

คำแนะนำสำหรับครอบครัวขนาดใหญ่หรือ ครอบครัวขยาย ซึ่งอาศัยอยู่รวมบ้านเดียวกัน

ผู้สูงอายุหรือผู้ใหญ่ในทุกช่วงวัยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง มีความเสี่ยงสูงกว่าที่จะมีอาการรุนแรงจากโรคโคโรนาไวรัส 2019 (COVID-19) หากภายในครอบครัวของคุณ มีผู้ที่อยู่ในกลุ่มนี้ สมาชิกครอบครัวทุกคนก็ควรปฏิบัติตามในทางเดียวกันกับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง นี่อาจเป็นการยากสำหรับครอบครัวขนาดใหญ่หรือครอบครัวขยายที่อาศัยอยู่รวมกัน หากบ้านมีพื้นที่จำกัด ข้อมูลดังต่อไปนี้ อาจช่วยคุณในการปกป้องผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงภายในครอบครัวคุณ

เอกสารนี้อธิบายวิธีการที่จะ:

- ปกป้องครอบครัวเมื่อคุณต้องออกไปทำธุระที่สำคัญ
- ปกป้องสมาชิกในครอบครัวที่มีความเสี่ยงสูงจากความเจ็บป่วยรุนแรง
- ปกป้องลูกหลานและผู้อื่นไม่ให้เจ็บป่วย
- ดูแลสมาชิกในครอบครัวผู้ที่เจ็บป่วย
- กักตัวสมาชิกในครอบครัวผู้ที่เจ็บป่วย
- การรับประทานอาหารร่วมกันและการเตรียมอาหารสำหรับสมาชิกครอบครัวที่ป่วย

วิธีปกป้องครอบครัวเมื่อคุณต้องออกจากบ้าน

อยู่แต่ในบ้านเว้นแต่มีเหตุที่จำเป็นจริง ๆ!

ยกตัวอย่างเช่น ออกจากบ้านหากคุณต้องไปทำงาน ไปซื้ออาหารและของใช้ ไปซื้อยา หรือไปพบแพทย์ตามนัดซึ่งไม่อาจเลื่อนออกไปได้ (อย่างเช่น สำหรับทารก หรือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพร้ายแรง) เลือกสมาชิกครอบครัวหนึ่งหรือสองคนซึ่งไม่ใช่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงจะเจ็บป่วยรุนแรงจาก COVID-19 ให้ออกไปทำธุระที่จำเป็น **หากจำเป็นต้องออกจากบ้าน ให้ปฏิบัติตามเคล็ดลับข้อดังนี้:**

1. **หลีกเลี่ยงฝูงชน รวมถึงการรวมตัวกันไม่ว่าจะเป็นกลุ่มใหญ่หรือเล็กก็ตาม**
2. **รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุต**
3. **ล้างมือบ่อย ๆ**
4. **อย่าสัมผัสพื้นผิวในพื้นที่สาธารณะที่มีการสัมผัสบ่อยครั้ง อย่างเช่น บุ่มลิฟท์และราวจับ**
5. **หากทำได้ อย่าใช้การขนส่งสาธารณะ เช่น รถไฟหรือรถประจำทาง หากคุณต้องใช้รถสาธารณะ**
 - » รักษาระยะห่างจากผู้อื่นโดยสารถนอื่นอย่างน้อย 6 ฟุต หรือให้ห่างมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - » หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อยครั้ง อย่างเช่น ราวจับ
 - » ล้างมือหรือใช้น้ำยาหรือเจลทำความสะอาดมือหลังจากลงจากรถโดยสารสาธารณะโดยเร็วที่สุด
6. **อย่าใช้รถโดยสารร่วมกับคนในครอบครัวอื่น**
7. **สวมหน้ากากเพื่อช่วยชะลอการแพร่เชื้อโควิด-19**
 - » ดูข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หน้ากากได้ที่ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html



8. ล้างมือทันทีที่คุณกลับถึงบ้าน

9. รักษาระยะห่างระหว่างคุณและผู้มีความเสี่ยงสูงกว่าซึ่งอยู่ในบ้านเดียวกับคุณ

ยกตัวอย่างเช่น หลีกเลี้ยงการกอด จูบ หรือประทานอาหารและดื่มเครื่องดื่มร่วมกัน

ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกไปทำธุระจำเป็นได้ที่ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html.

วิธีปกป้องสมาชิกในครอบครัวที่มีความเสี่ยงสูงจากความเจ็บป่วยรุนแรง

ผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ขึ้นไป และกลุ่มผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรังคือผู้ที่เสี่ยงจะเจ็บป่วยรุนแรงจาก COVID-19 หากภายในครอบครัวของคุณมีผู้ที่อยู่ในกลุ่มนี้ สมาชิกครอบครัวทุกคนก็ควรปฏิบัติตนในทางเดียวกันกับผู้มีความเสี่ยงสูง



ต่อไปนี้เป็นเจ็ดวิธีที่จะปกป้องสมาชิกในครอบครัวของคุณ

1. อยู่บ้านให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

2. ล้างมือให้บ่อย

โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากออกไปที่สาธารณะ หรือหลังสั่งน้ำมูก ไอ หรือจาม คุณสามารถดูข้อมูลว่าจะล้างมือเมื่อไรและล้างอย่างไรได้ที่: www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.



3. ใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์ผสมอย่างน้อย 60% หาก你不能ล้างด้วยสบู่และน้ำได้

» บีบน้ำยาขนาดลูกเต๋าในฝ่ามือ และถูมือเข้าด้วยกันให้ทั่วทั้งมือ นิ้ว และเล็บ จนรู้สึกว้าวๆแห้งสนิท

4. อย่าใช้มือที่ยังไม่ได้ล้างไปสัมผัสตา จมูก และปาก



5. ป้องกันเมื่อคุณไอหรือจาม

- » หากคุณไอหรือจาม ให้ปิดปากและจมูกของคุณด้วยกระดาษทิชชูหรือด้านในข้อศอก
- » ทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะ
- » ล้างมือทันที

6. ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคในบ้านของคุณ

- » สวมถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง หากมี
- » ทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อย ๆ ทุกวัน โดยใช้สบู่และน้ำหรือน้ำยาซักล้างอื่น ๆ ซึ่งยังรวมถึงโต๊ะ ลูกบิดประตู สวิตช์ไฟ เคาน์เตอร์ ลูกบิดประตูหรือที่จับต่าง ๆ โทรศัพท์ แป้นพิมพ์ ห้องส้วม ก๊อกน้ำ และอ่างน้ำ
- » แล้วจึงใช้น้ำยาทำความสะอาดซึ่งขึ้นทะเบียนกับ EPA ที่เหมาะสมกับพื้นผิว ทำตามคำแนะนำบนฉลากเพื่อการใช้งานที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด น้ำยาฆ่าเชื้อเป็นสารเคมีซึ่งฆ่าเชื้อโรคบนพื้นผิวได้



ดูรายชื่อ น้ำยาทำความสะอาดซึ่งขึ้นทะเบียนกับ EPA ได้ที่นี่: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อได้ที่: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. ไม่รับแขกเว้นแต่จำเป็นต้องมาที่บ้านของคุณจริง ๆ

ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html.

วิธีปกป้องลูกหลานและผู้อื่นไม่ให้เจ็บป่วย

ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปรวมถึงผู้ซึ่งมีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังควรหลีกเลี่ยงการดูแลเด็กในครัวเรือน หากเป็นไปได้ หากผู้ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต้องดูแลเด็กในครัวเรือน เด็ก ๆ ที่อยู่ภายใต้การดูแลของบุคคลกลุ่มดังกล่าวไม่ควรสัมผัสกับบุคคลอื่นนอกครัวเรือน

ปฏิบัติตามเคล็ดลับห้าข้อเหล่านี้เพื่อช่วยปกป้องเด็ก ๆ และผู้อื่นไม่ให้เจ็บป่วย

1. **สอนเด็ก ๆ ในเรื่องเดียวกันกับคนอื่น ๆ ทำเพื่อการมีสุขภาพที่ดี** ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ๆ หรือผู้อื่นก็สามารถแพร่เชื้อไวรัสได้ ถึงแม้จะไม่มีอาการก็ตาม เรียนรู้เพิ่มเติมได้ที่ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html.
2. **อย่าปล่อยให้เด็ก ๆ เล่นกับเด็กจากบ้านอื่น**
3. **สอนเด็ก ๆ ที่เล่นนอกบ้านให้อยู่ห่างจากคนอื่นที่ไม่ได้อยู่ร่วมบ้านเดียวกันอย่างน้อย 6 ฟุต**
4. **ช่วยให้เด็ก ๆ ได้ติดต่อกับเพื่อนฝูงโดยพูดคุยผ่านวิดีโอและโทรศัพท์**
5. **สอนให้เด็ก ๆ ล้างมือ** อธิบายว่าการล้างมือช่วยให้พวกเขาแข็งแรง และช่วยหยุดไม่ให้ไวรัสแพร่ไปยังผู้อื่นได้
 - » **ทำมือให้เปียก** เปิดน้ำประปาสะอาด (อุ่นหรือเย็น) ให้ไหลผ่านมือ ปิดก๊อกน้ำ แล้วลงสบู่
 - » **ฟอก** มือด้วยสบู่ โดยถูมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน ฟอกที่ด้านหลังของมือ ระหว่างนิ้ว และใต้เล็บของคุณ
 - » **ถูมือทั้งสองข้าง** อย่างน้อย 20 วินาที
 - » **ล้างสบู่ออก** เปิดน้ำให้ไหลผ่านมือจนสะอาดดี
 - » **ทำให้มือแห้ง** โดยเช็ดด้วยผ้าสะอาดหรือเป่าให้แห้ง



ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลเด็กได้ที่ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html.

วิธีดูแลสมาชิกในครอบครัวผู้ที่เจ็บป่วย

คนที่ป่วยด้วย COVID-19 ส่วนใหญ่จะมีอาการที่ไม่รุนแรง และควรอยู่ที่บ้านเพื่อพักรักษาตัว การพักรักษาตัวที่บ้านสามารถหยุดการแพร่เชื้อ COVID-19 และช่วยปกป้องผู้ที่เสี่ยงจะเจ็บป่วยร้ายแรงจาก COVID-19 **หากคุณกำลังดูแลผู้ป่วยที่บ้าน ให้ปฏิบัติตามเคล็ดลับหกข้อดังนี้:**

1. **ให้ผู้ที่ป่วยอยู่ในห้องหนึ่ง แยกจากคนอื่น รวมถึงตัวคุณ อยู่ให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้**
2. **หากทำได้ แยกห้องน้ำไม่ใช้ร่วมกัน**
3. **คอยดูสัญญาณเตือนฉุกเฉิน* สำหรับ COVID-19 หากมีใครมีอาการใด ๆ เหล่านี้ โปรดเข้ารับการรักษาทันที:**
 - » หายใจติดขัด
 - » รู้สึกเจ็บหรือแน่นหน้าอกที่เป็นไม่หาย
 - » เพิ่งเกิดความรู้สึกสับสน
 - » ไม่สามารถตื่นหรือรู้สึกตื่นอยู่
 - » ริมฝีปากหรือใบหน้าเป็นสีคล้ำขึ้น



* อาการเหล่านี้ไม่ใช่ทั้งหมดที่อาจเกิดขึ้น โปรดโทรศัพท์ติดต่อผู้ให้บริการทางการแพทย์หากคุณมีอาการอื่นที่รุนแรงหรือมีเรื่องที่ทำให้ต้องเป็นกังวล

4. ทำให้แน่ใจว่าดูแลผู้ที่มีเชื้อ COVID-19 ปฏิบัติดังต่อไปนี้:

- » ดื่มน้ำให้มากเพื่อไม่ให้ขาดน้ำ
- » พักรักษาตัวที่บ้าน
- » ใช้ยาที่ซื้อได้โดยไม่มีใบสั่งแพทย์เพื่อช่วยบรรเทาอาการ (หลังจากปรึกษากับแพทย์)

สำหรับคนส่วนใหญ่ อาการมักจะหายไปภายในสองถึงสามวัน และคุณจะรู้สึกดีขึ้นหลังผ่านไปหนึ่งสัปดาห์

5. ขอเบอร์โทรศัพท์แพทย์ของพวกเขาไว้ และโทรหาแพทย์หากบุคคลที่มีเชื้อ COVID-19 มีอาการป่วยรุนแรงขึ้น

หากภาษาอังกฤษคือภาษาที่สองของคุณ ควรมีสมาชิกในครอบครัวสักคนรู้อย่างไรที่จะขอความช่วยเหลือ

6. โทร 911 เมื่อมีภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ แจ้งผู้รับโทรศัพท์ของ 911 ว่าผู้ป่วยมีเชื้อหรือสงสัยว่าจะมีเชื้อ COVID-19

หากภาษาอังกฤษคือภาษาที่สองของคุณ ควรมีสมาชิกในครอบครัวสักคนรู้อย่างไรที่จะขอความช่วยเหลือ



ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยได้ที่ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html.

วิธีแยกสมาชิกในครัวเรือนที่เจ็บป่วย เมื่อพื้นที่ในบ้านจำกัด

หากคุณไม่สามารถแยกห้องหรือห้องน้ำสำหรับผู้ป่วยมีติดเชื้อ COVID-19 ให้พยายามแยกผู้ป่วยออกจากสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ พยายามสร้างระยะห่างให้เพียงพอภายในบ้านเรือนของคุณเพื่อปกป้องทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีความเสี่ยงสูง (ผู้อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ)

ปฏิบัติตามเคล็ดลับสิบข้อเหล่านี้ เมื่อต้องแยกตัวสมาชิกในครัวเรือนที่ป่วย:

1. รักษาระยะห่างระหว่างผู้ป่วยและสมาชิกในครัวเรือนคนอื่น ๆ 6 ฟุต
2. ป้องกันเวลาไอหรือจาม ล้างมือบ่อย ๆ อย่าสัมผัสตา จมูก และปาก
3. ให้สมาชิกในครัวเรือนสวมหน้ากากเมื่อต้องอยู่กับผู้อื่นที่บ้านและออกไปข้างนอก (รวมถึงก่อนจะเข้าไปพบแพทย์) แต่อย่าสวมให้กับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ ผู้มีปัญหาการหายใจ หรือใครก็ตามที่ไม่สามารถถอดหน้ากากได้ด้วยตนเอง โดยไม่มีผู้ช่วยเหลือ คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหน้ากากได้ที่ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.
4. แยกผู้มีความเสี่ยงสูงออกจากผู้ป่วย
5. ให้คนในบ้านเพียงคนเดียวทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วยนี้ไม่ควรเป็นคนซึ่งมีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยรุนแรง
 - » ผู้ดูแลผู้ป่วยควรทำความสะอาดบริเวณที่ผู้ป่วยได้อยู่ รวมทั้งที่นอนและเสื้อผ้าของผู้ป่วยด้วย
 - » ผู้ดูแลผู้ป่วยควรจำกัดการสัมผัสกับผู้อื่นในครัวเรือน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ซึ่งเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยรุนแรง
 - » ให้มีผู้ดูแลผู้ป่วยสำหรับผู้ซึ่งเจ็บป่วย และผู้ดูแลอีกคนให้รับผิดชอบสมาชิกคนอื่นในครัวเรือนที่ต้องการความช่วยเหลือในการทำสะอาด การอาบน้ำ หรือกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ
6. ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิว ลูกบิดประตู และพื้นผิวที่มีผู้สัมผัสร่วมกันเป็นประจำทุกวัน โดยใช้ยาทำความสะอาดที่ลงทะเบียนกับ EPA ดูรายชื่อได้ที่: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-



[disinfectants-use-against-sars-cov-2.](#)



7. จำกัดจำนวนแขกที่มีความจำเป็นจะต้องมาที่บ้าน
8. ห้ามใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น อย่างเช่น โทรศัพท์ ที่นอน หรือของเล่น
9. พยายามทำสิ่งต่อไปนี้หากคุณจำเป็นต้องใช้ห้องนอนร่วมกับผู้ป่วย:
 - » ดูแลให้ห้องมีการระบายอากาศที่ดี เปิดหน้าต่างและเปิดพัดลมให้พัดพาอากาศบริสุทธิ์เข้ามา
 - » วางเตียงให้ห่างกันอย่างน้อย 6 ฟุต หากเป็นไปได้
 - » นอนหันหัวสลับทางกัน
 - » ตัดม่านโดยรอบ หรือหาฉากกั้นเพื่อแยกเตียงของผู้ป่วยออกจากเตียงผู้อื่น ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจใช้ม่านกันห้องน้ำ ฉากกันห้อง กระจกโปสเตอร์ขนาดใหญ่ ผ้าห่ม หรือผ้าปูที่นอนพื้นใหญ่
10. ให้ผู้ป่วยทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบนพื้นผิวที่สัมผัสบ่อยภายในห้องน้ำที่ใช้ร่วมกัน

หากไม่อาจทำได้ ผู้คนที่ใช้ห้องน้ำร่วมกันควรทิ้งเวลาไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ หลังจากผู้ป่วยใช้ห้องน้ำ ก่อนจะเข้าไปทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ หรือใช้ห้องน้ำ ดูแลให้ห้องมีการระบายอากาศที่ดี เปิดหน้าต่างและเปิดพัดลม (หากทำได้) เพื่อพัดอากาศเข้ามา และหมุนเวียนอากาศบริสุทธิ์

วิธีรับประทานอาหารร่วมกันและการเตรียมอาหารสำหรับสมาชิกครอบครัวที่ป่วย

หากเป็นไปได้ ปรุงอาหารให้สมาชิกครัวเรือนที่ป่วยรับประทานในบริเวณที่แยกออกจากส่วนที่พวกเขาพักอยู่ หากไม่สามารถรับประทานในพื้นที่ที่แยกจากส่วนพักอาศัยได้ ก็ควรอยู่ให้ห่างจากสมาชิกในครัวเรือนคนอื่น ๆ อย่างน้อย 6 ฟุตระหว่างรับประทานอาหาร หรือควรจัดเวลารับประทานอาหารคนละเวลากับเวลาของคนอื่นในครัวเรือน



และต้องปฏิบัติตามเคล็ดลับเจ็ดข้อเหล่านี้:

1. ห้ามช่วยเตรียมอาหารหากคุณป่วย
2. ล้างมืออย่างน้อย 20 วินาทีด้วยสบู่และน้ำก่อนรับประทานอาหาร นี่ยังรวมถึงทุก ๆ คนในบ้านด้วย!
3. ใช้อุปกรณ์ที่สะอาดเมื่อตักอาหารใส่จานให้กับทุก ๆ คนในบ้าน
4. อย่ารับประทานจากจานเดียวกันหรือใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารร่วมกับคนอื่นในครัวเรือน
5. สวมถุงมือเมื่อจับจาน แก้วน้ำดื่ม และอุปกรณ์รับประทานอาหาร (สิ่งที่ใช้เสิร์ฟ) หากเป็นไปได้ ล้างอุปกรณ์ที่ใช้ซ้ำได้เหล่านี้ด้วยน้ำร้อนและน้ำยา หรือล้างในเครื่องล้างจานหลังใช้งานเสร็จ
6. กำหนดให้หนึ่งคนคนหนึ่งเป็นผู้นำอาหารไปให้ผู้ป่วย และทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้รับประทานอาหาร ซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่ไม่เสี่ยงสูงจะเจ็บป่วยรุนแรง
7. ล้างมือหลังจากจับอุปกรณ์รับประทานอาหารที่ใช้แล้ว