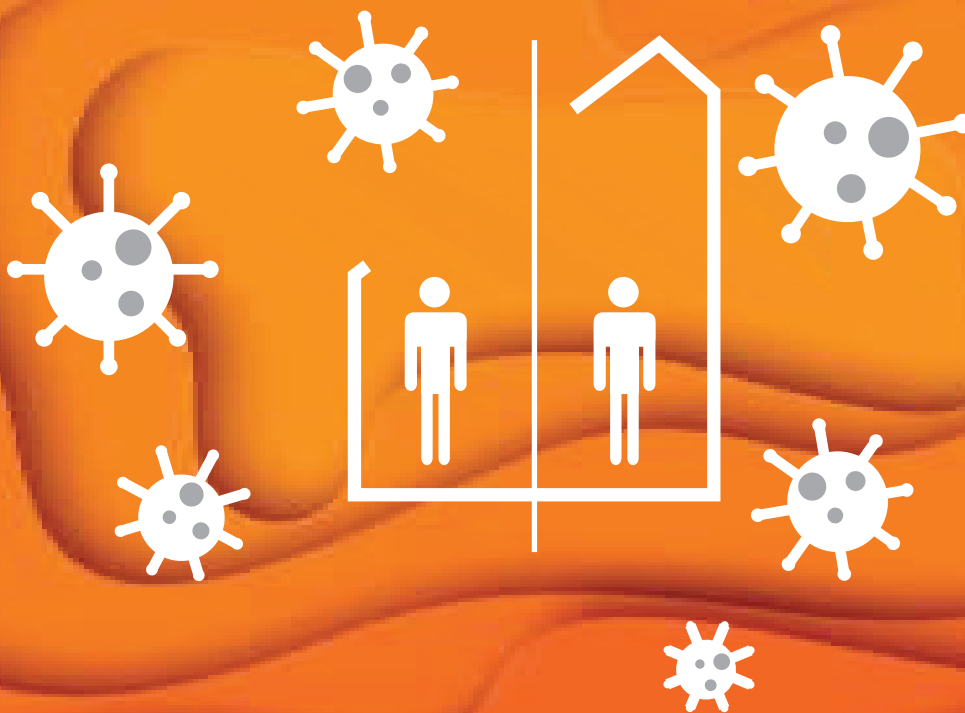


คู่มือการจัดการ ที่พักรักษาตัวที่บ้านของผู้ป่วยโควิด



**HOME-ISOLATION
FACILITY MANAGEMENT MANUAL**

สารบัญ

01

ผู้พิทักษ์ตัวที่บ้าน 4

02

สถานที่ 5

03

อุปกรณ์ 9

04

ขั้นตอนในการดำเนินชีวิต 11

05

การทำความสะดวก 14

06

ผู้อาศัยร่วม 17

07

ภาคผนวกและอ้างอิง 21



01

ผู้พักรักษาตัวที่บ้าน

1.1 ความหมายของผู้พักรักษาตัวที่บ้าน

Home Isolation เป็นหนึ่งในแนวทางการดูแลผู้ป่วยโควิด-19 สำหรับ

1. ผู้ป่วยที่วินิจฉัยใหม่ตามเกณฑ์ระหว่างรอ admit โรงพยาบาล และแพทย์เห็นว่าสามารถดูแลรักษาที่บ้านระหว่างรอเตียงได้
2. ผู้ป่วยโควิด-19 ที่ step down หลังได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลหรือสถานที่รัฐจัดให้แล้วอย่างน้อย 10 วัน และจำหน่ายกลับบ้านเพื่อรักษาต่อเนื่องที่บ้านโดยวิธี home isolation

1.2 เกณฑ์การพิจารณา

ผู้ป่วย COVID-19 ที่สามารถรับการรักษาที่บ้าน

1. เป็นผู้ติดเชื้อที่สบายดีหรือไม่มีอาการ (Asymptomatic cases, Mild symptomatic)
2. มีอายุน้อยกว่า 60 ปี
3. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
4. อยู่คนเดียวหรือที่พักอาศัยสามารถมีห้องแยกเพื่ออยู่คนเดียวได้
5. ไม่มีภาวะอ้วน (ภาวะอ้วน หมายถึง ดัชนีมวลกาย >30 กก./ม.2 หรือ น้ำหนักตัว >90 กก.)
6. ไม่มีโรคร่วมดังต่อไปนี้ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) โรคไตเรื้อรัง (CKD stage 3, 4) โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้และโรคอื่น ๆ ตามดุลยพินิจของแพทย์
7. ยินยอมแยกตัวในที่พักของตนเอง

หมายเหตุ : หรือบุคคลที่แพทย์วินิจฉัยแล้วว่าเหมาะสมสำหรับการรักษาตัวที่บ้านได้

อ้างอิง : แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในการให้คำแนะนำผู้ป่วยและการจัดการบริการผู้ป่วยโควิด-19 แบบ Home Isolation ฉบับวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 กระทรวงสาธารณสุข

02

สถานที่

สถานที่พักรักษาตัวอาจเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของบ้านหรือที่พักอาศัย หรืออาจเป็นสถานที่แห่งอื่นที่ใช้ในการแยกตัว สถานที่พักรักษาตัวต้องมีผู้จัดหาอาหารและของใช้จำเป็นให้ได้ ผู้พักรักษาตัวจึงไม่ต้องออกไปจัดหาอาหารนอกที่พักด้วยตนเอง ที่สำคัญผู้อยู่อาศัยร่วมต้องเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องสุขอนามัย และการแยกตัวจากผู้ป่วยได้ สถานที่พักรักษาตัวต้องสามารถติดต่อกับโรงพยาบาลและเดินทางมาโรงพยาบาลได้โดยสะดวก

2.1 การเลือกสถานที่

สถานที่พักของผู้รักษาตัวที่บ้านต้องมีลักษณะที่สามารถสร้างขอบเขตทางกายภาพได้ชัดเจนเพื่อจำกัดการเข้าถึงของบุคคลอื่น สามารถกำหนดโซนพื้นที่แยกกันได้ชัดเจนระหว่างผู้พักรักษาตัวและผู้อาศัยร่วม สถานที่พักรักษาตัวพึงมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีพื้นที่เฉพาะให้ผู้พักรักษาตัวที่บ้านได้อยู่แยกจากส่วนอื่นตลอดเวลาทั้งวัน โดยสามารถกันการถ่ายเทอากาศระหว่างกันได้
2. ถ้าเป็นไปไม่ได้ ควรมีห้องน้ำของผู้พักรักษาตัวเป็นส่วนหนึ่งของพื้นที่เฉพาะ
3. สามารถเปิดห้องให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยจุดเปิดต้องไม่ใกล้ที่พักอาศัยของบุคคลอื่น
4. มีสาธารณูปโภคครบ ได้แก่
 - ไฟฟ้าแสงสว่าง
 - จุดต่อเข้ารับไฟฟ้า
 - สัญญาณสื่อสาร
 - จุดรับสัญญาณโทรทัศน์
 - เครื่องปรับอากาศ (ในกรณีจำเป็น)
5. เฟอร์นิเจอร์ควรมี
 - เตียงและอุปกรณ์ประกอบ
 - โต๊ะและเก้าอี้เพื่อใช้งานและวางอุปกรณ์ต่างๆ
 - ตู้ขนาดกลางพร้อมฝาปิด
 - ตู้ใส่ผ้าใช้แล้วรองรับได้หลายวัน
 - จุดเก็บจานชามช้อนส้อมและภาชนะใส่อาหารที่สามารถคว่ำตากแห้งได้

6. ในกรณีห้องชุด(คอนโดมิเนียม หรือห้องเช่า) ผู้พักรักษาตัวไม่ควรอยู่ปะปนกับผู้อยู่อาศัยร่วมคนอื่น ดังนั้นผู้ที่ให้การช่วยเหลือควรต้องอยู่แยกในห้องชุดอื่น เพื่อลดความเสี่ยงของการติดเชื้อเนื่องจากการถ่ายเทอากาศในที่แคบ แต่หากไม่มีทางเลือกและเป็นห้องชุดขนาดใหญ่พิเศษ (มีตั้งแต่2 ห้องนอนขึ้นไป) อาจพิจารณาใช้ห้องนอนที่มีห้องน้ำในตัวเป็นห้องเฉพาะของผู้พักรักษาตัวได้

2.2 การแบ่งพื้นที่ของที่พัก

การแบ่งโซนของที่พักรักษาตัวควรแบ่งออกเป็นสามส่วนคือ

1. **พื้นที่สีแดงหรือโซนแดง** คือพื้นที่เฉพาะของผู้พักรักษาตัว(โซนติดเชื้อ)

ความหมาย : พื้นที่ที่ผู้พักรักษาตัวใช้เวลาอยู่ในพื้นที่นี้ตลอดเวลาในทุกกิจกรรมไม่ว่าจะเป็นการนอน การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำสันทนาการ การวัดและตรวจสอบร่างกาย การสื่อสารกับแพทย์ การสื่อสารผ่านเครื่องมือสื่อสารต่างๆ

ลักษณะทางกายภาพ : พื้นที่ควรมีขอบเขตชัดเจน มีผนังกันระหว่างพื้นที่และเขตแดนตลอดแนว ประตูสามารถปิดได้มิดชิดไม่มีช่องเปิด ห้องควรมีลักษณะที่ดังลมออกจากช่องลมหรือหน้าต่างที่เปิดออกด้านนอก ควรมีแสงส่องทั่วถึงในห้อง ถ้ามีระเบียงจะเป็นทางเลือกที่ดีเพื่อให้ผู้รักษาตัวรับอากาศบริสุทธิ์และรับวิตามินดีจากแสงอาทิตย์

การใช้งานของผู้พักรักษาตัว : ผู้พักรักษาตัวสามารถใช้งานได้นานตามที่ต้องการ ผู้พักรักษาตัวควรใช้เวลาให้มากที่สุดในพื้นที่นี้ โดยงดเว้นการออกจากพื้นที่เท่าที่เป็นไปได้

หมายเหตุ ถ้าไม่มีพื้นที่ให้ผู้พักรักษาตัวเป็นห้องปิด ควรมีพื้นที่กว้างพอที่จะนอนห่างจากผู้อื่นกรณีมีผู้อยู่ร่วมบ้าน และต้องเปิดประตู หน้าต่างให้ระบายอากาศได้ดี (อ้างอิง : แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในการให้คำแนะนำผู้ป่วยและการจัดบริการผู้ป่วยโควิด-19 แบบ Home Isolation ฉบับวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2564)

2. **พื้นที่สีส้มหรือโซนส้ม** คือพื้นที่ใช้ร่วมกัน (โซนปะปนมีความเสี่ยง)

ความหมาย : พื้นที่ที่ผู้พักรักษาตัวใช้เวลาอยู่ในพื้นที่นี้ในบางกิจกรรมที่จำเป็นเนื่องจากพื้นที่เฉพาะไม่อำนวย เช่นห้องน้ำรวม ที่ซักผ้า ที่ล้างจาน

ลักษณะทางกายภาพ : พื้นที่ควรเปิดโล่งให้การระบายอากาศทำได้มากที่สุด มีแสงสว่างเพียงพอ ควรเคลื่อนย้ายวัสดุอุปกรณ์ที่ไม่จำเป็นออกจากพื้นที่ใช้ร่วมกันเพื่อลดการปนเปื้อนของเชื้อโรค และเพื่อให้เกิดความง่ายในการทำ ความสะอาด

การใช้งานของผู้พักรักษาตัว : ผู้พักรักษาตัวควรจำกัดการใช้พื้นที่ให้น้อยที่สุดและสั้นที่สุด และควรหลีกเลี่ยงการใช้ในขณะที่มีผู้อาศัยร่วมคนอื่นอยู่ในบริเวณใกล้เคียง เมื่อใช้พื้นที่แล้วต้องทำการกำจัดเชื้อด้วยสเปรย์กำจัดเชื้อทุกครั้ง

3. **พื้นที่สีเหลืองหรือโซนเหลือง** คือพื้นที่อื่น (โซนปลอดภัย)

ความหมาย : พื้นที่ต้องห้ามที่ผู้พักรักษาตัวห้ามเข้า เพื่อเป็นที่ปลอดภัยของผู้อาศัยร่วม

ลักษณะทางกายภาพ : พื้นที่ทั่วไป ควรจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอและการระบายอากาศทำได้

การใช้งานของผู้รักษาตัว : ผู้พักรักษาตัวห้ามเข้าในพื้นที่นี้

หมายเหตุ : ไม่มีพื้นที่สีเขียวสำหรับที่พักที่ถูกจัดให้เป็นที่พักรักษาตัว เพราะแม่พื้นที่บางส่วนได้สงวนไว้ให้ผู้อาศัยร่วมเท่านั้น แต่การปฏิบัติตนและการทำความสะอาดจำเป็นต้องมีความพิเศษและมีความถี่มากกว่าปกติ

2.3 การเตรียมสถานที่

1. **พื้นที่เฉพาะของผู้พักรักษาตัว (โซนแดง)**

ติดตั้งสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่เฉพาะเพิ่มขึ้นเช่น แสงสว่างให้เพียงพอ จุดต่อไฟเพื่ออุปกรณ์ไฟฟ้าเช่นทีวี โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ เครื่องทำน้ำร้อน หม้อหุงข้าว เครื่องกรองอากาศ และจุดต่อไฟสำหรับอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่เพิ่มขึ้น มีจุดเจลแอลกอฮอล์ตรงบริเวณประตูเพื่อกดล้างมือเมื่อต้องการออกจากพื้นที่เพื่อกำจัดเชื้อที่อาจติดอยู่ที่มือ มีสบประมาทกำจัดเชื้อสำหรับอุปกรณ์เป็นของตัวเองเพื่อนำติดตัวไปกำจัดเชื้อตามจุดต่างๆที่สัมผัสนอกพื้นที่โซนแดง

เคลื่อนย้ายสิ่งที่ไม่จำเป็นออกจากพื้นที่เฉพาะนี้ เพราะสิ่งเหล่านั้นอาจเป็นที่สะสมของฝุ่น ไร หรือเชื้อรา ที่เป็นปัญหาของโรคทางเดินหายใจ ควรทำพื้นที่ให้ทำความสะอาดง่ายที่สุด โลงที่สุด เพื่อให้อากาศไหลเวียนได้ดีที่สุด มีพื้นที่กว้างเพียงพอเพื่อออกกำลังกายบริหารเบาๆได้

2. **พื้นที่ใช้ร่วมกัน (โซนส้ม)**

ติดตั้งสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่ใช้ร่วมกันเพิ่มขึ้นเช่น พัดลมเพื่อระบายอากาศ จุดเตรียมเจลแอลกอฮอล์ที่เข้าถึงง่าย มีสบประมาทกำจัดเชื้อตามจุดที่เป็นพื้นที่และอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกัน เช่นห้องน้ำ ห้องซักผ้า จุดล้างจาน ถ้าเป็นไปได้ให้ทำสต็อกเกอร์สัญลักษณ์เล็กๆตามจุดต่างๆที่เป็นจุดสัมผัสเพื่อประโยชน์ในการทำการกำจัดเชื้อในจุดต่างๆเช่นลูกบิดประตู มือจับ ก๊อกน้ำ สายชำระ ที่กดชักโครก จานน้ำ เครื่องซักผ้า ฯลฯ หากมีจุดไหนที่ติดไม่ครบแล้วทราบในภายหลัง ให้ผู้พักรักษาตัวแจ้งกับผู้อาศัยร่วมเพื่อทำสัญลักษณ์เพิ่มเพื่อครอบคลุมพื้นที่และอุปกรณ์ทุกชิ้นในโซนส้ม

เคลื่อนย้ายสิ่งที่ไม่จำเป็นออกจากพื้นที่เพื่อให้ทางเดินกว้างขึ้น หลีกเลี่ยงการใช้พรมเพื่อให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยากำจัดเชื้อได้ง่ายขึ้นและบ่อยขึ้น
****ที่สำคัญต้องเคลื่อนย้ายถังขยะออกจากพื้นที่โซนสัมปโภคอยู่โซนเหลือง** ทั้งนี้เพื่อป้องกันความเคยชินของผู้พักรักษาตัวในการทิ้งขยะติดเชื้อลงสู่ถังขยะที่ใช้ร่วมกัน

3. พื้นที่อื่น (โซนเหลือง)

ติดตั้งสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่ส่วนนี้เพิ่มขึ้นเช่น จุดเตรียมเจลแอลกอฮอล์ที่เข้าถึงง่ายเพื่อให้ผู้พักอาศัยร่วมทำความสะอาดมือบ่อยครั้งเท่าที่จำเป็น มีสเปรย์กำจัดเชื้อไว้สำหรับผู้อาศัยร่วมเท่านั้นเพื่อป้องกันการจับขวดสเปรย์ร่วมกันกับผู้พักรักษาตัว

เคลื่อนย้ายถังขยะมาอยู่ในพื้นที่โซนเหลืองนี้เพื่อลดโอกาสที่มีขยะติดเชื้อปะปนลงในถังขยะเพื่อความปลอดภัยในการจัดเก็บในภายหลัง

03

อุปกรณ์

3.1 อุปกรณ์และเครื่องใช้ประจำตัว

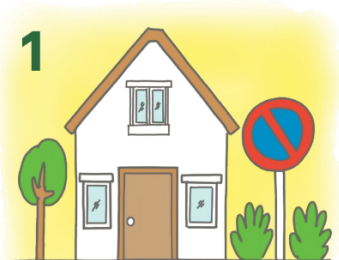
สิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นเครื่องใช้ส่วนตัวที่ผู้พักอาศัยต้องควรมีไว้เป็นของตนเอง และจะต้องถูกเก็บไว้ในพื้นที่เฉพาะของผู้พักอาศัย(โซนแดง) อาทิเช่น

- อุปกรณ์ที่ใช้ในห้องน้ำ - แชมพูอาบน้ำ แชมพูสระผม แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ
- อุปกรณ์การรับประทานอาหาร - จาน ชาม ถ้วย ช้อน ส้อม ตะเกียบ แก้วน้ำ แก้วกาแฟ มีดปอกเปลือก ที่ปิ้งขนมปัง ฯลฯ
- เครื่องนุ่งห่ม - เสื้อผ้าใส่สบายเพื่อใช้กับห้องที่เปิดรับอากาศภายนอกได้ ชุดนอน ชุดชั้นใน ชุดออกกำลังกาย ฯลฯ
- อุปกรณ์ประจำตัว - แว่นตา อุปกรณ์ประกอบการไต่บันสำหรับผู้มีปัญหาการรับฟัง ฟันปลอม ฯลฯ
- อุปกรณ์ซักผ้า - ตะกร้าผ้า กระละมัง ผงซักฟอก น้ำยาซักผ้า น้ำยาฟอกขาว โซเดียมไฮโปคลอไรท์เพื่อฆ่าเชื้อ
- ยารักษาโรค - ยาประจำตัวที่ได้รับอนุญาตจากแพทย์เจ้าของเคสรักษาโควิดแล้ว

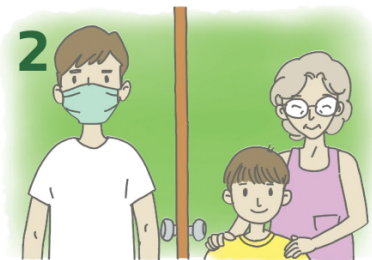
3.2 อุปกรณ์ประจำพื้นที่เฉพาะของผู้พักอาศัย

สิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นเครื่องมือเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มความสะดวกในการพักอาศัย (อุปกรณ์บางอย่างเป็นทางเลือก ไม่จำเป็นต้องมีก็ได้) อาทิเช่น

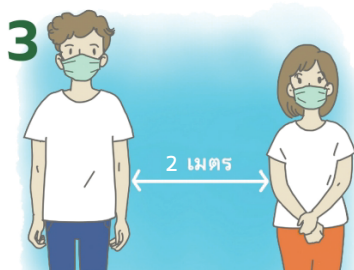
- อุปกรณ์ประกอบอาหาร - หม้อหุงข้าว เตาไฟฟ้า กระทะ ตะหลิว กาต้มน้ำร้อน เครื่องชงกาแฟ เครื่องต้มร้อน น้ำตาล ตู้เย็น ถังน้ำแข็ง เขี่ยก้นน้ำต้ม ฯลฯ
- อุปกรณ์การนอน - ที่นอน หมอน เบาะ ปลอกหมอน ผ้าปู ผ้าห่ม
- อุปกรณ์ทำความสะอาด - ไม้กวาด ไม้ถูพื้น ถังน้ำ ผ้าจี้หรือหลายๆผืน ขวดสเปรย์ Foggy เพื่อบรรจุน้ำยาทำความสะอาดที่ผสม ถังบรรจุปัดเพื่อเก็บน้ำยาที่ผสมไว้ใช้และทำความสะอาดประจำวัน
- อุปกรณ์สื่อสาร - โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟนและตัวชาร์จไฟ* สัญญาณwifi
- อุปกรณ์สันทนาการ - ทีวี เครื่องเล่นวิทยุ เครื่องดนตรี เครื่องเล่นทดสอบไวคิวต่างๆ ที่สำคัญและควรมีคือหนังสือ*หลากหลายแนว ธรรมะ นวนิยาย จิตวิทยา ฯลฯ (เลือกที่จะอ่านหนังสือแทนการใช้เครื่องมือสื่อสารเพื่อควบคุมปัจจัยกระทบต่อสภาพจิตใจ)
- อุปกรณ์เครื่องเขียน - ปากกา ดินสอ ยางลบ กระดาษ กระดาษวาดรูป สีต่างๆ พู่กัน จานสี
- อุปกรณ์ออกกำลังกาย - แผนปูโยคะ เครื่องออกกำลังกายแบบเบาๆ
- อุปกรณ์ประกอบงานอดิเรก - เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องมือเย็บปักถักร้อย เครื่องมืองานอดิเรกต่างๆ
- อุปกรณ์อื่นเพื่อเสริมสร้างกำลังใจ - พระพุทธรูป อัลบั้มรูปภาพ ตู้ปลา



1
งดการมาเยี่ยม
และงดการออกจากบ้าน



2
อยู่ในห้องส่วนตัว ถ้าไม่มีห้องแยก
ควรทำที่กั้นให้นอนห่างจากผู้อื่น
และเปิดหน้าต่างระบายอากาศ



3
หากเข้าใกล้กัน ให้สวมหน้ากากฯ
และอยู่ห่างกันอย่างน้อย 2 ม.



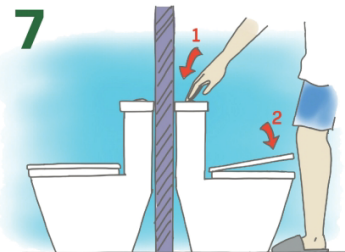
4
หากไอจามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากฯ
ให้ใช้แขนด้านในปิดปากและจมูก



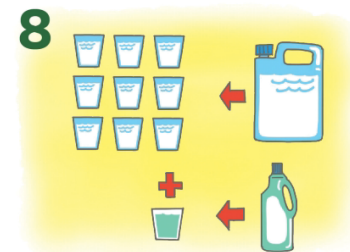
5
ถูมือด้วยแอลกอฮอล์ หรือล้างด้วย
สบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนสัมผัส
จุดใช้ของร่วมกัน เช่น มือจับประตู
ราวบันได มือจับตู้เย็น



6
กรณีให้นมบุตร
มารดาต้องสวมหน้ากากฯ
และล้างมือก่อนสัมผัส



7
ใช้ห้องน้ำแยกกัน หากต้องใช้ร่วมกัน
ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย และปิดฝาชักโครก
ก่อนกดน้ำ



8
ทำความสะอาดห้องน้ำและพื้นผิว
ต่างๆ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน
ผสมน้ำ 9 ส่วน

04

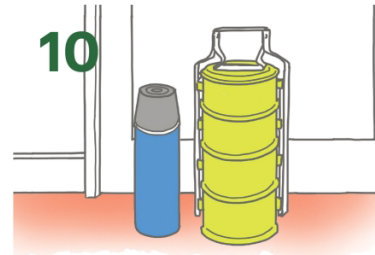
ขั้นตอนในการดำเนินชีวิต

4.1 ข้อควรปฏิบัติ สำหรับผู้ป่วยโรคโควิด-19 ในระหว่างแยกตัว ควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ดังนี้

1. ไม่ให้บุคคลอื่นมาเยี่ยมที่บ้านระหว่างแยกตัวและงดการออกจากบ้านในระหว่างแยกตัว
2. อยู่ในห้องส่วนตัวตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็กผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ หากยังมีการไอจามต้องสวมหน้ากากอนามัยแม้ขณะที่อยู่ในห้องส่วนตัว โดยแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัย ไม่ให้ใช้หน้ากากผ้า
3. หากจำเป็นต้องเข้าใกล้ผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัยและอยู่ห่างอย่างน้อย 1 เมตร หรือประมาณหนึ่งช่วงแขน หากไอจามไม่ควรเข้าใกล้ผู้อื่นหรืออยู่ห่างอย่างน้อย 2 เมตร และให้หันหน้าไปยังทิศทางตรงข้ามกับตำแหน่งที่มีผู้อื่นอยู่ด้วย
4. หากไอจามขณะที่สวมหน้ากากอนามัย ไม่ต้องเอามือมาปิดปากและไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัยออกเนื่องจากมืออาจเปื้อน หากไอจามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยให้ใช้ต้นแขนด้านในปิดปาก และจุ่ม
5. ถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นประจำ (หากมือเปื้อนเปื้อนให้ล้างด้วยสบู่และน้ำ) โดยเฉพาะภายหลังสัมผัสผ้าปู ผ้าลาย เสนหะ วนะไอ จาม หรือหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ และก่อนสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้อื่นในบ้านใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได มือจับตู้เย็น ฯลฯ
6. กรณีที่เป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้ เนื่องจากยังไม่มีรายงานพบเชื้อโควิด-19 ในน้ำนมแต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร
7. ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ใช้เป็นคนสุดท้ายให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ
8. การทำความสะอาดห้องน้ำและพื้นผิว ควรทำความสะอาดถึงทุกพื้นที่หรือพื้นที่ที่อาจปนเปื้อนเสมหะ น้ำมูกอุจจาระ ปัสสาวะหรือสารคัดหลั่งด้วยน้ำและน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรต์ (เช่น ไฮเตอร์, คลอโรกซ์) ให้ได้ความเข้มข้น 0.05% โซเดียมไฮโปคลอไรต์โดยการผสมน้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 99 ส่วน หรือ ผสมที่ ความเข้มข้น 0.5% โดยการผสมน้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 9 ส่วน



9
แยกสิ่งของไว้ใช้ส่วนตัวเท่านั้น
เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ
ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์



10
ไม่กินอาหารร่วมกับผู้อื่น
การส่งอาหารให้ทางไว้
แล้วออกมารับโดยไม่ต้องเจอกัน



11
ซักเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู
ด้วยผงซักฟอกสบู่ น้ำยาปรับผ้านุ่ม
ได้ตามปกติ



12
การทิ้งหน้ากากฯใช้แล้ว
และขยะปนเปื้อนสารคัดหลั่ง
ให้ใส่ถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิท
ก่อนทิ้งถังขยะที่ฝาปิดมิดชิด

อ้างอิง : แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในการให้คำแนะนำ
ผู้ป่วยและการจัดการผู้ป่วยโควิด-19 แบบ Home Isolation
ฉบับวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 โดยกระทรวงสาธารณสุข

บ้านแลงสวน

9. แยกสิ่งของส่วนตัวไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์
10. ไม่ร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น ควรให้ผู้อื่นจัดหาอาหารมาให้ แล้วแยกรับประทานคนเดียว ถ้าเป็นอาหารที่สั่งมา และต้องเป็นผู้รับอาหารนั้น ควรให้ผู้ส่งอาหารวางอาหารไว้ ณ จุดที่สะดวก แล้วก็นำอาหารเข้าบ้านไม่รับอาหารโดยตรงจากผู้ส่งอาหาร
11. ชักเสียดผ้า ผ้าปูเตียง ผ้านวม ฯลฯ ด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอกตามปกติ หากใช้เครื่องซักผ้า ให้ใช้ผงซักฟอก และ น้ำยาปรับผ้านุ่มได้
12. การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วและขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่งให้ใส่ถุงขยะขนาดเล็กปิดปากถุงให้สนิทก่อนแล้วทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดในห้องของตน และทำความสะอาดมือ ด้วยแอลกอฮอล์ หรือ น้ำ และสบู่ ทันที

4.2 การสังเกตอาการตนเอง

- ให้สังเกตอาการตนเอง วัดอุณหภูมิและ oxygen saturation ทุกวัน
- หากมีอาการแยลง คือ มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ เช่น หอบ เหนื่อย ไข้สูงลอย ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ ให้รีบโทรติดต่อโรงพยาบาลที่รักษาอยู่
- เมื่อจะต้องเดินทางไปโรงพยาบาลให้ใช้รถยนต์ส่วนตัวหรือรถที่โรงพยาบาลมารับ ไม่ใช้รถสาธารณะ ให้ทุกคนในรถใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เดินทาง หากมีผู้ร่วมยานพาหนะมาด้วย ให้เปิดหน้าต่างรถเพื่อเพิ่มการระบายอากาศ

อ้างอิง : แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในการให้คำแนะนำผู้ป่วยและการจัดบริการผู้ป่วยโควิด-19 แบบ Home Isolation ฉบับวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2564

หมายเหตุ : **ให้ขั้นตอนในการดำเนินชีวิตเป็นไปตามประกาศล่าสุดของประกาศจากกรมการแพทย์**

05

การทำความสะอาด

การทำความสะอาดเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้ผู้พักอาศัยและผู้มาเยือนสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปลอดภัยจากสาเหตุของโรคติดต่อ การทำพื้นที่ให้ปลอดภัยจากเชื้อโรคจำเป็นต้องมีวินัยทำเป็นกิจวัตร และต้องระมัดระวังในการปฏิบัติขั้นสูงสุด

5.1 สารทำความสะอาด

สารกำจัดเชื้อควรทำการผสมให้เรียบร้อย บรรจุลงในขวดพ่นสเปรย์ Foggy โดยมีชุดไว้เป็นชุดประจำตัวของผู้พักอาศัยไม่ให้ใช้ปะปนกับคนอื่น และมีบรรจุเตรียมไว้ในจุดต่างๆเพื่อให้ผู้มาเยือนได้ใช้ทำความสะอาดวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ใน **โซนส้ม** ที่มีการใช้งานร่วมกัน

1. เอลิ แอลกอฮอล์ (70% v/v) แนะนำให้ใช้สำหรับการเช็ดเท่านั้น ห้ามใช้กับสเปรย์ละอองฝอยเพื่อป้องกันการเกิดเพลิงไหม้
2. เบนซาโคนิล คลอไรด์ (0.05%) หรือ QUAT (0.05%)
3. Chloroxylene (0.12%)
4. สารฟอกขาว Sodium Hypochlorite (0.05%–0.5%)

อ้างอิง : สารกำจัดเชื้อโควิด 19 จากสมาคมวิชาชีพการบริหารทรัพยากรอาคาร
<https://www.facebook.com/ThailandFacilityManagementAssociation/posts/3156695284394953>

5.2 วิธีทำความสะอาด

5.2.1 การทำความสะอาดพื้นที่โซนแดง

หน้าที่ : ผู้พักอาศัย

อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) : ไม่ระบุ

วิธีปฏิบัติ : ผู้พักอาศัยต้องทำความสะอาดพื้นที่โซนแดงทุกวัน เริ่มต้นด้วยการสเปรย์น้ำยากำจัดเชื้อลงบนวัสดุอุปกรณ์ แล้วใช้ผ้าเช็ดตามเพื่อให้ยาสัมผัสทุกส่วนของพื้นผิว จากนั้นทำการกวาดพื้น และตามด้วยการถูพื้นด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง และตามด้วยการถูด้วยน้ำยากำจัดเชื้ออีก 1 ครั้ง

ความถี่ : 1 ครั้งต่อวัน

5.2.2 การทำความสะอาดพื้นที่โซนส้ม

หน้าที่ : ผู้พักรักษาตัว และผู้อาศัยร่วม

อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE): ถุงมือยาง/พลาสติก หน้ากากอนามัย แว่นตา กันละอองหรือ Face shield สำหรับผู้อาศัยร่วม

วิธีปฏิบัติ : เมื่อผู้พักรักษาตัวมีการออกมาใช้พื้นที่ร่วม (โซนส้ม) จะต้องนำสเปรย์กำจัดเชื้อส่วนตัวออกมาด้วยเพื่อทำการฉีดจุดที่สัมผัส และเช็ดตามด้วยผ้าทุกครั้ง ทำให้เคยชินเป็นกิจวัตรทั้งนี้จะเป็นการลดความเสี่ยงของเชื้อโรคสะสมที่จุดสัมผัสได้ทันทีที่ผู้อาศัยร่วมต้องมีการจัดการทำความสะอาดประจำวันทุกวัน เริ่มต้นด้วยการสเปรย์น้ำยากำจัดเชื้อลงบนวัสดุอุปกรณ์ แล้วใช้ผ้าเช็ดตามเพื่อให้น้ำยาสัมผัสทุกส่วนของพื้นผิว จากนั้นทำการกวาดพื้น และตามด้วยการถูพื้นด้วยน้ำยากำจัดเชื้ออย่างน้อย 1 ครั้ง

ความถี่ : เมื่อผู้พักรักษาตัวสัมผัสวัสดุอุปกรณ์ใดในพื้นที่โซนส้มให้ทำความสะอาดทันที ส่วนการทำความสะอาดพื้นที่ประจำวันของผู้อาศัยร่วมต้องทำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้งทั้งพื้นที่

5.2.3 การทำความสะอาดพื้นที่โซนเหลือง

หน้าที่ : ผู้อาศัยร่วม

อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE): ไม่ระบุ

วิธีปฏิบัติ : ผู้อาศัยร่วมควรมีการจัดการทำความสะอาดประจำวันทุกวัน และควรใช้สเปรย์กำจัดเชื้อควบคู่กับการทำความสะอาดด้วย

ความถี่ : อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

5.3 วิธีกำจัดขยะ

ขยะเป็นปัจจัยเสี่ยงสูงมากในการแพร่เชื้อ การกำจัดขยะต้องมองภาพตั้งแต่การจัดเก็บ การบรรจุถุง และการนำส่งออกจากพื้นที่

5.3.1 การกำจัดขยะในพื้นที่ของผู้พักรักษาตัว

ขยะในถังของพื้นที่โซนแดงถือว่าเป็นขยะติดเชื้อทั้งหมด ต้องได้รับการปฏิบัติที่ถูกต้องและระมัดระวังเป็นพิเศษ

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้พักรักษาตัวจะไม่ทิ้งขยะใดๆนอกพื้นที่โซนแดงเป็นอันขาด
2. แม้จะมีขยะที่เกิดจากพื้นที่โซนส้ม ผู้พักรักษาตัวต้องนำขยะนั้นมาทิ้งในถังขยะเฉพาะของพื้นที่โซนแดงของตนเท่านั้น
3. ถังขยะของพื้นที่โซนแดงต้องเป็นถุงพลาสติกในถังที่มีฝาปิดมิดชิด

4. หน้ากากอนามัยที่ใช้ของผู้พักรักษาตัวรวมถึงขยะที่มีสารคัดหลั่งทั้งหมด ต้องนำไปใส่ในถุงพลาสติกใสมัดด้วยยางให้แน่นก่อนนำไปใส่ในถังขยะของตน ในโซนแดง
5. เมื่อถึงขยะเต็ม ผู้พักรักษาตัวต้องทำการรวบและมัดปากถุงให้แน่นด้วยตัวเอง จากนั้นนำวางไว้หน้าห้องหรือพื้นที่ของตน พร้อมทั้งทำการสเปรย์น้ำยาฆ่าเชื้อโดยรอบถุง
6. ผู้อาศัยร่วมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลทั้งถุงมือ หน้ากาก และแว่นตา หรือFace shield เพื่อทำการยกถุงขยะของผู้พักอาศัยใส่ในถุงขยะสีแดงชั้นที่สองมัดให้แน่นสนิท ถุงสีแดงเพื่อแสดงว่าเป็นขยะติดเชื้อ (ในกรณีไม่มีถุงสีแดง ให้ทำการผูกริบบิ้นแดงหรือเชือกฟางสีแดงมัดปากถุงชั้นที่สองแทน เพื่อเป็นสัญลักษณ์)
7. นำขยะติดเชื้อนี้เก็บให้ห่างจากบุคคลอื่นและควรเป็นจุดที่อากาศถ่ายเทสะดวก ถ้าเป็นไปได้ให้ตากแดดเพื่อเป็นการฆ่าเชื้ออีกทางหนึ่ง
8. ติดต่อเทศบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อรับขยะติดเชื้อนี้ไปทำลายตามขั้นตอนต่อไป

5.3.2 การกำจัดขยะของผู้อาศัยร่วม

เมื่อมีการแยกถังขยะออกจากพื้นที่โซนส้มแล้ว จะไม่มีความผิดพลาดในการปะปนของขยะติดเชื้อ มีแต่ขยะในพื้นที่โซนเหลืองซึ่งเป็นของผู้อาศัยร่วมเพียงกรณีเดียว การเก็บและการนำส่งของถุงขยะในโซนเหลืองให้เป็นไปตามวิธีเก็บปกติ และแยกจุดเก็บให้ห่างกับขยะติดเชื้อไม่สัมผัสกัน

06

ผู้อาศัยร่วม

6.1 การใช้ชีวิต

เนื่องจากผู้พักอาศัยตัวมีข้อจำกัดการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้นผู้อาศัยร่วมจึงเป็นกุญแจสำคัญเพื่อให้การใช้ชีวิตของผู้พักอาศัยตัวเป็นไปอย่างดี ถูกสุขอนามัย และลดการแพร่เชื้อโรคระบาดไปสู่ชุมชนโดยรอบ ผู้อาศัยร่วมจึงต้องเข้าใจโดยการอ่านทำความเข้าใจคู่มือนี้โดยละเอียด และปฏิบัติตามในทุกขั้นตอนด้วยความระมัดระวัง ผู้อาศัยร่วมต้องเข้าใจว่าผู้พักอาศัยตัวเป็นผู้ติดเชื้อถึงแม้ว่าสภาพร่างกายภายนอกจะดูปกติในบางกรณีก็ตาม แต่ภายในของผู้พักอาศัยตัวยังมีปริมาณเชื้อที่สามารถแพร่กระจายสู่ภายนอกได้

6.2 กฎของการอยู่ร่วมกัน

- ห้ามสัมผัสและต้องกันทางตรงโดยเด็ดขาด
- เมื่อต้องอยู่ในระยะใกล้กัน ทั้งผู้พักอาศัยตัว และผู้อาศัยร่วมต้องใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งและต้องรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 2 เมตร ดังนั้นในการส่งสิ่งของระหว่างกันต้องวางในจุดนัดพบเช่นบนชั้นวางของเฉพาะนอกพื้นที่โซนแดงเพื่อให้อีกฝ่ายรับกลับไปในเวลาที่เหมาะสม
- วัสดุอุปกรณ์ที่เกิดการสัมผัสจากผู้พักอาศัยตัวต้องตั้งสมมติฐานว่าอาจเกิดการติดเชื้อ การใช้สารกำจัดเชื้อเพื่อทำความสะอาดจึงเป็นเรื่องที่ต้องกระทำ ต้องล้างมือบ่อยๆ และห้ามประมาทคิดว่าการสัมผัสสั้นๆนั้นไม่มีอะไร
- ผู้พักอาศัยตัวต้องอยู่ในพื้นที่โซนแดงตลอดเวลาเท่าที่เป็นไปได้ และต้องใช้เวลาในพื้นที่โซนสัมผัสให้สั้นที่สุด
- ผู้พักอาศัยตัวจะไม่เข้าไปในพื้นที่โซนเหลืองโดยเด็ดขาด หากต้องการสิ่งใดควรเรียกให้ผู้อาศัยร่วมนำเอามาวางไว้หน้าพื้นที่โซนแดง
- ผู้พักอาศัยตัวและผู้อาศัยร่วมอาจเกิดความเครียดทั้งสองฝ่าย ด้วยเหตุที่ว่าฝ่ายหนึ่งรู้สึกอึดอัดในการอยู่ในพื้นที่แคบและไม่สามารถ

ช่วยตัวเองได้เท่าที่ควร ขณะที่อีกฝ่ายอาจเกิดความเครียดจากขั้นตอนที่มากขึ้นและมีการที่ต้องทำเพิ่มขึ้นให้กับผู้พักรักษาตัว ดังนั้นความเข้าใจกันและกันจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

6.3 การช่วยเหลือเรื่องทั่วไป

ผู้อาศัยร่วมต้องช่วยเหลือผู้พักรักษาตัวในเรื่องต่อไปนี้

- การจัดการด้านการกิน
- การกำจัดขยะ
- การทำความสะอาดพื้นที่โซนสัมผัสและห้อง
- การจัดหาสิ่งของให้ผู้พักรักษาตัว
- การติดต่อกับบุคคลภายนอก

6.4 การใช้พื้นที่โซนสัมผัส

ผู้อาศัยร่วมควรใช้เวลาที่จำกัดใน**พื้นที่โซนสัมผัส**ให้ลดลง เนื่องจากยังเป็นพื้นที่ที่มีความเสี่ยงหากขั้นตอนการปฏิบัติในคู่มือฉบับนี้อาจไม่ได้รับการกระทำโดยสมบูรณ์ หรืออาจมีบางอย่างที่ไม่ครอบคลุมที่ไม่ได้กล่าวไว้ ดังนั้นการลดความเสี่ยงด้วยการแยกพื้นที่ยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ผู้อาศัยร่วมควรอยู่และใช้เวลาส่วนใหญ่ใน**พื้นที่โซนเหลือง**ของตนมากที่สุดผู้อาศัยร่วมต้องตระหนักถึงการเข้าใช้**พื้นที่โซนสัมผัส** โดยการกำจัดเชื้อมากเท่าที่จำเป็นและอาจพิจารณาการใช้รองเท้าSlipper เพื่อเดินเข้าออกในโซนสัมผัสและถอดออกเมื่อเดินเข้าใน**พื้นที่โซนเหลือง** เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อที่อาจปนเปื้อนบน**พื้นในโซนสัมผัส**ได้

6.5 การเข้าพื้นที่โซนแดง

ผู้อาศัยร่วมไม่ควรเข้า**พื้นที่โซนแดง** ยกเว้นแต่เป็นกรณีฉุกเฉิน แม้การกำหนดให้ผู้พักรักษาตัวทำความสะอาดพื้นที่ตนเองเป็นประจำทุกวันเพื่อลดความเสี่ยงเชื้อโรคสะสมในบริเวณดังกล่าวแล้ว แต่ก็ควรตั้งสมมติฐานว่าพื้นที่โซนแดงนี้มีความเสี่ยงในทุกจุดสัมผัส หากผู้อาศัยร่วมจำเป็นต้องเข้าใน**พื้นที่โซนแดง** ต้องมีการใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลให้ครบอันได้แก่ ถุงมือ หน้ากากอนามัย และ Face shield การเข้าพื้นที่ต้องทำด้วยความระมัดระวังไม่ประมาท

6.6 การพาผู้พักรักษาตัวไปสถานพยาบาล

หากเกิดเหตุการณ์ที่ผู้พักรักษาตัวต้องไปสถานพยาบาล ทางเลือกที่ดีที่สุดคือการติดต่อให้สถานพยาบาลนำรถมารับ แต่หากจำเป็นต้องพาไปเอง ต้องใช้รถส่วนบุคคลเท่านั้นเพื่อลดการแพร่ระบาดไปยังบุคคลที่สาม ทั้งผู้อาศัยร่วมและผู้พักรักษาตัวต้องแต่งกายมิดชิดเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ใส่ถุงมือ และหน้ากากอนามัย ผู้อาศัยร่วมควรใส่ Face Shield และนำสารกำจัดเชื้อพร้อมผ้าทำความสะอาดสเปรย์ติดรถไปด้วยเพื่อทำความสะอาดรถในการเดินทางกลับ ผู้อาศัยร่วมควรนำเสื้อผ้าสำรองไปด้วย 1 ชุด พร้อมถุงพลาสติก 1 ใบ ในการพุดคุยที่ไม่จำเป็นระหว่างเดินทางและนำส่งสถานพยาบาลให้เร็วที่สุด เมื่อผู้พักรักษาตัวได้เข้าทำการพักรักษาพยาบาลแล้วและผู้อาศัยร่วมต้องการเดินทางกลับ ให้ทำการกำจัดเชื้อภายในห้องโดยสารของรถ จากนั้นทำการเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ที่เตรียมไว้และนำเสื้อผ้าชุดเดิมใส่ถุงพลาสติกที่เตรียมไว้

- เมื่อกลับถึงที่พักผู้อาศัยร่วมต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายและทำการเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่อีกครั้ง และต้องทำการซักทำความสะอาดเสื้อผ้าทั้งสองชุดด้วยสารฟอกขาวในทันทีเพื่อทำการกำจัดเชื้อที่อาจติดอยู่ในเสื้อผ้า

6.7 การคืนพื้นที่โซนแดงและโซนส้ม

ขั้นตอนสุดท้ายคือการกำจัดเชื้อใน**พื้นที่โซนแดงและโซนส้ม**เสมือนการทำความสะอาดครั้งใหญ่เพื่อให้แน่ใจว่าการกลับมาใช้พื้นที่สามารถทำได้เหมือนก่อนเกิดสถานการณ์ ผู้อาศัยร่วมอาจจัดหาผู้เชี่ยวชาญกำจัดเชื้อเพื่อเข้ามาทำความสะอาดให้ หรือหากดำเนินการเองอาจดำเนินการในขั้นตอนดังนี้

ผู้ทำความสะอาดต้องใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล ได้แก่ ถุงมือ หน้ากากอนามัย แว่นตาป้องกันภัยหรือ Face Shield

นำขยะใน**พื้นที่โซนแดง**ถึงดังขั้นตอนที่ 5.3.1

ทำการพ่นสเปรย์ทั้งพื้นที่ ให้สารกำจัดเชื้อสัมผัสทุกวัสดุอุปกรณ์

ใช้ผ้าชุบน้ำยากำจัดเชื้อบิดหมาดๆเช็ดตามในทุกจุดสัมผัส

ใช้น้ำยาในการถูพื้น หากเป็นไปได้ให้ทำการถูสองครั้งโดยทิ้งระยะให้แห้งก่อนการถูครั้งที่สอง

นำผ้าทุกชนิดซักโดยเติมสารโซเดียมไฮโปคลอไรท์หรือสารฟอกผ้าขาวให้ได้ความเข้มข้น 0.5% แช่ทิ้งไว้ ถ้าเป็นไปได้ควรผ่านน้ำร้อนที่อุณหภูมิไม่น้อยกว่า 60 องศาเซลเซียส

เปิดห้องและพื้นที่ให้อากาศถ่ายเทสะดวก

อาจพิจารณาการใช้โอโซนในขั้นตอนสุดท้ายได้ แต่พึงทำด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษและต้องไม่มีบุคคลใดอยู่ใกล้บริเวณที่เปิดเครื่องโอโซน และควรทำตามขั้นตอนการใช้งานจากเจ้าของผลิตภัณฑ์อย่างเคร่งครัด

ถ้าเป็นไปได้ ให้งดการใช้พื้นที่โซนแดงเป็นเวลา 3 วัน

07

ภาคผนวกและอ้างอิง

เบอร์ฉุกเฉิน

- 1330 สปสช. ตลอด 24 ชม.
- 1422 กรมควบคุมโรค ตลอด 24 ชม.
- 1669 สพฉ. (เฉพาะผู้ป่วยฉุกเฉิน) ตลอด 24 ชม.
- 1668 กรมการแพทย์ (กทม.และปริมณฑล) 8-22 น.

เบอร์ติดต่ออื่นๆ

- 1111 ศูนย์การบริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน
- 1506 สำนักงานประกันสังคม
- 1323 สายด่วนกรมสุขภาพจิต

เว็บไซต์อ้างอิง

- แนวทางการดูแลรักษา แบบคัดกรองตนเอง ของกรมการแพทย์
<https://covid19.dms.go.th/>
- ประกาศต่างๆของแนวทางการรักษา ของกรมการแพทย์
https://covid19.dms.go.th/Content/Select_Content_Grid_Home_7_8?contentCategoryId=8
- แนวทางบริหารทรัพยากรอาคาร ของสมาคมวิชาชีพการบริหารทรัพยากรอาคาร
<https://www.facebook.com/ThailandFacilityManagementAssociation/>
- <https://www.baanlaesuan.com/239566/ideas/home-isolation>



คณะผู้จัดทำ

ผู้เขียนและรวบรวม

นายกิตติคุณ คชเสนี

คณะผู้จัดทำ

คุณปิติ อนนต์พันธ์

คุณวายุรพร บุรณะกุล

ดร.บุญเกียรติ วิสิทธีภาศ

คุณอนวัช บุญรัตน์

คุณศิริพร ชูชื่น

คุณเพ็ญศิริ โปร่งตระกูล

คุณจิรายุ อาษาเจริญสุข

คุณณรณิก มีสุข

คุณศรายุทธ ขุนณรงค์

คุณพรสรวง วรรณพิทักษ์

ผู้เรียบเรียงรูปเล่ม

คุณอนวัช บุญรัตน์