

我該如何照顧家中的COVID-19 確診病患?(1/2)

若您家中或同住者有COVID-19確診病患，在尚未安排住院前，您可以這麼做：

照顧病患

1. 提供確診病患生活所需，提醒他們多休息與飲水，可視醫囑服用藥物，或於發燒時服用退燒藥劑。
2. 大多數病患為輕症，在休息數天後症狀可恢復，請等候衛生單位通知，但須注意症狀是否惡化。
3. 若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青。

保護自己

1. 若您本身是COVID-19重症高風險族群(包括65歲以上，免疫力低下或有潛在疾病等)，請不要直接照顧確診病患。
2. 照顧過程中，盡量避免與COVID-19確診病患直接接觸。確診者在家中請單獨一人一室，盡量不要離開房間並使用不同的衛浴設備。
3. 若不得已需共用空間，應開窗確保空氣流通，如需共用衛浴設備，請於浴廁備妥稀釋後的漂白水或酒精，於每次使用後進行消毒。
4. 禁止訪客。COVID-19確診者與照顧者均不應和同住者以外的人接觸。
5. 避免與確診者共餐、共用物品。
6. 確診者使用過的餐具應以洗潔劑清洗，清洗時戴手套，並於清洗完畢後進行手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。

我該如何照顧家中的COVID-19 確診病患?(2/2)

手部衛生及佩戴口罩或手套

- 1.照顧者若需進入確診病患房間時，雙方均須佩戴口罩。
- 2.確診病患若離開個人房間，或身邊有其他家人時，雙方均須佩戴口罩。
- 3.接觸可能被確診者血液或體液汙染之物品或表面時，另須佩戴手套。
- 4.請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔確診者經常觸摸的物體表面。若確診者仍可自理，可交由確診者清潔其所處的隔離環境。
- 5.照顧確診者前後均需執行手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)，即使有佩戴手套。
- 6.注意經常且正確洗手、避免以手碰觸口、鼻、眼睛等。

健康監測

- 1.照顧者本身若為確診者之密切接觸者（與確診個案於其症狀發生前三天至隔離前曾有共同用餐、共同居住或未佩戴口罩下面對面15分鐘以上的接觸），不得外出。
- 2.照顧者在照顧期間，亦須注意自己的健康狀況，監測是否出現發燒、咳嗽、呼吸急促等COVID-19感染相關症狀。
- 3.照顧期間結束後，應自最後一次與確診病患接觸日起居家隔離14天。

เมื่อคนใกล้ชิดวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด-19ฉันจะต้องดูแลเขาอย่างไร

(2/2)

สุขอนามัยของมือและสวมหน้ากากหรือถุงมือ

1. หากผู้ดูแลจำเป็นต้องเข้าไปในห้องของผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อทั้งสองฝ่ายต้องสวมหน้ากากอนามัย
2. หากผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ หรือออกจากห้องส่วนตัว หรือเมื่อมีสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ อยู่รอบๆ ทั้งสองฝ่ายต้องสวมหน้ากากอนามัย
3. สัมผัสกับเลือดของบุคคลที่อาจจะได้รับการยืนยัน หรือสัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนในร่างกายหรือผิวหนัง ควรสวมถุงมือด้วย
4. โปรดใช้น้ำยาฟอกขาวแบบเจือจางหรือแอลกอฮอล์ทำความสะอาดของผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ หากผู้ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อยังสามารถดูแลตัวเองได้ ก็สามารถส่งมอบให้ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยเพื่อแยกทำความสะอาดสภาพแวดล้อมที่อยู่
5. ก่อนและหลังการดูแลรายที่ได้รับการยืนยันต้องดูแลสุขอนามัยของมือ(ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้แอลกอฮอล์)แม้จะสวมถุงมือก็ตาม
6. ดูแลล้างมือให้บ่อยๆและถูกต้อง หลีกเลี่ยงการสัมผัสปากด้วยมือของคุณ จมูก ตา เป็นต้น

การตรวจสุขภาพ

1. หากผู้ดูแลเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีประวัติเชื้อ(สามวันก่อนเริ่มมีอาการและก่อนแยกตัวได้ทานอาหารร่วมกันอยู่ด้วยกันหรือติดต่อกับฝั่งตรงข้ามติดต่อกันนานกว่า15นาทีขึ้นไป) ไม่ควรออกไปข้างนอก
2. ผู้ดูแลในระหว่างการดูแล ต้องใส่ใจกับสุขภาพของตัวเอง เฝ้าระวังว่ามีไข้ ไอ หายใจถี่ๆและอาการอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกับการติดเชื้อโควิด-19
3. หลังจากสิ้นสุดระยะเวลาการดูแล

เมื่อคนใกล้ชิดวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด-19ฉันจะต้องดูแลเขาอย่างไร

(1/2)

หากคนในครอบครัวของคุณหรือบุคคลที่อาศัยร่วมกันวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด -19 ก่อนเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลคุณสามารถทำอะไรได้บ้าง

ดูแลผู้ป่วย

1. แนะนำในการใช้ชีวิตประจำวัน ให้พักผ่อนให้มากขึ้น และดื่มน้ำให้มาก กินยาตามคำสั่งของแพทย์ หรือกินยาลดไข้เมื่อมีไข้
2. ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่มาก หากพักผ่อนไม่กีวันอาการจะดีขึ้น โปรดรอการแจ้งเตือนจากหน่วยบริการสุขภาพ แต่ให้สังเกตว่าอาการแย่ลงหรือไม่.
3. หากคุณมีอาการดังต่อไปนี้โปรดติดต่อ 119 กรมอนามัย หรือโทร 1922ทันที: หายใจไม่ออก หายใจลำบาก เจ็บหน้าอกอย่างต่อเนื่อง แน่นหน้าอก หมดสติ สีของผิวหนัง ริมฝีปากหรือเล็บซีด.

ป้องกันตัวเอง

1. หากตัวคุณเองมีอาการเหมือนติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ขั้นรุนแรง (รวมถึงอายุ 65 ปีขึ้นไป ภูมิคุ้มกันต่ำหรือมีโรคประจำตัว ฯลฯ) โปรดอย่าดูแลด้วยตัวเอง.
2. ในระหว่างที่ดูแลรักษา โปรดหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโควิด-19 ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยควรอยู่คนเดียวในห้อง โปรดอย่าออกจากห้อง และอุปกรณ์ที่ใช้ในห้องน้ำต้องแยกต่างหาก.
3. หากต้องใช้พื้นที่ร่วมกัน ต้องเปิดหน้าต่าง เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก หากคุณใช้อุปกรณ์ห้องน้ำร่วมกันโปรดเตรียมน้ำฟอกขาวแบบเจือจางหรือแอลกอฮอล์ที่ปล่อยออกมา และฆ่าเชื้อหลังการใช้งานทุกครั้ง .
4. หลีกเลี่ยงการเยี่ยมผู้ป่วยโควิด-19 ผู้ดูแลผู้ป่วยก็ไม่ควรอาศัยอยู่ร่วมห้องเดียวกันกับผู้ป่วยและไม่ติดต่อกับคนภายนอก
5. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับผู้ป่วย.
6. เครื่องใช้บนโต๊ะอาหารของผู้ป่วยควรล้างให้สะอาดด้วยน้ำยาล้างถ้วย สวมถุงมือหลังทำความสะอาดมือ (ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือใช้แอลกอฮอล์)

How should I take care of confirmed COVID-19 patients at home?(1/2)

If you have a confirmed COVID-19 patient in your home or living with you, what can you do before hospitalization is scheduled:

Take Care of Patients

1. Provide the living needs of the confirmed patients, remind them to take more rest and drink water, take medicine as directed by the doctor, or take anti-fever medicine when they have a fever.
2. Most patients return to mild symptoms, and their symptoms can be restored after a few days of rest. Please wait for the notification from the health unit, but pay attention to whether the symptoms have worsened.
3. If you have the following symptoms, please contact 119, the Department of Health or 1922 immediately: wheezing, difficulty breathing, persistent chest pain, chest tightness, unconsciousness, blue skin or lips or nail bed.

Protect Yourself

1. If you are a high-risk group for COVID-19 (including 65 years of age or older, weak immunity or underlying disease, etc.), please do not directly take care of confirmed patient.
2. In the care process, try to avoid direct contact with patients diagnosed with COVID-19. The diagnosed person should be alone in a room at home, try not to leave the room and use different bathroom facilities.
3. If you have to share a common space, you should open windows to ensure air circulation. If you need to share bathroom facilities, please prepare diluted bleach or alcohol in the bathroom and disinfect it after each use.
4. Visitors are forbidden. People diagnosed with COVID-19 and caregivers should not come in contact with people other than those living with them.
5. Avoid eating and sharing things with people who are diagnosed.
6. The tableware used by the confirmed person should be washed with detergent, wear gloves when washing, and perform hand hygiene after washing (wash hands with soap and water, or use alcohol)

How can I take care of confirmed COVID-19 patients at home?(2/2)

Hand hygiene and wearing masks and gloves

1. If the caregiver enters the room of the confirmed patient, both parties must wear masks.
2. If a confirmed patient leaves his personal room or has other family members around him, both parties must wear masks.
3. Wear a mask when touching objects or surfaces that may be contaminated by the blood or body fluids of the caregiver.
4. Please use diluted bleach or alcohol to clean the frequently touched surfaces and objects ◦ If the diagnosed person can still take care of himself, it can be handed over to the diagnosed person to clean their isolation environment.
5. Hand hygiene (washing hands with soap and water, or using alcohol) is required before and after taking care of the confirmed patient, even if mouth gloves are worn.
6. Pay attention to frequent and correct hand washing -- avoid touching your mouth, nose, eyes, etc.

Health monitoring

1. If the caregiver itself is a close contact of the confirmed person (the confirmed case had shared meals, lived together, or had contact with the confirmed patient for more than 15 minutes without wearing a mask between 3 days before the onset of symptoms and before isolation) they should not go out
2. caregivers should also pay attention to their own health conditions during their care, and monitor whether they have fever, cough, shortness of breath and other symptoms related to covid-19 infection.
3. After the care period is over, you should stay at home for 14 days from the date of last contact with the confirmed patient

Nên chăm sóc người nhà nhiễm bệnh COVID-19 như thế nào?(1/2)

Nếu trong nhà bạn hoặc sống chung với bạn có bệnh nhân nhiễm COVID-19, trước khi chưa được sắp xếp nhập viện, bạn có thể thực hiện như sau :

Chăm sóc bệnh nhân

1. Cung cấp các vật dụng sinh hoạt cho người đã nhiễm bệnh, nhắc nhở họ nghỉ ngơi nhiều hơn và uống nước, uống thuốc theo chỉ định của bác sĩ, uống thuốc hạ sốt khi bị sốt.
2. Đa số bệnh nhân ở mức độ nhẹ, các triệu chứng có thể tự khỏi sau vài ngày nghỉ ngơi, vui lòng đợi thông báo của đơn vị y tế nhưng hãy chú ý xem các triệu chứng có nặng hơn không.
3. Nếu các triệu chứng sau đây xảy ra, vui lòng lập tức liên hệ số 119, Bộ Y tế hoặc quay số 1922 : lên cơn hen, khó thở, đau ngực, tức ngực, da hoặc môi hoặc móng tay bị xanh.

Tự bảo vệ mình

1. Nếu bạn thuộc nhóm có nguy cơ cao bị COVID-19 nghiêm trọng (bao gồm 65 tuổi trở lên, hệ miễn dịch suy yếu hoặc mắc các bệnh tiềm ẩn, v.v.), vui lòng không trực tiếp chăm sóc những bệnh nhân đã được xác nhận mắc bệnh .
2. Trong quá trình chăm sóc, cố gắng tránh tiếp xúc trực tiếp với những bệnh nhân được chẩn đoán mắc bệnh COVID-19. Người được chẩn đoán mắc bệnh ở nhà nên ở một mình một phòng, cố gắng không ra khỏi phòng và sử dụng các thiết bị phòng tắm khác nhau.
3. Nếu phải dùng chung không gian, bạn nên mở cửa sổ để đảm bảo không khí lưu thông, nếu sử dụng chung thiết bị phòng tắm, vui lòng chuẩn bị nước trắng hoặc cồn, khử trùng sau mỗi lần sử dụng.
4. Nghiêm cấm những người đến thăm người mắc bệnh COVID-19 và những người chăm sóc không được tiếp xúc với những người khác ngoài những người sống chung với họ.
5. Tránh ăn chung và dùng chung đồ với người bệnh.
6. Bộ đồ ăn mà người mắc bệnh sử dụng qua cần rửa sạch bằng dung dịch tẩy rửa, đeo găng tay và thực hiện vệ sinh tay sau khi rửa (rửa tay bằng xà phòng và nước, hoặc sử dụng cồn).

Nên chăm sóc người nhà nhiễm bệnh COVID-19 như thế nào?(2/2)

Vệ sinh bàn tay và đeo khẩu trang hoặc găng tay.

1. Người chăm sóc nếu cần đi vào phòng của người nhiễm bệnh, đôi bên đều phải đeo khẩu trang.
2. Người nhiễm bệnh nếu cần ra khỏi phòng, hoặc khi có người nhà ở bên cạnh, đôi bên đều phải đeo khẩu trang.
3. Lúc tiếp xúc có thể chạm vào vết máu người nhiễm bệnh hoặc vết bẩn trên bề mặt đồ vật, đều phải đeo găng tay.
4. Xin sử dụng nước tẩy pha loãng hoặc cồn lau sạch bề mặt đồ vật của người nhiễm bệnh thường chạm qua. Nếu người nhiễm bệnh vẫn có thể tự xử lý, có thể để cho người nhiễm bệnh tự lau chùi mọi nơi khu cách ly.
5. Người chăm sóc người nhiễm bệnh trước sau đều phải thực hiện vệ sinh bàn tay(sử dụng xà phòng và nước rửa tay, hoặc sử dụng cồn), đồng thời đeo găng tay.
6. Chú ý thường xuyên rửa tay đúng cách - tránh tay chạm vào miệng mũi mắt.

Kiểm nghiệm sức khỏe

1. Người chăm sóc bản thân nếu là người tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh(tiếp xúc với bệnh án trước khi cách ly 3 ngày cùng dùng cơm - ở chung hoặc lúc mặt đối mặt tiếp xúc không đeo khẩu trang trên 15 phút) không được ra ngoài.
2. Người chăm sóc trong thời gian chăm sóc, cần chú ý tình hình sức khỏe bản thân, kiểm tra xem có phát sốt - ho - thở gấp vvv liên quan đến triệu chứng nhiễm COVID-19.
3. Sau khi thời kỳ chăm sóc kết thúc, nên từ ngày tiếp xúc cuối cùng với người bệnh bắt đầu tự ở nhà cách ly 14 ngày.

Bagaimana Cara Saya Merawat Orang Serumah yang merupakan pasien COVID-19?

Bila anggota keluarga anda atau orang yang tinggal serumah terjangkit COVID-19, jika belum opname ke rumah sakit, yang dapat anda lakukan adalah:

Merawat Pasien

1. Menyediakan kebutuhan sehari-hari bagi pasien, mengingatkan mereka agar banyak istirahat dan minum air, boleh menggunakan obat yang disarankan dokter, atau menggunakan obat penurun panas saat demam.
2. Kebanyakan pasien bergejala ringan, beristirahat dalam rumah beberapa hari akan sembuh, harap menunggu pemberitahuan dari instansi Depkes, tapi harus memperhatikan apakah gejala memburuk.
3. Bila timbul gejala: Asma, sesak nafas, sakit pada dada yang berkelanjutan, sesak dada, tidak sadarkan diri, kulit atau bibir atau kuku bulan membiru, harap segera hubungi 119, kantor Depkes atau telepon 1922.

Melindungi Diri Sendiri

1. Bila anda termasuk golongan rentan COVID-19 (termasuk di atas usia 65, daya tahan tubuh lemah atau yang memiliki penyakit), harap jangan merawat pasien COVID-19 secara langsung.
2. Saat merawat, hindari kontak langsung dengan pasien COVID-19. Harap disediakan satu orang satu kamar untuk pasien COVID-19 dalam rumah, tidak boleh keluar dari kamar, dan menggunakan fasilitas kamar mandi yang berbeda.
3. Bila terpaksa harus menggunakan ruangan yang sama, harus membuka jendela untuk memastikan ventilasi udara berjalan lancar, bila harus menggunakan fasilitas kamar yang sama, harus mensteril dengan menggunakan kaporit atau sanitizer yang telah diencerkan (dicampur dengan air) setiap kali menggunakannya.
4. Dilarang menerima tamu. Pasien COVID-19 dan orang yang merawat tidak boleh kontak dengan orang lain selain orang yang tinggal serumah.
5. Hindari makan bersama, menggunakan barang yang sama dengan pasien COVID-19.
6. Alat makan yang digunakan pasien COVID-19 seharusnya dibersihkan dengan cairan pencuci piring, saat mencuci sebaiknya mengenakan sarung tangan, dan melakukan pembersihan tangan setelah mencuci (cuci tangan dengan sabun dan air atau gunakan sanitizer).

Bagaimana Cara Saya Merawat Orang serumah yang merupakan pasien COVID-19? (2/2)

Menjaga kebersihan tangan, memakai masker atau sarung tangan

1. Jika saat perawat ada keperluan masuk ke kamar pasien, kedua belah pihak harus memakai masker.
2. Saat pasien meninggalkan kamar, atau saat ada anggota keluarga lain di sekitar, kedua belah pihak harus memakai masker.
3. Bila menyentuh barang atau permukaan barang yang kemungkinan tercemar cairan darah atau cairan tubuh milik pasien, harus memakai sarung tangan.
4. Gunakan kaporit atau sanitizer yang telah diencerkan untuk membersihkan permukaan barang yang sering disentuh oleh pasien. Jika pasien mampu merawat diri sendiri, boleh dilakukan oleh pasien untuk membersihkan lingkungan tempat isolasi.
5. Saat sebelum dan sesudah merawat pasien, harus melakukan pembersihan tangan (cuci tangan dengan sabun dan air atau dengan sanitizer), termasuk saat tangan dalam keadaan memakai sarung tangan.
6. Perhatikan untuk sering mencuci tangan dengan benar, serta hindari tangan menyentuh mulut, hidung, mata dll.

Mendeteksi Kesehatan

1. Jika perawat sendiri merupakan orang yang kontak erat dengan pasien (dengan pasien selama 3 hari sebelum timbul gejala sampai dengan pasien diisolasi pernah makan bersama, tinggal bersama atau dalam keadaan tidak memakai masker kontak bertatapapan muka selama 15 menit ke atas), tidak diperbolehkan keluar meninggalkan rumah.
2. Perawat selama masa perawatan, juga perlu memperhatikan kondisi kesehatan diri, mendeteksi apakah ada timbul gejala terkait terjangkit COVID-19 mis: demam, batuk, sesak nafas dll.
3. Seusai masa perawatan, terhitung hari terakhir kontak dengan pasien, harus melakukan 14 hari isolasi di rumah.