**แนวทางการกักกันในสถานที่ควบคุมเป็นที่พักอาศัย (Home Quarantine)**

**กรณีที่เดินทางกลับจากพื้นที่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)**

กระทรวงสาธารณสุข

11 มีนาคม 2563

ตามที่กระทรวงสาธารณสุขได้มีการประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดต่ออันตราย และประกาศประเทศเกาหลีใต้ จีน (รวมเขตปกครองพิเศษฮ่องกงและมาเก๊า) อิตาลี และอิหร่าน เป็นประเทศเขตติดโรคติดต่ออันตราย ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 เพื่อประโยชน์ในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมการแพร่ระบาดโรค ให้ผู้ที่เดินทางเข้ามาจากประเทศที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ต้องถูกกักกัก ณ สถานที่ที่ทางราชการกำหนด หรือ ณ ที่พักอาศัย ระยะเวลาอย่างน้อย 14 วันหลังจากกลับถึงประเทศไทย หากไม่ปฏิบัติตามจะมีโทษปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือทั้งจำทั้งปรับ

 การกักกันในที่พักอาศัยเป็นการอำนวยความสะดวกให้แก่บุคคลที่เดินทางมาจากประเทศที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งจัดว่าเป็นผู้ที่มีโอกาสติดเชื้อ ให้สามารถพักอาศัยในสถานที่ที่มีความคุ้นเคย ทั้งยังเป็นการตัดโอกาสในการแพร่เชื้อกรณีที่ติดโรคมา ประเด็นสำคัญของการกักกันในที่พักอาศัยคือ สร้างความเข้าใจให้กับผู้ที่ถูกกักกันถึงวัตถุประสงค์ของการกักกันคือ การเฝ้าระวังอาการป่วยให้มีการตรวจจับเร็วที่สุด และป้องกันการแพร่โรคไปสู่สมาชิกในครัวเรือนและบุคคลอื่น ทั้งยังสามารถรับบริการตรวจรักษาได้อย่างรวดเร็วในกรณีที่เจ็บป่วย ดังนั้น ผู้ถูกกักกันและสมาชิกในครัวเรือนต้องปฏิบัติตนตามแนวทาง ต่อไปนี้

1. **การเตรียมการของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ ดังนี้**
2. เตรียมอุปกรณ์ ได้แก่ แบบรายงานอาการ ปรอท เจลล้างมือ หน้ากากอนามัย เพื่อมอบให้ผู้ถูกกักกัน
3. ประเมินสภาพบ้าน และเตรียมสิ่งแวดล้อมในบ้านของผู้ถูกกักกัน เพื่อให้มั่นใจได้ว่าจะสามารถกักกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผู้ถูกกันสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เนื่องจากต้องกักกันอย่างน้อย 14 วัน
4. อธิบายวัตถุประสงค์ ความจำเป็นในการกักกัน ขั้นตอน การปฏิบัติตัวทั้งผู้ถูกกักกันและสมาชิกในบ้าน
5. กำกับติดตามอาการ และบันทึกในรายงาน เป็นประจำทุกวัน
6. ประสานการส่งต่ออย่างเหมาะสม กรณีผู้ถูกกักกันมีอาการป่วย

ทั้งนี้ เจ้าพนักงานฯ ควรมีช่องทางให้ผู้ถูกกักกันและครอบครัวสามารถติดต่อขอข้อมูล ข้อเสนอแนะ หรือความช่วยเหลือต่างๆ ได้โดยสะดวก เช่น การติดต่อผ่านทางโทรศัพท์ (24 ชั่วโมง) หรือช่องทางอื่นๆ

1. **การปฏิบัติตัวระหว่างการกักกัน คุมไว้สังเกต ณ ที่พักอาศัย ทั้งนี้มีเป้าหมาย คือ ป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่คนในครอบครัวควรปฏิบัติ ดังนี้**
2. ผู้ถูกกักกันต้องไม่ออกจากที่พักอาศัยเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันเดินทางมาจากพื้นที่ระบาด ซึ่งหมายความว่า ผู้ถูกกักกันจะต้องหยุดเรียน หยุดงาน และไม่เดินทางออกนอกบ้านเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ ก็ตาม
3. รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น โดยใช้ภาชนะ ช้อนส้อม และแก้วน้ำส่วนตัว
4. ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ร่วมกับผู้อื่น
5. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
6. สวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่นๆ ในบ้านประมาณ 1-2 เมตร หรืออย่างน้อยหนึ่งช่วงแขน
7. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด พูดคุยกับบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ
8. การทิ้งหน้ากากอนามัย ใช้วิธีใส่ถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
9. ปิดปากจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งที่ไอจาม โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติกและปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง หรือ ใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม และทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำและสบู่ทันที
10. ทำความสะอาดบริเวณที่ผู้เดินทางพัก เช่น เตียง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบๆ ตัว รวมถึงห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ายาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน)
11. ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิน้ำ 70-90 °C
12. **วิธีการเฝ้าระวังอาการป่วยระหว่างการกักกัน คุมไว้สังเกต ณ ที่พักอาศัย และแนวทางปฏิบัติ**
13. ให้ผู้ถูกกักกันสังเกตอาการของตนเอง ดังนี้
	* + - สังเกตอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก หรือหายใจลำบาก ใจ
			- วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน
14. หากพบอาการข้อใดข้อหนึ่ง หรือ อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ทันที เพื่อให้การดูแลรักษาตามความเหมาะสมต่อไป
15. เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ ติดตามอาการผู้ถูกกักกันในตอนเช้าของทุกวัน และบันทึกรายงาน รวมทั้งติดต่อประสานงานการส่งต่อกรณีพบว่ามีอาการป่วย
16. **การปฏิบัติตัวของผู้อยู่อาศัยร่วมบ้าน และการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมในบ้าน**
17. ทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ โดยใช้น้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที กรณีไม่มีน้ำและสบู่ ให้ลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
18. เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน หลังสัมผัสผู้ถูกกักกัน
19. ควรนอนแยกห้องกับผู้ถูกกักกัน
20. กรณีหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกันไม่ได้ ให้แยกสำรับ และนั่งห่างกันไม่น้อยกว่า 1 เมตร
21. ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้ถูกกักกัน
22. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดในระยะ 1 เมตร
23. ทำความสะอาดบริเวณรอบที่พักของผู้ถูกกันกัน เช่น เตียง โต๊ะ บริเวณของใช้รอบๆ ตัว รวมถึงห้องน้า ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ายาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน)
24. ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิน้ำ 70-90 °C
25. หากมีเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดห้องพักของผู้ถูกกักกัน เช่น แม่บ้าน ควรใส่ชุดป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แว่นตากันลม ถุงมือยาว รองเท้าบู๊ท และผ้ากันเปื้อนพลาสติก

หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422 หรือ ติดต่อสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดที่ท่านพักอาศัยอยู่ และดูคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่เวบไซต์กรมควบคุมโรค https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php

