



## คู่มือฉบับประชาชนกรณีรักษาแบบผู้ป่วยนอกและแยกกักกันตนเอง (Outpatient with Self Isolation)

### การรักษาแบบผู้ป่วยนอกและแยกกักกันตนเอง (Outpatient with Self Isolation)

การแพร่กระจายโรคโควิด-19 ในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นสายพันธุ์โอไมครอน พบการแพร่กระจายเร็ว และแสดงอาการเร็วกว่าเชื้อสายพันธุ์อื่นๆ ในกลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับวัคซีน มักจะมีอาการไม่รุนแรงสามารถดูแลรักษาแบบผู้ป่วยนอกได้ อาการของผู้ป่วยโรคโควิด ที่พบบ่อย คือ ไอ จาม มีน้ำมูก คัดจมูก เจ็บคอ มีไข้ เหงื่อออกตอนกลางคืน ปวดเมื่อยตามตัว อาจพบอาการอาเจียน ถ่ายเหลว ปวดศีรษะ อ่อนเพลียไม่มี อาการเหล่านี้พบประมาณ 2-3 วัน แล้วจะค่อยๆ ดีขึ้น ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อได้ ในช่วง 10 วันแรก จึงควรแยกกักตัวเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อสู่ผู้อื่น

การรักษาแบบผู้ป่วยนอกและแยกกักกันตนเอง (Outpatient with Self Isolation) เป็นวิธีการรักษาในกรณีที่ผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่ไม่มีภาวะเสี่ยงต่อโรครุนแรง และมีความพร้อมในการพักรักษาตัวที่บ้าน โดยขึ้นอยู่กับความสมัครใจ และความพร้อมของผู้ติดเชื้อเป็นสำคัญ

### แนวทางปฏิบัติหากตรวจพบ ATK แล้วขึ้น 2 ซิต (ผลเป็นบวก)

ขอให้ตั้งใจ อย่าย่ำเท้าตราบหนัก ให้ประเมินตนเองว่ามีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหนักมากน้อยเพียงใด รวมทั้งประเมินว่ามีอาการอย่างไรหรือไม่

**1. ไม่มีอาการหรืออาการเล็กน้อย รักษาตามอาการ** เช่น ยาลดไข้ ยาแก้ไอ ดื่มน้ำมากๆ ป้องกันตนเองกักตัวที่บ้าน 10 วัน ตามแนวทางกระทรวงสาธารณสุข

**กรณีผู้ป่วยเด็ก** ดูแลเรื่องระวังคอตีบติดตามอาการไข้สูง แล้วควรเช็ดตัวให้ไข้ลดลง หากเด็กเล็กให้ระวังน้ำมูกอุดตัน อาจต้องใช้น้ำเกลือล้างจมูกช่วยหรือไม้พันสำลี(คัตตอนบัด)เช็ดให้หายใจโล่งขึ้น

**2. ถ้าประเมินแล้วมีความเสี่ยงต่อ ภาวะรุนแรง** แนะนำไปสถานพยาบาลตามสิทธิใกล้บ้าน แนะนำให้โทรนัดหมายก่อนเข้ารับบริการ หรือดำเนินการตามประกาศของแต่ละจังหวัด

### เจอ: ผลตรวจ ATK เป็นบวก

✓ สำหรับพื้นที่ กทม.และต่างจังหวัด สามารถไปพบแพทย์ที่สถานพยาบาล ศูนย์บริการสาธารณสุข  
ใกล้บ้าน โรงพยาบาลตามสิทธิ หรือติดต่อสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ผ่านทางสายด่วน 1330

✓ สำหรับพื้นที่ต่างจังหวัด ยังสามารถติดต่อผ่าน อสม. หรือ รพ.สต.ใกล้บ้านได้

✓ หากประเมินอาการและภาวะเสี่ยง แล้วไม่มีอาการหรือมีอาการเล็กน้อย และไม่มีภาวะเสี่ยง

แจก: แพทย์พิจารณาจ่ายยาตามอาการ (การจ่ายยาขึ้นอยู่กับข้อบ่งชี้ทางการแพทย์) สร้างความเข้าใจและ  
แนะนำการดูแลรักษา

จบ: ผู้ป่วยได้เข้าสู่ระบบบริการ โดยแพทย์บุคลากรทางการแพทย์ ให้คำแนะนำการดูแลรักษาจ่ายยาแล้วให้  
กลับมาพักตัวที่บ้าน และให้ผู้ป่วยดูแลป้องกันตนเองจนครบกำหนดและติดตามอาการ 1 ครั้ง ที่ 48 ชั่วโมง มีช่องทางการ  
การติดต่อกลับและระบบส่งต่อหากมีอาการแยลง

### ระบบบริการการดูแลแบบผู้ป่วยนอกและแยกกักกันตัวเอง (OPD and Self Isolation)

ทีมสุขภาพจะให้คำแนะนำเรื่องช่องทางการสื่อสารและจะนัดติดตามอาการอีกครั้งที่ 48 ชั่วโมงหากประเมิน  
แล้วอาการดีขึ้นผู้ป่วยแยกกักกันตัวเองต่อเนื่อง 10 วัน จนพ้นระยะแพร่กระจายเชื้อ หลังจากนั้นจึงสามารถกลับไป  
ใช้ชีวิตตามแนววิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

### เกณฑ์การพิจารณารักษาแบบผู้ป่วยนอกและแยกกักกันตนเอง (Outpatient with Self Isolation)

1. ผู้ป่วยที่เพิ่งตรวจพบเชื้อ เป็นผู้ป่วยกลุ่มสีเขียวที่ไม่มีอาการ หรือมีอาการเพียงเล็กน้อย
  - 1) อาจมีไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ตาแดง มีผื่น ถ่ายเหลวเล็กน้อย จมูกไม่ได้กลิ่นหรือลิ้นไม่รับรส
  - 2) ไม่มีอาการหายใจเร็ว
  - 3) ไม่มีอาการหายใจเหนื่อย
  - 4) ไม่มีอาการหายใจลำบาก
  - 5) ระดับออกซิเจนไม่ต่ำกว่า 94% ( หากมีอุปกรณ์)
2. ผู้ป่วยติดเชื้อที่ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลมาแล้วอย่างน้อย 5-7 วัน อาการดีขึ้น แพทย์พิจารณาให้  
กลับมาพักตัวที่บ้านต่อ ผู้ป่วยทั้ง 2 กลุ่ม ต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้
  - 1) อายุไม่เกิน 75 ปี หรือขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์
  - 2) พักอาศัยอยู่คนเดียว หรือที่พักอาศัยมีห้องแยกกักตัวได้จากสมาชิกคนอื่น ๆ
  - 3) ไม่เป็นโรคที่เสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงหรือภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรค  
ไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลไม่ได้  
ภาวะอ้วน ตับแข็ง ภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์

## การดูแลตนเองของประชาชน เมื่อมีอาการต่างๆ จากโรคโควิด

**1. อาการไข้ :** วิธีการดูแลตนเองเมื่อมีไข้ คือ ประคบผ้าเย็นที่บริเวณศีรษะ พิจารณาทานยาลดไข้ หากมีอาการไม่สบายจากอาการไข้สูง (ไม่แนะนำให้ทานยากลุ่ม NSAIDs เช่น แอสไพริน บรูเฟน) อาการไข้สูง จะเป็นอยู่ไม่นานเกิน 2-3 วัน หากเกินกว่านั้นแนะนำให้รีบพบแพทย์

**ถ้าเด็กเล็กอายุน้อยกว่า 3 ปี** อาจเกิดภาวะไข้สูงแล้วชักได้ มักเกิดในวันแรก ๆ ให้สังเกตหากเด็กมีอาการหนาวในขณะที่มีอาการไข้และตัวซีดลง จับมือแล้วมือเย็น เสี่ยงต่อการเกิดอาการชักได้ การรักษาคือ หากเด็กมีอาการไข้ให้ใช้ผ้าเย็นประคบที่ศีรษะเพื่อลดอุณหภูมิและหากมีอาการชักให้รีบพบแพทย์

**2. อาการน้ำมูก :** รับประทานยาลดน้ำมูก ในเด็กเล็กใช้ลูกยางหรืออุปกรณ์เฉพาะเพื่อดู่น้ำมูกออกจมูก

**3. อาการคัดแน่นจมูก :** ใช้กลิ่นหอมระเหย เช่น เปราะหอมแดง ใส่ผ้าขาววางไว้รอบห้อง เพื่อให้ได้น้ำมันหอมระเหย สามารถช่วยลดอาการไอคัดแน่นจมูกตอนกลางคืน

**4. อาการไอ :** แนะนำให้ดื่มน้ำเยอะ ๆ เพื่อช่วยในการละลายเสมหะขับเสมหะออกง่าย น้ำขิงใส่มะนาว หรือน้ำผึ้ง ก็ช่วยลดอาการได้ หลีกเลี่ยงอาหารระคายคอ ของทอดของมัน รับประทานยาแก้ไอตามคำแนะนำของแพทย์

**5. อาการเจ็บคอ :** บรรเทาอาการเจ็บคอด้วยยาแก้เจ็บคอ หรือใช้ยาสมุนไพร

**6. อาการท้องเสีย :** จำเป็นต้องดื่มน้ำมาก ๆ และผสมน้ำเกลือเพื่อให้ได้สารน้ำและเกลือแร่ชดเชย ในเด็กอาจจะทำสมน้ำเกลือแร่และผสมน้ำหวานทำเป็นไอศกรีมแช่แข็งก็ช่วยให้กินได้ ให้ระวังถ้าเด็กมีอาการซึมลงให้รีบปรึกษาแพทย์

**7. อาการเบื่ออาหาร :** เป็นเรื่องปกติของความเจ็บป่วย ขอเพียงสังเกตอาการว่าเด็กมีอาการอ่อนเพลียมากหรือไม่ ทั้งนี้โดยส่วนใหญ่อาการดีขึ้นจะกลับมากินได้ ภายใน 2-3 วัน

**8. อาการอาเจียน :** แนะนำให้จิบน้ำเกลือแร่ หรือน้ำข้าวต้ม หลีกเลี่ยงอาหารย่อยยาก อาหารรสจัด

## เกณฑ์ในการนำส่งต่อผู้ป่วยเข้าโรงพยาบาล

1. เมื่อมีอาการไข้สูงกว่า 39 องศาเซลเซียส เป็นระยะเวลาานานกว่า 24 ชั่วโมง
2. หายใจเร็วกว่า 25 ครั้งต่อนาที ในผู้ใหญ่
3. ระดับออกซิเจนที่วัดปลายนิ้ว Oxygen Saturation < 94%
4. โรคประจำตัวมีการเปลี่ยนแปลง หรือจำเป็นต้องติดตามอาการอย่างใกล้ชิด ตามดุลยพินิจของแพทย์
5. สำหรับในเด็ก หากมีอาการหายใจลำบาก ซึมลง ตีมนมหรือทานอาหารน้อยลง

## แนวทางการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโควิดที่แยกกักตัวที่บ้าน

### 1. การปฏิบัติตัวขณะรักษาแบบแยกกักตัวที่บ้าน

- 1) งดออกจากบ้านไปยังชุมชนทุกกรณี (ยกเว้นการเดินทางไปโรงพยาบาล)
- 2) เว้นระยะห่างจากคนในครอบครัวและสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- 3) แยกห้องนอนจากผู้อื่น ถ้าแยกไม่ได้ให้นอนห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 3-5 เมตร และต้องเป็นห้องที่เปิดให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยจัดให้ผู้ติดเชื้อนอนอยู่ใต้ลม
- 4) ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น ถ้าแยกไม่ได้ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดพื้นผิวด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาล้างจาน หรือน้ำยาฟอกขาวเจือจาง เพื่อทำลายเชื้อ ทุกครั้งหลังใช้งาน
- 5) แยกข้าว แยกสารับ ไม่กินข้าวร่วมกับผู้อื่น
- 6) ล้างมือให้สะอาดถูกวิธีโดยเฉพาะหลังไอ จาม หรือขับถ่าย
- 7) ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- 8) ดื่มน้ำสะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ
- 9) มารดาให้นมบุตรได้ แต่ต้องสวมหน้ากากและล้างมือก่อนสัมผัสบุตรหรือให้นมบุตร
- 10) หลังจากครบกำหนดการกักตัวตามระยะเวลาที่กำหนดแล้ว สามารถประกอบกิจกรรมทางสังคมและทำงานได้ปกติตามแนวทางวิถีชีวิตใหม่ เช่น สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา หมั่นล้างมือ และรักษาระยะห่าง

### 2. การจัดการขยะติดเชื้อช่วงแยกกักตัวที่บ้าน

ขยะติดเชื้อ เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ชุดตรวจโควิด-19 ที่มีการปนสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ

- 1) เก็บรวบรวมขยะติดเชื้อทุกวัน ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น หากไม่มีถุงสีแดงให้เขียนป้ายกำกับ หรือสัญลักษณ์ ที่แสดงถึงขยะติดเชื้อ
- 2) ถุงขยะชั้นแรกเมื่อใส่ขยะติดเชื้อแล้วให้ราดด้วย น้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาล้างจาน หรือน้ำยาฟอกขาวเจือจาง เพื่อทำลายเชื้อ
- 3) มัดปากถุงให้แน่น แล้วราดด้วย น้ำยาฆ่าเชื้อตามข้อ 2) บริเวณปากถุง
- 4) ซ่อนด้วยถุงอีกชั้น รัดให้แน่นราดด้วย น้ำยาฆ่าเชื้อตามข้อ 2) บริเวณปากถุง
- 5) ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและ สบู่ ทันที

### 3. หากมีอุปกรณ์หรือสามารถจัดหาอุปกรณ์ได้ให้ใช้เพื่อประเมินอาการตนเอง

#### 1) การใช้ปรอทวัดไข้

##### 1.1 แบบสอดรักแร้

- สอดหัวสีเงินเข้าไปในรักแร้
- พับแขนทิ้งไว้ 5 นาที จึงดึงออกมาอ่านค่าที่ได้

##### 1.2 แบบอมใต้ลิ้น

- อมปรอทไว้ที่ใต้ลิ้นนาน 1-2 นาที จึงดึงออกมาอ่านค่าที่ได้
- 10-15 นาที ก่อนวัด ไม่ควรดื่มน้ำร้อนหรือน้ำเย็น

## 2) การใช้เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้วมือ

2.1 สอดปลายนิ้วมือตามตำแหน่งที่กำหนด

2.2 หายใจเข้าออกตามปกติ

2.4 รอให้ค่าตัวเลขนิ่ง ประมาณ 1 นาที

2.4 อ่านค่าตัวเลข

- ตัวเลขบน คือ ค่าระดับออกซิเจน (ค่าปกติที่วัดได้ควรอยู่ที่ 96-100%)

- ค่าเลขล่าง คือ ค่าอัตราการเต้นของหัวใจ

(เครื่องวัดออกซิเจนที่มีอยู่ทั่วไปไม่ควรใช้ในเด็กเล็กเพราะขนาดไม่เหมาะสมและให้ผลคลาดเคลื่อน การดูแลในเด็กจึงใช้การสังเกตหายใจ การเคลื่อนไหวของหน้าอก เป็นอาการสำคัญ)

## 4. วิธีดูแลสุขภาพทางจิตใจเมื่อต้องกักตัว

### แนวทางการดูแลตนเอง

1) การติดตามข่าวสารต่อเนื่องอาจทำให้เกิดความเครียด จึงควรติดตามข่าวสารเพียงวันละ 1-2 ครั้ง ประมาณ 2-3 ชั่วโมง **หากรู้สึกเครียด ควรหยุดติดตามข่าวทันที**

2) หมั่นดูแลตนเอง ทำกิจวัตรประจำวันตัวเองตามปกติ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจแจ่มใส

3) เสริมสร้างพลังใจ มองแง่บวก เชื่อว่าเราสามารถผ่านวิกฤตในครั้งนี้จะช่วยสร้างพลังเข้มแข็ง เห็นคุณค่า ในตนเองและความปรารถนาดีจากคนรอบข้าง หาวิธีคลายความเครียด ทำกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ฝึกสมาธิ ดูหนัง ฟังเพลง ทำสิ่งที่ชอบ สื่อสารกับครอบครัวหรือคนใกล้ชิดผ่านช่องทางออนไลน์

4) กรณีผู้ป่วยจิตเวช ต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และสังเกตรับรู้อารมณ์ตนเอง

5) สามารถตรวจเช็คสุขภาพใจตนเองเบื้องต้น ได้ที่ “[www.วัดใจ.com](http://www.วัดใจ.com)” หรือหากไม่สามารถรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตได้ แนะนำขอรับคำปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง หรือ Line @1323 for Thai



**สมาชิกคนอื่นๆ** ในบ้านถือเป็นผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงสูง จึงต้องได้รับการตรวจด้วยชุดตรวจ ATK เพื่อที่จะได้ให้การดูแลรักษาหากมีการติดเชื้อ อย่างไรก็ตามกรณีที่ตรวจไม่พบเชื้อก็ยังคงมีความจำเป็นต้องกักตัว

(Quarantine) เนื่องจากอาจจะมีเชื้อแต่ยังอยู่ในระยะที่ตรวจไม่พบ ให้ตรวจหาเชื้อซ้ำเมื่อมีอาการหรือหลังเฝ้าสังเกตอาการไปแล้ว 7 วัน

### การเช็คสิทธิรักษาพยาบาล ทำได้ง่ายๆ ด้วยตนเอง

1. โทร.สายด่วน สปสช. 1330 กด 2
2. เว็บไซต์ สปสช. <https://eservices.nhso.go.th/eServices/mobile/login.xhtml>
3. แอปพลิเคชัน สปสช. เลือกเมนู ตรวจสอบสิทธิตนเอง
4. ไลน์ สปสช. @nhso หรือ คลิก <https://lin.ee/zzn3pU6> เลือกเมนู ตรวจสอบสิทธิ หรือ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 1330 ตลอด 24 ชม.

**กรณีติดต่อสายด่วน สปสช.1330 กด 2 หรือสายด่วนประกันสังคม 1506 ไม่ได้ คู่สายเต็ม หรือ กรณีมีข้อสงสัยต้องการข้อมูลบริการของรัฐเพิ่มเติมควรทำอย่างไร**

ผู้ติดเชื้อโควิด-19 สามารถติดต่อศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300 ตลอด 24 ชั่วโมง

มีบริการให้คำแนะนำปรึกษารับเรื่องร้องทุกข์ผู้ประสบปัญหาทางสังคม

ติดต่อ กลุ่มไลน์ “Hotline นักสังคมสงเคราะห์สู้โควิด” ซึ่งจะมีนักสังคมสงเคราะห์จิตอาสาให้คำปรึกษาช่วยเหลือตามสถานการณ์จริง กรณีต่างจังหวัดติดต่ออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

ผู้ติดเชื้อโควิด-19 สามารถใช้ช่องทางแอปพลิเคชันของภาคทางรัฐ ที่รวมข้อมูลบริการหน่วยงานของรัฐทุกด้านไว้



กรอกข้อมูล  
โดยสแกน QR CODE



แอดไลน์ สปสช.  
โดยเพิ่มเพื่อน @nhso