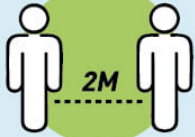


สำหรับผู้ที่มี **โรคประจำตัว** เบาหวาน ความดันโลหิตสูง



โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคระบบทางเดินหายใจ

ต้องปฏิบัติอย่างไร ในการแพร่ระบาดของ **โควิด-19**



ให้อยู่ในที่พักอาศัย เว้นการคลุกคลีใกล้ชิดกับบุคคลที่ไม่ใช่ผู้ดูแล  
รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร



หากต้องออกนอกที่พักอาศัย ไปในพื้นที่ที่มีคนแออัด  
หรือโดยสารรถสาธารณะ ให้สวม หน้ากากอนามัย  
หรือ หน้ากากผ้าตลอดเวลา



งดใช้ของหรือเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น



ติดต่อสถานพยาบาลที่รักษาประจำก่อนกำหนดนัด  
เพื่อรับทราบข้อปฏิบัติ เช่น ให้อาญาหรือผู้อื่นไปรับยาแทน  
ให้ไปรับยาใกล้บ้านหรือให้ย้ายไปตรวจที่สถานพยาบาลอื่น



รับประทานยาสม่ำเสมอ และหมั่นตรวจสุขภาพตนเอง เช่น  
วัดความดันโลหิต หรือวัดระดับน้ำตาลในเลือดเองที่บ้าน



หากมีอาการป่วยฉุกเฉิน ให้โทรเรียก 1669



ญาติ ผู้ใกล้ชิด และผู้ดูแลที่มี **โรคประจำตัว**

เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

**โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคระบบทางเดินหายใจ**

ต้องปฏิบัติอย่างไร ในการแพร่ระบาดของ

**โรคโควิด-19**



สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ให้การดูแล



ล้างมือก่อนและหลังการให้การดูแล



หากมีอาการผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ เช่น มีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ หรือรู้สึกมีไข้ ต้องงดการให้การดูแล หรืออยู่ใกล้ชิด ควรมอบหมายผู้อื่นทำหน้าที่แทน

ทำความสะอาดเครื่องมือหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์  
ที่ต้องใช้ประจำร่วมกันในบ้าน  
เช่น เครื่องวัดความดัน โลหิตด้วยแอลกอฮอล์





# ผู้สูงอายุ ต้องปฏิบัติอย่างไร ในการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 70 % ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือเมื่อสัมผัสสิ่งของร่วมกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก



เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ ควรทานอาหารแยกสำรับ หรือหากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัวออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ



หากไอ จาม ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากหรือใช้ข้อศอกปิดปากจาม และทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที หรือให้สวมหน้ากาก หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก



งดออกจากบ้านหรือเข้าไปในบริเวณที่มีคนแออัด หากจำเป็นให้ใส่หน้ากากอนามัยหรือ หน้ากากผ้า ใช้เวลาน้อยที่สุดรักษาระยะห่างจากบุคคลอื่น 1 - 2 เมตร หลีกเลี่ยงการสวมกอดหรือพุดคุยในระยะใกล้ชิดกับบุคคลอื่น และเปลี่ยนมาใช้ในการสื่อสารทางโทรศัพท์ หรือ Social media เป็นต้น



หากมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคเมเร็งควรจัดเตรียมยาสำรองสำหรับรักษาโรคประจำตัวของผู้สูงอายุไว้ ภายใต้ดุลยพินิจของแพทย์ หากถึงกำหนดตรวจตามนัดให้ติดต่อขอคำแนะนำจากแพทย์ และให้ญาติไปรับยาแทน



ดูแลสุขภาพจิตใจของตนเอง ไม่ให้เครียดเกินไป หาวิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ(เช่น รำมวยจีน โยคะ) ฟังเพลง ร้องเพลง หรือเล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ ทำสวน จัดห้อง ตกแต่งบ้าน เล่นกับสัตว์เลี้ยง สวดมนต์นั่งสมาธิ การฝึกหายใจคลายเครียดทำบุญตักบาตร เป็นต้น



# ผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ

## ต้องปฏิบัติอย่างไร

### ในการแพร่ระบาดของ **โรคโควิด 19**



- หมั่นสังเกตตนเอง ว่ามีอาการไข้ หรืออาการทางเดินหายใจหรือไม่ หากพบว่ามีอาการดังกล่าวควรงดการใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ



- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้สูงอายุโดยไม่จำเป็น หาวิธีการสร้างความสัมพันธ์อันดี โดยรักษาระยะห่างกับผู้สูงอายุ



- ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือทุกครั้งก่อนให้การดูแล





# คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด ที่มีหน้าที่ดูแลเด็กเล็ก



เนื่องจากเชื้อโควิด 19 เป็นเชื้อไวรัสชนิดใหม่ ยังไม่มีข้อมูลว่าหญิงตั้งครรภ์  
มีโอกาสติดเชื้อมากกว่าคนทั่วไปหรือไม่ จึงมีคำแนะนำดังนี้



การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด กลุ่มปกติ  
กลุ่มปกติ คือ กลุ่มที่ไม่ติดเชื้อ ใช้หลักการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้ออย่างเคร่งครัด



หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดผู้ที่มิใช่ หรือมีอาการระบบทางเดินหายใจ หรือผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง

หลีกเลี่ยงการอยู่สถานที่ที่มีผู้คนแออัดหรือรวมกลุ่มกันจำนวนมาก

สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาเมื่อออกนอกบ้าน

หากต้องอยู่ในสถานที่สาธารณะควรเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร



หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณดวงตา ปาก และจมูก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ

แยกภาชนะรับประทานอาหารและดื่มน้ำของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%



เฝ้าระวังอาการ โดยเฉพาะอาการไข้หรืออาการระบบทางเดินหายใจ หากมีอาการป่วยเล็กน้อย ควรพักผ่อนอยู่ที่บ้าน ถ้ามีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อย ควรรีบไปพบแพทย์



หากถึงกำหนดนัดฝากครรภ์ สามารถติดต่อขอคำแนะนำกับแพทย์ที่ฝากครรภ์ เพื่อพิจารณาความจำเป็นในการไปตรวจตามนัด



# การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอดที่เป็นกลุ่มเสี่ยงติด เชื้อโควิด 19

กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีประวัติเดินทางมาจาก  
พื้นที่เสี่ยง หรือสัมผัส/ใกล้ชิดผู้ป่วยโควิด 19

แยกตนเองออกจากครอบครัวและสังคม  
อาการจนครบ 14 วัน งดการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น

งดออกไปในที่ชุมชนโดยไม่จำเป็น และอยู่ห่างจากผู้อื่น  
ในระยะ 1 - 2 เมตร

กรณีครบกำหนดนัดฝากครรภ์ ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่  
ให้ทราบว่าตนเองอยู่ระหว่างการเฝ้าระวัง  
14 วัน เพื่อพิจารณาเลื่อนการฝากครรภ์  
และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่

กรณีเจ็บครรภ์คลอด ต้องไปโรงพยาบาลทันที  
และแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบว่าตนเองอยู่ระหว่างการเฝ้าระวัง 14 วัน





# กลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี ต้องปฏิบัติอย่างไร ในการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

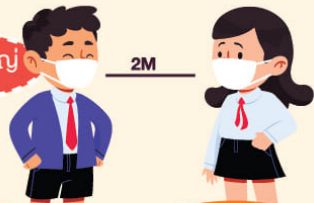
โรคโควิด 19 มีอันตรายต่อเด็กเช่นเดียวกับโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจทั่วไป เช่น โหหืดใหญ่  
โหหืดธรรมดา จึงมีคำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ดังนี้



ห้ามพาเด็กออกไปที่สาธารณะโดยไม่จำเป็น  
ควรให้เด็กเล่นในบ้าน



สอนเด็กล้างมือ ใส่หน้ากากกินอาหารที่มีประโยชน์  
ปรุงสุก สะอาด และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ



เว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing)  
ใกล้ชิดคนอื่นให้น้อยที่สุด



ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กไม่ควรออกไปนอกบ้าน  
ถ้าจำเป็นต้องออกไปเมื่อกลับมาถึงบ้าน  
ต้องอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า ก่อนมาเล่นกับเด็ก

หากเด็กติดเชื้อโควิด 19 อาการของโรค เริ่มตั้งแต่มีอาการหวัดน้อยๆ  
จนถึงปวดอึกเสบหรือปวดบวมและหากมีโรคประจำตัว ก็จะมีอาการ  
ชัดเจนอย่างรวดเร็วตั้งนั้น ถ้าเริ่มมีอาการต้องรีบไปพบแพทย์ทันที