



**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



เมื่อกลับถึงบ้าน ให้สวมหน้ากากทันที



เมื่อกลับถึงบ้าน ให้รีบเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที และซักผ้าโดยใช้ผงซักฟอก



กินอาหารปรุงสุกและสะอาด



กินอาหารแยกจากผู้อื่น



ใช้ภาชนะอาหารหรือแก้วน้ำของตนเอง เท่านั้น เมื่อกินอาหารหรือดื่มน้ำ

สวมหน้ากากทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน



ไม่ใช้ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น



ปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม



หลีกเลี่ยงการใช้มือปิดปาก เวลาไอหรือจาม ให้ใช้ข้อศอกปิดปาก



ทำความสะอาดที่พักและสิ่งของเครื่องใช้ บ่อย ๆ



ไม่ใช้น้ำลายหรือน้ำหมากลงพื้น



# การทำความสะอาดหน้ากาก

การใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยที่สะอาดเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ควรเปลี่ยนหน้ากากทุกวัน  
คุณสามารถใส่หน้ากากอนามัยก่อน แล้วทับด้วยหน้ากากผ้าอีกชั้นหนึ่ง เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

วิธีทำความสะอาดหน้ากากผ้า



**ไม่ใช่ซ้ำ**  
ต้องซักหน้ากากทุกวัน



**ซักด้วยน้ำสบู่**  
หรือซักด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ  
(ไม่แช่ทิ้งไว้และไม่ใช่ผงซักฟอก)



**ซึ่ยเบาๆ ให้ทั่วทั้งผืน**



**ล้างทำความสะอาดและ**  
บิดน้ำให้หมาด



**เป่าพัดลมให้แห้งหรือตาก**  
แดดไม่เกิน 5 นาที



**อย่าซักหน้ากากด้วย**  
เครื่องซักผ้า



## 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 แต่ก็อยากให้คุณไม่ประมาท เพราะตอนนี้เชื้อโรคระบาดได้ง่ายและเร็วกว่าเดิม”



**เด็กวัยรุ่น** – เข้าใจได้เท่าผู้ใหญ่ แต่อาจจะขาดความรู้ที่ถูกต้อง เน้นให้คุณเห็นว่าทุกคนจะต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความเอื้ออาทร

“ตอนนี้มีข้อมูลเยอะมาก คุณต้องคิดดีๆ ว่าข้อมูลนั้นถูกต้องหรือไม่ ก่อนจะแชร์ออกไป และถ้ามีคนรู้จักติดเชืื่อนี้ ควรให้กำลังใจไม่ควรรังเกียจเขา”



ที่สำคัญ ควรให้โอกาสเด็กๆ เปิดใจแสดงความรู้สึก บอกพวกเขาว่าเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกหวาดกลัวต่อสถานการณ์ และให้ความมั่นใจว่าพวกเขาสามารถคุยกับคุณได้ทุกเวลาที่ต้องการ

# แนวทางการดูแลจิตใจเด็กและวัยรุ่น

## ในสถานการณ์โควิด-19 สำหรับผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก



1 บอกเล่าว่าเกิดอะไรขึ้นให้เด็กฟังอย่างตรงไปตรงมาและชัดเจน

2

ให้เด็กได้สื่อสารกับผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอ



3 สอบถามความต้องการของเด็ก

4

แสดงความเข้าใจ และมองการแสดงออกของเด็กเป็นการตอบสนองปกติในสถานการณ์วิกฤต



5 ช่วยเด็กในการรู้จักและจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้

6

ช่วยดูแลกิจวัตรประจำวันให้คงที่และคาดเดาได้



7 สร้างความมั่นใจว่าผู้ใหญ่สามารถเป็นที่ยึดให้เด็กได้โดยเฉพาะในกรณีที่เกิดรอบรู้ถูกแยกกักตัวกันในสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

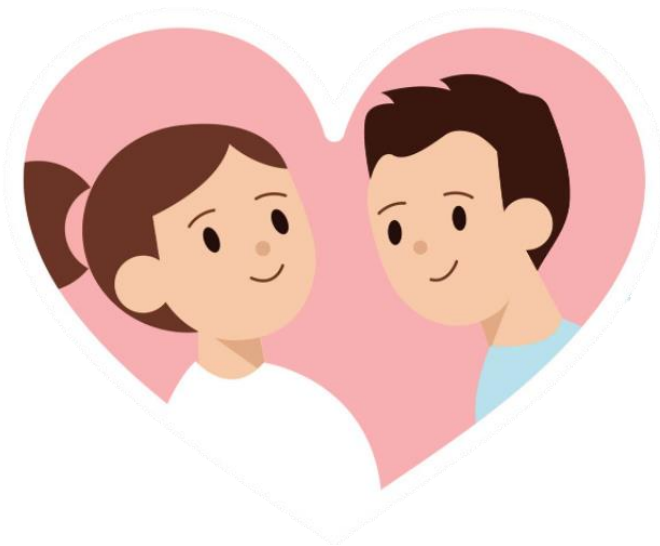
สายด่วนสุขภาพจิต  
1323

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



## เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในภาวะการระบาดของโควิด-19

- การถือกีดขวางนี้อาจทำให้คุณไม่สามารถเข้าถึงอุปกรณ์คุมกำเนิดต่าง 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 หรือสายด่วนศูนย์เอราวัณ 1669) หรือปฏิบัติตามคำแนะนำให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้



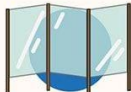
# กักตัว 14 วัน อย่างไร ให้ปลอดภัยกับคนในบ้าน



## การแยกห้องและของใช้



อยู่ในห้อง  
แยกจากครอบครัว  
โดยแยกห้องนอน



ใช้แผ่นกันห้อง  
แบบพลาสติกแข็งสัดส่วน  
หากแยกห้องนอนไม่ได้



เปิดหน้าต่างให้  
อากาศถ่ายเท



แยกของใช้ส่วนตัว



มีถังขยะ-ติดเชื้อ  
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  
ควรกำหนดจุดรับเพื่อป้องกันการ  
สัมผัสผิวดโดยตรง

## การทำความสะอาด



เสื้อผ้า ชุดเครื่องนอน  
ผ้าเช็ดตัว  
แยกทำความสะอาดด้วย  
ผงซักฟอกตามปกติ  
หรือซักร่วมกับน้ำร้อน



ของใช้ที่สัมผัสบ่อย  
เช่น โทรศัพท์  
คอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด  
ทำความสะอาดด้วย  
แอลกอฮอล์ 70-90%



ห้องสุขา สุกเกินที่  
พื้นบ้าน  
ทำความสะอาดด้วยน้ำยา  
ฟอกขาว 5% แต่อย่าฉีดพื้น

## การใช้ห้องสุขา



แยกใช้ห้องสุขา  
หากแยกไม่ได้ ให้ใช้  
เป็นคนสุดท้ายและ  
ทำความสะอาดด้วย  
น้ำยาฆ่าเชื้อทันที



กรณีใช้ชักโครก  
ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกด  
ชักโครก เพื่อป้องกันการ  
แพร่กระจายของเชื้อโรค

## การจัดการขยะ ให้แยกขยะเป็น 2 ประเภท



1. ขยะทั่วไป



2. ขยะติดเชื้อ  
เช่น หน้ากากอนามัย  
กระดาษทิชชู ในแต่ละวันที่ทิ้ง  
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

- อุณหภูมิที่ควรมี ได้แก่ ปกติวัดไข้ ยาลดไข้ ยาแก้ไอ เกลือแร่ ORS สำหรับ เช็ดตัวลดไข้ 2-3 วัน
- ควรจดบันทึกอาการคร่าวๆ ของเด็กบ่อยๆ เช่น จดอุณหภูมิที่วัดได้ กินอาหาร ได้หรือไม่ 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 นอกเหนือจากการดูแลอาการเจ็บป่วย สำหรับผู้ป่วยที่เป็นเด็ก 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 ให้กรอกข้อมูลลงทะเบียนให้ครบถ้วน

3. รอการติดต่อกลับจากเจ้าหน้าที่สถาบันภายใน 24 ชั่วโมง หากไม่ได้รับการติดต่อ 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

“ไม่แพร่เชื้อทางน้ำนม”

- 1 อบน้ำก่อนให้นม
- 2 สวมใส่หน้ากากขณะให้นม
- 3 อาจปั๊มน้ำนมแล้วนำมาป้อน

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

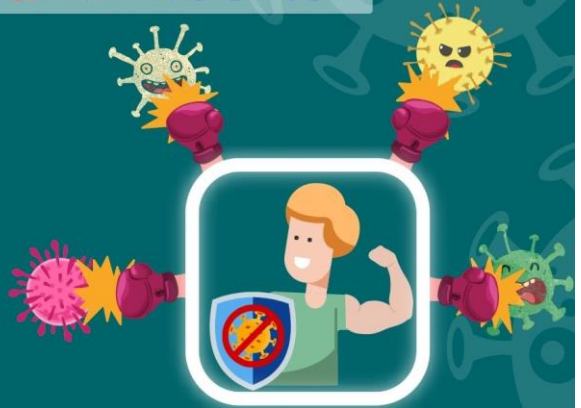
ดังนั้น หากมีโอกาสที่จะรับวัคซีน จึงควรตัดสินใจไปรับวัคซีนให้เร็วที่สุด



อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ในคู่มือวัคซีนสู้โควิด



# วัคซีนโควิด-19 คืออะไร?

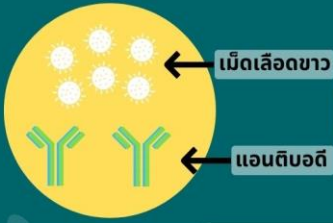


วัคซีน COVID-19 คือ การฉีดสารที่ปลอดภัย เข้าสู่ร่างกายมนุษย์

เพื่อกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย สร้างสารแอนติบอดีต้านเชื้อโคโรนาไวรัส

# วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ได้อย่างไร?

เมื่อฉีดวัคซีนร่างกายจะสร้างสารแอนติบอดีต้านเชื้อไวรัส



เมื่อฉีดวัคซีนครบ 2 ครั้ง ร่างกายจะถูกกระตุ้นให้สร้างแอนติบอดีที่สามารถกำจัดเชื้อไวรัสได้

# ประโยชน์ของวัคซีนโควิด-19



ลดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19



ป้องกันการตายจากโรคโควิด-19



ป้องกันป่วยรุนแรงจากโรคโควิด-19 จนต้องเข้า ICU



ลดความเสี่ยงติดเชื้อโรคโควิด แต่ผู้ฉีดบางส่วนอาจยังจะติดเชื้อได้



การฉีดวัคซีน ช่วยป้องกันคุณและคนที่คุณรักไม่ให้ป่วยหนักและเสียชีวิตจากโรคโควิด-19



ป้องกันอาการป่วยจากโรคโควิด-19จนต้องนอนโรงพยาบาล



unicef   
for every child