



ที่ ชย ๑๓๑๘/๒๖๕๐

ที่ว่าการอำเภอเทพสถิต
ถนนสุนทรารายณ์ ชย ๓๖๒๓๐

๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอส่งมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19)

เรียน หัวหน้าส่วนราชการ นายกเทศมนตรีตำบลเทพสถิต นายกองค้การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง
กำนันทุกตำบล และผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดชัยภูมิ ด่วนที่สุด ที่ ชย ๐๐๓๒/๑๑๔๙๐ จำนวน ๑ ชุด
ลงวันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๔

ด้วยอำเภอเทพสถิต ได้รับแจ้งจากจังหวัดชัยภูมิว่า จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) ที่มีการกลายพันธุ์ของเชื้อไวรัสเป็นหลายสายพันธุ์ ทำให้เกิดการกระจายเชื้อได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบการสาธารณสุข เศรษฐกิจ และสังคม จังหวัดชัยภูมิ ยังพบผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มการแพร่ระบาดเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นการยกระดับ ให้การบริหารจัดการ การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) ป้องกันการติดเชื้อเป็นกลุ่มก้อนในสำนักงานหน่วยบริการต่างๆ ทั้งหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ สถานประกอบการ ธนาคาร สหกรณ์ ฯลฯ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีนโยบาย "Chaiyaphum Zero COVID-19 Outbreak"

ในการนี้อำเภอเทพสถิต จึงขอส่งมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) มาเพื่อทราบและถือปฏิบัติ และขอให้ท่านประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ได้ทราบโดยทั่วกัน

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

เขียน นายภู ภูบด.บ้านไร่
เรื่องโปรดทราบ
แจ้ง.....
เห็นควรพิจารณาดำเนินการต่อไป
(นางสาววลินดา จิงโกฏี)
เจ้าพนักงานธุรการ ชำนาญงาน

ว่าที่ร้อยตรี
(เอกพล เวียงเพชร)
ปลัดอำเภอ รักษาการแทน
นายอำเภอเทพสถิต

ที่ทำการปกครองอำเภอ
สำนักงานอำเภอ
โทร ๐-๔๔๘๕-๗๑๐๕

จ.อ.
(สมานต์ พิงกุล)
หัวหน้าสำนักปลัด
(นายศุภฤช ฐานเจริญ)
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่

(นายมนตรี สถิรนานุวัฒน์)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่
(นายกรานต์ เขตจันทิก)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่

Handwritten signature/initials at the top left.

ที่ว่าการอำเภอเทพสถิต
วันที่ 28/10/2564
วันที่ 23 ต.ค. 2564
เวลา.....น.

คำสั่ง

ที่ ขย ๐๐๓๖/ ๓๑๕



ศาลากลางจังหวัดชัยภูมิ
ถนนบรมมหาราช ชย ๓๖๐๐๐

๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอส่งมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19)

เรียน หัวหน้าส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายกองดีการบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ
นายกเทศมนตรีเมืองชัยภูมิ นายอำเภอทุกอำเภอ ผู้อำนวยการสถานศึกษา ประธานหอการค้าจังหวัดชัยภูมิ
ประธานอุตสาหกรรมจังหวัดชัยภูมิ ประธานสมาคมทุกสมาคม มูลนิธิทุกมูลนิธิ ชมรมทุกชมรม สโมสรฯ ทุกแห่ง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) จำนวน ๑ ชุด
- ๒. เอกสารคู่มือให้ความรู้ จำนวน ๑ ฉบับ

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่มีการกลายพันธุ์ของเชื้อไวรัสเป็นหลายสายพันธุ์ ทำให้เกิดการกระจายเชื้อได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบการสาธารณสุข เศรษฐกิจ และสังคม จังหวัดชัยภูมิ ยังพบผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีแนวโน้มการแพร่ระบาดเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นการยกระดับให้การบริหารจัดการ การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19) ป้องกันการติดเชื้อเป็นกลุ่มก้อนในสำนักงานหน่วยบริการต่าง ๆ ทั้งหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ สถานประกอบการ ธนาคาร สหกรณ์ ฯลฯ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีนโยบาย "Chaiyaphum Zero COVID-19 Outbreak"

ในกรณี จังหวัดชัยภูมิ จึงขอส่งมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) และขอความร่วมมือในการกำหนดมาตรการป้องกันและแนวทางการปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน ดังนี้

๑. จัดให้มีคำแนะนำการเฝ้าระวังป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ติตประกาศในจุดที่เห็นได้สะดวก เพื่อสื่อสารให้กับเจ้าหน้าที่และบุคคลภายนอกที่ต้องเข้ามา ติดต่อในหน่วยงานรับทราบ
๒. จัดให้มีเคาน์เตอร์ชีลด์ (ฉากใสกั้น) ณ จุดบริการบุคคลภายนอก และทำความสะอาดสม่ำเสมอ
๓. ให้เจ้าหน้าที่งดรับประทานอาหารร่วมกัน งดจับกลุ่มพูดคุย งดเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยงหรือเดินทางข้ามจังหวัด งดรับญาติมาเยี่ยม งดนัดเพื่อนพบปะสังสรรค์
๔. เจ้าหน้าที่ที่มีความเสี่ยงสูง (สัมผัสเสี่ยงสูง) ให้ขออนุญาตปรับรูปแบบการทำงาน เช่น มีการจัดให้ทำงานที่บ้าน (Work from home) กรณีที่งานนั้นสามารถทำที่บ้านได้ หากมีอาการไข้ ไข้ ไอ เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หรืออ้วกเหลว ให้เข้ารับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ด้วยวิธีการตรวจแบบ ATK หรือ RT-PCR
๕. เจ้าหน้าที่ที่เห็นล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่าง และสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา โดยเฉพาะขณะที่ให้บริการบุคคลภายนอก

ทั้งนี้ ความสะอาด...

๒. ทำความสะอาดห้องทำงาน โต๊ะทำงาน อุปกรณ์สำนักงานที่ใช้งานเป็นประจำและจุดสัมผัสร่วม รณรงค์ Big Cleaning Day ในหน่วยงานตามความเหมาะสม

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเอกสารคู่มือคำแนะนำตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒ ได้จาก QR Code ที่ปรากฏท้ายหนังสือนี้ และโทรปรึกษา Call Center ที่หมายเลข ๐ ๘๘๘๓ ๕๒๕๐ ๗ หรือ ๐ ๘๘๘๓ ๕๒๕๗ ๐ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายราชันย์ จันทวี)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ

๕๖๖ นายอำเภอเทพสถิต

- เพื่อ ไข้หวัดใหญ่

- ๑. ไข้หวัด ขององค์กรของหน่วยงาน

จากหน่วยระบาดโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา
๒๐๑๙ (โควิด-๑๙) ของประเทศไทย

ในเขตเทศบาลเมืองเทพสถิต อำเภอเทพสถิต
จังหวัดชัยภูมิ

นายจรรยาพร จิตวี

- 1156 นายอำเภอเทพสถิต
นายอำเภอเทพสถิต
หรือ โทร. ๐ ๘๘๘๓ ๕๒๕๐ ๗

(นายลิขิต ภูเอี่ยม)
นายอำเภอเทพสถิต

(ว่าที่ร้อยตรีเอกพล เรืองเพชร)



อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยภูมิ

โทรศัพท์ ๐ ๘๘๘๓ ๓๒๕๓ ๔ ต่อ ๕๐๔

โทรสาร ๐ ๘๘๘๒ ๒๑๕๕

อัตลักษณ์ สสจ.ชัยภูมิ "ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ รับผิดชอบ เสียสละ"

QR Code ดาวน์โหลดเอกสารคู่มือให้ความรู้





3 มกราคม 2564

แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือโควิด 19

สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง

คำแนะนำนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติสำหรับบุคคลทั้งประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ กลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปีลงมา ผู้สูงอายุ และคนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ ซึ่งมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไปหากมีการติดเชื้อไวรัสโควิด 19 เพื่อป้องกันตนเองจากการเจ็บป่วยและลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต จึงมีแนวทางการปฏิบัติเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง รายละเอียดดังนี้

แนวทางการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อโควิด 19

1. ออกจากบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น หากออกนอกบ้านให้เว้นระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด
2. ลวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา เมื่ออยู่นอกบ้าน
3. ใช้กระดาษชำระเมื่อจำเป็นเท่านั้น และหลีกเลี่ยงขั้วไมแรงด่วน หากต้องซ้อนมอเตอร์ไซด์ควรนั่งหันข้าง
4. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในสาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับ หรือราวจับได เป็นต้น
5. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
6. ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 70 ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ให้เลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็น ให้ออกนอกบ้านน้อยที่สุด ในระยะเวลาสั้นที่สุด
7. แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น
8. เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ ควรทานอาหารแยกสำรับ หรือหากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
9. หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข
10. หมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

แนวทางการปฏิบัติสำหรับกลุ่มเสี่ยง

1. คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่มีการแพร่ระบาดเป็นวงกว้าง ผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่มีอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น การอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวที่มีสมาชิกในบ้านมีประวัติเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง อาจทำให้ผู้สูงอายุติดเชื้อได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัวควรมีการปฏิบัติตน เพื่อการป้องกันการรับสัมผัสและแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้



1.1 คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 70 % ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าส้วม หรือเมื่อสัมผัสสิ่งของร่วมกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ ควรทานอาหารแยกสำหรับ หรือหากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- หากไอ จาม ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากหรือใช้ข้อศอกปิดปากจมูก และทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที หรือให้สวมหน้ากาก หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- งดออกจากบ้านหรือเข้าไปในบริเวณที่มีคนแออัด หากจำเป็นให้ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ใช้เวลาน้อยที่สุด รักษาระยะห่างจากบุคคลอื่น 1 - 2 เมตร หลีกเลี่ยงการสวมกอด หรือพูดคุยในระยะใกล้ชิดกับบุคคลอื่น และเปลี่ยนมาใช้อีเมลหรือการสื่อสารทางโทรศัพท์ หรือ Social media เป็นต้น
- หากมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคมะเร็ง ควรจัดเตรียมยาสำรองสำหรับรักษาโรคประจำตัวของผู้สูงอายุไว้ ภายใต้อาณัติของแพทย์ หากถึงกำหนดตรวจตามนัด ให้ติดต่อขอคำแนะนำจากแพทย์ และให้ญาติไปรับยาแทน
- ดูแลสภาพจิตใจของตนเอง ไม่ให้เครียดเกินไป หาวิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ (เช่น รำมวยจีน โยคะ) ฟังเพลง ร้องเพลง หรือเล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ ทำสวน จัดห้อง ตกแต่งบ้าน เล่นกับสัตว์เลี้ยง สวดมนต์ นั่งสมาธิ การฝึกหายใจคลายเครียด ทำบุญตักบาตร เป็นต้น

1.2 คำแนะนำสำหรับผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ

- หมั่นสังเกตตนเอง ว่ามีอาการไข้ หรืออาการทางเดินหายใจหรือไม่ หากพบว่ามีอาการดังกล่าว ควรงดการใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้สูงอายุโดยไม่จำเป็น หาวิธีการสร้างความสัมพันธ์อันดี โดยรักษา ระยะห่างกับผู้สูงอายุ
- ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือทุกครั้งก่อนให้การดูแล

2. คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคระบบทางเดินหายใจ

ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง และโรคระบบทางเดินหายใจ หากมีการติดเชื้อโควิด 19 จะมีความเสี่ยงต่อการป่วยรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อหรือป่วยรุนแรง จึงมีคำแนะนำดังนี้



2.1 คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

- ให้อยู่ในที่ที่อากาศดี เว้นการคลุกคลีใกล้ชิดกับบุคคลที่ไม่ใช่ผู้ดูแล รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร
- หากต้องออกนอกที่พักอาศัย ไปในพื้นที่ที่มีคนแออัด หรือโดยสารรถสาธารณะ ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา
- งดใช้ของหรือเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- มีหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อของสถานพยาบาลที่รักษาประจำ เพื่อปรึกษาปัญหาสุขภาพ
- ติดต่อสถานพยาบาลที่รักษาประจำก่อนกำหนดนัด เพื่อรับทราบข้อปฏิบัติ เช่น ให้อาาหรือผู้อื่นไปรับยาแทน ให้ไปรับยาใกล้บ้าน หรือให้ย้ายไปตรวจที่สถานพยาบาลอื่น
- รับประทานยาสม่ำเสมอ และหมั่นตรวจสุขภาพตนเอง เช่น วัดความดันโลหิต หรือวัดระดับน้ำตาลในเลือดเองที่บ้าน
- หากมีอาการป่วยฉุกเฉิน ให้โทรเรียก 1669

2.1 คำแนะนำสำหรับญาติ ผู้ใกล้ชิด และผู้ดูแล

- สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ให้การดูแล
- ล้างมือก่อนและหลังการให้การดูแล
- หากมีอาการผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ เช่น มีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ หรือรู้สึกมีไข้ ต้องงดการให้การดูแล หรืออยู่ใกล้ชิด ควรมอบหมายผู้อื่นทำหน้าที่แทน
- ทำความสะอาดเครื่องมือหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ต้องใช้เป็นประจำร่วมกันในบ้าน เช่น เครื่องวัดความดันโลหิตด้วยแอลกอฮอล์

3. คำแนะนำสำหรับกลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี รวมถึงหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอดที่มีหน้าที่ดูแลเด็กเล็ก

3.1 คำแนะนำสำหรับกลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี

โรคโควิด 19 มีอันตรายต่อเด็กเช่นเดียวกับโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจทั่วไป เช่น ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดธรรมดา จึงมีคำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ดังนี้

- ห้ามพาเด็กออกไปที่สาธารณะโดยไม่จำเป็น ควรให้เด็กเล่นในบ้าน
- เว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ใกล้ชิดคนอื่นให้น้อยที่สุด
- ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กไม่ควรออกไปนอกบ้าน ถ้าจำเป็นต้องออกไปเมื่อกลับมาถึงบ้าน ต้องอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า ก่อนมาเล่นกับเด็ก
- สอนเด็กล้างมือ ใส่หน้ากาก กินอาหารที่มีประโยชน์ ปรุงสุก สะอาด และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ
- หากเด็กติดเชื้อโควิด 19 อาการของโรค เริ่มตั้งแต่มีอาการหวัดน้อยๆ จนถึงปวดอ้ากเสบหรือบอดบวม และหากมีโรคประจำตัว ก็จะมีอาการชัดเจนอย่างรวดเร็ว ดังนั้น ถ้าเริ่มมีอาการ ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที



3.2 คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด ที่มีหน้าที่ดูแลเด็กเล็ก

เนื่องจากเชื้อโควิด 19 เป็นเชื้อไวรัสชนิดใหม่ ยังไม่มีข้อมูลว่าหญิงตั้งครรภ์มีโอกาสติดเชื้อมากกว่าคนทั่วไปหรือไม่ จึงมีคำแนะนำดังนี้

3.2.1 การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด กลุ่มปกติ

กลุ่มปกติ คือ กลุ่มที่ไม่ติดเชื้อ ใช้หลักการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้ออย่างเคร่งครัด โดย

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีไข้ หรือมีอาการระบบทางเดินหายใจ หรือผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง
- หลีกเลี่ยงการอยู่สถานที่ที่มีผู้คนแออัด หรือรวมกลุ่มกันจำนวนมาก
- สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาเมื่อออกนอกบ้าน
- หากต้องอยู่ในสถานที่สาธารณะ ควรเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณดวงตา ปาก และจมูก
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ
- แยกภาชนะรับประทานอาหารและงดใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%
- ใส่หน้ากากอนามัย โดยเฉพาะอาการไข้หรืออาการระบบทางเดินหายใจ หากมีอาการป่วยเล็กน้อย ควรพักผ่อนอยู่ที่บ้าน ถ้ามีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อย ควรรีบไปพบแพทย์
- หากถึงกำหนดนัดฝากครรภ์ สามารถติดต่อขอคำแนะนำกับแพทย์ที่ฝากครรภ์ เพื่อพิจารณาความจำเป็นในการไปตรวจตามนัด

3.2.2 การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอดที่เป็นกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อโควิด 19

กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีประวัติเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง หรือสัมผัส/ใกล้ชิดผู้ป่วยโควิด 19

- แยกตนเองออกจากครอบครัวและสังเกตอาการจนครบ 14 วัน งดการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
- งดออกไปในที่ชุมชนโดยไม่จำเป็น และอยู่ห่างจากผู้อื่น ในระยะ 1 - 2 เมตร
- กรณีครบกำหนดนัดฝากครรภ์ ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบว่าคุณเองอยู่ระหว่างการเฝ้าระวัง 14 วัน เพื่อพิจารณาเลื่อนการฝากครรภ์ และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
- กรณีเจ็บครรภ์คลอด ต้องไปโรงพยาบาลทันที และแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบว่าคุณเองอยู่ระหว่างการเฝ้าระวัง 14 วัน

3.3.3 คำแนะนำสำหรับการดูแลทารกแรกเกิด กรณีแม่เป็นผู้ที่สงสัยติดเชื้อหรือติดเชื้อโควิด 19

ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานการติดต่อผ่านทางรกหรือผ่านทางน้ำนม แต่ทารกที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อโควิด 19 จัดเป็นผู้มีความเสี่ยง จะต้องมีการแยกตัวออกจากทารกอื่น และต้องสังเกตอาการ เป็นเวลา 14 วัน สำหรับแนวทางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อคำนึงถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และยังไม่มีหลักฐานทางวิชาการในการแพร่เชื้อไวรัสผ่านทางน้ำนม ดังนั้น ทารกจึงสามารถกินนมแม่ได้ โดยปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด ดังนี้



คำแนะนำสำหรับแม่ ในกรณีสงสัยว่าจะติดเชื้อหรือติดเชื้อโควิด 19 แล้ว

- กรณีแม่เป็นผู้ที่สงสัยว่าจะติดเชื้อหรือติดเชื้อโควิด 19 แล้ว แต่อาการไม่มาก สามารถกอดลูก และให้นมจากเต้าได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการตัดสินใจของแม่และครอบครัว ต้องปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด
- กรณีแม่ที่ติดเชื้อโควิด 19 และมีอาการชัดเจน หากยังสามารถบิบน้ำนมได้ ให้ใช้วิธีบิบน้ำนม และให้ผู้ช่วยเป็นผู้ป้อนนมแก่ลูก หากไม่สามารถบิบน้ำนมเองได้ อาจพิจารณาให้นมผงแทน

ก. ข้อปฏิบัติในกรณีให้ทารกกินนมจากเต้า

- 1) อาบน้ำหรือเช็ดทำความสะอาดบริเวณเต้านมและหัวนมด้วยสบู่และน้ำ
- 2) ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้แอลกอฮอล์เข้มข้น 70% เช็ดทำความสะอาด
- 3) สวมหน้ากากอนามัยตลอดการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการให้นมลูก
- 4) ไม่สัมผัสบริเวณใบหน้าของทารก เช่น การหอมแก้ม

ข. ข้อปฏิบัติในการบิบน้ำนม และการป้อนนม

- 1) อาบน้ำหรือเช็ดทำความสะอาดบริเวณเต้านมและหัวนมด้วยน้ำและสบู่
- 2) ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้แอลกอฮอล์เข้มข้น 70% เช็ดทำความสะอาด
- 3) สวมหน้ากากอนามัย ตลอดการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเตรียมนม การบิบน้ำนม และการให้นม
- 4) ไม่สัมผัสบริเวณใบหน้าของทารก เช่น การหอมแก้ม
- 5) หาผู้ช่วยหรือญาติที่มีสุขภาพแข็งแรง ทราบวิธีการป้อนนมที่ถูกต้อง และต้องปฏิบัติตามวิธีการป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด โดยนำน้ำนมแม่มาบ้วนด้วยการใช้ช้อน ถ้วยเล็ก หรือขวดนม
- 6) ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ เช่น ที่ปั้มนม ขวดนม ด้วยน้ำยาล้างอุปกรณ์ และทำการึ่งฆ่าเชื้อหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

“หากพบผู้สูงอายุ เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคปอด โรคเบาหวาน มีอาการทางเดินหายใจ ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อย มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้รีบไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที หากมาช้าเกิน 48 ชั่วโมง จะมีโอกาสเสียชีวิตได้”