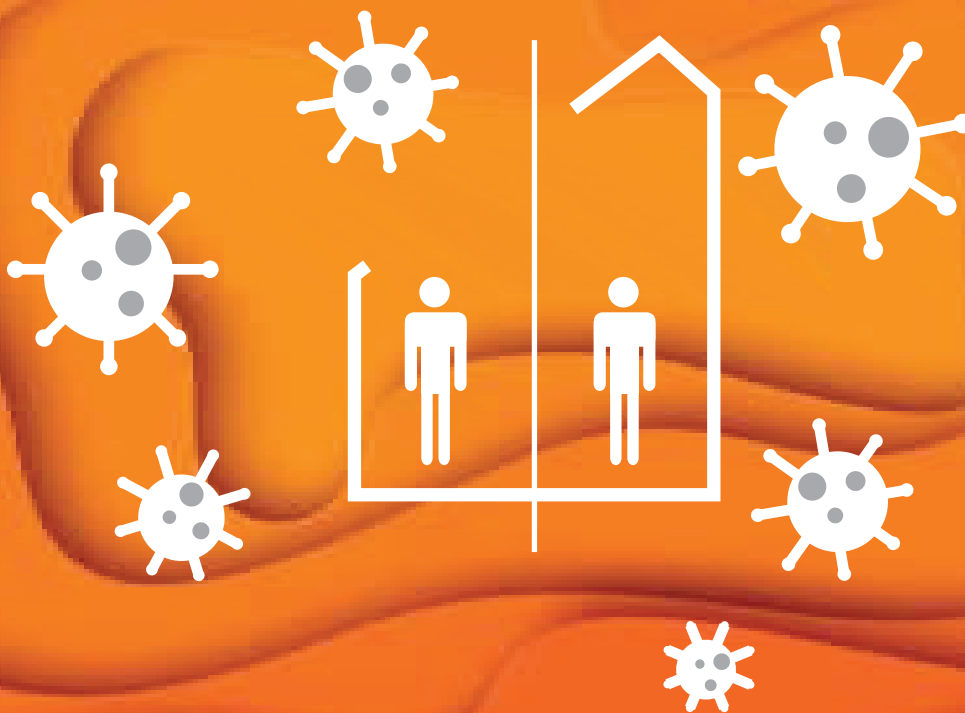


คู่มือการจัดการ ที่พักรักษาตัวที่บ้านของผู้ป่วยโควิด



**HOME-ISOLATION
FACILITY MANAGEMENT MANUAL**

สารบัญ

01

ผู้พิทักษ์ตัวที่บ้าน 4

02

สถานที่ 5

03

อุปกรณ์ 9

04

ขั้นตอนในการดำเนินชีวิต 11

05

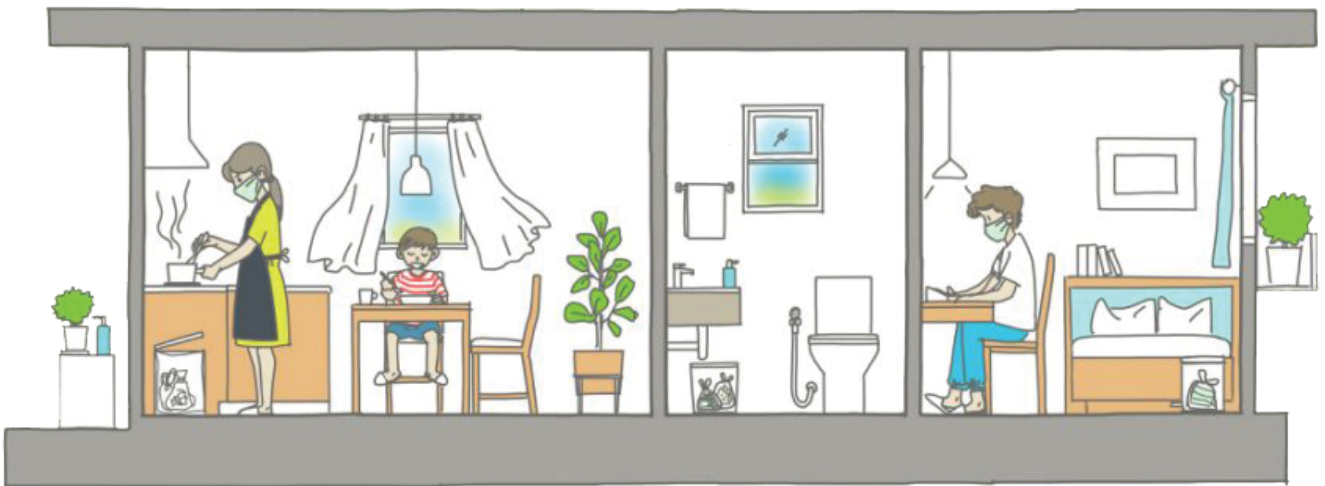
การทำความสะดวก 14

06

ผู้อาศัยร่วม 17

07

ภาคผนวกและอ้างอิง 21



01

ผู้พักรักษาตัวที่บ้าน

1.1 ความหมายของผู้พักรักษาตัวที่บ้าน

Home Isolation เป็นหนึ่งในแนวทางการดูแลผู้ป่วยโควิด-19 สำหรับ

1. ผู้ป่วยที่วินิจฉัยใหม่ตามเกณฑ์ระหว่างรอ admit โรงพยาบาล และแพทย์เห็นว่าสามารถดูแลรักษาที่บ้านระหว่างรอเตียงได้
2. ผู้ป่วยโควิด-19 ที่ step down หลังเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลหรือสถานที่รัฐจัดให้แล้วอย่างน้อย 10 วัน และจำหน่ายกลับบ้านเพื่อรักษาต่อเนื่องที่บ้านโดยวิธี home isolation

1.2 เกณฑ์การพิจารณา

ผู้ป่วย COVID-19 ที่สามารถรับการรักษาที่บ้าน

1. เป็นผู้ติดเชื้อที่สบายดีหรือไม่มีอาการ (Asymptomatic cases, Mild symptomatic)
2. มีอายุน้อยกว่า 60 ปี
3. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
4. อยู่คนเดียวหรือที่พักอาศัยสามารถมีห้องแยกเพื่ออยู่คนเดียวได้
5. ไม่มีภาวะอ้วน (ภาวะอ้วน หมายถึง ดัชนีมวลกาย >30 กก./ม.2 หรือ น้ำหนักตัว >90 กก.)
6. ไม่มีโรคร่วมดังต่อไปนี้ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) โรคไตเรื้อรัง (CKD stage 3, 4) โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้และโรคอื่น ๆ ตามดุลยพินิจของแพทย์
7. ยินยอมแยกตัวในที่พักของตนเอง

หมายเหตุ : หรือบุคคลที่แพทย์วินิจฉัยแล้วว่าเหมาะสมสำหรับการรักษาตัวที่บ้านได้

อ้างอิง : แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในการให้คำแนะนำผู้ป่วยและการจัดบริการผู้ป่วยโควิด-19 แบบ Home Isolation ฉบับวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 กระทรวงสาธารณสุข

02

สถานที่

สถานที่พักรักษาตัวอาจเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของบ้านหรือที่พักอาศัย หรืออาจเป็นสถานที่แห่งอื่นที่ใช้ในการแยกตัว สถานที่พักรักษาตัวต้องมีผู้จัดหาอาหารและของใช้จำเป็นให้ได้ ผู้พักรักษาตัวจึงไม่ต้องออกไปจัดหาอาหารนอกที่พักด้วยตนเอง ที่สำคัญผู้อยู่อาศัยร่วมต้องเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องสุขอนามัย และการแยกตัวจากผู้ป่วยได้ สถานที่พักรักษาตัวต้องสามารถติดต่อกับโรงพยาบาลและเดินทางมาโรงพยาบาลได้โดยสะดวก

2.1 การเลือกสถานที่

สถานที่พักของผู้รักษาตัวที่บ้านต้องมีลักษณะที่สามารถสร้างขอบเขตทางกายภาพได้ชัดเจนเพื่อจำกัดการเข้าถึงของบุคคลอื่น สามารถกำหนดโซนพื้นที่แยกกันได้ชัดเจนระหว่างผู้พักรักษาตัวและผู้อาศัยร่วม สถานที่พักรักษาตัวพึงมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีพื้นที่เฉพาะให้ผู้พักรักษาตัวที่บ้านได้อยู่แยกจากส่วนอื่นตลอดเวลาทั้งวัน โดยสามารถกันการถ่ายเทอากาศระหว่างกันได้
2. ถ้าเป็นไปได้ ควรมีห้องน้ำของผู้พักรักษาตัวเป็นส่วนหนึ่งของพื้นที่เฉพาะ
3. สามารถเปิดห้องให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยจุดเปิดต้องไม่ใกล้ที่พักอาศัยของบุคคลอื่น
4. มีสาธารณูปโภคครบ ได้แก่
 - ไฟฟ้าแสงสว่าง
 - จุดต่อเข้ารับไฟฟ้า
 - สัญญาณสื่อสาร
 - จุดรับสัญญาณโทรทัศน์
 - เครื่องปรับอากาศ (ในกรณีจำเป็น)
5. เฟอร์นิเจอร์ที่ควรมี
 - เตียงและอุปกรณ์ประกอบ
 - โต๊ะและเก้าอี้เพื่อใช้งานและวางอุปกรณ์ต่างๆ
 - โต๊ะขนาดกลางพร้อมฝาปิด
 - ตู้ใส่ผ้าใช้แล้วรองรับได้หลายวัน
 - จุดเก็บจานชามซ้อนซ้อนและภาชนะใส่อาหารที่สามารถคว่ำตากแห้งได้

6. ในกรณีห้องชุด(คอนโดมิเนียม หรือห้องเช่า) ผู้พักรักษาตัวไม่ควรอยู่ปะปนกับ ผู้อยู่อาศัยร่วมคนอื่น ดังนั้นผู้ที่ให้การช่วยเหลือควรต้องอยู่แยกในห้องชุดอื่น เพื่อลดความเสี่ยงของการติดเชื้อเนื่องจากการถ่ายเทอากาศในที่แคบ แต่หาก ไม่มีทางเลือกและเป็นห้องชุดขนาดใหญ่พิเศษ (มีตั้งแต่2 ห้องนอนขึ้นไป) อาจ พิจารณาใช้ห้องนอนที่มีห้องน้ำในตัวเป็นห้องเฉพาะของผู้พักรักษาตัวได้

2.2 การแบ่งพื้นที่ของที่พัก

การแบ่งโซนของที่พักรักษาตัวควรแบ่งออกเป็นสามส่วนคือ

1. **พื้นที่สีแดงหรือโซนแดง** คือพื้นที่เฉพาะของผู้พักรักษาตัว(โซนติดเชื้อ)

ความหมาย : พื้นที่ที่ผู้พักรักษาตัวใช้เวลาอยู่ในพื้นที่นี้ตลอดเวลาในทุกกิจกรรมไม่ว่าจะเป็นการนอน การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำสันทนาการ การวัดและตรวจสอบร่างกาย การสื่อสารกับแพทย์ การสื่อสารผ่านเครื่องมือสื่อสารต่างๆ

ลักษณะทางกายภาพ : พื้นที่ควรมีงอบเวตชัดเจน มีผนังกันระหว่างพื้นและ เพดานตลอดแนว ประตูสามารถปิดได้มิดชิดไม่มีช่องเปิด ห้องควรมีลักษณะที่ ดึงลมออกจากช่องลมหรือหน้าต่างที่เปิดออกด้านนอก ควรมีแสงส่องทั่วถึงใน ห้อง ถ้ามีระเบียงจะเป็นทางเลือกที่ดีเพื่อให้ผู้รักษาตัวรับอากาศบริสุทธิ์และรับ วิตามินดีจากแสงอาทิตย์

การใช้งานของผู้พักรักษาตัว : ผู้พักรักษาตัวสามารถใช้งานได้นานตามที่ ต้องการ ผู้พักรักษาตัวควรใช้เวลาให้มากที่สุดในพื้นที่นี้ โดยงดเว้นการออกจากพื้นที่เท่าที่เป็นไปได้

หมายเหตุ ถ้าไม่มีพื้นที่ให้ผู้พักรักษาตัวเป็นห้องปิด ควรมีพื้นที่กว้างพอที่จะนอน ห่างจากผู้อื่นกรณีมีผู้อยู่ร่วมบ้าน และต้องเปิดประตู หน้าต่างให้ระบาย อากาศได้ดี (อ้างอิง : แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ในการให้คำแนะนำผู้ป่วยและการจัดบริการผู้ป่วยโควิด-19 แบบ Home Isolation ฉบับวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2564)

2. **พื้นที่สีส้มหรือโซนส้ม** คือพื้นที่ใช้ร่วมกัน (โซนปะปนมีความเสี่ยง)

ความหมาย : พื้นที่ที่ผู้พักรักษาตัวใช้เวลาอยู่ในพื้นที่นี้ในบางกิจกรรมที่จำเป็น เนื่องจากพื้นที่เฉพาะไม่อำนวย เช่นห้องน้ำรวม ที่ซักผ้า ที่ล้างจาน

ลักษณะทางกายภาพ : พื้นที่ควรเปิดโล่งให้การระบายอากาศทำได้มากที่สุด มีแสงสว่างเพียงพอ ควรเคลื่อนย้ายวัสดุอุปกรณ์ที่ไม่จำเป็นออกจากพื้นที่ใช้ ร่วมกันเพื่อลดการปนเปื้อนของเชื้อโรค และเพื่อให้เกิดความง่ายในการทำ ความสะอาด

การใช้งานของผู้พักรักษาตัว : ผู้พักรักษาตัวควรจำกัดการใช้พื้นที่ให้น้อยที่ สุดและสั้นที่สุด และควรหลีกเลี่ยงการใช้ในขณะที่ผู้อาศัยร่วมคนอื่นอยู่ในบริเวณ ใกล้เคียง เมื่อใช้พื้นที่แล้วต้องทำการกำจัดเชื้อด้วยสเปรย์กำจัดเชื้อทุกครั้ง

3. **พื้นที่สีเหลืองหรือโซนเหลือง** คือพื้นที่อื่น (โซนปลอดภัย)

ความหมาย : พื้นที่ต้องห้ามที่ผู้พักรักษาตัวห้ามเข้า เพื่อเป็นที่ปลอดภัยของ
ผู้อาศัยร่วม

ลักษณะทางกายภาพ : พื้นที่ทั่วไป ควรจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอและการ
ระบายอากาศทำได้

การใช้งานของผู้รักษาตัว : ผู้พักรักษาตัวห้ามเข้าในพื้นที่นี้

หมายเหตุ : ไม่มีพื้นที่สีเขียวสำหรับที่พักที่ถูกต้องให้เป็นที่พักรักษาตัว เพราะแม่
พื้นที่บางส่วนได้สงวนไว้ให้ผู้อาศัยร่วมเท่านั้น แต่การปฏิบัติตนและการทำความ
สะอาดจำเป็นต้องมีความพิเศษและมีความถี่มากกว่าปกติ

2.3 การเตรียมสถานที่

1. **พื้นที่เฉพาะของผู้พักรักษาตัว (โซนแดง)**

ติดตั้งสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่เฉพาะเพิ่มขึ้นเช่น แสงสว่างให้เพียงพอ
จุดต่อไฟเพื่ออุปกรณ์ไฟฟ้าเช่นทีวี โทรศัพทมือถือ คอมพิวเตอร์ เครื่องทำน้ำ
ร้อน หม้อหุงข้าว เครื่องกรองอากาศ และจุดต่อไฟสำหรับอุปกรณ์ทางการ
แพทย์ที่เพิ่มขึ้น มีจุดเจลแอลกอฮอล์ตรงบริเวณประตูเพื่อกดล้างมือเมื่อต้อง
การออกจากพื้นที่เพื่อกำจัดเชื้อที่อาจติดอยู่ที่มือ มีสเปร์ยกำจัดเชื้อสำหรับ
อุปกรณ์เป็นของตัวเองเพื่อนำติดตัวไปกำจัดเชื้อตามจุดต่างๆที่สัมผัสนอก
พื้นที่โซนแดง

เคลื่อนย้ายสิ่งที่ไม่จำเป็นออกจากพื้นที่เฉพาะนี้ เพราะสิ่งเหล่านั้นอาจเป็นที่
สะสมของฝุ่น ไร หรือเชื้อรา ที่เป็นปัญหาของโรคทางเดินหายใจ ควรทำพื้นที่
ให้ทำความสะอาดง่ายที่สุด โลงที่สุด เพื่อให้อากาศไหลเวียนได้ดีที่สุด มีพื้นที่
กว้างเพียงพอเพื่อออกกำลังกายเบาๆได้

2. **พื้นที่ใช้ร่วมกัน (โซนส้ม)**

ติดตั้งสิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่ใช้ร่วมกันเพิ่มขึ้นเช่น พัดลมเพื่อระบาย
อากาศ จุดเตรียมเจลแอลกอฮอล์ที่เข้าถึงง่าย มีสเปร์ยกำจัดเชื้อตามจุดที่เป็น
พื้นที่และอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกัน เช่นห้องน้ำ ห้องซักผ้า จุดล้างจาน ถ้าเป็นไปได้
ให้ทำสต็อกเกอร์สัญลักษณ์เล็กๆตามจุดต่างๆที่เป็นจุดสัมผัสเพื่อประโยชน์ใน
การทำการกำจัดเชื้อในจุดต่างๆเช่นลูกบิดประตู มือจับ ก๊อกน้ำ สายชำระ
ที่กดชักโครก ฝักบัว เครื่องซักผ้า ฯลฯ หากมีจุดไหนที่ติดไม่ครบแล้วทราบบใน
ภายหลัง ให้ผู้พักรักษาตัวแจ้งกับผู้อาศัยร่วมเพื่อทำสัญลักษณ์เพิ่มเพื่อครอบคลุม
พื้นที่และอุปกรณ์ทุกชิ้นในโซนส้ม

เคลื่อนย้าย สิ่งที่ไม่จำเป็นออกจากพื้นที่เพื่อทำให้ทางเดินกว้างขึ้น หลีกเลี่ยงการใช้พรมเพื่อให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยากำจัดเชื้อได้ง่ายขึ้นและบ่อยขึ้น
****ที่สำคัญต้องเคลื่อนย้ายถังขยะออกจากพื้นที่โซนสัมปทัญโซนเหลือง ทั้งนี้เพื่อป้องกันความเคยชินของผู้พิทักษ์รักษาตัวในการทิ้งขยะติดเชื้อลงสู่ถังขยะที่ใช้ร่วมกัน**

3. พื้นที่อื่น (โซนเหลือง)

ติดตั้ง สิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่ส่วนนี้เพิ่มขึ้นเช่น จุดเตรียมเจลแอลกอฮอล์ที่เข้าถึงง่ายเพื่อให้ผู้พิทักษ์ร่วมทำความสะอาดมือบ่อยครั้งเท่าที่จำเป็น มีสเปรย์กำจัดเชื้อไว้สำหรับผู้อาศัยร่วมเท่านั้นเพื่อป้องกันการจับขวดสเปรย์ร่วมกันกับผู้พิทักษ์รักษาตัว

เคลื่อนย้าย ถังขยะมาอยู่ในพื้นที่โซนเหลืองนี้เพื่อลดโอกาสที่มีขยะติดเชื้อปะปนลงในถังขยะเพื่อความปลอดภัยในการจัดเก็บในภายหลัง

03

อุปกรณ์

3.1 อุปกรณ์และเครื่องใช้ประจำตัว

สิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นเครื่องใช้ส่วนตัวที่ผู้พักรักษาตัวต้องมีไว้เป็นของตนเอง และจะต้องถูกเก็บไว้ในพื้นที่เฉพาะของผู้พักรักษาตัว(โซนแดง) อาทิเช่น

- อุปกรณ์ที่ใช้ในห้องน้ำ - แชมพูอาบน้ำ แชมพูสระผม แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ
- อุปกรณ์การรับประทานอาหาร - จาน ชาม ถ้วย ช้อน ส้อม ตะเกียบ แก้วน้ำ แก้วกาแฟ มีดปอกเปลือก ที่ปิ้งขนมปัง ฯลฯ
- เครื่องนุ่งห่ม - เสื้อผ้าใส่สบายเพื่อใช้กับห้องที่เปิดรับอากาศภายนอกได้ ชุดนอน ชุดชั้นใน ชุดออกกำลังกาย ฯลฯ
- อุปกรณ์ประจำตัว - แว่นตา อุปกรณ์ประกอบการได้ยินสำหรับผู้มีปัญหาการรับฟัง ฟันปลอม ฯลฯ
- อุปกรณ์ซักผ้า - ตะกร้าผ้า กระจับปี่ ผงซักฟอก น้ำยาซักผ้า น้ำยาฟอกขาว ไซเดียมไฮโปคลอไรท์เพื่อฆ่าเชื้อ
- ยารักษาโรค - ยาประจำตัวที่ได้รับอนุญาตจากแพทย์เจ้าของเคสรักษาโควิดแล้ว

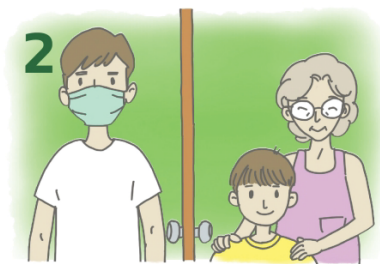
3.2 อุปกรณ์ประจำพื้นที่เฉพาะของผู้พักรักษาตัว

สิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นเครื่องมือเครื่องใช้เพิ่มเติมเพื่อเพิ่มความสะดวกในการพักอาศัย (อุปกรณ์บางอย่างเป็นทางเลือก ไม่จำเป็นต้องมีก็ได้) อาทิเช่น

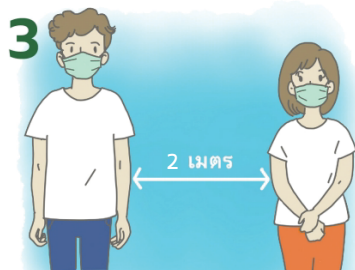
- อุปกรณ์ประกอบอาหาร - หม้อหุงข้าว เตาไฟฟ้า กระทะ ตะหลิว กาต้มน้ำร้อน เครื่องชงกาแฟ เครื่องต้มร้อน น้ำตาล ตู้เย็น ถังน้ำแข็ง เขี่ยก้นน้ำต้ม ฯลฯ
- อุปกรณ์การนอน - ที่นอน หมอน เบาะ ปลอกหมอน ผ้าปู ผ้าห่ม
- อุปกรณ์ทำความสะอาด - ไม้กวาด ไม้ถูพื้น ถังน้ำ ผ้าจี้หรือหลายๆผืน ฆวด สเปรย์ Foggy เพื่อบรรจุน้ำยากำจัดเชื้อที่ผสม ถังบรรจุปิดเพื่อเก็บน้ำยาที่ผสมไว้ใช้และทำความสะอาดประจำวัน
- อุปกรณ์สื่อสาร - โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ตโฟนและตัวชาร์จไฟ* สัญญาณwifi
- อุปกรณ์สันทนาการ - ทีวี เครื่องเล่นวิทยุ เครื่องดนตรี เครื่องเล่นทดสอบ ใจคิดต่างๆ ที่สำคัญและควรมีคือหนังสือ*หลากหลายแนว ธรรมะ นวนิยาย จิตวิทยา ฯลฯ (เลือกที่จะอ่านหนังสือแทนการใช้เครื่องมือสื่อสารเพื่อควบคุมปัจจัยกระทบต่อสภาพจิตใจ)
- อุปกรณ์เครื่องเขียน - ปากกา ดินสอ ยางลบ กระดาษ กระดาษวาดรูป สีต่างๆ พู่กัน จานสี
- อุปกรณ์ออกกำลังกาย - แผนปูโยคะ เครื่องออกกำลังกายแบบเบาๆ
- อุปกรณ์ประกอบงานอดิเรก - เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องมือเย็บปักถักร้อย เครื่องมืองานอดิเรกต่างๆ
- อุปกรณ์อื่นเพื่อเสริมสร้างกำลังใจ - พระพุทธรูป อัลบั้มรูปภาพ ตุ๊กตา



1
งดการมาเยี่ยม
และงดการออกจากบ้าน



2
อยู่ในห้องส่วนตัว ถ้าไม่มีห้องแยก
ควรทำที่กั้นให้นอนห่างจากผู้อื่น
และเปิดหน้าต่างระบายอากาศ



3
หากเข้าใกล้กัน ให้สวมหน้ากาก
และอยู่ห่างกันอย่างน้อย 2 ม.



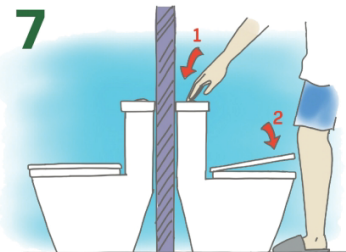
4
หากไอจามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากาก
ให้ใช้แขนด้านในปิดปากและจมูก



5
ถูมือด้วยแอลกอฮอล์ หรือล้างด้วย
สบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนสัมผัส
จุดใช้ของร่วมกัน เช่น มือจับประตู
ราวบันได มือจับตุ้ยมือ



6
กรณีให้นมบุตร
มารดาต้องสวมหน้ากาก
และล้างมือก่อนสัมผัส



7
ใช้ห้องน้ำแยกกัน หากต้องใช้ร่วมกัน
ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย และปิดฝาชักโครก
ก่อนกดน้ำ



8
ทำความสะอาดห้องน้ำและพื้นผิว
ต่างๆ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน
ผสมน้ำ 9 ส่วน

04

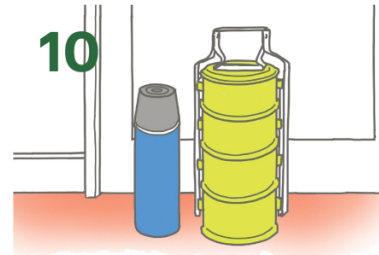
ขั้นตอนในการดำเนินชีวิต

4.1 ข้อควรปฏิบัติ สำหรับผู้ป่วยโรคโควิด-19 ในระหว่างแยกตัว ควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ดังนี้

1. ไม่ให้บุคคลอื่นมาเยี่ยมที่บ้านระหว่างแยกตัวและงดการออกจากบ้านในระหว่างแยกตัว
2. อยู่ในห้องส่วนตัวตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็กผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ หากยังมีอาการไอจามต้องสวมหน้ากากอนามัยแม้ขณะที่อยู่ในห้องส่วนตัว โดยแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัย ไม่ให้ใช้หน้ากากผ้า
3. หากจำเป็นต้องเข้าใกล้ผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัยและอยู่ห่างอย่างน้อย 1 เมตร หรือประมาณหนึ่งช่วงแขน หากไอจามไม่ควรเข้าใกล้ผู้อื่นหรืออยู่ห่างอย่างน้อย 2 เมตร และให้หันหน้าไปยังทิศทางตรงข้ามกับตำแหน่งที่มีผู้อื่นอยู่ด้วย
4. หากไอจามขณะที่สวมหน้ากากอนามัย ไม่ต้องเอามือมาปิดปากและไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัยออกเนื่องจากมืออาจเปื้อน หากไอจามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยให้ใช้ต้นแขนด้านในปิดปาก และจมูก
5. ทุบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นประจำ (หากมือเปื้อนเปื้อนให้ล้างด้วยสบู่และน้ำ) โดยเฉพาะภายหลังสัมผัสผ้าปูที่นอน น้ำลาย เสมหะ วัณโรค ไอ จาม หรือหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ และก่อนสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้อื่นในบ้านใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได มือจับตู้เย็น ฯลฯ
6. กรณีที่เป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้ เนื่องจากยังไม่มีรายงานพบเชื้อโควิด-19 ในน้ำนมแต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร
7. ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกัน ให้ใช้เป็นคนสุดท้ายให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ
8. การทำความสะอาดห้องน้ำและพื้นผิว ควรทำความสะอาดทอสูงภัณฑ์หรือพื้นที่ที่อาจปนเปื้อนเสมหะ น้ำมูกอุจจาระ ปัสสาวะหรือสารคัดหลั่งด้วยน้ำและน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรต์ (เช่น ไฮเตอร์, คลอโรกซ์) ให้ได้ความเข้มข้น 0.05% โซเดียมไฮโปคลอไรต์โดยการผสมน้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 99 ส่วน หรือ ผสมที่ ความเข้มข้น 0.5% โดยการผสมน้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 9 ส่วน



9
แยกสิ่งของไว้ใช้ส่วนตัวเท่านั้น
เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ
ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์



10
ไม่กินอาหารร่วมกับผู้อื่น
การส่งอาหารให้ทางไว้
แล้วออกมารับโดยไม่ต้องเจอกัน



11
ซักเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู
ด้วยผงซักฟอกสบู่ น้ำยาปรับผ้านุ่ม
ได้ตามปกติ



12
การทิ้งหน้ากากที่ใช้แล้ว
และขยะปนเปื้อนสารคัดหลั่ง
ให้ใส่ถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิท
ก่อนทิ้งถึงขยะที่ฝาปิดมิดชิด

อ้างอิง : แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในการให้คำแนะนำ
ผู้ป่วยและการจัดการผู้ป่วยโควิด-19 แบบ Home Isolation
ฉบับวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 โดยกระทรวงสาธารณสุข

บ้านและสวน

9. แยกสิ่งของส่วนตัวไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์
10. ไม่ร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น ควรให้ผู้อื่นจัดหาอาหารมาให้ แล้วแยกรับประทานอาหารคนเดียว ถ้าเป็นอาหารที่สั่งมา และต้องเป็นผู้รับอาหารนั้น ควรให้ผู้ส่งอาหารวางอาหารไว้ ณ จุดที่สะดวก แล้วก็นำอาหารเข้าบ้านไม่รับอาหารโดยตรงจากผู้ส่งอาหาร
11. ชักเสียดผ้า ผ้าปูเตียง ผ้านวม ฯลฯ ด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอกตามปกติ หากใช้เครื่องซักผ้า ให้ใช้ผงซักฟอก และ น้ำยาปรับผ้านุ่มได้
12. การกั้นหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วและขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่งให้ใส่ถุงขยะขนาดเล็กปิดปากถุงให้สนิทก่อนแล้วทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดในห้องของตน และทำความสะอาดมือ ด้วยแอลกอฮอล์ หรือ น้ำ และสบู่ทันที

4.2 การสังเกตอาการตนเอง

- ให้สังเกตอาการตนเอง วัดอุณหภูมิและ oxygen saturation ทุกวัน
- หากมีอาการแยลง คือ มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ เช่น หอบ เหนื่อย ไข้สูงลอย ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ ให้รีบโทรติดต่อโรงพยาบาลที่รักษาอยู่
- เมื่อจะต้องเดินทางไปโรงพยาบาลให้ใช้รถยนต์ส่วนตัวหรือรถที่โรงพยาบาลมารับ ไม่ใช้รถสาธารณะ ให้ทุกคนในรถใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เดินทาง หากมีผู้ร่วมยานพาหนะมาด้วย ให้เปิดหน้าต่างรถเพื่อเพิ่มการระบายอากาศ

อ้างอิง : แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในการให้คำแนะนำผู้ป่วยและการจัดบริการผู้ป่วยโควิด-19 แบบ Home Isolation ฉบับวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2564

หมายเหตุ : **ให้ขั้นตอนในการดำเนินชีวิตเป็นไปตามประกาศล่าสุดของประกาศจากกรมการแพทย์**

05

การทำความสะอาด

การทำความสะอาดเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้ผู้พักรักษาตัวและผู้อาศัยร่วมสามารถอยู่ร่วมกันได้โดยปลอดภัยจากสาเหตุของโรคติดต่อ การทำพื้นที่ให้ปลอดภัยจากเชื้อโรคจำเป็นต้องมีวินัยทำเป็นกิจวัตร และต้องระมัดระวังในการปฏิบัติขั้นสูงสุด

5.1 สารทำความสะอาด

สารกำจัดเชื้อควรทำการผสมให้เรียบร้อย บรรจุลงในขวดพ่นสเปรย์ Foggy โดยมีขวดไว้เป็นชุดประจำตัวของผู้พักรักษาตัวไม่ให้ใช้ปะปนกับคนอื่น และมีบรรจุเตรียมไว้ในจุดต่างๆเพื่อให้ผู้อาศัยร่วมได้ใช้ทำความสะอาดวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ใน **โซนสัมผัส**ที่มีการใช้งานร่วมกัน

1. เอลิธ แอลกอฮอล์ (70% v/v) แนะนำให้ใช้สำหรับการเช็ดเท่านั้น ห้ามใช้กับสเปรย์ละอองฝอยเพื่อป้องกันการเกิดเพลิงไหม้
2. เบนซาโคเนียม คลอไรด์ (0.05%) หรือ QUAT (0.05%)
3. Chloroxyleneol (0.12%)
4. สารฟอกขาว Sodium Hypochlorite (0.05%–0.5%)

อ้างอิง : สารกำจัดเชื้อโควิด 19 จากสมาคมวิชาชีพการบริหารทรัพยากรอาคาร <https://www.facebook.com/ThailandFacilityManagementAssociation/posts/3156695284394953>

5.2 วิธีทำความสะอาด

5.2.1 การทำความสะอาดพื้นที่โซนแดง

หน้าที่ : ผู้พักรักษาตัว

อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) : ไม่ระบุ

วิธีปฏิบัติ : ผู้พักรักษาตัวต้องทำความสะอาดพื้นที่โซนแดงทุกวัน เริ่มต้นด้วยการสเปรย์น้ำยากำจัดเชื้อลงบนวัสดุอุปกรณ์ แล้วใช้ผ้าเช็ดตามเพื่อให้ยาสัมผัสทุกส่วนของพื้นผิว จากนั้นทำการกวาดพื้น และตามด้วยการถูพื้นด้วยน้ำเปล่า 1 ครั้ง และตามด้วยการถูด้วยน้ำยากำจัดเชื้ออีก 1 ครั้ง

ความถี่ : 1 ครั้งต่อวัน

5.2.2 การทำความสะอาดพื้นที่โซนส้ม

หน้าที่ : ผู้พักรักษาตัว และผู้อาศัยร่วม

อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE): ถุงมือยาง/พลาสติก หน้ากากอนามัย แว่นตา กันละอองหรือ Face shield สำหรับผู้อาศัยร่วม

วิธีปฏิบัติ : เมื่อผู้พักรักษาตัวมีการออกมาใช้พื้นที่ร่วม (โซนส้ม) จะต้องนำสเปรย์กำจัดเชื้อส่วนตัวออกมาด้วยเพื่อทำการฉีดจุดที่สัมผัส และเช็ดตามด้วยผ้าทุกครั้ง ทำให้เคยชินเป็นกิจวัตรทั้งนี้จะเป็นการลดความเสี่ยงของเชื้อโรคสะสมที่จุดสัมผัสได้ทันทีที่ผู้อาศัยร่วมต้องมีการจัดการทำความสะอาดประจำวันทุกวัน เริ่มต้นด้วยการสเปรย์น้ำยากำจัดเชื้อลงบนวัสดุอุปกรณ์ แล้วใช้ผ้าเช็ดตามเพื่อให้น้ำยาสัมผัสทุกส่วนของพื้นผิว จากนั้นทำการกวาดพื้น และตามด้วยการถูพื้นด้วยน้ำยากำจัดเชื้ออย่างน้อย 1 ครั้ง

ความถี่ : เมื่อผู้พักรักษาตัวสัมผัสวัสดุอุปกรณ์ใดในพื้นที่โซนส้มให้ทำความสะอาดทันที ส่วนการทำความสะอาดพื้นที่ประจำวันของผู้อาศัยร่วมต้องทำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้งทั้งพื้นที่

5.2.3 การทำความสะอาดพื้นที่โซนเหลือง

หน้าที่ : ผู้อาศัยร่วม

อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE): ไม่ระบุ

วิธีปฏิบัติ : ผู้อาศัยร่วมควรมีการจัดการทำความสะอาดประจำวัน และควรใช้สเปรย์กำจัดเชื้อควบคู่กับการทำความสะอาดด้วย

ความถี่ : อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

5.3 วิธีกำจัดขยะ

ขยะเป็นปัจจัยเสี่ยงสูงมากในการแพร่เชื้อ การกำจัดขยะต้องมองภาพตั้งแต่การจัดเก็บ การบรรจุถุง และการนำส่งออกจากพื้นที่

5.3.1 การกำจัดขยะในพื้นที่ของผู้พักรักษาตัว

ขยะในถังของพื้นที่โซนแดงถือว่าเป็นขยะติดเชื้อทั้งหมด ต้องได้รับการปฏิบัติที่ถูกต้องและระมัดระวังเป็นพิเศษ

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้พักรักษาตัวจะไม่ทิ้งขยะใดๆนอกพื้นที่โซนแดงเป็นอันขาด
2. แม้จะมีขยะที่เกิดจากพื้นที่โซนส้ม ผู้พักรักษาตัวต้องนำขยะนั้นมาทิ้งในถังขยะเฉพาะของพื้นที่โซนแดงของตนเท่านั้น
3. ถังขยะของพื้นที่โซนแดงต้องเป็นถุงพลาสติกในถังที่มีฝาปิดมิดชิด

4. หน้ากากอนามัยที่ใช้ของผู้พักรักษาตัวรวมถึงขยะที่มีสารคัดหลั่งทั้งหมด ต้องนำไปใส่ในถุงพลาสติกใสมัดด้วยยางให้แน่นก่อนนำไปใส่ในถังขยะของตน ในโซนแดง
5. เมื่อถึงระยะเต็ม ผู้พักรักษาตัวต้องทำการรวบและมัดปากถุงให้แน่นด้วยตัวเอง จากนั้นนำวางไว้หน้าห้องหรือพื้นที่ของตน พร้อมทั้งทำการสเปรย์น้ำยาฆ่าเชื้อโดยรอบถุง
6. ผู้อาศัยร่วมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลทั้งถุงมือ หน้ากาก และแว่นตา หรือFace shield เพื่อทำการยกถุงขยะของผู้พักรักษาตัวใส่ในถุงขยะสีแดงชั้นที่สองมัดให้แน่นสนิท ถุงสีแดงเพื่อแสดงว่าเป็นขยะติดเชื้อ (ในกรณีไม่มีถุงสีแดง ให้ทำการผูกริบบิ้นแดงหรือเชือกฟางสีแดงมัดปากถุงชั้นที่สองแทน เพื่อเป็นสัญลักษณ์)
7. นำขยะติดเชื้อนี้เก็บให้ห่างจากบุคคลอื่นและควรเป็นจุดที่อากาศถ่ายเทสะดวก ถ้าเป็นไปได้ให้ตากแดดเพื่อเป็นการฆ่าเชื้ออีกทางหนึ่ง
8. ติดต่อเทศบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อรับขยะติดเชื้อนี้ไปทำลายตามขั้นตอนต่อไป

5.3.2 การกำจัดขยะของผู้อาศัยร่วม

เมื่อมีการแยกถังขยะออกจากพื้นที่โซนส้มแล้ว จะไม่มีความผิดพลาดในการปะปนของขยะติดเชื้อ มีแต่ขยะในพื้นที่โซนเหลืองซึ่งเป็นของผู้อาศัยร่วมเพียงกรณีเดียว การเก็บและการนำส่งของถุงขยะในโซนเหลืองให้เป็นไปตามวิธีเก็บปกติ และแยกจุดเก็บให้ห่างกับขยะติดเชื้อไม่สัมผัสกัน

06

คู่มือผู้ร่วม

6.1 การใช้ชีวิต

เนื่องจากผู้พักอาศัยตัวมีข้อจำกัดการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้นผู้ร่วมจึงเป็นกุญแจสำคัญเพื่อให้การใช้ชีวิตของผู้พักอาศัยตัวเป็นไปอย่างดี ถูกสุขอนามัย และลดการแพร่เชื้อโรคไปสู่ชุมชนโดยรวม ผู้ร่วมจึงต้องเข้าใจโดยการอ่านทำความเข้าใจคู่มือนี้โดยละเอียด และปฏิบัติตามในทุกขั้นตอนด้วยความระมัดระวัง ผู้ร่วมต้องเข้าใจว่าผู้พักอาศัยตัวเป็นผู้ติดเชื้อถึงแม้ว่าสภาพร่างกายภายนอกจะดูปกติในบางกรณีก็ตาม แต่ภายในของผู้พักอาศัยตัวยังมีปริมาณเชื้อที่สามารถแพร่กระจายสู่ภายนอกได้

6.2 กฎของการอยู่ร่วมกัน

- ห้ามสัมผัสและต้องกันทางตรงโดยเด็ดขาด
- เมื่อต้องอยู่ในระยะใกล้กัน ทั้งผู้พักอาศัยตัว และผู้ร่วมต้องใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งและต้องรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 2 เมตร ดังนั้นในการส่งสิ่งของระหว่างกันต้องวางในจุดนัดพบเช่นบนชั้นวางของเฉพาะนอกพื้นที่โซนแดงเพื่อให้อีกฝ่ายรับกลับไปในเวลาที่ยับมือกัน
- วัตถุประสงค์ที่เกิดการสัมผัสจากผู้พักอาศัยตัวต้องตั้งสมมติฐานว่า อาจเกิดการติดเชื้อ การใช้สารกำจัดเชื้อเพื่อทำความสะอาดจึงเป็นเรื่องที่ต้องกระทำ ต้องล้างมือบ่อยๆ และห้ามประมาทคิดว่า การสัมผัสสั้นๆนั้นไม่มีอะไร
- ผู้พักอาศัยตัวต้องอยู่ในพื้นที่โซนแดงตลอดเวลาเท่าที่เป็นไปได้ และต้องใช้เวลาในพื้นที่โซนสัมผัสให้สั้นที่สุด
- ผู้พักอาศัยตัวจะไม่เข้าไปในพื้นที่โซนเหลืองโดยเด็ดขาด หากต้องการสิ่งใดควรเรียกให้ผู้ร่วมนำเอามาวางไว้หน้าพื้นที่โซนแดง
- ผู้พักอาศัยตัวและผู้ร่วมอาจเกิดความเครียดทั้งสองฝ่าย ด้วยเหตุที่ว่าฝ่ายหนึ่งรู้สึกอึดอัดในการอยู่ในพื้นที่แคบและไม่สามารถ

ช่วยตัวเองได้เท่าที่ควร ขณะที่อีกฝ่ายอาจเกิดความเครียดจากขั้นตอน
ที่มากขึ้นและมีภาระที่ต้องทำเพิ่มขึ้นให้กับผู้พักรักษาตัว ดังนั้นความ
เข้าใจกันและกันจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

6.3 การช่วยเหลือเรื่องทั่วไป

ผู้อาศัยร่วมต้องช่วยเหลือผู้พักรักษาตัวในเรื่องต่อไปนี้

- การจัดการด้านการกิน
- การกำจัดขยะ
- การทำความสะอาดพื้นที่โซนสัมผัสและห้อง
- การจัดหาสิ่งของให้ผู้พักรักษาตัว
- การติดต่อกับบุคคลภายนอก

6.4 การใช้พื้นที่โซนสัมผัส

ผู้อาศัยร่วมควรใช้เวลาที่จำกัดใน**พื้นที่โซนสัมผัส**ให้ลดลง เนื่องจากยังเป็นพื้นที่ที่มีความเสี่ยงหากขั้นตอนการปฏิบัติในคู่มือฉบับนี้อาจไม่ได้รับ
การกระทำโดยสมบูรณ์ หรืออาจมีบางอย่างที่ไม่ครอบคลุมที่ไม่ได้กล่าวไว้
ดังนั้นการลดความเสี่ยงด้วยการแยกพื้นที่ยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด
ผู้อาศัยร่วมควรอยู่และใช้เวลาส่วนใหญ่ใน**พื้นที่โซนเหลือง**ของตนเองมากที่สุดผู้อาศัยร่วมต้องตระหนักถึงการเข้าใช้**พื้นที่โซนสัมผัส** โดยการกำจัดเชื้อมากเท่าที่จำเป็นและอาจพิจารณาการใช้รองเท้าSlipper เพื่อเดินเข้าออกในโซนสัมผัสและถอดออกเมื่อเดินเข้าใน**พื้นที่โซนเหลือง** เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อที่อาจปนเปื้อนบน**พื้นในโซนสัมผัส**ได้

6.5 การเข้าพื้นที่โซนแดง

ผู้อาศัยร่วมไม่ควรเข้า**พื้นที่โซนแดง** ยกเว้นแต่เป็นกรณีฉุกเฉิน แม้การกำหนดให้ผู้พักรักษาตัวทำความสะอาดพื้นที่ตนเองเป็นประจำทุกวันเพื่อลดความเสี่ยงเชื้อโรคสะสมในบริเวณดังกล่าวแล้ว แต่ก็ควรตั้งสมมติฐานว่าพื้นที่โซนแดงนี้มีความเสี่ยงในทุกจุดสัมผัส หากผู้อาศัยร่วมจำเป็นต้องเข้าไปใน**พื้นที่โซนแดง** ต้องมีการใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลให้ครบอันได้แก่ ถุงมือ หน้ากากอนามัย และ Face shield การเข้าพื้นที่ต้องทำด้วยความระมัดระวังไม่ประมาท

6.6 การพาผู้พักรักษาตัวไปสถานพยาบาล

หากเกิดเหตุการณ์ที่ผู้พักรักษาตัวต้องไปสถานพยาบาล ทางเลือกที่ดีที่สุดคือการติดต่อให้สถานพยาบาลนำรถมารับ แต่หากจำเป็นต้องพาไปเอง ต้องใช้รถส่วนบุคคลเท่านั้นเพื่อลดการแพร่ระบาดไปยังบุคคลที่สาม ทั้งผู้อาศัยร่วมและผู้พักรักษาตัวต้องแต่งกายมิดชิดเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ใส่ถุงมือ และหน้ากากอนามัย ผู้อาศัยร่วมควรใส่ Face Shield และนำสารกำจัดเชื้อพร้อมผ้าทำความสะอาดสเปรย์ติดรถไปด้วยเพื่อทำความสะอาดรถในการเดินทางกลับ ผู้อาศัยร่วมควรนำเสื้อผ้าสำรองไปด้วย 1 ชุด พร้อมถุงพลาสติก 1 ใบ งดการพูดคุยที่ไม่จำเป็นระหว่างเดินทางและนำส่งสถานพยาบาลให้เร็วที่สุด เมื่อผู้พักรักษาตัวได้เข้าทำการพักรักษาพยาบาลแล้วและผู้อาศัยร่วมต้องการเดินทางกลับ ให้ทำการกำจัดเชื้อภายในห้องโดยสารของรถ จากนั้นทำการเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ที่เตรียมไว้และนำเสื้อผ้าชุดเดิมใส่ถุงพลาสติกที่เตรียมไว้

- เมื่อกลับถึงที่พักผู้อาศัยร่วมต้องรีบอาบน้ำชำระร่างกายและทำการเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่อีกครั้ง และต้องทำการซักทำความสะอาดเสื้อผ้าทั้งสองชุดด้วยสารฟอกขาวในทันทีเพื่อทำการกำจัดเชื้อที่อาจติดอยู่ในเสื้อผ้า

6.7 การคืนพื้นที่โซนแดงและโซนส้ม

ขั้นตอนสุดท้ายคือการกำจัดเชื้อใน**พื้นที่โซนแดงและโซนส้ม**เสมือนการทำความสะอาดครั้งใหญ่เพื่อให้แน่ใจว่าการกลับมาใช้พื้นที่สามารถทำได้เหมือนก่อนเกิดสถานการณ์ ผู้อาศัยร่วมอาจจัดหาผู้เชี่ยวชาญกำจัดเชื้อเพื่อเข้ามาทำความสะอาดให้ หรือหากดำเนินการเองอาจดำเนินการในขั้นตอนดังนี้

ผู้ทำความสะอาดต้องใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล ได้แก่ ถุงมือ หน้ากากอนามัย แว่นตาป้องกันภัยหรือ Face Shield

นำขยะใน**พื้นที่โซนแดง**ถึงดังขั้นตอนที่ 5.3.1

ทำการพ่นสเปรย์ทั้งพื้นที่ ให้สารกำจัดเชื้อสัมผัสทุกวัสดุอุปกรณ์

ใช้ผ้าชุบน้ำยากำจัดเชื้อบิดหมาดๆเช็ดตามในทุกจุดสัมผัส

ใช้น้ำยาในการถูพื้น หากเป็นไปได้ให้ทำการถูสองครั้งโดยทิ้งระยะให้แห้งก่อนการถูครั้งที่สอง

นำผ้าทุกชนิดซักโดยเติมสารโซเดียมไฮโปคลอไรท์หรือสารฟอกผ้าขาวให้ได้ความเข้มข้น 0.5% แช่ทิ้งไว้ ถ้าเป็นไปได้ควรผ่านน้ำร้อนที่อุณหภูมิไม่น้อยกว่า 60 องศาเซลเซียส

เปิดห้องและพื้นที่ให้อากาศถ่ายเทสะดวก

อาจพิจารณาการใช้โอโซนในขั้นตอนสุดท้ายได้ แต่พึงทำด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษและต้องไม่มีบุคคลใดอยู่ใกล้บริเวณที่เปิดเครื่องโอโซน และควรทำตามขั้นตอนการใช้งานจากเจ้าของผลิตภัณฑ์อย่างเคร่งครัด

ถ้าเป็นไปได้ ให้งดการใช้พื้นที่โซนแดงเป็นเวลา 3 วัน

07

ภาคผนวกและอ้างอิง

เบอร์ฉุกเฉิน

- 1330 สปสช. ตลอด 24 ชม.
- 1422 กรมควบคุมโรค ตลอด 24 ชม.
- 1669 สพด. (เฉพาะผู้ป่วยฉุกเฉิน) ตลอด 24 ชม.
- 1668 กรมการแพทย์ (กทม.และปริมณฑล) 8-22 น.

เบอร์ติดต่ออื่นๆ

- 1111 ศูนย์การบริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน
- 1506 สำนักงานประกันสังคม
- 1323 สายด่วนกรมสุขภาพจิต

เว็บไซต์อ้างอิง

- แนวทางการดูแลรักษา แบบคัดกรองตนเอง ของกรมการแพทย์
<https://covid19.dms.go.th/>
- ประกาศต่างๆของแนวทางการรักษา ของกรมการแพทย์
https://covid19.dms.go.th/Content/Select_Content_Grid_Home_7_8?contentCategoryId=8
- แนวทางบริหารทรัพยากรอาคาร ของสมาคมวิชาชีพการบริหารทรัพยากรอาคาร
<https://www.facebook.com/ThailandFacilityManagementAssociation/>



สมาคมวิชาชีพการบริหารจัดการทรัพยากรอาคาร
Thailand Facility Management Association

คณะผู้จัดทำ

ผู้เขียนและรวบรวม

นายกิตติคุณ คชเสณี

คณะผู้จัดทำ

คุณปิติ อนนต์พันธ์

คุณวายุรพร บุรณะกุล

ดร.บุญเกียรติ วิสิทริภาค

คุณอนวัช บุญรัตน์

คุณศิริพร ชูชื่น

คุณเพ็ญศรี ไปรุ่งตระกูล

คุณจิรายุ อาษาเจริญสุข

คุณณรติก มีสุข

คุณศรายุทธ ขุนณรงค์

คุณพรสรวง วรชัยพิทักษ์

ผู้เรียบเรียงรูปเล่ม

คุณอนวัช บุญรัตน์