



ที่ ศก ๒๐๓๒/ว

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพยุห์
ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร๙ ต.พยุห์
ศก. ๓๓๒๓๐

๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง วิธีปฏิบัติตัวเมื่อครบระยะรักษาตัวจากโรงพยาบาล

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง

ตามที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ระลอก เมษายน ๒๕๖๔ ทำให้จังหวัดศรีสะเกษพบผู้ป่วยติดเชื้อสะสม ๑๙๓ ราย กระจายการรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ โรงพยาบาลกันทรลักษณ์ โรงพยาบาลราศีไศล โรงพยาบาลพยุห์ และ Hospital และผู้ป่วยที่รักษาหายแล้ว จำนวน ๘๑ ราย (ข้อมูล ณ วันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพยุห์ จึงขอส่งวิธีปฏิบัติตัวเมื่อครบระยะรักษาตัวจากโรงพยาบาล เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัว สำหรับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่รักษาหายแล้ว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายฤทธิรงค์ โนนใหญ่)
สาธารณสุขอำเภอพยุห์

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

โทร. ๐ ๔๕๘๑ ๓๕๙๘

โทรสาร ๐ ๔๕๘๑ ๓๕๙๘

วิธีปฏิบัติตัวเมื่อครบระยะรักษาตัวจากโรงพยาบาล

1. การแยกห้องและของใช้

- อยู่ในห้องแยกจากครอบครัว โดยการแยกห้องนอน
- ในกรณีแยกห้องนอนไม่ได้ ให้แผ่นกันห้องแบบพลาสติกแบ่งส่วน
- เปิดหน้าต่าง ให้อากาศสามารถถ่ายเทได้สะดวก
- แยกของใช้ส่วนตัว

2. ข้อปฏิบัติที่สำคัญ

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อยครั้งละ 20 วินาที
- สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าป้องกัน
- อยู่ห่างกันอย่างน้อย 1-2 เมตร หรือ 1-2 ช่วงแขน

3. การทำความสะอาด

- เสื้อผ้า ชุดเครื่องนอน ผ้าเช็ดตัว ให้แยกทำความสะอาดด้วยผงซักฟอกตามปกติหรือ ซักร่วมกับน้ำร้อน
- ของใช้ที่สัมผัสบ่อย เช่น โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด ทำความสะอาดด้วย แอลกอฮอล์ 70-90 %
- ห้องสุขา สุขาภิธน์ พื้นบ้าน ทำความสะอาดด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% แต่อย่าฉีดพื้น

4. การรับประทานอาหาร

- ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนในครอบครัว ให้ตักแบ่งมารับประทาน
- หากให้ผู้อื่นจัดอาหารให้ ควรกำหนดจุดรับเพื่อป้องกันการสัมผัสโดยตรง

5. การใช้ห้องสุขา

- แยกใช้ห้องสุขา หากแยกไม่ได้ ให้ใช้เป็นคนสุดท้ายและทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่า เชื้อทันที
- กรณีใช้ชักโครก ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกดชักโครก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

6. การจัดการขยะ

- ขยะติดเชื้อ เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ในแต่ละวันให้เก็บรวบรวม และล้างด้วยน้ำยาฟอกขาวเพื่อทำลายเชื้อ และใส่ถุงขยะ 2 ชั้น มีดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปทิ้ง ร่วมกับขยะทั่วไป

7. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

8. รับประทานอาหารสุกสะอาด และมีประโยชน์ให้ครบถ้วน

9. หากมีอาการ ดังต่อไปนี้ เกิดขึ้นใหม่หรืออาการเดิมมากขึ้น

- ไข้สูง
- ไอมาก
- เหนื่อย
- แน่นหน้าอก
- หอบ
- หายใจไม่สะดวก
- เบื่ออาหาร

ให้ติดต่อโรงพยาบาลใกล้บ้าน