



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PRHA MAHON SI AYUTTHAYA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำ...ข้อปฏิบัติตน เมื่อกักตัวที่บ้าน ๑๔ วัน  
สำหรับผู้สัมผัสผู้ป่วยโควิด - 19  
และผู้ที่อยู่ระหว่างรอผลการตรวจหาเชื้อโควิด - 19  
เพื่อความปลอดภัยต่อส่วนรวมและคนที่คุณรัก

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ประชาชนที่เป็นผู้สัมผัสผู้ป่วยโควิด - 19 และผู้ที่อยู่ระหว่างรอผลการตรวจหาเชื้อ โควิด - 19 ต้องกักตนและแยกตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา ๑๔ วัน อย่างเข้มงวดและเคร่งครัด เนื่องจากอาจแพร่กระจายเชื้อไปสู่บุคคลอื่น และบุคคลในครอบครัวซึ่งภายในครอบครัว บางครอบครัวอาจมีผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยติดเตียง นักเรียนและเด็กเล็กอยู่ในช่วงของการปิดเทอมเรียนออนไลน์ เพื่อความปลอดภัยต่อส่วนรวมและคนที่คุณรัก

**ผู้สัมผัสผู้ป่วย โควิด - 19 (ผู้สัมผัสเสี่ยงสูง)** กลุ่มแรก คือครอบครัวเดียวกันกับผู้ติดเชื้อ มีการอยู่ใกล้ชิดกัน กลุ่มที่สอง คือคนที่มีการพูดคุยกับผู้ติดเชื้อ ๕ นาทีขึ้นไป กลุ่มที่สาม คือ คนที่มีการไอจามรดกัน กลุ่มที่สี่ คือ มีการอยู่ในสถานที่อับอากาศเกิน ๑๕ นาทีขึ้นไปโดยไม่สวมหน้ากากอนามัย

**ผู้ที่เข้าเกณฑ์ในการตรวจหาเชื้อ โควิด - 19** ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีประวัติเสี่ยง ได้แก่ เดินทางมาจาก พื้นที่เสี่ยง ตามที่ ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) กำหนด, เป็นผู้สัมผัสและใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยัน และผู้ที่เดินทางไปในสถานที่และเวลาเดียวกับผู้ป่วย

นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อ เพื่อความปลอดภัยต่อส่วนรวมและคนที่คุณรัก ควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ดังนี้

๑. แยกและกักตนเอง ที่บ้าน เป็นเวลา ๑๔ วัน โดยสังเกตอาการตนเอง หากมีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้รีบพบแพทย์ที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านทันที
๒. สวมหน้ากากอนามัย (ไม่รั่วไว้ใต้คาง / สวมคลุมทั้งปากและจมูก) และอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร หลีกเลี่ยงใกล้ชิดผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วย หรือผู้สูงอายุ เด็กเล็ก
๓. งดเดินทางไปที่ชุมชน งดกิจกรรมรวมกลุ่มกัน
๔. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล
๕. ห้ามรับประทานอาหารร่วมภาชนะกับผู้อื่น ให้แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกัน ให้แยกห้องนอน หรือหากมีข้อจำกัด ให้แยกที่นอน มีระยะห่างจากคนอื่น
๖. ทำความสะอาดที่พักอาศัยและของใช้เป็นประจำ

**สำหรับการปฏิบัติของผู้อาศัยร่วมบ้าน** ให้ผู้ที่อาศัยร่วมบ้านควรแยกตัวจากผู้ป่วย ปฏิบัติตามสุขอนามัยที่ดี และหมั่นล้างมือเป็นประจำ ควรเข้าใจ และให้การสนับสนุนช่วยเหลือให้ผู้ที่ต้องแยกตัวสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำได้อย่างเคร่งครัดจนครบกำหนด หากมีอาการผิดปกติให้ไปโรงพยาบาลใกล้บ้านทันทีเพื่อความปลอดภัย หากสงสัยเพิ่มเติมสามารถโทรศัพท์สอบถามได้ที่ สายด่วน โควิด - 19 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ : ๐๘๑ ๗๘๐ ๖๗๖๗, ๐๘๘ ๒๕๗ ๓๘๗๖