



คุ้มมือ

รับมือ COVID-๑๙

การติดต่อราชการ - เว้นระยะห่างส้านิด - ห่างไกล Covid-19



องค์การบริหารส่วนตำบลท้ายหาด
อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม

คุ้มครอง รับมือโควิด



สารบัญ

อาการโควิด-19.....	3
ขั้นตอนการตรวจแบบ RT-PCR.....	4
วิธีตรวจด้วย Antigen Test Kit.....	5
สถานที่ตรวจ rapid test.....	6
ชุดตรวจ “Antigen Test Kit” ที่อย. รับรอง.....	11
หากผลเป็นบวกต้องทำอย่างไร.....	13
การแบ่งสีของอาการโควิด.....	16
แนวทางการทำ Home Isolation.....	20
วิธีการดูแลตัวเองที่บ้าน.....	24
การดูแลตนเองของสตรีมีครรภ์.....	25
การเตรียมตัวก่อนไปแออดมิท.....	30
ท่านอนและท่าน้ำหากติดโควิด.....	31
พากะลายจor กับโควิด-19.....	35
การใช้ ORS กับโควิด-19.....	39
ยาสามัญประจำบ้านที่ต้องเตรียม.....	40
คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว.....	44

อาการโควิด-19

อาการทั่วไป



มีไข้



ไอแห้ง



อ่อนเพลีย

อาการที่พบไม่บ่อย



เจ็บคอ



ไม่สามารถได้กลืน
และรับรส



ท้องเสีย

อาการรุนแรง

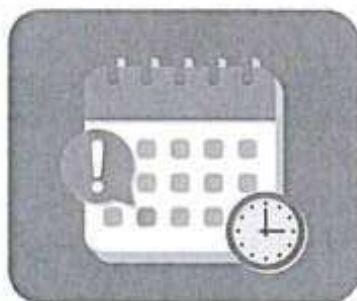


หายใจลำบากหรือ
เจ็บแน่นหน้าอก



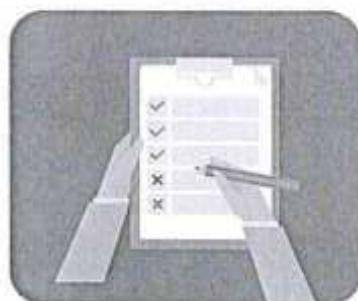
ไม่สามารถพูดหรือ
เคลื่อนไหวได้

ขั้นตอนการตรวจแบบ RT-PCR



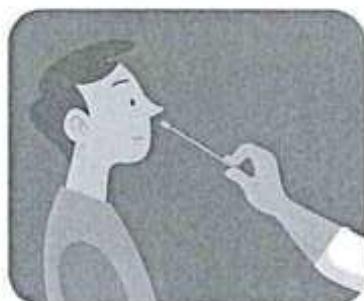
1. นัดหมายเวลา

โกรนัดหมายวันและเวลา กับสถานบริการนั้นๆ



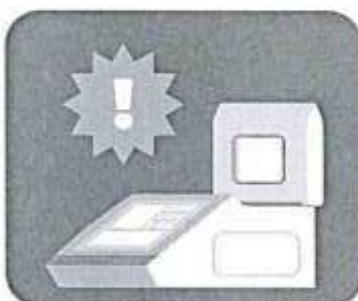
2. ทำแบบสอบถามคัดกรอง

ทำแบบประเมินความเสี่ยงเพื่อคัดกรองเบื้องต้น



3. ทำการตรวจ Swab จมูก

ใช้ก้านเก็บตัวอย่างแหย่เข้าไปในโพรงจมูกด้านหลัง และหลังลิ่คօอาจระคายเคืองบ้างเล็กน้อย เพราะต้องแข่ก้านเก็บตัวอย่างไว 10-15 วินาที



4. ผู้ให้บริการนำเชือไปตรวจ

ส่งตัวอย่างเข้าห้องปฏิบัติการภายใน 24 ชั่วโมง หากไม่สามารถส่งได้ภายในระยะเวลาดังกล่าว จะต้องเก็บตัวอย่างไว้ในพื้นที่เย็บจัด

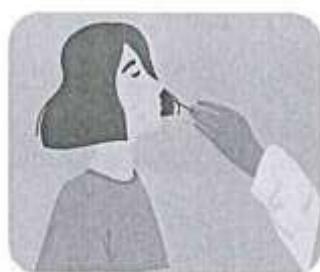


4. กลับบ้านและรอรับผล

รอรับผลผ่านทาง E-mail, SMS หรือโทรศัพท์ภายใน 1-2 วัน
ในการนี้ที่ต้องการใบรับรองแพทย์ สถานที่ให้บริการอาจส่งมาให้ทางไปรษณีย์

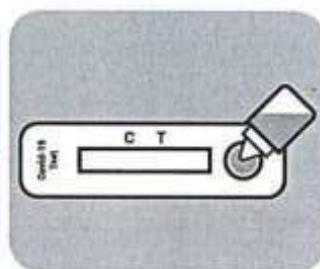
หมายเหตุ: ขั้นตอนการให้บริการและระยะเวลาการรายงานผลของแต่ละสถานที่ให้บริการ อาจมีความแตกต่างกันออกไป
ควรสอบถามผู้ให้บริการก่อนรับบริการ

วิธีตรวจด้วย Antigen Test Kit



1. เตรียมตัวก่อนทำการทดสอบ

- ล้างมือและเช็ดโต๊ะที่ใช้วางชุดตรวจ ให้สะอาด แบบน้ำให้สูบถุงมือในขณะทำการทดสอบ
- ตรวจสอบอุปกรณ์ของชุดตรวจ ได้แก่ คู่มือ ประกอบการใช้งานตัวทดสอบ หลอดน้ำยาสกัด เชื้อและฟ้าจุก และถ่านเก็บตัวอย่าง
- ตรวจสอบวันหมดอายุ

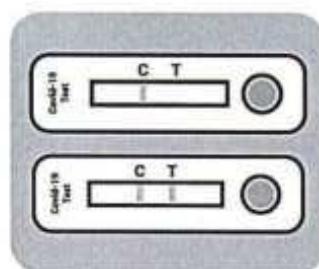


3. การทดสอบตัวอย่าง

- จุ่นถ่านเก็บตัวอย่างแล้วลงในหลอดน้ำยาสกัด เชื้อ หุบถ่านเก็บตัวอย่างอย่างน้อย 5-10 ครั้ง (จำนวนครั้งตามที่ระบุในคู่มือ)
- บีบด้านข้างของหลอดเพื่อตึงของเหลวออกจาก อุปกรณ์ ขณะนำถ่านเก็บตัวอย่างออก
- หยดตัวอย่างที่สกัดแล้วลงหลุมตัวอย่างบนตัวลับ กดสอบ (จำนวนหยดตามที่ระบุในคู่มือ)
- เริ่มจับเวลา 15-30 นาที (ระยะเวลาตามที่ระบุใน คู่มือ) และ อ่านผลการทดสอบตามเวลาที่ระบุ ห้านาทีหลังจากหยดตัวอย่าง
- หากน้ำยาสกัดเชื้อกระดินโคนพิวนังหรือเข้า ดวงตาให้ล้างกันที่ด้วยน้ำสะอาดปริมาณมาก

2. เก็บตัวอย่างในโพรงจมูก

- เปิดซองถ่านเก็บตัวอย่าง (อย่าสับผัสปลายถ่าน และไม่จุ่นใบหลอดน้ำยาหรือของเหลวอื่นก่อนเก็บ ตัวอย่าง)
- สอดถ่านเก็บตัวอย่างในโพรงจมูกกับ 2 ข้าง หุบ ถ่านเก็บตัวอย่าง 5-10 รอบ (ความลึกและจำนวน รอบตามที่ระบุในคู่มือ) ประมาณ 10-15 วินาที



4. แปลผลการทดสอบ

- บนตัวลับกดสอบจะมีตัวแกบควบคุม (C) และ กดสอบ (T)
 - ผลลบ (Negative): แกบสีปราภูมิเฉพาะตัวแห่ง C
 - ผลบวก (Positive): แกบสีปราภูมิกับตัวแห่ง C และ T = 2 ตัว
- หากไม่มีแกบสีปราภูมิตรงตัวแห่ง C จะไม่สามารถ แปลผลได้
- ถ้าต้องการทราบผลต่อไป ให้หล่อจากการใช้งานลงทุงขยะติดเชื้อ

หมายเหตุ: ถ่านคู่มือที่แนบมาใน Antigen Test Kit คือยี่ห้อให้ลิสเซียด เมื่อจากวิธีการเกสต์และอุปกรณ์ของแต่ละยี่ห้อ ไม่เหมือนกัน และให้กึ่งชุดตรวจหลังการใช้ให้บีบซัด เมื่อจากชุดที่ตรวจแล้วนับเป็นขยะติดเชื้อ

สถานที่ตรวจ Rapid Test



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ประจำศูนย์ฯ เครื่องข่ายตรวจ SARS-CoV-2

รายชื่อห้องปฏิบัติการเครือข่ายที่ดำเนินการทดสอบความชำนาญทางห้องปฏิบัติการ ห้องสื้น 337 แห่งฯ



กรุงเทพและปริมณฑล 129 แห่ง

ภาคธน 50 แห่ง



- กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข (แล็บอ้างอิง)
- กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
กองการแพทย์จีโนมิกส์และสนับสนุนวัสดุธรรม
(แล็บอ้างอิง)
- ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคติดต่ออุบัติใหม่
สภาพอากาศไทย (แล็บอ้างอิง)
- ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
- คณะแพทย์ศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
- คณะแพทย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- โรงพยาบาลราชวิถี
- สถาบันบำราศนราดูร
- คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- คณะเวชศาสตร์นېตรร่อน มหาวิทยาลัยมหิดล
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ทหาร (ฝ่ายไทย)
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ทหาร
(ฝ่ายสหวัฒเนริก)
- คณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล
- คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง
- โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช
- โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
- โรงพยาบาลธรรมงกูรเกล้า
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ทหาร
(ฝ่ายสหวัฒเนริก) แผนกเรโทรไวโรโลจี้
- สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
- โรงพยาบาลสมมุทรปราการ
- คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ห้องปฏิบัติการหน่วยคุ้มครองสุขภาพโลก
ศูนย์ความร่วมมือไทย-สหรัฐ ดำเนินสาธารณสุข
- โรงพยาบาลบางใหญ่

- โรงพยาบาลสมเด็จพระปินเกล้า
- สถาบันนิติวิทยาศาสตร์
- โรงพยาบาลด้ำรัว
- โรงพยาบาลปทุมธานี
- โรงพยาบาลพระบรมราชโณ
- โรงพยาบาลสมมุทรสาคร
- โรงพยาบาลตนพัฒราชธานี
- ห้องปฏิบัติการกลางเพื่อการวิจัย
วิทยาลับวิทยาศาสตร์การแพทย์เจ้าฟ้าจุฬาภรณ์
ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์
- โรงพยาบาลเจริญกรุงรุ่งประหารักษ์
- โรงพยาบาลดากลิน
- ห้องปฏิบัติการกลางและธนาคารเรือด
โรงพยาบาลจุฬาภรณ์
- โรงพยาบาลบางกรวย
- กลุ่มปฏิบัติการอ้างอิงขั้นสูตรวัณโรคแห่งชาติ
กองวัณโรค กรมควบคุมโรค
- ห้องปฏิบัติการเทคโนโลยีการแพทย์
โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
- โรงพยาบาลรามคำแหง
- สถาบันโรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรงพยาบาลกระทุมแบบ
- ทันตคลินิกโรงพยาบาลราชทันตฯ
- ภาควิชาภูมิคุ้มกัน คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
- โรงพยาบาลรามาธิบดีจังหวัดบุรีรัมย์
- สถาบันราชประชารามมาสัย
- โรงพยาบาลบางแพ
- สถาบันประเทศไทย
- โรงพยาบาลศิริรินทร์
- โรงพยาบาลราชพิพัฒน์
- โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

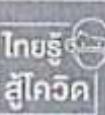
สถานที่ตรวจ Rapid Test



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ประจำศุภารักษ์ ห้องปฏิบัติการ เครื่องข่ายตรวจ SARS-CoV-2

โรงพยาบาลสุขุมวิท

รายชื่อห้องปฏิบัติการเครื่องข่ายที่ผ่านการทดสอบความถูกต้องทางห้องปฏิบัติการ ทั้งสิ้น 337 แห่ง



ไทยรัฐ
สู้โควิด

กรุงเทพและปริมณฑล 129 แห่ง

เชอกชน 79 แห่ง



- โรงพยาบาลสุขุมวิท
- โรงพยาบาลสุขุมวิท สำนักงาน
- เอช.ดี.แอล. คลินิกเทคนิคการแพทย์
- คลินิกเทคนิคการแพทย์ กรุงเทพฯในนน.
- บริษัท เนชันแนล เอลท์แคร์ ชิลเด้นส์ จำกัด สาขาโรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์

- บริษัทเนชันแนล เอลท์แคร์ ชิลเด้นส์ จำกัด สาขา โรงพยาบาลสุขุมวิท 3
- โรงพยาบาลมิตรประชา
- โรงพยาบาลสุขุมวิท เทพารักษ์
- โรงพยาบาลโรงพยาบาลเพชรราช

สถานที่ตรวจ Rapid Test



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ประกาศห้องปฏิบัติการ เครื่องข่ายตรวจ SARS-CoV-2

รายชื่อห้องปฏิบัติการเครือข่ายที่ผ่านการทดสอบความถูกต้องทางห้องปฏิบัติการ ทั้งสิ้น 337 แห่ง



พ่างจังหวัด 208 บหง



ภาครช 157 แห่ง

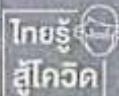
สถานที่ตรวจ Rapid Test



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ประกาศห้องปฏิบัติการ เครื่องช่วยตรวจ SARS-CoV-2

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
Ministry of Public Health

รายชื่อห้องปฏิบัติการเครื่องช่วยที่ผ่านการทดสอบความถูกต้องทางห้องปฏิบัติการ ห้องลับ 337 แห่ง ๔



ไทยรู้สู้
โควิด

ต่างจังหวัด 208 แห่ง

เขตขอน 51 แห่ง



- บริษัท ใบโอ โนแอลกอลาร์ แคลนบราราฟอร์ส (ประเทศไทย) สาขาโรงพยาบาลกรุงเทพสิริโรจน์
- โรงพยาบาลศรีสวัสดิ์
- บริษัท แล็บເຂົ້າສີ (خلب بىرى) ຈຳກັດ
- เบຊັນແນລເຂລທີແຄຣ ງິສເຕີມස ຄລືນິກເກນີກນິກການແພທຍໍ ສາຂະຮະຍອງ
- ເບີ່ງໃຫມ່ຮານ ສາກລິນິກ
- โรงพยาบาลราชวิเชช ເບີ່ງໃຫມ່
- โรงพยาบาลຄລານນາ
- ເນຊັນແນລ ເຂລທີແຄຣ ງິສເຕີມສ
- โรงพยาบาลທັກມິນ
- โรงพยาบาลຈາລວັງເວຊອບຮາຈານີ
- โรงพยาบาลຄອເຊາງຄົນຄຣ-ຮານ ລໍາປາງ
- โรงพยาบาลເກມມະຍຸງງົງ ອິນເຕອົວນິ້ນແນລ ອັດງູປະເທດ
- โรงพยาบาลຄຸມນິຕາ ສຸກໂຮມເນົງ
- โรงพยาบาลຄົງບົນຫຼົງ
- โรงพยาบาลຄົງບົນຫຼົງ ສີວິຫຼຸນທີ່
- โรงพยาบาลເກມມະຍຸງງົງ ສີວິຫຼຸນທີ່
- โรงพยาบาลເຊີ່ງໄໝໄກລິ້ນໜອ
- โรงพยาบาลຄືມຄຸວາ
- โรงพยาบาลຄືໂຮຣສ ຍະລາ
- โรงพยาบาลຄະເຫຍາ ຮານ
- โรงพยาบาลເກມມະຍຸງງົງ ຈະເບີງເທຣາ
- โรงพยาบาลເກມມະຍຸງງົງ ສະບຸວີ
- ເນຊັນແນລເຂລທີແຄຣ ງິສເຕີມສ ຄລືນິກເກນີກນິກການແພທຍໍ ສາຂະຫຼາຍ
- โรงพยาบาลຈາລວັງອັນດັບ ຮານ
- ພວກ ຄລືນິກເກນີກນິກການແພທຍໍ
- โรงพยาบาลຄົກວິນທີ່ ມາດໄຫຼຸງ
- ห้องปฏิบัติการ ໃນໄອໂນເຄຸກລາວ ປະຈຳໄວ້ຮ່າງສິນາ
- ເຫັນທຽບແລບກົງປ ຄລືນິກເກນີກນິກການແພທຍໍ
- ເອັນທີ່ ເຂລທີແຄຣ ຄລືນິກເກນີກນິກການແພທຍໍ

- โรงพยาบาลລົງກາງວິກາຮານ ອມຕະນາກ
- โรงพยาบาลລາຄະຫານີ ໂຮງນະ
- ເບີ່ງເຂລທີ່ ສາກລິນິກ ສາຂະເຫຍີໄທ່
- ອົງກຳກາຮ່ວາງປະເທດເພື່ອກາໂຍກຍ້າຍດັ່ງນູ້ນ
ສໍານັກງານແມ່ກອດ
- โรงพยาบาลສີວິເວີເຈົ້າ ຈັນທຸຽນ
- โรงพยาบาลແມ່ສອດ-ຮານ
- โรงพยาบาลມີ້ນິ້ນກູ້ເກີດ
- ຫຼັງກຳປົກກົດກາ ບະຈິກທັນແນລ ເຂລທີແຄຣ ງິສເຕີມສ ຈຳກັດ
ສາຂະໂຮງພາຍບາລກຽງທ່າງອຸດົດ
- ຖຸນຍື່ສຸກພາກອົກຈີແຄຣ ສາກລິນິກ
- ໄຮພາຍບາລເມືອງເຍັງ ຮານ
- ໄຮພາຍບາລຈຸ່າທັດນ່ວຍອງ
- ໄຮພາຍບາລຄົນຄຣແສດ ອິນເຕອົວນິ້ນແນລ
- ບະຈິກ ເນຊັນແນລ ເຂລທີແຄຣ ງິສເຕີມສ ຈຳກັດ
ສາຂະໂຮງພາຍບາລກຽງທ່າງສຸຮາຍງົງ
- ເນຊັນແນລເຂລທີແຄຣ ງິສເຕີມສ
ຄລືນິກເກນີກນິກການແພທຍໍ ສາຂານຄຣື່ອນນາຫ
- ໄຮພາຍບາລເອກະດ 2
- ໄຮພາຍບາລໂອເວົວບົງຈຸ
- ເຫັນທີ່ ແລັບ ຄລືນິກເກນີກນິກການແພທຍໍ
- ຄລືນິກມຸກດາຫາກເອົກທີ່ແລັບ
- ໄຮພາຍບາລເກມມະຍຸງງົງ ປະຈິບບຸງ
- ໄຮພາຍບາລເອົ້າ ອິນເຕອົວນິ້ນແນລ
- ໄຮພາຍບາລຈຸ່າທັດນີ້ 11 ອິນເຕອົວນິ້ນແນລ
- ບະຈິກ ເນຊັນແນລ ເຂລທີແຄຣ ງິສເຕີມສ ຈຳກັດ
ສາຂະໂຮງພາຍບາລສົມຕິເວີ ສົງລາງ
- ບະຈິກ ເນຊັນແນລ ເຂລທີແຄຣ ງິສເຕີມສ ຈຳກັດ
ສາຂາປະຈຳໄຮພາຍບາລກຽງທ່າງຈັນທຸຽນ
- ບະຈິກ ເນຊັນແນລ ເຂລທີແຄຣ ງິສເຕີມສ ຈຳກັດ
ສາຂະໂຮງພາຍບາລທີ່ອົງກຳເຊົ່າ

สถานที่ตรวจ Rapid Test

รายชื่อห้องปฏิบัติการ/คลินิกเทคนิคการแพทย์ที่เปิดให้บริการ
ตรวจโควิด 19 ด้วย Antigen Test Kit (เอกสารเพิ่มเติม)
ตรวจสอบได้ที่ลิ้งก์ด้านล่าง หรือสแกน QR CODE

<https://mtc-hotline-labs.web.app>

สำหรับเว็บไซต์ใช้งานนั้น มีขั้นตอนดังนี้

1. คลิกเข้าเว็บไซต์ hotline-labs
2. เลือกจังหวัดที่กำลังพำนักอาศัย หากไม่มี ให้เลือกจังหวัดที่ใกล้ก่อศุกที่กำลังจะไปตรวจ
3. เลือกเขตที่กำลังต้องการไปตรวจ ซึ่งสถานที่ตรวจจะมีการบอกราคาเอาไว้แล้ว



ชุดตรวจ “Antigen Test Kit” สำหรับประชาชน ที่อยู่. รับรอง

STANDARD™ Q COVID-19 Ag Home Test

รหัสสินค้า Q-NCOV-03G

นำเข้าโดย บริษัท เอ็นพี กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด

ผลิตโดย SD Biosensor Inc., Korea

วันที่ได้รับอนุญาต 15/7/64

เลขที่ใบรับรอง T 6400120



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

SARS-CoV-2 Antigen Self Test Nasal

รหัสสินค้า 9901-NCOV-06G

นำเข้าโดย โรค ไดแอคโนสติกส์

(ประเทศไทย) จำกัด

ผลิตโดย SD Biosensor Inc., Korea

วันที่ได้รับอนุญาต 15/7/64

เลขที่ใบรับรอง T 6400121



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

SARS-CoV-2 Antigen Test Kit (GICA)

รหัสสินค้า K602-1H, K602-5H, K602-1S และ
K602-5S

นำเข้าโดย บริษัท เจเนอเรลไซเอนซ เอ็นเตอร์ไพรส์

จำกัด

ผลิตโดย Shenzhen Kisshealth Biotechnology
Co., Ltd, P.R. China

วันที่ได้รับอนุญาต 15/7/64

เลขที่ใบรับรอง T 6400121



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

SARS-CoV-2 Antigen Rapid Test Kit

(Colloidal Gold Immunochromatography)

นำเข้าโดย օօສຖ.ແບນດ ແກປປັດລ ຈຳກັດ

ผลิตโดย Beijing Lepu Medical Technology
Co., Ltd P.R. China

วันที่ได้รับอนุญาต 15/7/64

เลขที่ใบรับรอง T 6400123



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

ชุดตรวจ “Antigen Test Kit” สำหรับประชาชน ที่อย. รับรอง

BIOSYNEX Autotest ANTI-GENIQUE COVID-19 Ag

รหัสสินค้า 859256 ॥ล: 859261

นำเข้าโดย บริษัท ดีบีสี เอส ໄດแอกนอสติกส์ จำกัด
ผลิตโดย BIOSYNEX SWISS SA, SWITZERLAND
วันที่ได้รับอนุญาต 16/7/64
เลขที่ใบรับรอง T 6400126

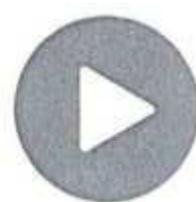


คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

Panbio COVID-19 Antigen Self-Test

รหัสสินค้า 41FK51, 41FK71, 41FK81 ॥ล:
41FK91

นำเข้าโดย บริษัท ดีซีเอช ออริจิナル (ประเทศไทย) จำกัด
ผลิตโดย Abbott Diagnostics Korea Inc., Korea
วันที่ได้รับอนุญาต 20/7/64
เลขที่ใบรับรอง T 6400127



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

AnyLab COVID-19 Ag Test Kit

รหัสสินค้า ZB144

นำเข้าโดย บริษัท สเปเชียลตี้ อินโนเวชั่น จำกัด
ผลิตโดย Z Biotech Inc., Korea
วันที่ได้รับอนุญาต 21/7/64
เลขที่ใบรับรอง T 6400131



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

PCL COVID19 Ag Gold

รหัสสินค้า COV04S

นำเข้าโดย บริษัท บีเจซี เอสทีแคร์ จำกัด
ผลิตโดย PCL, Inc., Korea
วันที่ได้รับอนุญาต 21/7/64
เลขที่ใบรับรอง T 6400133



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

หากผลเป็นบวกต้องทำอย่างไร

แจ้งหน่วยบริการหรือเพจที่เกี่ยวข้อง

1668 สายด่วน
กรมการแพทย์
(กด 1)

สายด่วนเฉพาะกิจเฉพาะในเขต
กรุงเทพฯ และปริมณฑล โทรหา
เตียงได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา
08.00-22.00 น. หรือ แอดไลน์
ໄອดี @1668.reg เพื่อกรอกราย
ละเอียดในแบบฟอร์ม หลังจาก
นั้นจะมีเจ้าหน้าที่ดำเนินการ
จัดหาเตียงให้

1669 สายด่วน
สถาบันการแพทย์
อุคaineแห่งชาติ

โทรหาเตียงได้ตลอด 24 ชั่วโมง
หรือ แอดไลน์ໄອดี
@sabaideebot และสามารถ
ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน EMS
1669 เพื่อใช้เป็นอีกช่องทาง
สำหรับเรียกรถพยาบาลกรณี
อุคaineได้

1330
สายด่วน สปสช.
(กด 0)

โทรหาเตียงได้ตลอด 24 ชั่วโมง
สอบถามข้อมูลสิกธิประกัน
สุขภาพแห่งชาติ (สิกธิบัตรทอง)

1422
สายด่วน
กรมควบคุมโรค

โทรหาเตียงได้ตลอด 24 ชั่วโมง
สอบถามข้อมูล ความรู้ด้าน
สุขภาพ และข้อสงสัยสำหรับ
ผู้ป่วยติดเชื้อ

1506
สายด่วน
ประกันสังคม

โทรสอบถามสิกธิประกัน
ประกันสังคมการรักษา
พยาบาล ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

1323
สายด่วน
สุขภาพจิต

ขอรับคำปรึกษาภาวะเครียด
วิตกกังวล และอาการซึมเศร้า
ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

02-872-1669
ปรึกษาปัญหาผู้
ป่วยอุคaineวิกฤต
(UCEP)

โทรได้ตลอด 24 ชั่วโมง กรุณาราย
รับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาล
เจ็บป่วยอุคaine
ประสานการคุ้มครองสิกธิผู้ป่วย
วิกฤตโดยไม่ต้องสำรองจ่าย

หาเตียงโควิด
ผู้ป่วยในพื้นที่
ปริมณฑล
จ.นนทบุรี

ติดต่อสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
นนทบุรี
โทร. 061-394-5402,
061-172-2534,
061-394-5403,
061-172-2260

เพจ
หนองแล็บแพนด้า

ช่วยประสานหาเตียง
ผู้ป่วยผ่าน Inbox
ติดต่อเพจบุก：
facebook.com/MTLikesara

หากผลเป็นบวกต้องทำอย่างไร

IWF

เส้นด้วย-Zendai

ช่วยประสานงานหาเตียง
และรถพยาบาลรับส่งผู้ป่วย
ติดต่อเฟซบุ๊ก :
facebook.com/zendai.org
โทร. 081-591-9714,
080-660-9998

IWF

เราต้องรอด

ช่วยประสานงานหาเตียง
และรถพยาบาลรับส่งผู้ป่วย
ต้องลงทะเบียนตามขั้นตอน
ต่างๆ ตามที่ระบุไว้
ติดต่อเฟซบุ๊ก :
[facebook.com/
savethailandsafe](https://facebook.com/savethailandsafe)

IWF

ไทยรัฐนิวส์โชว์

ช่วยประสานงานหาเตียง
และรถพยาบาลรับส่งผู้ป่วย
ติดต่อเฟซบุ๊ก :
facebook.com/newsshow32

มูลนิธิ กระจ่างเงา

รับบริจาคและส่งมอบสิ่งของ
ช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด
ติดต่อเฟซบุ๊ก :
facebook.com/mirrorf
โทร. 094-878-664

IWF

Drama-Addict

ช่วยประสานหาเตียงผู้ป่วยฝ่า
Inbox
ติดต่อเฟซบุ๊ก :
facebook.com/DramaAdd

สายด่วนโควิด กรณีอยู่ต่างจังหวัด

ติดต่อไปยังสถานพยาบาลใกล้
บ้าน osp. หรือศูนย์ประสาน
งานเฉพาะพื้นที่ แล้วมี
โครงการให้ผู้ป่วยกลับไปรักษา
ที่ภูมิลำเนา
Line id: @backhome

ถ้าต้องการหารดาเพื่อเดินทางไปโรงพยาบาล แล้วไม่สามารถติดต่อกู้ภัยได้
สามารถติดต่อไปที่ต่างๆดังนี้

โครงการ “Ambulance Taxi” หรือ “แท็กซี่ฉุกเฉิน”

รับส่งผู้ป่วยจากด้านนอกถึงปลายทาง โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย แต่เบื้องต้นเบ็ดซองทางการรับบริจาคเพื่อเป็นทุนในการ
ช่วยเหลือ โทร. 096-771-1687

Smart Taxi

www.facebook.com/Smart-TaxiLtd-220919938075328/

หากผลเป็นบวกต้องทำอย่างไร

แยกกักตัวเองจากผู้อื่นเพื่อลดการแพร่เชื้อ โดยปฏิบัติตามนี้

แยกห้องน้ำ
ของใช้ส่วนตัว

หลีกเลี่ยงการ
สัมผัสสัตว์เลี้ยง

สอนหน้ากาก
อนามัยตลอด
เวลา

สังเกตอาการ
ตนเอง วัด
อุณหภูมิประจำ
ถ้ามีอาการ
หายใจลำบาก
ควรติดต่อขอรับ
เข้ารับการรักษา

แจ้งผู้ใกล้ชิดกับ
ตนเอง ให้ทราบ
ความเสี่ยงจาก
การสัมผัส และ
ควรได้รับการ
ทดสอบการติด
เชื้อต่อไป

** ผลตรวจของ Antigen Test Kit หากพบผลเป็นบวกก็ค่อนข้างจะไกล์เคียงกับการตรวจแบบ RT-PCR คือประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าเชื้อยังน้อยอยู่ อาจจะยังไม่เจอ ดังนั้น เมื่อผู้ได้ตรวจแล้ว ผลเป็นลบไม่ได้แปลว่าไม่มีเชื้อแน่นอน เพราะฉะนั้นต้องคุ้มครองตัวเอง จากนั้นอีก 3 ถึง 5 วันให้ทำการตรวจซ้ำอีกรอบ

การแบ่งสีของอาการโควิด

ผู้ป่วยสีเขียว

- ไม่มีอาการ
- ไข้หรืออัตราอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
- ไอ น้ำมูก เจ็บคอ
- ไม่ได้กลืน สันโน้มรับรส ตาแดง มีน้ำตา
- หายใจเหนื่อย
- ไม่มีอาการหายใจเร็ว
- ไม่มีอาการหายใจเหนื่อย
- ไม่มีอาการหายใจลำบาก
- ไม่มีปอดอักเสบ
- ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคกรุนแรงหรือโรคร่วมสำคัญ

กลุ่มนี้สามารถใช้วิธี Home Isolation กักตัวดูอาการอยู่บ้าน ซึ่งจะมีคุณหน่อ ประสานมาใช้อาการเร้าตลอด

ผู้ป่วยสีเหลือง

- ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคกรุนแรง หรือโรคร่วมสำคัญ ข้อใดข้อหนึ่ง
- แน่นหน้าอัก
- หายใจไม่ลื่นคล่องขณะท่ากิจกรรม
- หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากเวลาไอแล้วเหนื่อย
- อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ
- ปอดอักเสบ
- หายใจหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน ร่วมกับอาการหน้ามืด วิงเวียน

กลุ่มนี้รอเข้าไม้ได้ ต้องประสานหาเตียง ซึ่งตามระบบแล้ว ผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่นอาการระดับสีเหลือง จะรอต่อคิวจากระดับสีแดง

ผู้ป่วยสีแดง

- หอบเหนื่อย ผุดโน่นเป็นประ予以คงนานะสันทนา
- แน่นหน้าอักตลอดเวลา หายใจแล้วเจ็บหน้าอัก
- ซื้น เรียกไม่รู้สึกตัวหรือตอบสนองช้า
- ปอดบวนที่มี hypoxic (resting O₂ saturation <96%) หรือมีภาวะลดลงของออกซิเจน SpO₂ >= 3% ของค่าที่วัดได้ครั้งแรกขณะออกซิเจน การพัฒนาสีกรวงอกมี progression ของ pulmonary infiltrates

ผู้ป่วยจะถูกรับตัวเข้ารักษาในระบบกันตี

โทร. 1668, 1330 สายด่วนของกระทรวงสาธารณสุข รับหาเตียงผู้ป่วยโควิด-19

1669 รับทุกเคสฉุกเฉิน ขอให้ผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการรุนแรง ระดับเหลือง-แดง โทรมาเพื่อแจ้งไปยังศูนย์อุร纱วิน ส่านักการแพทย์ เพื่อประสานงานต่อไป

การแบ่งสีของอาการโควิด

การจำแนกผู้ป่วยโควิด-19 ตามอาการ ลีเซิ่ง

ไม่มีอาการ หรือ
มีอาการเล็กน้อย
 เช่น ไข้ ไอ น้ำมูก
 ตาแดง ผื่นขึ้น



เข้ารักษา
ใน รพ. สนาม
/ รพ.

ตรวจคัดกรองเชิงรุก
Active case finding



การแบ่งสีของอาการโควิด

การจำแนกผู้ป่วยโควิด-19 ตามอาการ สีเหลือง

อาการไม่รุนแรง
แต่มีอาการ
เหนื่อยหอบ
หายใจเร็ว



เข้ารักษา
ใน รพ.

[มีความเสี่ยง]

อายุมากกว่า 60 ปี มีโรคปอดอุดตันเรื้อรัง
โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด
โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวานคุมไม่ได้
อ้วนน้ำหนักเกิน 90 กг.
ตับแข็ง ภูมิคุ้มกันต่ำ



การแบ่งสีของอาการโควิด



แนวทางการทำ Home Isolation



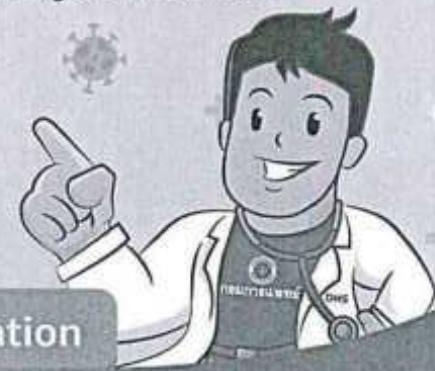
Home isolation (การแยกกักตัวที่บ้าน)



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

Home isolation(การแยกกักตัวที่บ้าน) เป็นแนวทางสำหรับ ผู้ป่วยโควิด-19 ที่

- ① ระหว่างรอ admit sw. และแพทย์พิจารณาว่า รักษาที่บ้านได้
- ② รักษาตัวในรพ.หรือสถานที่รัฐจัดให้อย่างน้อย 10 วันแล้วจึงนำมายังบ้านเพื่อ Home isolation ต่อ

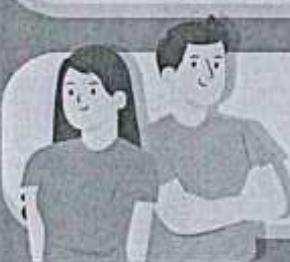


ผู้ที่เข้าเกณฑ์การทำ Home isolation

เป็นผู้ติดเชื้อที่สบายนิดหรือ ไม่มีอาการ (asymptomatic cases)



ต้องไม่มีภาวะอ้วน (ภาวะอ้วน หมายถึง ดัชนีมวลกาย $> 30 \text{ กก./ม}^2$ หรือ น้ำหนักตัว $> 90 \text{ กก.}$)



มีอายุน้อยกว่า 60 ปี

มีสุขภาพ
ร่างกายแข็งแรง



ไม่มีโรคร่วม ดังต่อไปนี้

- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD)
- โรคไตเรื้อรัง (CKD Stage 3,4)
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคหลอดเลือดสมอง
- เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ หรือโรคอื่นๆตามดุลยพินิจของแพทย์



อยู่คนเดียว หรือ มีผู้
อยู่ร่วมที่พักไม่เกิน 1 คน



ยินยอมแยกตัว
ในที่พักของตนเอง

แนวทางการทำ Home Isolation

Home isolation (การแยกตัวที่บ้าน)

การสนับสนุนการกักตัวที่บ้าน Home isolation



อุปกรณ์ประเมินอาการ คือ protoวัดไข้ และเครื่องวัดอุณหัสดิจในเลือด

การประเมินอาการผ่านระบบแทเลเมด โดยแพทย์และพยาบาลทุกวัน

ผู้ป่วยโควิด 19 หลังประเมินอาการในแต่ละวัน การให้ยารับประทาน ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์

อาหารสามมื้อ และติดตามประเมินอาการ และให้คำปรึกษา

หากมีอาการเปลี่ยนแปลงหรือแย่ลง ให้แจ้งทีมแพทย์ และรับนำส่งโรงพยาบาล

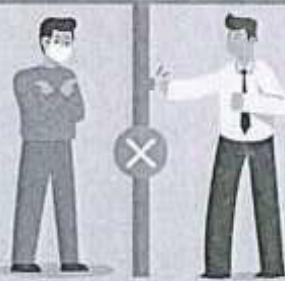
แนวทางการทำ Home Isolation

Home isolation (การแยกกักตัวที่บ้าน)



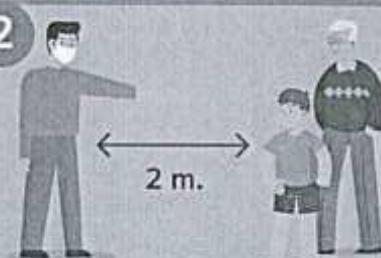
การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโควิด-19 เมื่อทำ Home isolation

1



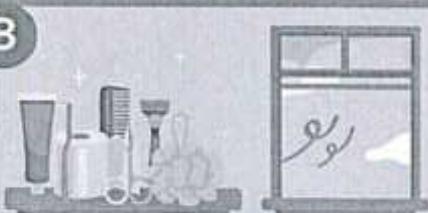
ห้ามออกจากที่พักและ
ห้ามผู้ใดมาเยี่ยมบ้าน

2



ห้ามเข้าใกล้ทุกคน หรือ
ต้องเว้นระยะห่าง
อย่างน้อย 2 เมตร

3



แยกห้องพัก ของใช้ส่วนตัว
กับผู้อื่น หากแยกไม่ได้ควรแยก
ให้ห่างจากผู้อื่นมากที่สุด และ
ควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท

4



ห้ามรับประทาน
อาหารด้วยกัน

5



ต้องสวมหน้ากากอนามัย
ตลอดเวลาหากไม่ได้
อยู่คนเดียว

6

ล้างมือด้วยสบู่หรือ
Alcohol gel ทุกครั้ง
ที่จำเป็นจะต้องสัมผัส
กับของใช้ต่างๆ



7



แยกชักเสื้อผ้า พั้นบนบุญ
และเครื่องนอน ด้วยน้ำ
และสบู่ หรือผงซักฟอก
ควรใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น



สิ่งสำคัญ คือ หมั่นสังเกตอาการตนเอง วัดอุณหภูมิทุกวัน
หากอาการแย่ลง คือ มีอาการต่อไปนี้ เช่น หอบ เหนื่อย ไข้สูงลวย
ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ ให้รับติดต่อรพ.ที่รักษาอยู่
และเมื่อต้องเดินทางไปรพ. ให้ใช้รถยกตัวส่วนตัว ไม่ใช้รถสาธารณะ พร้อม
ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา หากมีผู้ร่วมยานพาหนะมาด้วย ให้เปิด
หน้าต่างรถเพื่อเพิ่มการระบายอากาศ เพื่อความปลอดภัยแต่คุณรอบข้าง

f t i m กรมการแพทย์

ทำดีที่สุด เพื่อทุกชีวิต

แนวทางการทำ Home Isolation

Home Isolation (HI) การแยกกักตัวที่บ้าน

สำหรับผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์ และจำเป็นต้องแยกกักตัวที่บ้าน
สามารถติดต่อสถานพยาบาลใกล้บ้านท่าน



ผู้ป่วยโควิด-19 อาการเล็กน้อย
ระหว่างรอเตียง หรือรักษา 10 วัน
แล้วแยกกักตัวที่บ้านต่อ



เข้าเกณฑ์ต่อไปนี้ หรือแพทย์
พิจารณาว่าทำ HI ได้

- ผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการ
- อายุน้อยกว่า 60 ปี
- สุขภาพแข็งแรง
- อยู่คนเดียวหรืออยู่ร่วมไม่เกิน 1 คน
- BMI < 30 kg/m² หรือ BW < 90 kg
- ไม่มีโรคร่วม ดังต่อไปนี้
 - โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD)
 - โรคไตเรื้อรัง (CKD Stage 3,4)
 - โรคหัวใจและหลอดเลือด
 - โรคหลอดเลือดสมอง
 - เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้
- ยินยอมแยกตัวในที่พักของตนเอง
ตามดุลยพินิจของแพทย์



การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโควิด-19 เมื่อกำ Home isolation

- ห้ามคนมาเยี่ยมบ้าน
- ห้ามเข้าใกล้ทุกคนหรือเว้นระยะห่าง
อย่างน้อย 2 เมตร
- แยกห้องพัก ของใช้ส่วนตัว หากแยกไม่ได้
ควรแยกให้ห่างจากผู้อื่นมากที่สุด
และควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท
- ห้ามรับประทานอาหารด้วยกัน
- ลวนหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
ที่ไม่ได้อยู่คนเดียว
- ล้างมือด้วยสบู่หรือ Alcohol gel
ทุกครั้งที่จำเป็นจะต้องล้างมือ
- แยกชักเสื่อผ้า พ้าขนหมู และเครื่องนอน
ด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอก
ควรใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่นและแยกชัย:



การดูแลจากสถานพยาบาล

- ปรอทวัดไข้และเครื่องวัดอุณหภูมิเชิงในเสือด
- Telemedicine โดยทีมแพทย์และพยาบาล
- รับประทานยาตามดุลพินิจของแพทย์
- อาหารสามมื้อ ติดตาม ประเมินอาการ
และให้คำปรึกษา
- หากอาการเปลี่ยนแปลงหรือยื่งลง
แจ้งทีมแพทย์และสถานพยาบาล



วิธีการดูแลตัวเองที่บ้าน

หากมีไข้สูงมากกว่า 37.5
องศาเซลเซียส

- พักผ่อนให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน
 - ดื่มน้ำบากๆ แนะนำว่าควรดื่มน้ำเรื่อยๆ เมื่อดื่มน้ำเพียงพอ เมื่อสังเกตสิ่งปัสสาวะจะเป็นสีเหลืองอ่อน
 - รับประทานยาพาราเซตามอลทุก 4-6 ชั่วโมง ครั้งละ 1 เม็ด
 - เช็คตัวบริเวณคอ หรือข้อพับต่างๆ เพื่อลดความร้อน

หากมีอาการไอ

- หลักเลี่ยงการนอนราบ ให้นอนตะ-แคง หรือ นอนหนอนสูง
 - รับประทานยาแก้ไอ หรือยาอ่อนบรรเทาอาการไอ
 - จิบน้ำผึ้งผสมน้ำอุ่น (ห้ามให้กับเด็กอายุต่ำกว่า 12 เดือนเด็ดขาด)

หากมีอาการหายใจลำบาก
หายใจไม่สะดวก

- เปิดหน้าต่าง หรืออยู่ในห้องที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
 - หายใจช้า ๆ สักๆ การจมูกและปากเหมือนกำลังจะเป่ากีบบ์
 - นั่งตัวตรง ไม่นั่งหลังค้อม ผ่อนคลายบริเวณหัวไหล่
 - เอนตัวนาข้างหน้าเล็กน้อย โดยใช้มือวางบนหน้าขาทึ้งสองข้าง และหายใจลึก ๆ ยาว ๆ จะช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น
 - พยายามอย่าเครียด ตื่นตกใจ
 - เวลานอนนี่หันนอนตะแคง หรือนอนหงายบนสบายนอก

หากมีอาการท้องเสีย หรือ
อาเจียน

- ให้หงุดอาหารประเภทนม โยเกิร์ต ผลไม้สด และอาหารย่อยยาก
 - ชงเกลือแร่ ORS ผสมน้ำตามสูตร น้ำสะอาด สามารถจิบได้เรื่อยๆ กันทั้งวัน (ในผู้ป่วยที่เป็นโรคไตและโรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์)
 - ถ้ารับประทานอาหารไม่ได้ ให้รับประทานน้อยๆ แต่บ่อยๆ

การดูแลตนเองของสตรีมีครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อโควิด-19
มีความเสี่ยงที่โรคจะรุนแรงกว่าคนทั่วไป



ดังนั้นในช่วงอายุครรภ์ 24 สัปดาห์แรก
ถ้าไม่มีการนัดตรวจพิเศษอื่น ๆ
สามารถโทรศัตต์ขอเลื่อนนัดตรวจครรภ์
ออกไปตามความเหมาะสม

การดูแลตนเองของสตรีเมียครรภ์

ในรายที่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์เป็นต้นไป¹
รวมไปถึงกลุ่มครรภ์เสี่ยงสูง หรือมีโรคร่วม ได้แก่
โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไทรอยด์ หัวใจ หอบหืด²
ปอดเรื้อรัง ไต และภูมิต้านทานผิดปกติ



ควรไปฝากครรภ์ตามแพทย์นัดทุกครั้ง
โดยมีการนัดเวลาล่วงหน้า
เพื่อลดระยะเวลาในโรงพยาบาลให้สั้นที่สุด

การดูแลตนเองของสตรีบีครรก

หลีกเลี่ยงการเดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ
แนะนำให้มีผู้ติดตามไม่เกิน 1 คน
และสวมหน้ากากตลอดเวลาที่ออกนอกบ้าน
พกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวเพื่อล้างมือให้สะอาดเมื่อจำเป็น



ระหว่างนั่งรอตรวจหรือรับยา
ให้เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร
เมื่อกลับถึงบ้านให้ถอดหน้ากากทิ้งอย่างถูกวิธี ล้างมือ¹
และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

การดูแลตนเองของสตรีบีครรภ์

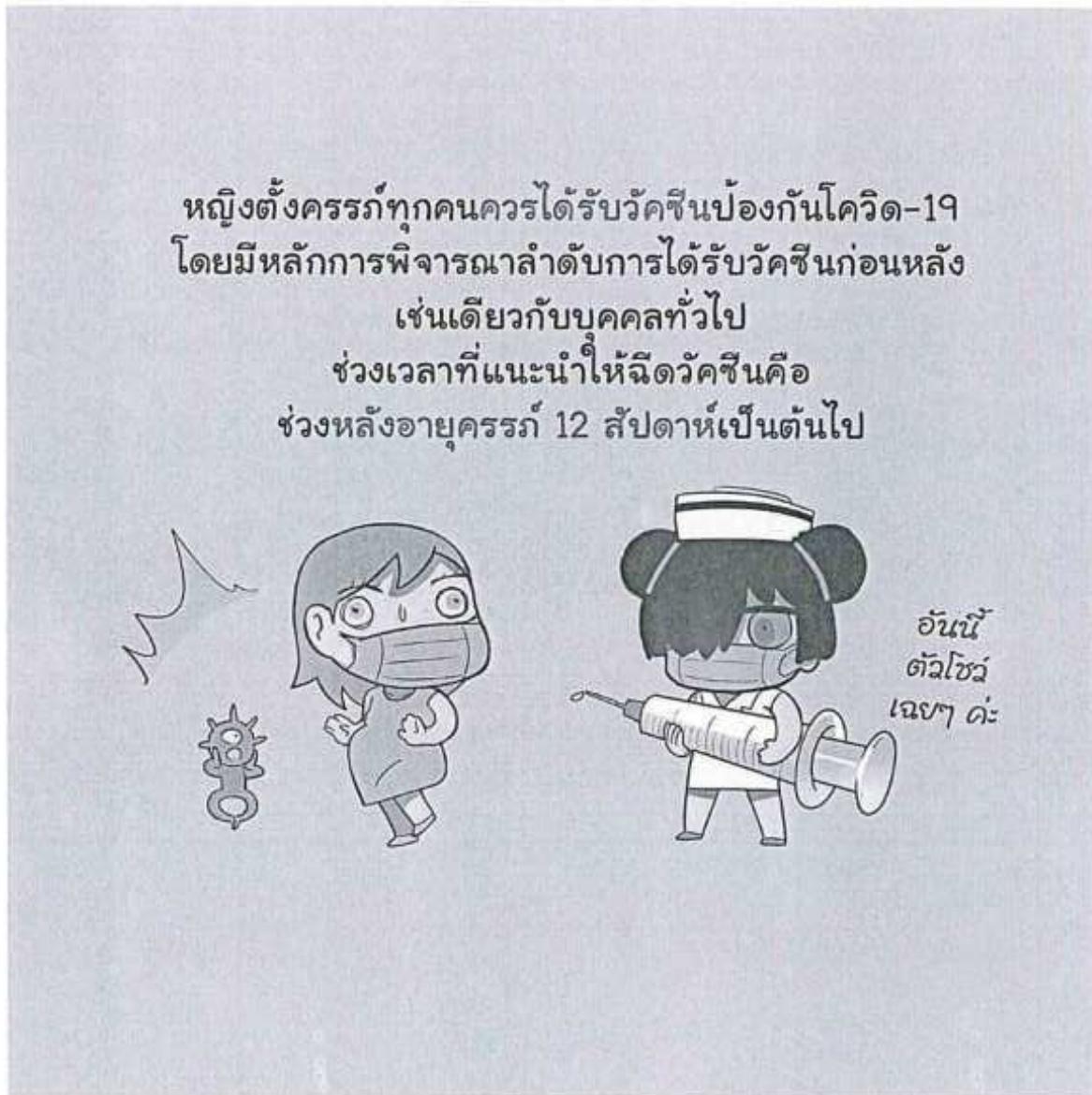
หมั่นลังเลต่อการพิจารณาตั้งครรภ์ เช่น
บวม ลูกดึ๋นน้อยลง มีเลือดออกทางช่องคลอด
เจ็บครรภ์ น้ำเดิน



หากมีอาการดังกล่าว
ให้รีบประสานกับหน่วยบริการที่ฝากครรภ์
เพื่อส่งต่อโรงพยาบาลต่อไป

การดูแลตนเองของสตรีมีครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับวัคซีนป้องกันโควิด-19
โดยมีหลักการพิจารณาลำดับการได้รับวัคซีนก่อนหลัง
 เช่นเดียวกับบุคคลทั่วไป
 ช่วงเวลาที่แนะนำให้ฉีดวัคซีนคือ¹
 ช่วงหลังอายุครรภ์ 12 สัปดาห์เป็นต้นไป



การเตรียมตัวก่อนไปแอดมิท

สิ่งของจำเป็นที่ต้องนำติดตัวเมื่อไปรักษา

1



บัตรประจำตัวประชาชน หรือ
บัตรที่ราชการออกให้เพื่อ
ยืนยันตัวตน

2



บัตรประกัน (ถ้ามี)

3



โทรศัพท์มือถือส่วนตัว พร้อม
กีชาร์จ, แบตเตอรี่สำรอง รวม
ถึงเบอร์ติดต่อบุคคลสำคัญ

4



ยา.rักษาโรคประจำตัว (ถ้ามี)
รวมถึงบัตรนัดที่เบื้องแพทย์โรง
พยาบาลที่รักษาเป็นประจำ

5



ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าอุปโภค,
ขวดนม และผ้าอ้อม (สำหรับ
เด็ก), กระดาษชำระ

6



เสื้อผ้าสำหรับใส่เปลี่ยนในวัน
กลับ 1 ชุด

7



เงินสดเล็กน้อย, บัตรเดบิต,
บัตรเครดิต

8



หน้ากากอนามัย, เจลล้างมือ

9



ถุงผ้าอุปกรณ์ประจำตัว หรือถุง
พลาสติก เพื่อใส่ของที่จำเป็น

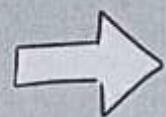
สิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว คือ “บัตรนัดที่ระบุชื่อแพทย์ในโรงพยาบาลที่รักษาเป็นประจำ”
เนื่องจากหากเกิดกรณีฉุกเฉิน แพทย์จะได้ปรึกษาเพื่อหาแนวทางในการรักษาที่เหมาะสม

ท่านอนและท่านั่งหากติดโควิด

สำหรับคนที่ยังไม่ได้เตียง เริ่มเหนื้อยา
ไม่รู้ระดับออกซิเจนปลายนิ้ว
ซึ่งปกติถ้าออกซิเจนเราต่ำกว่า 94
เราจะเริ่มหายใจเร็ว ถ้าเดินในบ้านจะเริ่มเหนื้อยา แล้ว



ถ้ามีอาการแบบนี้
ให้หาหมอนマーองตามข้อต่อ^๑
แล้วจัดท่านอนคัว่วนไปตามนี้



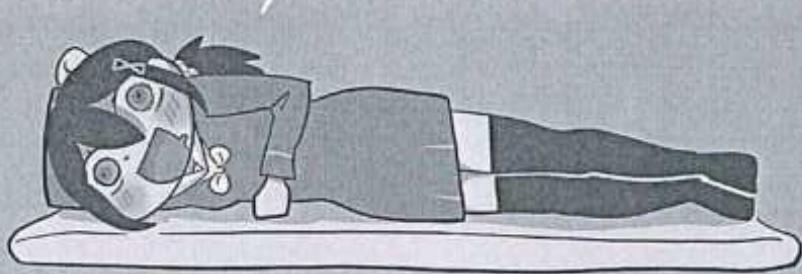
ท่านอนและท่านั่งหากติดโควิด

1. เริ่มจากท่านอนคว่ำ 30 นาทีถึง 2 ชั่วโมง



จัดการใน
นอนได้สบายนัว

2. ต่อด้วยท่านอนตะแคงขวา 30 นาทีถึง 2 ชั่วโมง



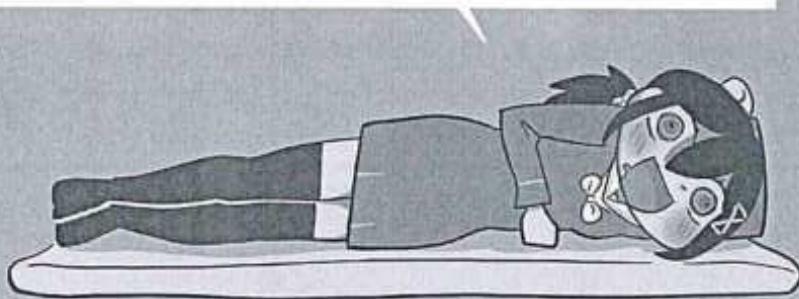
ท่านอนและท่านั่งหากติดโควิด

3. นอนหงาย (พิงหลังสูง 30-60 องศา)

30 นาทีถึง 2 ชั่วโมง



4. นอนตะแคงซ้าย 30 นาทีถึง 2 ชั่วโมง



ท่านอนและท่าบึ้งหากติดโควิด

5. นอนคว่ำแบบยกขาข้างหนึ่ง
30 นาทีถึง 2 ชั่วโมง



นีบีซ
Tiger knee
บี-

6. จากนั้นจึงกลับไปท่านอนแรกระวนซ้ายเรื่อยๆ



การนอนตามนี้
สามารถช่วยให้นอนดี
ส่วนที่โน่นกดกัน
ได้จะพ้นจากบัง



พื้นที่อยู่กับโควิด-19

ขนาดยา

สำหรับผู้ใหญ่ : แอนโดริดราฟไลต์ 180 มิลลิกรัมต่อวัน นาน 5 วัน

สำหรับเด็กโต : 3-3.5 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน ถ้าน้ำหนักตัวมากกว่าหรือเท่ากับ 50 กิโลกรัม ใช้ขนาดยาเท่าผู้ใหญ่

วิธีการกิน

แนะนำให้กินยาหลังอาหาร เพื่อลดอาการคันส์ไอส์ อาเจียน

ข้อห้ามใช้

ผู้ที่แพ้พื้นที่อยู่กับโควิด หลังจากดึงครรภ์/อาจจะตั้งครรภ์ หลังจากที่กำลังให้บุตร เพราะอาจทำให้เกิดการบีบตัวของมดลูก เป็นผลให้แท้ง หรือคลอดก่อนกำหนด หรือการติดปอดปอด

ข้อพึงระวัง

ระวังการใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม ยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด และยาลดความดันเลือด เพราะจะเสริมฤทธิ์กัน



อาการไม่พึงประสงค์

- พบริดน้อย
- อาจทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร บวนก้องกังหัน คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น อ่อนเพลีย กรณีที่มีอาการมาก เมื่อหยุดยา ก็จะหาย
- ผู้ป่วยบางรายอาจเกิดอาการแพ้ เช่น ผื่นลมพิษ หน้าบวม ให้หยุดยา กินยาแก้แพ้ พบแพกย์ หรือห้ามใช้ยาเนี้ยอัก
- ถ้ามีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ ความดันต่ำ ให้นั่งหรือนอนพัก อาการจะดีขึ้นใน 30 นาที
- หากใช้ขนาดสูงหรือใช้ติดต่อ กินเป็นเวลา นานเกินกว่าที่แนะนำ อาจทำให้แนบชา อาการชาหรืออ่อนแรง และผลข้างเคียงอื่น ๆ

ผลต่อตับ

จากการค้นคว้าข้อมูล พบว่าพื้นที่อยู่กับโควิด มีผลในการป้องกันและฟื้นฟูสภาพของตับ (Hepatoprotection) ใช้ในการรักษาโรคตับหล่ายันตัด กับตับอักเสบจากไวรัส ไขมันพอกตับ ฯลฯ การใช้พื้นที่อยู่กับโควิดขนาดสูง หรือเป็นเวลานานเกินกว่าที่แนะนำ อาจทำให้มีการเพิ่มขององค์ม์ของตับแต่อยู่ในระดับต่ำ ในมีรายงานการเกิดการทำลายตับตามที่มีการกล่าวอ้างกัน การใช้ยาอื่นร่วมด้วยหล่ายันตัดหรือโรคของผู้ป่วย อาจมีผลต่อตับ จำเป็นต้องวิเคราะห์ให้ดี หากมีกรณีที่พบว่ามีการทำลายตับขณะใช้พื้นที่อยู่กับโควิด จะต้องรีบนำเข้าโรงพยาบาลทันที

พัฟะลายโจรกับโควิด-19

รายชื่อยาพัฟะลายโจรที่สามารถใช้รักษาอาการเบื้องต้นได้
(ข้อมูลจากสปสช.) สำหรับผู้ป่วยติดโควิด 19 แล้วนอนรอเตียงอยู่
บ้าน สามารถนำข้อมูลนี้ไปซื้อกับทางเภสัชกรและขอคำแนะนำการ
กินยาได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ลำดับ ที่	เลขที่ ทะเบียน	ชื่อยา	ผู้ผลิต	ปริมาณฟ้า ก-กลอยจรส ต่อหัวป่วย	ปริมาณ แบบครัวเรือนไทยต (มก.)	ขนาดยา แบบครัวเรือนไทยต (180 มก./วัน)
1.1	G39/64	ยาบรรเทาอาการเจ็บคอ (สารสกัด)	บ.ไซน์-เอ็น ไกอบอลง จำกัด		20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.2	G81/64	แอนเดร็อกซอล ตราเคน เอ็มพี	บ.แท็บนังกรเกลเช จำกัด	450 มก.	20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.3	G90/64	พัฟะลายโจรสกัด แคปซูล ตราทันปีก	บ.แท็บนังกรเกลเช จำกัด	450 มก.	20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.4	G169/62	ยาแคปซูลสกัดพัฟะลาย โจร ตราไฟฟ้าฟาร์ม	บ.ผลิตภัณฑ์สบุนไฟฟ ไวย จำกัด องค์การ เกษตรกรรม		20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.5	G330/51	พัฟะลายโจรสกัด ตรา เคนพี	บ.แท็บนังกรเกลเช จำกัด	450 มก.	20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.6	G338/55	ยาแคปซูลสาร สกัดพัฟะลายโจร เครื่องหมายการค้าขาว อะดอน	บ.ขาวลักษณะสัช จำกัด		20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.7	G342/63	ยาแคปซูลพัฟะลาย โจรสกัด	บ.แท็บนังกรเกลเช จำกัด		20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.8	G436/61	แอนโดร โอเอ็กซ์ บีบีเม็ด (สารสกัด)	บ.ผลิตภัณฑ์สบุนไฟฟ ไวย จำกัด		20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.9	G492/61	ยาแอนเดร็อกซอล (สารสกัด)	บ.แท็บนังกรเกลเช จำกัด	450 มก.	20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.10	G798/59	ยาแคปซูลพัฟะลายโจร สกัด (สารสกัด)	บ.สกาญโภน เยลล์แคร์ จำกัด		20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.11	G898/47	สารสกัดพัฟะลายโจร แคปซูล	บ.ผลิตภัณฑ์สบุนไฟฟ ไวย จำกัด องค์การ เกษตรกรรม		20	3 เม็ด x 3 เวลา

พากะลัยโจรกับโควิด-19

ลำดับ ที่	เลขที่ ทะเบียน	ชื่อยา	ผู้ผลิต	ปริมาณพากะลัยใจดองน้อย	ปริมาณ แอนติกราไฟไลต์ (มก.)	ขนาดยา แอบครอกราไฟไลต์ (180 มก./บп)
2.1	G177/44	ยาพากะลัยใจดอง ตราช่อร เนื้อวนะกอก ชนิดแคปซูล	บ.แซนค์-เอ็น อินเตอร์ แบชันแนล จำกัด	500 มก.	12	5 เม็ด x 3 เวลา
2.2	G512/60	ยาแคปซูลพากะลัยใจดอง ก้าวต่ำ กับยูบีเคส แทปไข่	บูลเน็ต โรงพยาบาล เจ้าพระยา กับยูบีเคส	400 มก.	12	5 เม็ด x 3 เวลา
3.1	G45/50	ยาแคปซูลพากะลัยใจดอง ชนิดแคปซูล	บ.กรุงเทพพาร์ฟิสสิก จำกัด	500 มก.	10	6 เม็ด x 3 เวลา
3.2	G224/50	ยาพากะลัยใจดองสกัด ชนิดแคปซูล	บ.ขาวล้ออแกสซ์ จำกัด	378 มก.	10	6 เม็ด x 3 เวลา
3.3	G224/51	ยาแคปซูล สารสกัดพากะลัยใจดอง ตราปารีอัตต์	บ.เยอเว่นแอร์บ จำกัด		10	6 เม็ด x 3 เวลา
3.4	G292/43	ยาพากะลัยใจดองสกัด แคปซูล	บ.ขาวล้ออแกสซ์ จำกัด		10	6 เม็ด x 3 เวลา
4.1	G533/58	ยาแคปซูลพากะลัยใจดอง 500 มก. ตราเกี้ยวพีต	บ.ไทยออยฟ์ตี้ จำกัด	500 มก.	9	7 เม็ด x 3 เวลา
4.2	G464/54	ยาพากะลัยใจดองแคปซูล 250	บ.เมลิตกิณฑ์สุบุญพร ไทย จำกัด องค์การ เกษียรธรรม	250 มก.	9.3	7 เม็ด x 3 เวลา
4.3	G699/59	ยาแคปซูลพากะลัยใจดอง 500 มก. ท.เกี้ยวพีต พี-คัน บสิว (ยาแพนไบรอน)	บ.ไทยออยฟ์ตี้ จำกัด	500 มก.	9	7 เม็ด x 3 เวลา
5.1	G48/58	ยาพากะลัยใจดองแคปซูล 400 มก.	บ.แก้วบังกรเกสซ์ จำกัด	400 มก.	8	8 เม็ด x 3 เวลา
5.2	G431/53	ยาแคปซูลพากะลัยใจดอง ตราไกรกอง	บ.ชีโนฟาร์ม (ไทย) จำกัด	500 มก.	8	8 เม็ด x 3 เวลา
6.1	G49/58	ยาพากะลัยใจดองแคปซูล 350 มก.	บ.แก้วบังกรเกสซ์ จำกัด	350 มก.	7	9 เม็ด x 3 เวลา
6.2	G417/48	ยาพากะลัยใจดองแคปซูล	บ.แก้วบังกรเกสซ์ จำกัด	350 มก.	7	9 เม็ด x 3 เวลา
6.3	G473/45	ยาพากะลัยใจดองแคปซูล	บ.แก้วบังกรเกสซ์ จำกัด	350 มก.	7	9 เม็ด x 3 เวลา

พัฟะลายโจรกับโควิด-19

ลำดับ ที่	เลขที่ ก.เบียน	ชื่อยา	ผู้ผลิต	ปริมาณพা- ก-ลายโจร ต่อหน่วย	ปริมาณ แอนโดรกรา- ไฟไลต์ (มก.)	หมายเหตุ เบบโปรดกรา- ไฟไลต์ (180 มก./วัน)
7.1	G161/38	ยาพัฟะลายโจรชนิด แคปซูล	บ.อ้วนอัมโนสก	350 มก.	6	10 เม็ด x 3 เวลา
8.1	G429/41	ยาพัฟะลายโจรชนิด ชนิดเบ็ดเคลือบ ตราดอกคำลีบ	บ.ขาวทองเกลเช จำกัด		5	12 เม็ด x 3 เวลา
8.2	G494/60	ยาฟาร์มาแบบ (sw. อันธ) สารสกัดในธูปแบบเบ็ด เคลือบน้ำตาล	บ.ยาอันไทย จำกัด	250 มก.	4.8	12 เม็ด x 3 เวลา
8.3	G575/53	ยาพัฟะลายโจร แคปซูล ตราเคนิบฟี่	บ.แก้วนังกรเกลเช จำกัด	500 มก.	5	12 เม็ด x 3 เวลา
9.1	G75/62	ยาแคปซูลพัฟะลายโจร 400 มก. (ผงหยาบ)	บ.สภายาลิน เอเลฟ์แคร์ จำกัด		4	15 เม็ด x 3 เวลา
9.2	G293/45	ยาแคปซูลพัฟะลายโจร	บ.อินยพรสมบูรณ์พร จำกัด	390 มก.	4	15 เม็ด x 3 เวลา
9.3	G305/61	ยาพัฟะลายโจรแคปซูล 400 มก. (ผงหยาบ)	บ.สภายาลิน เอเลฟ์แคร์ จำกัด		4	15 เม็ด x 3 เวลา
9.4	G9/53	พัฟะลายโจรแคปซูล	บ.โอสถสภา จำกัด (มหาสาร)	250 มก.	4	15 เม็ด x 3 เวลา

หมายเหตุ

- “สารสกัด” หมายถึง สารสกัดหยาบ (Crude extract) ไม่ใช่สารสกัดแอนโดรกราไฟไลต์บริสุทธิ์
แต่มีปริมาณแอนโดรกราไฟไลต์สูงขึ้น
- “ผงบด” หรือ “ผงหยาบ” (Crude drug) หมายถึง ส่วนของพัฟะลายโจรแห้งบด
และวัดปริมาณแอนโดรกราไฟไลต์

การใช้ ORS กับโควิด-19

คนที่ติดโควิดจำนวนมาก มักจะมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ซึ่งการท้องเสียนั้นทำให้เราขาดน้ำ อ่อนเพลีย และถึงขั้นเสียชีวิตได้ ขอให้บ้านที่มีคนติดโควิดและรอเตียงอยู่ เอา ORS สำหรับคนท้องเสียมาผสมน้ำจิบกินเรื่อยๆ **ห้ามใช้ ORS สำหรับคนออกกำลังกาย** เพราะความเสี่ยมข้น น้ำตาล เกลือ แล้ว มันแตกต่างกัน ถ้าคนที่ท้องเสียไปกิน ORS สำหรับคนออกกำลังกาย อาจท้องเสียหนักกว่าเดิม

หากหา ORS ไม่ได้ หรือไม่สะดวกออกนอกบ้าน สามารถใช้น้ำ น้ำตาล และเกลือในบ้าน มาประยุกต์ทำ ORS ได้ ตามนี้

เรารสามารถผสมน้ำเกลือจิบเองได้ตามสูตรนี้

น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
(24 กรัม)



เกลือแกงครึ่งช้อนชา
(3 กรัม)

น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดกลม
(750 ซีซี)

ละลายให้เข้ากัน
จิบเพื่อทดสอบน้ำ
ที่สูญเสียไปจาก
อาการท้องเสีย



ยาสามัญประจำบ้านที่ต้องเตรียม

ในช่วงนี้หากไม่จำเป็นควรงดไปโรงพยาบาล ดังนั้นจึงควรเตรียมยาสามัญประจำบ้าน ในกรณีเจ็บป่วยขึ้นมาจะได้ใช้รักษาในขั้นต้นไปก่อน

ยาสามัญประจำบ้านที่ต้องเตรียม



ยาสามัญประจำบ้านที่ต้องเตรียม



ยาสามัญประจำบ้านที่ต้องเตรียม

สำหรับยาอื่นที่ควรมีติดบ้านไว้ยามจำเป็น

แอลกอฮอล์ เบตาดีน
รวมไปถึงเจลล้างมือ¹
หรือพวงน้ำยาทำความสะอาด
ที่สามารถฆ่าโควิด เช่น ไฮเตอร์



และสุดท้ายก็พวงคາลามาย
หรือยาหยดตาแก้ระคายเคือง
สำหรับผู้ที่มีอาการแพ้แพ้ง



คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว

เชื้อโควิดสามารถถ่ายร่างกายสู่คนใหม่ได้ต่อเนื่อง 2 ชั่วโมงถึง 9 วัน
องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ใช้สารที่มีประสิทธิภาพในการกำจัด
เชื้อโควิด ภายใน 1 นาที หนึ่งในนั้นคือ โซเดียมไฮโดรคลอรอไรด์ 0.1%
มีคำแนะนำในการใช้ดังนี้

ชนิดสารป่าเชื้อ	การใช้งาน	ข้อควรระวัง
โซเดียมไฮโปคลอไรต์ (น้ำยาฟอกขาว)	<ul style="list-style-type: none"> ใช้กับพื้นผิวอสุกคุทึ้ง ไม่มีรูพรุน เช่น เซรามิก สแตนเลส แต่ไม่แนะนำกับพื้นผิวโลหะ สำหรับพื้นผิวที่ไปครุใช้ความเข้มข้น 500-1000 ppm สำหรับพื้นผิวที่มีการปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย เสมหอาเจียน ควรใช้ความเข้มข้น 5000 ppm 	ห้ามผสมกับผลิตภัณฑ์เอนไซม์

ມາຍເຕີ:

- กรณอนามัยจัดทำรายการตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีจำหน่ายในประเทศไทยโดยใช้ข้อมูลที่ปรากฏอยู่ในวิลากผลิตภัณฑ์มาอ้างอิง ทั้งนี้ กรณอนามัยไม่ได้รับรองผลิตภัณฑ์ดังกล่าวและไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับผลิตภัณฑ์แต่อย่างใด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสารเคมีที่มีอันตรายต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม จึงควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสม
 - โซเดียมไฮโปคลอไรท์ ความเข้มข้นที่แนะนำคือ 0.1% (1000 ppm)
 - สามารถอ่านข้อมูลทั้งหมดจากกรณอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้ที่นี่

คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว



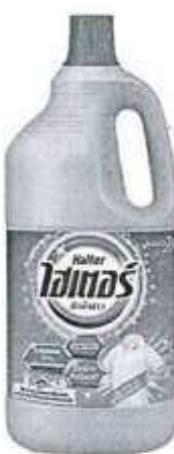
ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว (ขวดสีฟ้า)

ขนาด 250 มิลลิลิตร และ 600 มิลลิลิตร (1 ฝา มีความจุ 10 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรต์ 6%

วิธีใช้ตามด下: ผสมไฮเตอร์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร



ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว (ขวดสีฟ้า)

ขนาด 1,500 มิลลิลิตร และ 2,500 มิลลิลิตร (1 ฝา มีความจุ 20 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรต์ 6%

วิธีใช้ตามดลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร



ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว ผสมน้ำหอม (ขวดสีชมพู)

ขนาด 250 มิลลิลิตร และ 600 มิลลิลิตร (1 ฝา มีความจุ 10 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรต์ 6%

วิธีใช้ตามดลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร

คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว



ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว ผสมน้ำหอม (ขวดสีชมพู)

ขนาด 1,500 มิลลิลิตร และ 2,500 มิลลิลิตร (1 ฝา มีความจุ 20 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรต์ 6%

วิธีใช้ตามวิธาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร



ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว กลิ่นเฟรช (ขวดสีเหลือง)

ขนาด 250 มิลลิลิตร และ 600 มิลลิลิตร (1 ฝา มีความจุ 10 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรต์ 6%

วิธีใช้ตามวิธาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร



ไฮเตอร์ ซักผ้าขาว กลิ่นเฟรช (ขวดสีเหลือง)

ขนาด 1,500 มิลลิลิตร และ 2,500 มิลลิลิตร (1 ฝา มีความจุ 20 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรต์ 6%

วิธีใช้ตามวิธาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร

กําหนด: covid19_anamai/moph.go.th/web-upload/20dc0ca13d776ae30ba8ae1459eaef3dd6661m_document/6734/35233/file_download/98444bc0cc2b9af63742/d269ce01538.pdf?fbclid=IwAR3g-eMtC_syrH3b-wSEgWyyuSI_WMyYQsPOyZLaqrIE4Xbx37EasFs

คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว



ไฮยีน ซักผ้าขาว

ขนาด 250 มิลลิลิตร และ 600 มิลลิลิตร (1 ฟ้า มีความจุ 15 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโดคลอโรเจนิกกรด 6%

วิธีใช้ตามดลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 15 มิลลิลิตร (1 ฟ้า) ต่อน้ำ 150 มิลลิลิตร ได้ความเข้มข้น 6,000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 15 มิลลิลิตร (1 ฟ้า) ต่อน้ำ 1 ลิตร



ไฮยีน ซักผ้าขาว กลิ่นไวท์ฟลอรอล

(1 ฟ้า มีความจุ 15 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโดคลอโรเจนิกกรด 6%

วิธีใช้ตามดลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 15 มิลลิลิตร (1 ฟ้า) ต่อน้ำ 150 มิลลิลิตร ได้ความเข้มข้น 6,000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 18 มิลลิลิตร (1 ฟ้า) ต่อน้ำ 1 ลิตร



มารวิน ผลิตภัณฑ์ซักผ้าขาว

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโดคลอโรเจนิกกรด 5.2%

วิธีใช้ตามดลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร ได้ความเข้มข้น 1,040 ppm ซึ่งใกล้เคียงกับความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมตามคำแนะนำในดลาก

ที่มา: covid19.animal.moph.go.th/web-upload/2xdocasir3d76ae30ba6ae1459eaaf3dd66lm_document/6734/35233/file_download/98444bbcc2b9af63742fd2e8cde01538.pdf?fbclid=IwAR3g-eMfC_syrH3b-wSIEgwWYufSI_WMyYQsP0yZLanq9E4xlbzTEasf5s

คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว



คลอร์ออกซ์ เริกกุลาร์ บลีช

ความเข้มข้น: โซเดียมไอโปคลอไรด์ 5.7%

วิธีใช้ตามวิถีทาง: ผสมผลิตภัณฑ์ 180 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 4 ลิตร ได้ความเข้มข้น 2,565 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 18 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร



промакс กลิ่นพิงค์พาวเวอร์

ความเข้มข้น: โซเดียมไอโปคลอไรด์ 3%

วิธีใช้ตามวิถีทาง: อัดบริเวณที่ต้องการทำความสะอาด กึ่งไว้ 20 นาที เช็ดหรือล้างออกด้วยน้ำสะอาดและผลิตภัณฑ์นี้มีความเข้มข้น 30,000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 33.5 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร



промакс กลิ่นแอคทีฟบลู

ความเข้มข้น: โซเดียมไอโปคลอไรด์ 3%

วิธีใช้ตามวิถีทาง: อัดบริเวณที่ต้องการทำความสะอาด กึ่งไว้ 20 นาที เช็ดหรือล้างออกด้วยน้ำสะอาดและผลิตภัณฑ์นี้มีความเข้มข้น 30,000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 33.5 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร

คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว

การกำกับความสะอาดและข่าเชื้อบริเวณพื้นผิว

- 1) สวนอุปกรณ์ป้องกันตัวของทุกครั้งเมื่อต้องกำกับความสะอาดและข่าเชื้อ
- 2) เปิดประตู/หน้าต่างขณะกำกับความสะอาดเพื่อให้มีการระบายอากาศ
- 3) ควรกำกับความสะอาดและข่าเชื้อทั่วทั้งบริเวณ และเน้นบริเวณที่มักมีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตูรีโมทคอนโทรล ปุ่มกดลิฟท์ ซึ่งเป็นพื้นผิวนานาดีลึก โดยนำผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจน Peroxide 0.5% เช็ดทำความสะอาดและข่าเชื้อ
- 4) สำหรับพื้นให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือใช้น้ำยาสมสบุหรือผงซักฟอก ทำความสะอาด โดยเริ่มต้นจากบริเวณสกปรกน้อยไปมาก เริ่มถูพื้นจากมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง ไม่ชารอยเดิม แล้วจึงข่าเชื้อด้วยน้ำยาสำหรับข่าเชื้อที่เตรียมไว้
- 5) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไปก่อน สำหรับพื้นห้องส้วม ให้ข่าเชื้อโดยราดน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที เช็ดเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิด โถส้วม ที่เกดซักโครก ราบจับ ลูกบิดหรือกลอนประตู ที่แขวนกระดาษชำระ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผนัง ซอกประตู ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจน Peroxide 0.5%

คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว

ข้อควรระวัง

- สารที่ใช้ข่าเชื้อส่วนใหญ่เป็นสารฟอกขาว ซึ่งอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เนื้อเยื่ออ่อน ควรระวังไม่ให้เข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง
- ไม่ควรผสมน้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาด หรือสารข่า เชื้ออื่น ๆ ที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
- หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพ่นเพื่อข่าเชื้อ เนื่องจากอาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- เพื่อให้น้ำยาสำหรับข่าเชื้อมีประสิทธิภาพสูงสุด ควรเตรียมก่อนการใช้งาน และใช้งานกันที
- ไม่ควรนำถุงมือไปใช้ในการกำจัดธรรมชาติ เชื้อ ฯ นอกจากการทำความสะอาดเท่านั้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก ขณะสวมถุงมือและระหว่างการทำความสะอาด



**“ໃສ່หน້າກາກ
ລ້າງນື່ອ
ເວັນະຍະຫ່າງ
ປລວດກັຍຈາກໂຄວິດ”**

