោយ សាប៊ូ អោយបានជាប្រចាំដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ(ទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគសូដ្យូមអ៊ីប៉ូក្លរ៉ ដែល មានកំហាប់ ០.០០៥% ដោយប្រើប្រាស់តាមសមាមាត្រ១ភាគចំណែកថ្នាំ ប្រើជាមួយទឹក ៩៩ភាគ)។

7. แยกสิ่งของส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ชาม ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ

៧.បែងចែករបស់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន ដោយមិនប្រើប្រាស់រួមជាមួយអ្នកដទៃ ដូចជា ចាន ស្លាបព្រា សមកែវទឹក កន្សែងជូតខ្លួន ទូរស័ព្ទ កុំព្យូរទ័រ ។ល។

8. ไม่ร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น ควรให้ผู้อื่นจัดหามาให้แล้วแยกรับประทานคนเดียว

៨.មិនទទួលទានអាហារជាមួយអ្នកដទៃ គួរតែអោយអ្នកផ្សេងរៀបចំអាហារមកអោយហើយត្រូវទទួលទានដាច់ដោយឡែក។

9. ซักเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอก ถ้าทำได้ซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิน้ำ 60-90 องศาเซลเซียส

៩.ត្រូវបោកសំអាតសម្លៀកបំពាក់ ក្រណាត់ក្រាលគ្រែគេង កន្សែងពោះគោ ជាដើម ជាមួយនឹងសាប៊ូបោកខោអាវ ហើយប្រសិនជាអាចធ្វើទៅបានគួរប្រើប្រាស់ទឹកក្តៅដែលមានសីតុណ្ហភាពចាប់ពី ៦០ អង្សា ទៅ ៩០ អង្សា។

10. แยกถุงขยะของตนต่างหาก ขยะทั่วไปให้ทิ้งลงถุงได้ทันที ขยะที่อาจปนเปื้อนเสมหะ น้ำมูก สารคัดหลั่งอื่น ๆ เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ฯลฯ ให้ทิ้งในถุงพลาสติก เทน้ำยาฟอกผ้าขาวโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.05% (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำ 99 ส่วน) ลงในถุงเพื่อฆ่าเชื้อก่อนแล้วผูกปากถุงให้สนิท ก่อนทิ้งรวมกับขยะทั่วไป หลังจากนั้นต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ทุกครั้ง

១០. បែងចែកសម្រាប់ផ្ទាល់ខ្លួនចេញពីសម្រាមទូរទៅហើយយកទៅចោលក្នុងធុងអោយបានទាន់ពេល។ សម្រាប់សម្រាមដែលប្រលាក់ដោយ ស្លេស សំបោរ ឬសារធាតុរាវផ្សេងៗរបស់អ្នក ដូចជា ម៉ាស់ ក្រដាសជូតមាត់ ជាដើម សូមខ្ទប់បោះក្នុងថង់ផ្លាស្ទិចរួចបាញ់សម្លាប់មេរោគដោយថ្នាំសម្លាប់មេរោគ(ទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគសូដ្យូមអ៊ីប៉ូក្លរ៉ ដែល មានកំហាប់ ០.០០៥% ដោយប្រើប្រាស់តាមសមាមាត្រ១ភាគចំណែកថ្នាំ ប្រើជាមួយទឹក ៩៩ភាគ) រួចក្របួចចងបិទមាត់ថង់អោយជិតល្អ មុននឹងយកទៅចោលក្នុងធុងសម្រាម។ បន្ទាប់ពីយកសម្រាមទៅបោះចោលរួចហើយសូមលាងដៃជាមួយនឹងសាប៊ូអោយបានស្អាតគ្រប់ពេល ។

11. นอนพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่อากาศไม่เย็นเกินไปและมีอากาศถ่ายเทสะดวก ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ งดดื่มน้ำเย็นจัด พยายามรับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ

១១.សម្រាកអោយបានច្រើននៅក្នុងបន្ទប់ដែលមានខ្យល់អាកាសល្អចេញចូលគ្រប់គ្រាន់។គួរទទួលទានទឹកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ផ្អាកការទទួលទានទឹកដែលក្លាសេត្រជាក់ពេក ហើយព្យាយាមទទួលទានអាហារអោយបានគ្រប់ប្រភេទតាមគោលការណ៍របស់អាហាររូបត្ថម្ភ(អាហារគ្រប់ក្រុម គ្រប់ប្រភេទ)។

12. หากมีอาการป่วยเกิดขึ้นใหม่หรืออาการเดิมมากขึ้น เช่น ไข้สูง ไอมาก เหนื่อย แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก เบื่ออาหาร ให้รีบติดต่อเจ้าหน้าที่พยาบาลทันที เพราะโรคนี้อาจมีอาการรุนแรงมากขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 2 ของความเจ็บป่วยได้

១២. ប្រសិនបើអាការៈឈឺសារជាថ្មី ឬ អាការៈធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន ដូចជា កម្តៅឡើង ក្អកញាប់ជាងមុន នឿយហត់អស់កម្លាំង ចុកទ្រូង ដកដង្ហើមដង្ហក់ ពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម ធុញអាហារ សូមប្រញាប់ទាក់ទងទូរស័ព្ទទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យអោយបានទាន់ពេល ព្រោះជម្ងឺកូរ៉ូណាអាចធ្វើអោយមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងកំឡុងសប្តាហ៍ទី២។

13. ระหว่างการแยกตัว ทำความสะอาดเป็นประจำบริเวณพื้นที่ที่ผู้ป่วยพักหรือจับต้องและเครื่องเรือนเครื่องใช้ เช่น เตียง โต๊ะ เก้าอี้ โทรศัพท์ ฯลฯ ด้วยน้ำและผงซักฟอกอย่างเหมาะสมกับวัสดุอุปกรณ์ ภายหลังครบกำหนดการแยกตัวข้างต้นให้ทำความสะอาดให้ทั่วถึงที่สุดเท่าที่ทำได้ด้วยน้ำยาฟอกผ้าขาวโซเดียมไฮโปคลอไรท์เข้มข้น 0.5% ข้างต้น

១៣.ក្នុងកំឡុងពេលនៃការដាក់ខ្លួនអោយនៅដាច់ដោយឡែកដើម្បីសម្រាកព្យាបាលជម្ងឺ គួរធ្វើការសម្អាតជាប្រចាំនៅក្នុងបរិវេណកន្លែងស្នាក់នៅរបស់អ្នកជម្ងឺ ឬគ្រឿងសង្ហារឹមផ្សេងៗប៉ះពាល់ដោយអ្នកជម្ងឺដូចជា គ្រែ តុ កៅអី ទូរស័ព្ទ ជាដើម ដោយប្រើប្រាស់ទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគដែលត្រូវនឹងប្រភេទរបស់គ្រឿងសង្ហារឹមទាំងអស់នោះ។ ក្រោយពេលដែលផុតកំណត់ការដាក់អោយសម្រាកព្យាបាលដាច់ដោយឡែកខាងលើ សូមធ្វើការសម្អាតអោយបានគ្រប់ទីកន្លែងតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយប្រើប្រាស់ទឹកសាប៊ូ ឬ ទឹកថ្នាំសម្លាប់មេរោគសូដ្យូមអ៊ីប៉ូក្លរ៉ែខាងលើដែលមានកំហាប់ ០.០០៥%។

การปฏิบัติแยกตัวหลังกักตัวครบ 14 วันในโรงพยาบาล

ការប្រតិបត្តិខ្លួនបន្ទាប់ពីការដាក់អោយសម្រាកព្យាបាលដាច់ដោយឡែក ចំនួន១៤ ថ្ងៃ

1. จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เมื่อต้องเข้าใกล้ผู้อื่น หรือออกนอกห้องส่วนตัว
១. ត្រូវពាក់ម៉ាស់អោយបានគ្រប់ពេល នៅពេលទៅជិតអ្នកដទៃឬ ចាកចេញពីទីកន្លែងស្នាក់នៅផ្ទាល់ខ្លួន។

2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือถูมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (หากมือเปรอะเปื้อน) เป็นประจำ โดยเฉพาะภายหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ขณะไอ จาม หรือหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ก่อนสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้อื่นใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ฯลฯ เป็นต้น
២.ប្រើជែលអាល់កុល ឬលាងដៃជាមួយសាប៊ូ(ប្រសិនបើដៃប្រលាក់សើម) អោយបានញឹកញាប់ ជាពិសេសក្រោយការប៉ះពាល់ជាមួយសំបោរ ទឹកមាត់ ស្លេះ បន្ទាប់ពីក្អកឬកណ្តាស់ ឬ ក្រោយពេលបត់ជើងតូចនិងបត់ជើងធំ និង មុនប៉ះពាល់ទីកន្លែងដែលមានអ្នកស្នាក់នៅជាមួយប្រើប្រាស់រួមគ្នា ដូចជា សោរគន្លឹះទ្វារ បង្កាន់ដៃជណ្តើរ ជាដើម។

3. สามารถออกนอกบ้านพักอาศัยได้ เมื่อมีความจำเป็น โดยยังคงหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
៣.អាចចេញទៅខាងក្រៅបាន ពេលមានការចាំបាច់ ដោយនៅតែចៀសវាងទៅទីកន្លែងដែលមនុស្សច្រើនកកកុញ។

4. ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ ทำความสะอาดโถส้วมสุขภัณฑ์
៤. ប្រើប្រាស់បន្ទន់ឬបន្ទប់ទឹកក្រៅពីអ្នកដទៃ ប្រសិនបើមានការចាំបាច់ប្រើប្រាស់រួមជាមួយអ្នកដទៃ សូមបិទគម្របកន្លែងអង្គុយបត់ជើងរៀងរាល់មុនពេលចុចទឹកបង្ហូរចេញដើម្បីសម្អាត។

5. ไม่ร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น ควรแยกรับประทานคนเดียว
៥.មិនទទួលទានអាហារជាមួយអ្នកដទៃ ហើយបើយល់ល្អគួរតែទទួលទានដាច់ដោយឡែក ឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ។

หากมีข้อสงสัยใดๆสามารถโทรสอบถามได้ที่ 099-446-8292 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ប្រសិនជាមានចម្ងល់ផ្សេងៗ អាចទំនាក់ទំនងមកកាន់ 099-446-8292 ពេញ ២៤ម៉ោង។