



คำแนะนำ Home Isolation สำหรับเด็ก

พญ.โสภิตา บุญสาธิต

29 กรกฎาคม 2564

ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ในประเทศไทย ขณะนี้พบว่ามีจำนวนผู้ป่วยเด็กเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขตั้งแต่ 1 เมษายน ถึง 6 กรกฎาคม 2564 รายงานผู้ป่วยเด็กอายุน้อยกว่า 18 ปี ติดเชื้อทั้งหมด 32,829 ราย ส่งผลให้อัตราครองเตียงสูงชันมาก อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยโควิด-19 ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง อาจไม่จำเป็นต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาล หรืออยู่ในโรงพยาบาลเพียงระยะสั้นๆ แล้วไปพักฟื้นที่บ้านได้จนหายสนิท ผู้ป่วยโควิด-19 จะเริ่มแพร่เชื้อก่อนมีอาการประมาณ 2-3 วัน ไปจนถึงสิ้นสุดสัปดาห์แรกของการเจ็บป่วยนับจากมีอาการ ผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการน้อยหรืออาการดีขึ้นแล้ว อาจยังมีเชื้อไวรัสที่ยังแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้เป็นระยะเวลาประมาณ 10 วัน หลังจากเริ่มป่วย ดังนั้น ผู้ป่วยโควิด-19 ที่ไม่ได้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจำเป็นต้องแยกตัวออกจากผู้อื่นขณะอยู่ที่บ้าน ผู้ที่มีอาการและตรวจพบเชื้อแล้ว หรือตรวจพบเชื้อแต่ไม่มีอาการ ให้แยกตัว 14 วันนับจากมีอาการ หรือตรวจพบเชื้อครั้งแรก กรณีที่ไม่ได้ตรวจหาเชื้อแต่มีความเสี่ยงสูง เช่น อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน แนะนำให้แยกตัวเองอยู่ที่บ้าน และปฏิบัติตัวเสมือนผู้ติดเชื้อ

แนวทางการแยกตัวที่บ้าน

Home Quarantine หมายถึง การแยกผู้สงสัยว่ามีการสัมผัสเชื้อไวรัส แต่ยังไม่มีอาการ ไม่เคยได้รับวัคซีน ให้แยกกักตัวที่บ้าน 14 วัน

Home Isolation หมายถึง การแยกกักตัวสำหรับผู้ติดเชื้อไวรัส สามารถแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ จะต้องแยกตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา 10-14 วัน

การแยกกักตัวที่บ้าน ทำได้อย่างไร

ผู้ที่แยกกักตัว จะต้องอยู่บ้าน รักษาระยะห่างจากผู้อื่นจนพ้นระยะติดเชื้อ และสังเกตอาการของโควิด-19 และไม่ให้คนมาเยี่ยมที่บ้าน

- ต้องอยู่ห่างจากสมาชิกคนอื่นในบ้านและสัตว์เลี้ยง 6 ฟุต ถ้าสามารถทำได้ ยกเว้นผู้กักตัวด้วยเหตุผลเดียวกัน
- ใส่หน้ากากอนามัยหากไม่สามารถรักษาระยะห่าง 6 ฟุต จากผู้อื่น เด็กอายุ ต่ำกว่า 2 ปี และผู้ที่มีปัญหาหายใจลำบาก ไม่ควรใส่หน้ากากอนามัย
- ล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือบ่อยๆ
- แยกนอนในห้องเดียว หากแยกห้องนอนไม่ได้ ให้รักษาระยะห่าง หรือนอนกลับหัวกัน
- แยกสิ่งของเครื่องใช้เป็นส่วนตัว



คำแนะนำการเด็กติดเชื้อแต่ผู้ดูแลไม่ติดเชื้อ

- เด็กอายุมากกว่า 2 ปี แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัย ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- ไม่ควรพาเด็กออกไปนอกบ้าน หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับบุคคลที่มีโอกาสเกิดโรครุนแรง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี เปิดหน้าต่าง หรือประตูเพื่อให้มีการระบายอากาศที่เพียงพอ
- ล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสเด็ก และจุดเสี่ยงที่มีการสัมผัสร่วมกันบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์ 70%
- ไม่รับประทานอาหาร หรือเครื่องดื่มร่วมกัน ไม่ใช้สิ่งของร่วมกันระหว่างเด็กและผู้ดูแล เช่น จานชาม ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว
- กรณีที่เป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้ เนื่องจากยังไม่มีรายงานพบเชื้อโควิด-19 ในน้ำนม แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร
- สร้างสุขลักษณะในการใช้ห้องน้ำ ปิดฝาก่อนกดชักโครกทุกครั้ง ล้างมือให้ถูกวิธีทุกครั้งก่อนออกจากห้องน้ำ

คำแนะนำการทำความสะอาดในบ้าน

- พื้นผิว และเครื่องใช้ ใช้ผ้าเช็ดทำความสะอาดร่วมกับใช้ น้ำยาฟอกขาว 1 ฝา ผสมน้ำ 1 ลิตรเช็ดพื้นผิวทั่วไปเป็นเวลา 1 นาที
- ทำความสะอาดพื้นผิวที่หยิบจับสัมผัสบ่อย ๆ เช่น ที่จับประตู ราวบันได อย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้งตามความจำเป็น
- แยกทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว และเครื่องนอนของเด็ก ด้วยสบู่ หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส
- แยกขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น (หากทำได้ชั้นนอกควรเป็นถุงขยะสีแดง) ตัดป้าย “ขยะติดเชื้อ” ภาชนะด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปทิ้งใส่ถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด

คำแนะนำการเฝ้าระวังอาการของโรคโควิด

- อุปกรณ์ที่ควรมีเพื่อติดตามอาการเด็ก ได้แก่ พรอทวัดไข้, ที่วัดออกซิเจนปลายนิ้ว (ถ้ามี) ไทรอสคอป หรืออุปกรณ์ที่สามารถถ่ายคลิปกายของเด็กได้ (ถ้ามี)
- ยาสามัญประจำบ้าน ได้แก่ ยาลดไข้ (พาราเซตามอล), ยาแก้ไอ, ยาลดน้ำมูก, เกลือแร่
- การสังเกตอาการของเด็ก ให้ผู้ดูแลสังเกตอาการวันละ 2 ครั้ง
- อาการที่ผู้ปกครองสามารถสังเกตต่อที่บ้านได้ ได้แก่ ไข้ต่ำ น้ำมูก ไอเล็กน้อยแต่ไม่หอบเหนื่อย ถ่ายเหลวแต่รับประทานอาหารหรือนมได้ปกติ ไม่ซึม
- อาการที่ผู้ปกครองควรติดต่อเจ้าหน้าที่หรือโรงพยาบาล ได้แก่ หายใจเหนื่อย ออกนุ้ม ปากเขียว (กรณีมีอุปกรณ์อาจใช้วิธีถ่ายคลิปกายได้) ออกซิเจนปลายนิ้วน้อยกว่า หรือเท่ากับ 96% (กรณีมีที่วัด) ซึม ถ่ายเหลว อาเจียนมาก กินไม่ได้ ใช้สูงเกิน 39 องศาเซลเซียส



คำแนะนำการดูแลรักษาตามอาการ

- ถ้ามีไข้ ให้ทานยาลดไข้ และเช็ดตัวลดไข้
- ถ้ามีอาการไอ น้ำมูก ให้รับประทานยาแก้ไอ ยาลดน้ำมูกได้ และดื่มน้ำมาก ๆ
- ถ้ามีอาการถ่ายเหลว ให้รับประทานน้ำเกลือแร่บ่อย ๆ

เอกสารอ้างอิง

1. แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ในการให้คำแนะนำผู้ป่วยและการจัดบริการผู้ป่วยโควิด -19 แบบ Home Isolation ฉบับ วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2564
https://covid19.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Covid_Health/Attach/25640702093509AM_home%20isolation_n_01072021_V2_ปรับ.pdf
2. Coronavirus (COVID-19): https: How to quarantine or isolate at home.
[//kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-to-quarantine.html](https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-to-quarantine.html)