

Home Isolation คือ การแยกรักษาตัวที่บ้าน เป็นอีกแนวทางในการรักษาผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการไม่รุนแรง ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาแบบผู้ป่วยในของโรงพยาบาล หรืออยู่โรงพยาบาลเพียงระยะสั้น ๆ แล้วไปพักฟื้นที่บ้านหรือสถานที่รัฐจัดให้ ซึ่งผู้ป่วยที่มีอาการน้อยส่วนใหญ่มักจะค่อย ๆ ดีขึ้นจนหายสนิท มาดูเกณฑ์การพิจารณาและการปฏิบัติตัวเมื่อต้องแยกรักษาตัวที่บ้านกัน

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคโควิด-19 ในระหว่างแยกตัว ควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ดังนี้

1. ไม่ให้บุคคลอื่นมาเยี่ยมและงดการออกจากบ้านในระหว่างแยกตัว
2. อยู่ในห้องส่วนตัวตลอดเวลา ถ้าไม่มีที่ควรทำที่กันให้ห่างจากผู้อื่น และเปิดหน้าต่างระบายอากาศ
3. หากจำเป็นต้องเข้าใกล้ผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัยและอยู่ห่างอย่างน้อย 1 เมตร
4. หากไอจามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยให้ใช้ต้นแขนด้านในปิดปาก และจุ่ม
5. ภูมิด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อนสัมผัสผู้ที่มีความเสี่ยงที่ใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ฯลฯ
6. กรณีที่เป็นมารดาให้นมบุตร ควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร
7. ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย ให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ
8. การทำความสะอาดห้องน้ำและพื้นผิว ด้วยน้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 9 ส่วน
9. แยกสิ่งของส่วนตัวไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์
10. ไม่รับประทานอาหารกับผู้อื่น ควรให้ผู้อื่นจัดหาอาหารมาให้ และวางอาหารไว้ ณ จุดที่สะดวก แล้วไปนำอาหาร เข้าบ้าน ไม่รับอาหารโดยตรงจากผู้ส่งอาหาร
11. ซักเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอกตามปกติและน้ำยาปรับผ้านุ่มได้
12. การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วและขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่งให้ใส่ถุงพลาสติก และปิดปากถุงให้สนิทก่อน ทิ้งขยะที่ฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือ ด้วยแอลกอฮอล์ หรือ น้ำและสบู่ ทันที

บ้านและสวน

