



กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

ชุดอุปกรณ์พร้อมคู่มือในการประเมิน และเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง

สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

ในสถานการณ์การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ประกอบด้วย

1. อุปกรณ์ ได้แก่ ปรอทวัดไข้แบบธรรมดา
2. วิธีการใช้ปรอทวัดไข้แบบธรรมดา
3. คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
4. คำแนะนำสำหรับญาติในการปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน / ติดเตียง ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

สนับสนุนโดย

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

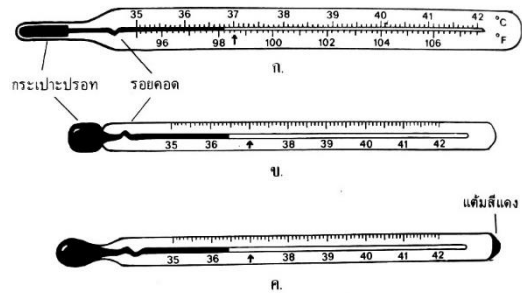
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ติดต่อศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

ที่อยู่ : 122 หมู่ 8 ถ.จามเทวี ต.ห้างฉัตร อ.ห้างฉัตร จังหวัดลำปาง 52190 โทร 0-5426-9277



1. ปรอทวัดไข้แบบธรรมดา (ที่ให้มาพร้อมกับคู่มือนี้)



2. วิธีการใช้ปรอทวัดไข้แบบธรรมดา หรือปรอทวัดไข้แบบแก้ว

2.1 นำปรอทออกจากปลอก ก่อนใช้ปรอทวัดไข้ทุกครั้งให้สลัดปรอทเพื่อให้สารปรอทลงไปอยู่ กระเปาะส่วนปลายทั้งหมดก่อน



2.2 วัดไข้ทางรักแร้ โดยการเช็ดรักแร้ให้แห้งสนิทก่อน แล้วนำปรอทวัดไข้สอดเข้าไปในรักแร้ ให้ปลายปรอทที่ไข้วต่อยู่บริเวณกึ่งกลางของรักแร้ ให้นับปรอทไว้ที่ซอกรักแร้ นาน 3-4 นาที

2.3 วิธีอ่านค่าปรอท

เมื่อวัดปรอทเสร็จแล้ว ใช้สำลีหรือกระดาษชำระแห้งเช็ดคราบที่อาจติดอยู่ออก แล้วอ่านปรอทว่ามีไข้หรือไม่ โดยถือปรอทในระดับตา สังเกตระดับสารปรอทที่เห็นเป็นแถบสีเงิน เริ่มจากกระเปาะว่าไปสิ้นสุดที่เลขจำนวนใด ตรงนั้นจะเป็นค่าอุณหภูมิ อ่านค่าเป็นองศาเซลเซียส

2.4 อุณหภูมิเท่าไรจึงเรียกว่า “มีไข้”

ปกติ = อุณหภูมิของร่างกายต่ำกว่าหรือเท่ากับ 37.5 องศาเซลเซียส

มีไข้ต่ำๆ = อุณหภูมิระหว่าง 37.6-38.4 องศาเซลเซียส

มีไข้สูง = อุณหภูมิตั้งแต่ 38.5 ขึ้นไป

2.5 ทำความสะอาดปรอท หลังใช้ปรอทแล้ว ล้างด้วยสบู่และน้ำธรรมดาให้สะอาด เช็ดให้แห้ง สลัดให้สารปรอทลงไปอยู่กระเปาะ เก็บเข้าที่

2.6 ข้อควรระวัง

- 1) ไม่ควรวัดปรอทหลังจากที่วิ่งมาใหม่ๆ เพราะอุณหภูมิของร่างกายจะสูงกว่าปกติ
- 2) ถ้าวัดปรอททางปากไม่ควรวัดหลังดื่มของร้อนหรือของเย็นจัด เพราะค่าอุณหภูมิที่ได้จะไม่เป็นความจริง
- 3) ไม่ล้างปรอทด้วยน้ำร้อนเพราะจะทำให้ปรอทแตก

3. คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

- 1) ล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- 2) ดูแลตัวเองด้วยการเลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ ช้อนกลาง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- 3) ดูแลส่งเสริมสุขภาพจิต หาวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ (เช่น รำมวยจีน โยคะ) ฟังเพลง ร้องเพลงหรือเล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ ทำสวน จัดห้องตกแต่งบ้าน เล่นกับสัตว์เลี้ยง สวดมนต์ นั่งสมาธิ การฝึกหายใจคลายเครียด ทำบุญตักบาตร เป็นต้น
- 4) หากมีอาการไอ จาม ให้ไอ จาม ใส่กระดาษทิชชูแล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิท ก่อนทิ้ง หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที หรือให้สวมหน้ากาก โดยปิดถึงคาง หลีกเลี่ยง/ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 5) หลีกเลี่ยงออกจากบ้านในช่วงที่มีการระบาดของโรคหรือบริเวณที่มีคนหนาแน่น หากจำเป็นให้สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า โดยใช้เวลาน้อยที่สุด รักษาระยะห่างจากบุคคลอื่น 1 - 2 เมตรหรือ 6 ฟุต (Social Distancing) หลีกเลี่ยงการสวมกอด การอุ้ม หรือพุดคุยในระยะใกล้ชิดกับบุคคลอื่น และเปลี่ยนมาใช้เทคโนโลยีในการติดต่อกับผู้อื่น เช่น คุยโทรศัพท์ ส่งคอมออนไลน์ เป็นต้น
- 6) หากมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคเมะเร็ง ผู้สูงอายุที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นต้น ควรจัดเตรียมยาสำรองสำหรับรักษาโรคประจำตัวของผู้สูงอายุไว้ภายใต้ดุลยพินิจของแพทย์ หากจำเป็นให้ญาติไปพบแพทย์แทน

4. คำแนะนำสำหรับญาติในการปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน / ติดเตียง ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

- 1) ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้งทุกครั้ง ก่อนที่จะมีการสัมผัสกับผู้สูงอายุติดเตียง ต้องมีการป้องกันตนเอง โดยใส่ชุดให้รัดกุม สวมหน้ากากอนามัยหรือ หน้ากากผ้า สวมถุงมือทุกครั้งในขณะดูแลผู้สูงอายุ หลังปฏิบัติงานต้องล้างมือด้วยน้ำและ สบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลขณะมือแห้ง
- 2) หมั่นทำความสะอาด เตียงนอน เครื่องใช้ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียงอย่างน้อยวัน ละ 2 ครั้งด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
- 3) สิ่งของที่ใช้แล้วของผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียงควรนำออกจากห้องผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียงและนำไปกำจัดทันที
- 4) หากสมาชิกในครอบครัวหรือญาติที่มีความเสี่ยง หรือมาจากสถานที่เสี่ยงให้งดเยี่ยมเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
- 5) ควรจัดให้มีผู้ดูแลหลักคนเดียว โดยเลือกคนที่สามารถอยู่บ้านได้มากและมีความจำเป็นต้องออกไปนอกบ้านน้อย ที่สุดแต่สามารถสลับสับเปลี่ยนผู้ดูแลหลักได้แต่ไม่ควรเปลี่ยนบ่อย และต้องแน่ใจว่าผู้จะมาเป็นผู้ดูแลหลักคน ใหม่ต้องไม่ใช่ผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อดังที่ได้กล่าวมาแล้ว
- 6) ระหว่างมีการระบาดทั้งผู้ดูแลหลักและผู้สูงอายุติดบ้าน / ติดเตียงควรเก็บตัวอยู่แต่ในบ้านให้มากที่สุด

7) หมั่นสังเกตผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง และเฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง โดยวัดไข้ วัด ออณหภูมิกรณีที่มีการติดเชื้อเกิดขึ้น อาการอาจไม่ชัดเจนและไม่ตรงไปตรงมา เช่น อาจไม่มีไข้ หรืออาจมีอาการ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร หรือรับอาหารทางสายยางไม่ได้ ซึมสับสนเฉียบพลัน ความสามารถในการช่วยเหลือ ตัวเองลดลงอย่างรวดเร็ว ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะมีความเสี่ยงสูงที่อาการจะรุนแรงมากกว่าในวัยอื่น ๆ

8) กรณีจำเป็นต้องใกล้ชิดกับผู้สูงอายุต้องทำความสะอาดตัวเองก่อนและอยู่ห่างจากผู้สูงอายุอย่างน้อย 1-2 เมตร

9) รับประทานอาหารแยกจากผู้สูงอายุไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้สูงอายุ เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ

10) ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อให้กับผู้สูงอายุ

11) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนูของผู้สูงอายุ ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำหรือซักผ้า ด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60 - 90°C

12) ผู้สูงอายุควรแยกห้องพักและของใช้ส่วนตัว หากแยกห้องไม่ได้ ควรแยกบริเวณที่นอนให้ห่างจากคนอื่น ๆ มาก ที่สุด ที่พักอาศัยและห้องพักควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ไม่ควรนอนร่วมกันในห้องปิดที่ใช้เครื่องปรับอากาศ

13) หากสมาชิกในครอบครัวหรือญาติที่มีความเสี่ยง หรือมาจากสถานที่เสี่ยง ให้งดเยี่ยมเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

14) ติดตามข่าวสารและสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(COVID-19) จากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ทราบมาตรการป้องกันและการดำเนินงานในพื้นที่

ที่มาของข้อมูล

กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.การดูแลพิเศษผู้ป่วยเรื้อรังและการจัดการสุขภาพกายของผู้สูงอายุ. โครงการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). ข้อมูล ณ วันที่ 25 มีนาคม 2563

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คำแนะนำผู้ดูแลผู้สูงอายุติดเตียงในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). ปรับล่าสุด 4/4/2020

จริยาวัตร คมพยัคฆ์. พยาบาลในบ้าน. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 71. มีนาคม 2528

สันต์ หัตถิรัตน์. การตรวจร่างกาย (ตอนที่ 12). นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 18. ตุลาคม 2523

