

## การยกระดับการป้องกันโรคโควิด-19 ในครอบครัว

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่กระจายตัวเป็นวงกว้างในขณะนี้ พบว่าส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อมาจากการสัมผัสใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัว ทำให้มาตรการป้องกันแบบเดิมที่เน้นการปฏิบัติตัวเมื่ออยู่นอกบ้านหรือเดินทางไปยังที่สาธารณะไม่ครอบคลุมพอ จึงควรเพิ่มมาตรการป้องกันภายในบ้าน ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้สูงอายุโดยไม่จำเป็นหากจำเป็นต้องดูแลผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยติดเตียงอย่างใกล้ชิดผู้ดูแลต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- หมั่นสังเกตอาการตนเองอยู่เสมอ หากมีไข้หรืออาการทางเดินหายใจ ควรแยกตัวจากผู้อื่นในบ้านทันที และตรวจหาเชื้อโควิด-19 ด้วยชุดตรวจ Antigen Test Kit (ATK) หรือตรวจ RT-PCR ที่สถานพยาบาลโดยเร็ว
- เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีความเสี่ยงสูง สามารถตรวจคัดกรองด้วยชุดตรวจ Antigen Test Kit (ATK) ได้หากผลเป็นลบ ให้ตรวจซ้ำในอีก 3-5 วัน หรือตรวจซ้ำทันทีเมื่อมีอาการ และควรแยกตัวจากสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวระหว่างรอตรวจซ้ำ

### คำแนะนำจากแพทย์

สมาชิกในครอบครัวควรปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดเมื่ออยู่ภายในบ้าน หรือที่อยู่อาศัย ได้แก่ การเว้นระยะห่าง 1 -2 เมตร แยกใช้อุปกรณ์ส่วนตัว ล้างมือเป็นประจำ ทำความสะอาดอุปกรณ์และบริเวณที่สัมผัสร่วมกันเป็นประจำ เช่น ตู้เย็น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร และงดการรับประทานอาหารร่วมกันหลีกเลี่ยงการเดินทางไปสถานที่เสี่ยงนอกบ้าน เพื่อป้องกันการรับและแพร่กระจายเชื้อโรคโควิด-19 สู่มหาชิกในครอบครัว

ข้อมูล ณ วันที่ 26 สิงหาคม 2564

ที่มา : อ. พญ.นาฎวดี อังควัฒนะพงษ์ : โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย