

ประกาศโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
เรื่อง แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ที่เดินทางไปยังสถานที่เสี่ยงหรือสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยโรค COVID-19
ฉบับที่ 10
วันที่ 5 มกราคม พ.ศ.2564
****

ตามที่ได้มีรายงานการระบาดระลอกใหม่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) ในพื้นที่หลายจังหวัด ตั้งแต่วันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ.2563 ที่ผ่านมา เพื่อประสิทธิภาพในการควบคุมและป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ และคณะแพทยศาสตร์ จึงได้กำหนดแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยโรค COVID-19 และ/หรือ ผู้ที่มีประวัติเดินทางไปยังสถานที่และช่วงเวลาดังต่อไปนี้

1. **สำหรับผู้ที่มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ และ/หรือมีประวัติเดินทางไปยังจังหวัดต่อไปนี้** ได้แก่ จังหวัด ตาก นนทบุรี ปทุมธานี พระนครศรีอยุธยา สระบุรี ลพบุรี สิงห์บุรี อ่างทอง นครนายก กาญจนบุรี นครปฐม ราชบุรี สุพรรณบุรี ประจวบคีรีขันธ์ เพชรบุรี สมุทรสงคราม สมุทรสาคร ฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี สระแก้ว สมุทรปราการ จันทบุรี ชลบุรี ตราด ระยอง ชุมพร ระนอง กรุงเทพมหานคร
<u>และกลับเข้าพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2564</u>
   1.1. มีอาการไข้ หรือมีประวัติไข้ ≥ 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับ มีอาการทางระบบทางเดินหายใจ (เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ไม่ได้กลิ่น หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก)
      1.1.1. หยุดงานและทำการแยกกัก (self-isolation) โดยทันที
      1.1.2. รายงานผู้บังคับบัญชา และติดต่อหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อในโรงพยาบาลโดยทันที เพื่อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และทำการตรวจหาเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) 081-7166531 และ 086-1895624 (นอกเวลา ราชการ)
         1.1.2.1. หากผลตรวจพบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ให้เข้าสู่กระบวนการรักษาโรค COVID-19
         1.1.2.2. หากผลตรวจไม่พบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ให้ทำการแยกกัก (self-isolation) ณ ที่พักอาศัย เป็นเวลา 14 วัน นับจากวันแรกที่มีอาการป่วย
   1.2. ไม่มีอาการไข้หรืออาการทางระบบทางเดินหายใจ
      1.2.1. รายงานผู้บังคับบัญชา และติดต่อหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อในโรงพยาบาลโดยทันที
      1.2.2. หยุดงานและทำการแยกตัว (self-quarantine) ณ ที่พักอาศัย เป็นเวลา 14 วัน นับจากวันสุดท้ายที่มีการสัมผัสผู้ติดเชื้อ และ/หรือเดินทางไปยังสถานที่เสี่ยง ในกรณีไม่มีสถานที่แยกตัวที่บ้าน ให้แจ้งหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อฯ ที่ที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) 081-7166531 และ 086-1895624 (นอกเวลาราชการ) เพื่อติดต่อขอแยกตัวในสถานที่ที่ทางคณะแพทยศาสตร์จัดไว้ให้

1.2.3. หน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อฯ จะทำการนัดหมายให้เข้ารับการตรวจหาเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ครั้งที่ 1 ช่วงระหว่างวันที่ 3 ถึงวันที่ 5 และ ครั้งที่ 2 ช่วงระหว่างวันที่ 10 ถึงวันที่ 13 นับจากวันสุดท้ายที่มีการสัมผัสผู้ติดเชื้อ และ/หรือเดินทางไปยังสถานที่เสี่ยง

1.2.3.1. หากผลตรวจพบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ให้เข้าสู่กระบวนการรักษาโรค COVID-19

1.2.3.2. หากผลตรวจไม่พบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ให้ทำการแยกตัว (self-quarantine) ณ ที่พักอาศัยต่อตามเดิมจนครบ 14 วัน นับจากวันสุดท้ายที่มีการสัมผัสผู้ติดเชื้อ และ/หรือเดินทางไปยังสถานที่เสี่ยง

1.2.4. หากในวันที่ประกาศฉบับนี้มีผลบังคับใช้ ได้พ้นช่วงทำการแยกตัว (self-quarantine) 14 วัน ไปแล้ว หน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อฯ จะทำการนัดหมายให้เข้ารับการตรวจหาเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 โดยเร็วที่สุด และให้หยุดงานจนกว่าจะทราบผลตรวจดังกล่าว หากไม่พบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 สามารถกลับมาปฏิบัติงานได้ทันที

1.2.5. หากมีอาการไข้ และ/หรืออาการทางระบบทางเดินหายใจ ให้แจ้งหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อฯ ที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) 081-7166531 และ 086-1895624 (นอกเวลาราชการ) โดยทันที

2. สำหรับผู้ที่มีประวัติเดินทางไปยังสถานที่และวันที่ดังต่อไปนี้

- พื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร
  ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ.2563
- พื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดระยอง
  ตั้งแต่วันที่ 11 ธันวาคม พ.ศ.2563
- พื้นที่อำเภอเมืองและบางละมุง จังหวัดชลบุรี
  ตั้งแต่วันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ.2563
- พื้นที่เขตบางกอกน้อยและบางพลัด กรุงเทพมหานคร
  ตั้งแต่วันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ.2563
- พื้นที่เขตหนองแขม เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
  ตั้งแต่วันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ.2563
- พื้นที่อำเภอกำแพงแสน บางเลน นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
  ตั้งแต่วันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ.2563
- พื้นที่อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี
  ตั้งแต่วันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ.2563

  และกลับเข้าพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ภายในวันที่ 3 มกราคม พ.ศ.2564 ให้ปฏิบัติตามข้อ 1.1 และ 1.2

3. สำหรับผู้ที่มีประวัติเดินทางไปยังสถานที่และวันที่ดังต่อไปนี้

- พื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล (นครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ สมุทรสงคราม) **นอกเหนือจากที่ระบุไว้ในข้อ 2**
  ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ.2563

- พื้นที่จังหวัดราชบุรี
  ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ.2563
- พื้นที่จังหวัดกระบี่
  ตั้งแต่วันที่ 10 ธันวาคม พ.ศ.2563
- พื้นที่จังหวัดระยอง นอกเหนือจากที่ระบุไว้ในข้อ 1
  ตั้งแต่วันที่ 11 ธันวาคม พ.ศ.2563
- พื้นที่จังหวัดชลบุรี นอกเหนือจากที่ระบุไว้ในข้อ 1
  ตั้งแต่วันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ.2563
- พื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทรา
  ตั้งแต่วันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ.2563
- พื้นที่จังหวัดเพชรบุรี
  ตั้งแต่วันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ.2563

  <u>และกลับเข้าพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ภายในวันที่ 3 มกราคม พ.ศ.2564</u>

3.1. มีอาการไข้ หรือมีประวัติไข้ ≥ 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับ มีอาการทางระบบทางเดินหายใจ (เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ไม่ได้กลิ่น หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก)

3.1.1. หยุดงานและทำการแยกกักตนเอง (self-isolation) โดยทันที

3.1.2. รายงานผู้บังคับบัญชา และติดต่อหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อในโรงพยาบาล โดยทันที เพื่อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และทำการตรวจหาเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) 081-7166531 และ 086-1895624 (นอกเวลาราชการ)

3.1.2.1. หากผลตรวจพบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ให้เข้าสู่กระบวนการรักษาโรค COVID-19

3.1.2.2. หากผลตรวจไม่พบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ให้ทำการแยกกัก (self-isolation) ณ ที่พักอาศัย เป็นเวลา 7 วัน นับจากวันแรกที่มีอาการป่วย และทำการติดตามอาการอย่างใกล้ชิดด้วยตนเอง (self-monitoring) ต่ออีก 7 วัน

3.2. ไม่มีอาการไข้หรืออาการทางระบบทางเดินหายใจ

3.2.1. รายงานผู้บังคับบัญชาโดยทันที

3.2.2. ทำการติดตามอาการอย่างใกล้ชิดด้วยตนเอง (self-monitoring) เป็นเวลา 14 วัน นับจากวันสุดท้าย ที่มีการเดินทางเข้าไปสถานที่ดังกล่าว

3.2.3. หากมีอาการไข้ และ/หรืออาการทางระบบทางเดินหายใจ ให้แจ้งหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อในโรงพยาบาลที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) 081-7166531 และ 086-1895624 (นอกเวลาราชการ) โดยทันที

บุคลากรโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ และคณะแพทยศาสตร์ที่มีความเสี่ยงตามข้อ 1. และ 2. เมื่อเดินทางกลับมาถึงจังหวัดเชียงใหม่แล้ว ต้องบันทึกข้อมูลในแอพพลิเคชั่น **CM-CHANA, CMU Self Health Check และ CMU-MED COVID-19** ให้ครบถ้วน

แนวทางการแยกตัวเอง (self-quarantine) การแยกกักตนเอง (self-isolation) และการติดตามอาการอย่างใกล้ชิดด้วยตนเอง (self-monitoring) ดังเอกสารแนบ

ประกาศฉบับนี้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 5 มกราคม พ.ศ.2564 และอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ทั้งนี้หากประกาศโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ฉบับใด มีเนื้อหาขัดแย้งกับประกาศฉบับนี้ ให้ใช้ประกาศฉบับนี้แทน

จึงประกาศมาเพื่อทราบและถือปฏิบัติโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ 5 มกราคม พ.ศ.2564



(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ชัยวัฒน์ บำรุงกิจ)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

<u>เอกสารแนบ 1</u>

แนวทางการติดตามอาการอย่างใกล้ชิดด้วยตนเอง (self-monitoring)

- สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อจำเป็นต้องพบปะกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ
- ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น (เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว)
- ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด เช่น โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า การโดยสารการขนส่งสาธารณะ เช่น ขึ้นเครื่องบิน รถประจำทาง รถไฟ รถตู้

หากท่านรู้สึกว่ามีไข้ และวัดอุณหภูมิร่างกายได้ 37.5 องศาเซลเซียส(หรือสูงกว่านี้) ร่วมกับ อาการทางเดินหายใจ ได้แก่ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ กรุณาโทรติดต่อเพื่อขอรับคำแนะนำที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) 081-7166531 และ 086-1895624 (นอกเวลาราชการ)

<u>เอกสารแนบ 2</u>

คำแนะนำสำหรับการแยกตัวเอง (self-quarantine) ของผู้สัมผัสเสี่ยงสูงเพื่อสังเกตการเริ่มป่วย ณ ที่พักอาศัย

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดการติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 ให้ปฏิบัติดังนี้

1. หยุดเรียน หยุดงาน นอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกบ้าน ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันที่เดินทางออกจากพื้นที่ระบาดหรือวันสุดท้ายที่สัมผัสผู้ป่วย ยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
2. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่น หากมีความจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างประมาณ 1 – 2 เมตร หรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน
3. วัดไข้ ทุกวัน หากมีไข้ มากกว่าหรือเท่ากับ 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับ มี น้ำมูก ไอ เจ็บคอ ให้ติดต่อเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลใกล้บ้าน
4. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ปรุงสุก สะอาด และแยกจากผู้อื่น จนกว่าอาการจะหายเป็นปกติและพักผ่อนให้เพียงพอ
5. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ
6. หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทิ้งในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
7. ท่านและทุกคนในบ้านควรทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่บ่อยๆ
8. ทำความสะอาดพื้นบริเวณที่พัก และเครื่องเรือน เครื่องใช้ เช่น เตียง โต๊ะ โทรศัพท์ หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ห้องน้ำบริเวณโถส้วม ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์
(น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 99 ส่วน)
9. ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิน้ำ 60 – 90 องศา
10. เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน
11. หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น ไข้สูง เหนื่อยมากขึ้น แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก กินไม่ได้ ให้รีบมาโรงพยาบาลทันทีโดยสามารถแจ้งที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) 081-7166531 และ 086-1895624 (นอกเวลาราชการ)

หมายเหตุ ในกรณีที่ผู้ป่วยสัมผัสใกล้ชิดเป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้เนื่องจากปริมาณไวรัสที่ผ่านทางน้ำนมมีน้อยมาก แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร

<u>เอกสารแนบ 3</u>

คำแนะนำสำหรับการแยกกักตนเอง (self-isolation) ณ ที่พักอาศัย
สำหรับผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการไม่พบเชื้อ

เนื่องจากการเจ็บป่วยในระยะแรก อาจยังมีเชื้อไวรัสปริมาณน้อยมากซึ่งทำให้มีโอกาสตรวจไม่พบเชื้อ ดังนั้น ผู้ป่วยยังมีโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้อยู่ จึงแนะนำให้ผู้ป่วยแยกกักตนเอง เพื่อสังเกตอาการต่อ หากมีอาการมากขึ้นใน 48 ชั่วโมง เช่น ไข้สูง เหนื่อยมากขึ้น แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก กินไม่ได้ ให้รีบมาโรงพยาบาลทันทีโดยสามารถแจ้งที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) 081-7166531 และ 086-1895624 (นอกเวลาราชการ) ผู้ป่วยจึงควรปฏิบัติ ดังนี้

1. หยุดเรียน หยุดงาน นอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกบ้าน ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะ อย่างน้อย 14 วัน นับจากวันที่เดินทางออกจากพื้นที่ระบาดหรือวันสุดท้ายที่สัมผัสผู้ป่วยยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือจนกว่าอาการจะหายเป็นปกติอย่างน้อย 1 วัน
2. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่น หากมีความจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างประมาณ 1 – 2 เมตร หรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน
3. วัดไข้ทุกวัน หากมีไข้สูงให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำข้างต้น
4. กรณีมีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ ให้รับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร แต่หากอาการแย่ลงให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำข้างต้น
5. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ปรุงสุก สะอาด และแยกจากผู้อื่น จนกว่าอาการจะหายเป็นปกติ
6. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ
7. นำหน้ากากอนามัย กระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทิ้งในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
8. ผู้ดูแลผู้ป่วยต้องสวมหน้ากากอนามัย เมื่อเสร็จภารกิจ ต้องถอดหน้ากากอนามัยลงในถังขยะ และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
9. ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ
10. ทำความสะอาดพื้นบริเวณที่ผู้ป่วยพัก และเครื่องเรือน เครื่องใช้ เช่น เตียง โต๊ะ โทรศัพท์ หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ห้องน้ำบริเวณโถส้วม ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 99 ส่วน)
11. ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิน้ำ 60 – 90 องศา
12. เฝ้าระวังการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดและสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน หลังสัมผัสผู้ป่วย

หมายเหตุ ในกรณีที่ผู้ป่วยสัมผัสใกล้ชิดเป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้เนื่องจากปริมาณไวรัสที่ผ่านทางน้ำนมมีน้อยมาก แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร

เอกสารแนบ 4



CM-CHANA



CMU

SELF

HEALTH

CHECK



CMU-MED

COVID-19