

คู่มือ รับมือโควิด



สารบัญ

อาการโควิด-19.....	3
ขั้นตอนการตรวจแบบ RT-PCR.....	4
วิธีตรวจด้วย Antigen Test Kit.....	5
สถานที่ตรวจ rapid test.....	6
ชุดตรวจ “Antigen Test Kit” ที่อย. รับรอง.....	11
หากผลเป็นบวกต้องทำอะไร.....	13
การแบ่งสีของอาการโควิด.....	16
แนวทางการทำ Home Isolation.....	20
วิธีการดูแลตัวเองที่บ้าน.....	24
การดูแลตนเองของสตรีมีครรภ์.....	25
การเตรียมตัวก่อนไปแอคมีท.....	30
ทำนอนและทำนั่งหากติดโควิด.....	31
ฟ้าทะลายโจรกับโควิด-19.....	35
การใช้ ORS กับโควิด-19.....	39
ยาสามัญประจำบ้านที่ต้องเตรียม.....	40
คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว.....	44

อาการโควิด-19

อาการทั่วไป



มีไข้



ไอแห้ง



อ่อนเพลีย

อาการที่พบไม่บ่อย



เจ็บคอ



ไม่สามารถได้กลิ่น
และรับรส



ท้องเสีย

อาการรุนแรง



หายใจลำบากหรือ
เจ็บแน่นหน้าอก



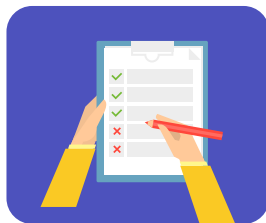
ไม่สามารถพูดหรือ
เคลื่อนไหวได้

ขั้นตอนการตรวจแบบ RT-PCR



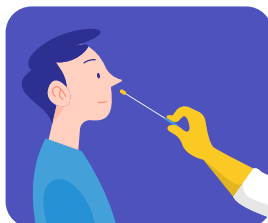
1. นัดหมายเวลา

โทรนัดหมายวันและเวลากับสถานบริการนั้นๆ



2. ทำแบบสอบถามคัดกรอง

ทำแบบประเมินความเสี่ยงเพื่อคัดกรองเบื้องต้น



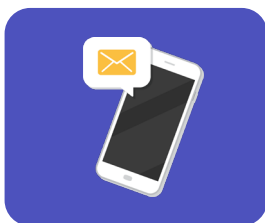
3. ทำการตรวจ Swab จมูก

ใช้ก้านเก็บตัวอย่างหย�เข้าไปในโพรงจมูกด้านหลัง และหลังสำล้อาจระคายเคืองบ้างเล็กน้อย เพราะต้องแช่ก้านเก็บตัวอย่างไว้ 10-15 วินาที



4. ผู้ให้บริการนำเชื้อไปตรวจ

ส่งตัวอย่างเข้าห้องปฏิบัติการภายใน 24 ชั่วโมง หากไม่สามารถส่งได้ภายในระยะเวลาดังกล่าว จะต้องเก็บตัวอย่างไว้ในพื้นที่เย็นจัด



4. กลับบ้านและรอรับผล

รอรับผลผ่านทาง E-mail, SMS หรือโทรศัพท์ภายใน 1-2 วัน
ในกรณีที่ต้องการใบรับรองแพทย์ สถานะที่ให้บริการอาจส่งมาให้ทางไปรษณีย์

หมายเหตุ: ขั้นตอนการให้บริการและระยะเวลาการรายงานผลของแต่ละสถานที่ให้บริการ อาจมีความแตกต่างกันออกไป
ควรสอบถามผู้ให้บริการก่อนรับบริการ

วิธีตรวจด้วย Antigen Test Kit



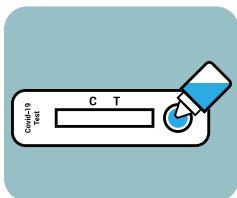
1. เตรียมตัวก่อนทำการทดสอบ

- ล้างมือและเช็ดโต๊ะที่ใช้วางชุดตรวจ ให้สะอาด และนำให้สวมถุงมือในขณะทำการทดสอบ
- ตรวจสอบอุปกรณ์ของชุดตรวจ ได้แก่ คู่มือประกอบการใช้งานทดสอบ หยอดน้ำยาสกัดเชื้อและฝาจุก และก้านเก็บตัวอย่าง
- ตรวจสอบวันหมดอายุ



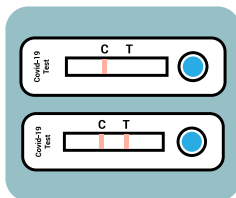
2. เก็บตัวอย่างในโพรงจมูก

- เปิดช่องก้านเก็บตัวอย่าง (อย่าสัมผัสปลายสำลีและไม่จุ่มในหลอดน้ำยาหรือของเหลวอื่นก่อนเก็บตัวอย่าง)
- สอดก้านเก็บตัวอย่างในโพรงจมูกทั้ง 2 ข้าง หมุนก้านเก็บตัวอย่าง 5-10 รอบ (ควมลึกและจำนวนรอบตามที่ระบุในคู่มือ) ประมาณ 10-15 วินาที



3. การทดสอบตัวอย่าง

- จุ่มก้านที่เก็บตัวอย่างแล้วลงในหลอดน้ำยาสกัดเชื้อ หมุนก้านเก็บตัวอย่างอย่างน้อย 5-10 ครั้ง (จำนวนครั้งตามที่ระบุในคู่มือ)
- บีบด้านข้างของหลอดเพื่อดึงของเหลวออกจากอุปกรณ์ ขณะนำก้านเก็บตัวอย่างออก
- หยดตัวอย่างที่สกัดแล้วลงหลุมตัวอย่างบนตัวทดสอบ (จำนวนหยดตามที่ระบุในคู่มือ)
- เริ่มจับเวลา 15-30 นาที (ระยะเวลาตามที่ระบุในคู่มือ) และ อ่านผลการทดสอบตามเวลาที่ระบุ ห้ามอ่านผลก่อนหรือหลังจากที่ระบุไว้
- หากน้ำยาสกัดเชื้อกระเด็นโดนผิวหนังหรือเข้าดวงตาให้ล้างทันทีด้วยน้ำสะอาดปริมาณมาก



4. แปลผลการทดสอบ

- บนตัวทดสอบจะมีตัวแถบควบคุม (C) และทดสอบ (T)
- **ผลลบ (Negative):** แถบสีปรากฏเฉพาะตำแหน่ง C
- **ผลบวก (Positive):** แถบสีปรากฏทั้งตำแหน่ง C และ T = 2 แถบ
- หากไม่มีแถบสีปรากฏตรงตำแหน่ง C จะไม่สามารถแปลผลได้
- ทั้งชุดตรวจที่ทดสอบแล้วและอุปกรณ์ของชุดตรวจที่เสียจากการใช้งานลงถังขยะติดเชื้อ

หมายเหตุ: อ่านคู่มือที่แนบมาใน Antigen Test Kit แต่ละยี่ห้อให้ละเอียด เนื่องจากวิธีการทดสอบและอุปกรณ์ของแต่ละยี่ห้อไม่เหมือนกัน และให้ทั้งชุดตรวจหลังการใช้ให้บดขีด เนื่องจากชุดที่ตรวจแล้วนับเป็นขยะติดเชื้อ

สถานที่ตรวจ Rapid Test



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ประกาศห้องปฏิบัติการ เครือข่ายตรวจ SARS-CoV-2

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
Department of Medical Sciences

รายชื่อห้องปฏิบัติการเครือข่ายที่ผ่านการทดสอบความชำนาญทางห้องปฏิบัติการ ทั้งสิ้น 337 แห่ง



กรุงเทพและปริมณฑล 129 แห่ง

ภาคใต้ 50 แห่ง



- กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข (แล็บอ้างอิง)
- กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
- กองการแพทย์จีโนมิกส์และสนับสนุนนวัตกรรม (แล็บอ้างอิง)
- ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคติดต่ออุบัติใหม่ สภากาชาดไทย (แล็บอ้างอิง)
- ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
- คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
- คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- โรงพยาบาลราชวิถี
- สถาบันบำราศนราดูร
- คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ทหาร (ฝ่ายไทย)
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ทหาร (ฝ่ายสหรัฐอเมริกา)
- คณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล
- คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง
- โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช
- โรงพยาบาลบ้านแพ้ว (องค์การมหาชน)
- โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ทหาร (ฝ่ายสหรัฐอเมริกา) แผนกเเรโทรไวรัส
- สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
- โรงพยาบาลสมุทรปราการ
- คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ห้องปฏิบัติการหน่วยคุ้มครองสุขภาพโลก ศูนย์ความร่วมมือไทย-สหรัฐ ด้านสาธารณสุข
- โรงพยาบาลบางใหญ่

- โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า
- สถาบันนิติวิทยาศาสตร์
- โรงพยาบาลตำรวจ
- โรงพยาบาลปทุมธานี
- โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า
- โรงพยาบาลสมุทรสาคร
- โรงพยาบาลพรรัตนราชธานี
- ห้องปฏิบัติการกลางเพื่อการวิจัย
- วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์เจ้าฟ้าจุฬาภรณ
- ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์
- โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
- โรงพยาบาลตากสิน
- ห้องปฏิบัติการกลางและธนาคารเลือด
- โรงพยาบาลจุฬารัตน์
- โรงพยาบาลบางกรวย
- กลุ่มปฏิบัติการอ้างอิงชั้นสูงสุดโรคแห่งชาติ
- กองวินโรค กรมควบคุมโรค
- ห้องปฏิบัติการเทคนิคการแพทย์
- โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
- โรงพยาบาลกลาง
- สถาบันโรคทรวงอก
- โรงพยาบาลกระทุ่มแบน
- ห้องทดลองโรงพยาบาลราชทัณฑ์
- ภาควิชาภูมิคุ้มกัน คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
- โรงพยาบาลรามาธิบดีจักษุโรคต้อหิน
- สถาบันราชประชาสมาสัย
- โรงพยาบาลบางพลี
- สถาบันประสาทวิทยา
- โรงพยาบาลสิรินธร
- โรงพยาบาลราชพิพัฒน์
- โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

สถานที่ตรวจ Rapid Test

 กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ประกาศห้องปฏิบัติการ เครือข่ายตรวจ SARS-CoV-2	
รายชื่อห้องปฏิบัติการเครือข่ายที่ผ่านการทดสอบความชำนาญทางห้องปฏิบัติการ ทั้งสิ้น 337 แห่ง	
 ไทยรู้สู้โควิด	กรุงเทพและปริมณฑล 129 แห่ง
เอกชน 79 แห่ง	
• โรงพยาบาลสุขสวัสดิ์ • โรงพยาบาลสินแพทย์ ลำลูกกา • เอช.ดี.แอสป์ คลินิกเทคนิคการแพทย์ • คลินิกเทคนิคการแพทย์ กรุงเทพจีโนม • บริษัท เนชั่นแนล เฮลท์แคร์ ซิสเต็มส์ จำกัด สาขาโรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์	• บริษัท เนชั่นแนล เฮลท์แคร์ ซิสเต็มส์ จำกัด สาขา โรงพยาบาลพญาไท 3 • โรงพยาบาลมิตรประชา • โรงพยาบาลสินแพทย์ เทพารักษ์ • โรงพยาบาลโรงพยาบาลเพชรเวช

สถานที่ตรวจ Rapid Test



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
Ministry of Health, Thailand

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ประกาศห้องปฏิบัติการ เครือข่ายตรวจหา SARS-CoV-2

รายชื่อห้องปฏิบัติการเครือข่ายที่ผ่านการทดสอบความชำนาญทางห้องปฏิบัติการ ทั้งสิ้น 337 แห่ง



ต่างจังหวัด 208 แห่ง

ภาครัฐ 157 แห่ง



- ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ 15 แห่ง
- สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12 (11 แห่ง)
- โรงพยาบาลมหาราชานครราชสีมา
- โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- หน่วยวิจัยมาเลเรียโซไกล ห้องปฏิบัติการจุลชีววิทยา
- โรงพยาบาลลำปาง
- โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
- โรงพยาบาลนครปฐม
- โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
- โรงพยาบาลนครพิงค์
- โรงพยาบาลสุรินทร์
- โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
- คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- โรงพยาบาลขอนแก่น
- โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา
- โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี
- โรงพยาบาลยะลา
- โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสะแกกรัง
- โรงพยาบาลแม่สอด
- โรงพยาบาลชัยภูมิ
- โรงพยาบาลหัวหิน
- โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
- โรงพยาบาลศูนย์อุดรธานี
- โรงพยาบาลสระบุรี
- โรงพยาบาลอุดรดิตถ์
- โรงพยาบาลศรีสะเกษ
- โรงพยาบาลหาดใหญ่
- โรงพยาบาลร้อยเอ็ด
- ศูนย์บริการเทคนิคการแพทย์คลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- โรงพยาบาลชลบุรี
- โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช
- โรงพยาบาลศรีสะเกษ
- โรงพยาบาลบุรีรัมย์
- โรงพยาบาลลือชัย
- โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์
- โรงพยาบาลน่าน

- โรงพยาบาลพระปกเกล้า
- โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
- โรงพยาบาลพุทธโสธร
- โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ กรมแพทย์ทหารเรือ
- โรงพยาบาลค่ายพิชัยดาบหัก
- โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
- โรงพยาบาลสันทราย
- โรงพยาบาลสุทธาเวช คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- โรงพยาบาลระยอง
- โรงพยาบาลกระบี่
- โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
- โรงพยาบาลระนอง
- โรงพยาบาลประจวบคีรีขันธ์
- โรงพยาบาลปัตตานี
- โรงพยาบาลพระจอมเกล้า เพชรบุรี
- โรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์
- โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก
- โรงพยาบาลราชบุรี
- โรงพยาบาลกำแพงเพชร
- โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา
- โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช
- โรงพยาบาลแพร่
- โรงพยาบาลพะเยา
- โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
- ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- โรงพยาบาลสุโขทัย
- โรงพยาบาลพระนารายณ์มหาราช
- โรงพยาบาลมะเริงลำปาง
- โรงพยาบาลมหาสารคาม
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ทหาร (ฝ่ายสหรัฐ) หน่วยวิจัยไวรัสวิทยากำแพงเพชร
- โรงพยาบาลพลพลพยุหเสนา
- โรงพยาบาลเพชรบูรณ์
- โรงพยาบาลตราด
- โรงพยาบาลพังงา

สถานที่ตรวจ Rapid Test



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ประกาศห้องปฏิบัติการ เครือข่ายตรวจหา SARS-CoV-2

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
Ministry of Health, Thailand

รายชื่อห้องปฏิบัติการเครือข่ายที่ผ่านการทดสอบความชำนาญทางห้องปฏิบัติการ ทั้งสิ้น 337 แห่ง



ต่างจังหวัด 208 แห่ง

เอกชน 51 แห่ง



- บริษัท โบอิ โมเลกุลาร์ แลบบอราทอรีส์ (ประเทศไทย) สาขาโรงพยาบาลกรุงเทพโรจน์
- โรงพยาบาลศรีสวรรค์
- บริษัท แล็บเฮาส์ (ชลบุรี) จำกัด
- เนชั่นแนลเฮลท์แคร์ ชิสเท็มส์
- คลินิกเทคนิคการแพทย์ สาธารณของ
- เชียงใหม่รวม สหคลินิก
- โรงพยาบาลราชเวช เชียงใหม่
- โรงพยาบาลลานนา
- เนชั่นแนล เฮลท์แคร์ ชิสเท็มส์
- โรงพยาบาลทักษิณ
- โรงพยาบาลราชเวชอุบลราชธานี
- โรงพยาบาลกลางคันคร-ราม ลำปาง
- โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล อรัญประเทศ
- โรงพยาบาลศุภมิตร สุพรรณบุรี
- โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ศรีบูรณะ
- โรงพยาบาลเชียงใหม่ไกล้มอ
- โรงพยาบาลพิษณุเวช
- โรงพยาบาลสิโรส ยะลา
- โรงพยาบาลพะเยา ราม
- โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ฉะเชิงเทรา
- โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ สระบุรี
- เนชั่นแนลเฮลท์แคร์ ชิสเท็มส์
- คลินิกเทคนิคการแพทย์ สาขาพัทยา
- โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
- พ็อรั คลินิกเทคนิคการแพทย์
- โรงพยาบาลศิริรินทร์ หาดใหญ่
- ห้องปฏิบัติการ โบอิโมเลกุลาร์
- ประจำโรงพยาบาลกรุงเทพมหานครสาม
- เซ็นทรัลแล็บกรุ๊ป คลินิกเทคนิคการแพทย์
- เอ็มที เฮลธ์แคร์ คลินิกเทคนิคการแพทย์

- โรงพยาบาลวิการาม อมตะนคร
- โรงพยาบาลราชธานี ไรจนะ
- เอ็นเฮลท์ สหคลินิก สาขาเชียงใหม่
- องค์การระหว่างประเทศเพื่อการโยกย้ายถิ่นฐาน
- สำนักงานแม่สอด
- โรงพยาบาลสิริเวช จันทบุรี
- โรงพยาบาลแม่สอด-ราม
- โรงพยาบาลมิชชั่นภูเก็ต
- ห้องปฏิบัติการ บริษัทเนชั่นแนล เฮลท์แคร์ ชิสเท็มส์ จำกัด
- สาขาโรงพยาบาลกรุงเทพอุดร
- ศูนย์สุขภาพอีคิแนร์ สหคลินิก
- โรงพยาบาลเมืองเลย ราม
- โรงพยาบาลจุฬารัตน์ระยอง
- โรงพยาบาลนครแม่สอด อินเตอร์เนชั่นแนล
- บริษัท เนชั่นแนล เฮลท์แคร์ ชิสเท็มส์ จำกัด
- สาขาโรงพยาบาลกรุงเทพสุราษฎร์
- เนชั่นแนลเฮลท์แคร์ ชิสเท็มส์
- คลินิกเทคนิคการแพทย์ สาขานครศรีธรรมราช
- โรงพยาบาลเอกชล 2
- โรงพยาบาลโอเวอร์บรีค
- เซาเทิร์นแล็บ คลินิกเทคนิคการแพทย์
- คลินิกภูมิศาสตร์เฮลท์แคร์
- โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ปราจีนบุรี
- โรงพยาบาลเอเชีย อินเตอร์เนชั่นแนล
- โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 11 อินเตอร์เนชั่นแนล
- บริษัท เนชั่นแนล เฮลท์แคร์ ชิสเท็มส์ จำกัด
- สาขาโรงพยาบาลสมิติเวช ศรีราชา
- บริษัท เนชั่นแนล เฮลท์แคร์ ชิสเท็มส์ จำกัด
- สาขาประจำโรงพยาบาลกรุงเทพจันทบุรี
- บริษัท เนชั่นแนล เฮลท์แคร์ ชิสเท็มส์ จำกัด
- สาขาโรงพยาบาลทีอาร์พีเอส

สถานที่ตรวจ Rapid Test

รายชื่อห้องปฏิบัติการ/คลินิกเทคนิคการแพทย์ที่เปิดให้บริการ
ตรวจโควิด 19 ด้วย Antigen Test Kit (เอกชนเพิ่มเติม)
ตรวจสอบได้ที่ลิงก์ด้านล่าง หรือสแกน QR CODE

<https://mtc-hotline-labs.web.app>

สำหรับวิธีใช้งานนั้น มีขั้นตอนดังนี้

1. คลิกเข้าเว็บไซต์ hotline-labs
2. เลือกจังหวัดที่ท่านพำนักอาศัย หากไม่มี ให้เลือกจังหวัดที่ใกล้ที่สุดที่ท่านสะดวกไปตรวจ
3. เลือกเขตที่ท่านต้องการไปตรวจ ซึ่งสถานที่ตรวจจะมีการบอกราคาเอาไว้แล้ว



ชุดตรวจ “Antigen Test Kit” สำหรับประชาชน ที่อย. รับรอง

STANDARD™ Q COVID-19 Ag Home Test

รหัสสินค้า Q-NCOV-03G

นำเข้าโดย บริษัท เอ็มพี กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด

ผลิตโดย SD Biosensor Inc., Korea

วันที่ได้รับอนุญาต 15/7/64

เลขที่ใบรับรอง T 6400120



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

SARS-CoV-2 Antigen Self Test Nasal

รหัสสินค้า 9901-NCOV-06G

นำเข้าโดย บริษัท โรช ไดแอ็กโนสติกส์
(ประเทศไทย) จำกัด

ผลิตโดย SD Biosensor Inc., Korea

วันที่ได้รับอนุญาต 15/7/64

เลขที่ใบรับรอง T 6400121



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

SARS-CoV-2 Antigen Test Kit (GICA)

รหัสสินค้า K602-1H, K602-5H, K602-1S และ
K602-5S

นำเข้าโดย บริษัท เจเนอรัลโซออนซ์ เอ็นเตอร์ไพรส์
จำกัด

ผลิตโดย Shenzhen Kisshealth Biotechnolo-
gy Co., Ltd, P.R. China

วันที่ได้รับอนุญาต 15/7/64

เลขที่ใบรับรอง T 6400121



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

SARS-CoV-2 Antigen Rapid Test Kit (Colloidal Gold Immunochro- matography)

นำเข้าโดย บริษัท ออสการ์ แลนด์ แคปิตอล จำกัด

ผลิตโดย Beijing Lepu Medical Technology
Co., Ltd P.R. China

วันที่ได้รับอนุญาต 15/7/64

เลขที่ใบรับรอง T 6400123



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

ชุดตรวจ “Antigen Test Kit” สำหรับประชาชน ที่อย. รับรอง

BIOSYNEX Autotest ANTI- GENIQUE COVID-19 Ag

รหัสสินค้า 859256 และ 859261

นำเข้าโดย บริษัท ดับเบิล เอส ไดแอกนอสติกส์ จำกัด

ผลิตโดย BIOSYNEX SWISS SA ,SWITZERLAND

วันที่ได้รับอนุญาต 16/7/64

เลขที่ใบรับรอง T 6400126



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

Panbio COVID-19 Antigen Self-Test

รหัสสินค้า 41FK51, 41FK71, 41FK81 และ
41FK91

นำเข้าโดย บริษัท ดีซีเอ ออริกา (ประเทศไทย) จำกัด

ผลิตโดย Abbott Diagnostics Korea Inc., Korea

วันที่ได้รับอนุญาต 20/7/64

เลขที่ใบรับรอง T 6400127



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

AnyLab COVID-19 Ag Test Kit

รหัสสินค้า ZB144

นำเข้าโดย บริษัท สเปเชียลตี้ อินโนเวชั่น จำกัด

ผลิตโดย Z Biotech Inc., Korea

วันที่ได้รับอนุญาต 21/7/64

เลขที่ใบรับรอง T 6400131



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

PCL COVID19 Ag Gold

รหัสสินค้า COV04S

นำเข้าโดย บริษัท บีเจซี เฮลท์แคร์ จำกัด

ผลิตโดย PCL, Inc., Korea

วันที่ได้รับอนุญาต 21/7/64

เลขที่ใบรับรอง T 6400133



คลิกเพื่อดูวิดีโอวิธีการใช้งาน

หากผลเป็นบวกต้องทำอะไร

แจ้งหน่วยบริการหรือเพจที่เกี่ยวข้อง

1668 สายด่วน กรมการแพทย์ (กด 1)

สายด่วนเฉพาะกิจเฉพาะในเขต
กรุงเทพฯ และปริมณฑล โทรหา
เตียได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา
08.00-22.00 น. หรือ แอดไลน์
ไอดี @1668.reg เพื่อกรอกราย
ละเอียดในแบบฟอร์ม หลังจาก
นั้นจะมีเจ้าหน้าที่ดำเนินการ
จัดหาเตียงให้

1669 สายด่วน สถาบันการแพทย์ ฉุกเฉินแห่งชาติ

โทรหาเตียได้ตลอด 24 ชั่วโมง
หรือ แอดไลน์ไอดี
@sabaideebot และสามารถ
ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน EMS
1669 เพื่อใช้เป็นอีกช่องทาง
สำหรับเรียกรถพยาบาลกรณี
ฉุกเฉินได้

1330 สายด่วน สปสช. (กด 0)

โทรหาเตียได้ตลอด 24 ชั่วโมง
สอบถามข้อมูลสิทธิประกัน
สุขภาพแห่งชาติ (สิทธิบัตรทอง)

1422 สายด่วน กรมควบคุมโรค

โทรหาเตียได้ตลอด 24 ชั่วโมง
สอบถามข้อมูล ความรู้ด้าน
สุขภาพ และข้อสงสัยสำหรับ
ผู้ป่วยติดเชื้อ

1506 สายด่วน ประกันสังคม

โทรสอบถามสิทธิประโยชน์
ประกันสังคมการรักษา
พยาบาล ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

1323 สายด่วน สุขภาพจิต

ขอรับคำปรึกษาภาวะเครียด
วิตกกังวล และอาการซึมเศร้า
ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

02-872-1669 ปรึกษาปัญหาผู้ ป่วยฉุกเฉินวิกฤต (UCEP)

โทรได้ตลอด 24 ชั่วโมง กรณีเข้า
รับการรักษาพยาบาลในโรง
พยาบาล เจ็บป่วยฉุกเฉิน
ประสานการคุ้มครองสิทธิผู้ป่วย
วิกฤตโดยไม่ต้องสำรองจ่าย

หาเตียโควิด ผู้ป่วยในพื้นที่ ปริมณฑล จ.นนทบุรี

ติดต่อสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
โทร. 061-394-5402,
061-172-2534,
061-394-5403,
061-172-2260

เพจ หมอเล็บแพนด้า

ช่วยประสานหาเตีย
ผู้ป่วยผ่าน Inbox
ติดต่อเฟสบุ๊ก :
facebook.com/MTlikesara

หากผลเป็นบวกต้องทำอะไร

IWJ

เส้นด้าย-Zendai

ช่วยประสานงานหาเตียง
และรพพยาบาลรับส่งผู้ป่วย
ติดต่อเฟซบุ๊ก :
facebook.com/zendai.org
โทร. 081-591-9714,
080-660-9998

IWJ

เราต้องรอด

ช่วยประสานงานหาเตียง
และรพพยาบาลรับส่งผู้ป่วย
ต้องลงทะเบียนตามขั้นตอน
ต่างๆ ตามที่ระบุไว้
ติดต่อเฟซบุ๊ก :
facebook.com/savethailandsafe

IWJ

ไทยรัฐนิวส์โชว์

ช่วยประสานงานหาเตียง
และรพพยาบาลรับส่งผู้ป่วย
ติดต่อเฟซบุ๊ก :
facebook.com/newsshow32

มูลนิธิ

กระจกเงา

รับบริจาคและส่งมอบสิ่งของ
ช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด
ติดต่อเฟซบุ๊ก :
facebook.com/mirrorf
โทร. 094-878-664

IWJ

Drama-Addict

ช่วยประสานงานหาเตียงผู้ป่วยผ่าน
Inbox
ติดต่อเฟซบุ๊ก :
facebook.com/DramaAdd

สายด่วนโควิด

กรณีอยู่ต่างจังหวัด

ติดต่อไปยังสถานพยาบาลใกล้
บ้าน อสม. หรือศูนย์ประสาน
งานเฉพาะพื้นที่ และยังมี
โครงการให้ผู้ป่วยกลับไปรักษา
ที่ภูมิลำเนา
Line id: @backhome

ถ้าต้องการหารถเพื่อเดินทางไปโรงพยาบาล แล้วไม่สามารถติดต่อผู้ภัยได้
สามารถติดต่อไปที่ต่างๆดังนี้

โครงการ “Ambulance Taxi” หรือ “แท็กซี่ฉุกเฉิน”

รับส่งผู้ป่วยจากต้นทางถึงปลายทาง โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย แต่เบื้องต้นเปิดช่องทางการรับบริจาคเพื่อเป็นทุนในการ
ช่วยเหลือ โทร. 096-771-1687

Smart Taxi

www.facebook.com/Smart-TaxiLtd-220919938075328/

หากผลเป็นบวกต้องทำอะไร

แยกกักตัวเองจากผู้อื่นเพื่อลดการแพร่เชื้อ โดยปฏิบัติตามนี้

แยกห้องน้ำ
ของใช้ส่วนตัว

หลีกเลี่ยงการ
สัมผัสสัตว์เลี้ยง

สวมหน้ากาก
อนามัยตลอดเวลา

สังเกตอาการ
ตนเอง วัด
อุณหภูมิประจำ
ถ้ามีอาการ
หายใจลำบาก
ควรติดต่อขอรับ
เข้ารับการรักษา

แจ้งผู้ใกล้ชิดกับ
ตนเอง ให้ทราบ
ความเสี่ยงจาก
การสัมผัส และ
ควรได้รับการ
ทดสอบการติด
เชื้อต่อไป

** ผลตรวจของ Antigen Test Kit หากพบผลเป็นบวกก็ค่อนข้างจะใกล้เคียงกับการตรวจแบบ RT-PCR คือประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าเชื่อยังน้อยอยู่ อาจจะยังไม่เจอ ดังนั้น เมื่อผู้ใดตรวจแล้ว ผลเป็นลบไม่ได้แปลว่าไม่มีเชื้อแน่นอน เพราะฉะนั้นต้องดูแลตัวเอง จากนั้นอีก 3 ถึง 5 วันให้ทำการตรวจซ้ำอีกรอบ

การแบ่งสีของอาการโควิด

ผู้ป่วยสีเขียว

- ไม่มีอาการ
- ไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
- ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ
- ไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ตาแดง ผื่น
- ถ่ายเหลว
- ไม่มีอาการหายใจเร็ว
- ไม่มีอาการหายใจเหนื่อย
- ไม่มีอาการหายใจลำบาก
- ไม่มีปอดอักเสบ
- ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรงหรือโรคร่วมสำคัญ

กลุ่มนี้สามารถใช้วิธี Home Isolation
กักตัวดูอาการอยู่บ้าน ซึ่งจะมีคุณหมอ
ประสานมาเช็กอาการเราตลอด

ผู้ป่วยสีเหลือง

- ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรครุนแรง หรือโรคร่วมสำคัญ ข้อใดข้อหนึ่ง
- แน่นหน้าอก
- หายใจไม่สะดวกขณะทำกิจกรรม
- หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากเวลาไอแล้วเหนื่อย
- อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ
- ปอดอักเสบ
- ถ่ายเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน ร่วมกับอาการหน้ามืด จิงเวียน

กลุ่มนี้รอช้าไม่ได้ ต้องประสานหาเตียง ซึ่ง
ตามระบบแล้ว ผู้ป่วยที่อยู่ในกลุ่มอาการ
ระดับสีเหลือง จะรอต่อคิวจากระดับสีแดง

ผู้ป่วยสีแดง

- หอบเหนื่อย พูดไม่เป็นประโยคขณะสนทนา
- แน่นหน้าอกตลอดเวลา หายใจแล้วเจ็บหน้าอก
- ซึม เรียกไม่รู้สีกตัวหรือตอบสนองช้า
- ปอดบวมที่มี hypoxic (resting O2 saturation <96%) หรือมีภาวะลดลงของออกซิเจน SpO2 $\geq$ 3% ของค่าที่วัดได้ครั้งแรกขณะออกแรง (exercisecinduced - hypoxemia) หรือภาพรังสีทรวงอกมี progression ของ pulmonary infiltrates

ผู้ป่วยจะถูกรับตัวเข้ารับรักษาในระบบทันที

โทร. 1668, 1330 สายด่วนของกระทรวงสาธารณสุข รับหาเตียงผู้ป่วยโควิด-19
1669 รับทุกเคสฉุกเฉิน ขอให้ผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการรุนแรง ระดับเหลือง-แดง
โทรมาเพื่อแจ้งไปยังศูนย์เฝ้าระวัง สำนักการแพทย์ เพื่อประสานงานต่อไป

การแบ่งสิ่งของอาการโควิด

การจำแนกผู้ป่วยโควิด-19 ตามอาการ สีเขียว

ไม่มีอาการ หรือ
มีอาการเล็กน้อย
เช่น ไข้ ไอ น้ำมูก
ตาแดง ผื่นขึ้น



เข้ารับ
ใน รพ. สนาม
/ รพ.

ตรวจคัดกรองเชิงรุก
Active case finding



การแบ่งสิ่งของอาการโควิด

การจำแนกผู้ป่วยโควิด-19 ตามอาการ สีเหลือง

อาการไม่รุนแรง
แต่มีอาการ
เหนื่อยหอบ
หายใจเร็ว



เข้ารับ
รักษา
ใน รพ.

[มีความเสี่ยง]

อายุมากกว่า 60 ปี มีโรคปอดอุดตันเรื้อรัง
โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด
โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวานคุมไม่ได้
อ้วนน้ำหนักเกิน 90 กก.
ตับแข็ง ภูมิคุ้มกันต่ำ



การแบ่งสิ่งของอาการโควิด

การจำแนกผู้ป่วยโควิด-19 ตามอาการ

สีแดง

หอบเหนื่อย
หายใจลำบาก
ปอดอักเสบรุนแรง
มีภาวะปอดบวม



เข้ารับ
รักษา
ใน รพ.



แนวทางการทำ Home Isolation



Home isolation (การแยกกักตัวที่บ้าน)



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

Home isolation (การแยกกักตัวที่บ้าน) เป็นแนวทางสำหรับ ผู้ป่วยโควิด-19 ที่

1. ระหว่างรอ admit sw. และแพทย์พิจารณาว่า รักษาที่บ้านได้
2. รักษาตัวใน sw. หรือสถานที่รัฐจัดให้อย่างน้อย 10 วันแล้วจำหน่ายเพื่อ Home isolation ต่อ



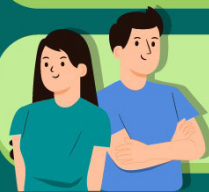
ผู้ที่เข้าเกณฑ์การทำ Home isolation

เป็นผู้ติดเชื้อที่สบายดีหรือ
ไม่มีอาการ (asymptomatic cases)



ต้องไม่มีภาวะอ้วน (ภาวะอ้วน หมายถึง ดัชนีมวลกาย > 30 กก./ม.2 หรือน้ำหนักตัว > 90 กก.)

มีอายุน้อยกว่า 60 ปี



มีสุขภาพ
ร่างกายแข็งแรง



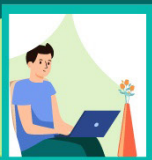
ไม่มีโรคร่วม ดังต่อไปนี้

- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD)
- โรคไตเรื้อรัง (CKD Stage 3, 4)
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคหลอดเลือดสมอง
- เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้

หรือโรคอื่นๆตามดุลยพินิจของแพทย์



อยู่คนเดียว หรือ มีผู้
อยู่ร่วมที่พักไม่เกิน 1 คน



ยินยอมแยกตัว
ในที่พักของตนเอง



*หากไม่เข้าเกณฑ์แต่แพทย์อนุญาตก็สามารถร่วมได้

ทุกลมหายใจที่ได้คืนมามีค่ามากกว่าคำชื่นชม

fb tw ig yt กรมการแพทย์

แนวทางการทำ Home Isolation

Home isolation (การแยกกักตัวที่บ้าน)

การสนับสนุนการกักตัวที่บ้าน Home isolation



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES



อุปกรณ์ประเมินอาการ คือ ปุรอกวัดไข้
และเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด



การประเมินอาการผ่านระบบเทเลเมด
โดยแพทย์และพยาบาลทุกวัน



ผู้ป่วยโควิด 19 หลังประเมินอาการในแต่ละวัน
การให้ยารับประทาน ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์



อาหารสามมื้อ และติดตาม
ประเมินอาการ และให้คำปรึกษา



หากมีอาการเปลี่ยนแปลงหรือแย่ลง
ให้แจ้งทีมแพทย์ และรับนำส่งโรงพยาบาล



แนวทางการทำ Home Isolation

Home isolation (การแยกกักตัวที่บ้าน)

การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโควิด-19 เมื่อทำ Home isolation



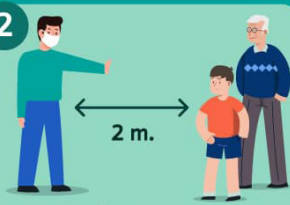
กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

1



ห้ามออกจากที่พักและ
ห้ามผู้ใดมาเยี่ยมบ้าน

2



ห้ามเข้าใกล้ทุกคน หรือ
ต้องเว้นระยะห่าง
อย่างน้อย 2 เมตร

3



แยกห้องพัก ของใช้ส่วนตัว
กับผู้อื่น หากแยกไม่ได้ควรแยก
ให้ห่างจากผู้อื่นมากที่สุด และ
ควรปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท

4



ห้ามรับประทาน
อาหารด้วยกัน

5



ต้องสวมหน้ากากอนามัย
ตลอดเวลาหากไม่ได้
อยู่คนเดียว

6

ล้างมือด้วยสบู่หรือ
Alcohol gel ทุกครั้ง
ที่จำเป็นจะต้องสัมผัส
กับของใช้ต่างๆ



7



แยกซักเสื้อผ้า ผ้าขนหนู
และเครื่องนอน ด้วยน้ำ
และสบู่ หรือผงซักฟอก
ควรใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น



สิ่งสำคัญ คือ หมั่นสังเกตอาการตนเอง วัดอุณหภูมิทุกวัน
หากอาการแย่งลง คือ มีอาการต่อไปนี้ เช่น หอบ เหนื่อย ไข้สูงลอย
ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ ให้รีบติดต่อพ.ร.กักขังอยู่
และเมื่อต้องเดินทางไปรพ. ให้ใช้รถยนต์ส่วนตัว ไม่ใช้รถสาธารณะ พร้อม
ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา หากมีผู้ร่วมยานพาหนะมาด้วย ให้ปิด
หน้าต่างรถเพื่อเพิ่มการระบายอากาศ เพื่อความปลอดภัยแต่คนรอบข้าง

ฟ ท อ อ กรมการแพทย์

ทำดีที่สุด เพื่อทุกชีวิต

แนวทางการทำ Home Isolation

Home Isolation (HI)

การแยกกักตัวที่บ้าน

สำหรับผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์ และจำเป็นต้องแยกกักตัวที่บ้าน
สามารถติดต่อสถานพยาบาลใกล้บ้านท่าน



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES



ผู้ป่วยโควิด-19 อาการเล็กน้อย
ระหว่างรอเตียง หรือรักษา 10 วัน
แล้วแยกกักตัวที่บ้านต่อ

เข้าเกณฑ์ต่อไปนี้ หรือแพทย์ พิจารณาว่าทำ HI ได้

1. ผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการ
 2. อายุน้อยกว่า 60 ปี
 3. สุขภาพแข็งแรง
 4. อยู่คนเดียวหรืออยู่ร่วมไม่เกิน 1 คน
 5. BMI < 30 kg/m² หรือ BW < 90 kg
 6. ไม่มีโรคร่วม ดังต่อไปนี้
 - โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD)
 - โรคไตเรื้อรัง (CKD Stage 3,4)
 - โรคหัวใจและหลอดเลือด
 - โรคหลอดเลือดสมอง
 - เบาหวานที่คุมไม่ได้
 7. ยินยอมแยกตัวในที่พักของตนเอง
- ตามดุลยพินิจของแพทย์



การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโควิด-19 เมื่อทำ Home isolation

1. ห้ามคนมาเยี่ยมบ้าน
2. ห้ามเข้าใกล้ทุกคนหรือเว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร
3. แยกห้องพัก ของใช้ส่วนตัว หากแยกไม่ได้ ควรแยกให้ห่างจากผู้อื่นมากที่สุด และควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท
4. ห้ามรับประทานอาหารด้วยกัน
5. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ไม่ได้อยู่คนเดียว
6. ล้างมือด้วยสบู่หรือ Alcohol gel ทุกครั้งที่เป็นจะต้องสัมผัส
7. แยกซักเสื้อผ้า ผ้าขนหนู และเครื่องนอนด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอก ควรใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่นและแยกขยะ



การดูแลจากสถานพยาบาล

1. ประกวัตรไข้และเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด
2. Telemedicine โดยทีมแพทย์และพยาบาล
3. รับประทานยาตามดุลพินิจของแพทย์
4. อาหารสามมื้อ ติดตาม ประเมินอาการ และให้คำปรึกษา
5. หากอาการเปลี่ยนแปลงหรือแย่ลง แจ้งทีมแพทย์และสถานพยาบาล



ฟ ท อ อ กรมการแพทย์

ทำดีที่สุด เพื่อทุกชีวิต

วิธีการดูแลตัวเองที่บ้าน

หากมีไข้สูงมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส

- พักผ่อนให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน
- ดื่มน้ำมากๆ แนะนำว่าควรดื่มน้ำเรื่อยๆ เมื่อดื่มน้ำเพียงพอ เมื่อสังเกตสีของปัสสาวะจะเป็นสีเหลืองอ่อน
- รับประทานยาพาราเซตามอลทุก 4-6 ชั่วโมง ครั้งละ 1 เม็ด
- เช็ดตัวบริเวณคอ หรือข้อพับต่าง ๆ เพื่อลดความร้อน

หากมีอาการไอ

- หลีกเลี่ยงการนอนราบ ให้นอนตะแคง หรือ นอนหมอนสูง
- รับประทานยาแก้ไอ หรือยาอมบรรเทาอาการไอ
- จิบน้ำผึ้งผสมน้ำอุ่น (ห้ามให้กับเด็กอายุต่ำกว่า 12 เดือนเด็ดขาด)

หากมีอาการหายใจลำบาก หายใจไม่สะดวก

- เปิดหน้าต่าง หรืออยู่ในห้องที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- หายใจช้า ๆ ลึกๆ ทางจมูกและปาก เหมือนกำลังจะเป่าเทียน
- นิ่งตัวตรง ไม่นั่งหลังค่อม ผ่อนคลายบริเวณหัวไหล่
- เอนตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย โดยใช้มือวางบนหน้าขาทั้งสองข้าง และหายใจลึก ๆ ยาว ๆ จะช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น
- พยายามอย่าเครียด ตื่นตกใจ
- เวลานอนให้นอนตะแคง หรือนอนหมอนสูง

หากมีอาการท้องเสีย หรือ อาเจียน

- ให้งดอาหารประเภทนม โยเกิร์ต ผลไม้สด และอาหารย่อยยาก
- ชงเกลือแร่ ORS ผสมน้ำต้มสุก น้ำสะอาด สามารถจิบได้เรื่อย ๆ ทั้งวัน (ในผู้ป่วยที่เป็นโรคไตและโรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์)
- ถ้ารับประทานอาหารไม่ได้ ให้รับประทานน้อย ๆ แต่บ่อย ๆ

การดูแลตนเองของสตรีมีครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อโควิด-19
มีความเสี่ยงที่โรคจะรุนแรงกว่าคนทั่วไป



ดังนั้นในช่วงอายุครรภ์ 24 สัปดาห์แรก
ถ้าไม่มีการนัดตรวจพิเศษอื่น ๆ
สามารถโทรติดต่อขอเลื่อนนัดตรวจครรภ์
ออกไปตามความเหมาะสม

การดูแลตนเองของสตรีมีครรภ์

ในรายที่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์เป็นต้นไป
รวมไปถึงกลุ่มครรภ์เสี่ยงสูง หรือมีโรคร่วม ได้แก่
โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไทรอยด์ หัวใจ หอบหืด
ปอดเรื้อรัง ไต และภูมิคุ้มกันบกพร่อง



ควรไปฝากครรภ์ตามแพทย์นัด**ทุกครั้ง**
โดยมีการนัดเวลาล่วงหน้า
เพื่อลดระยะเวลาในโรงพยาบาลให้สั้นที่สุด

การดูแลตนเองของสตรีมีครรภ์

หลีกเลี่ยงการเดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ
แนะนำให้มียุติติดตามไม่เกิน 1 คน
และสวมหน้ากาก**ตลอดเวลา**ที่ออกนอกบ้าน
พกเจลแอลกอฮอล์**ติดตัว**เพื่อล้างมือให้สะอาดเมื่อจำเป็น



ระหว่างนั่งรถตรวจหรือรับยา
ให้เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย **2 เมตร**
เมื่อกลับถึงบ้านให้ถอดหน้ากาก**ทั้ง**อย่างถูกวิธี ล้างมือ
และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

การดูแลตนเองของสตรีมีครรภ์

หมั่นสังเกตอาการผิดปกติของการตั้งครรภ์ เช่น
บวม ลูกดิ้นน้อยลง มีเลือดออกทางช่องคลอด
เจ็บครรภ์ น้ำเดิน



หากมีอาการดังกล่าว
ให้รีบประสานกับหน่วยบริการที่ฝากครรภ์
เพื่อส่งต่อโรงพยาบาลต่อไป

การดูแลตนเองของสตรีมีครรภ์

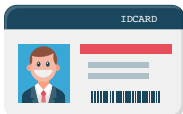
หญิงตั้งครรภ์ทุกคน**ควรได้รับวัคซีน**ป้องกันโควิด-19
โดยมีหลักการพิจารณาลำดับการได้รับวัคซีนก่อนหลัง
เช่นเดียวกับบุคคลทั่วไป
ช่วงเวลาที่แนะนำให้ฉีดวัคซีนคือ
ช่วงหลังอายุครรภ์ **12 สัปดาห์** เป็นต้นไป



การเตรียมตัวก่อนไปแอดมิก

สิ่งของจำเป็นที่ต้องนำติดตัวเมื่อไปรักษา

1



บัตรประจำตัวประชาชน หรือ
บัตรที่ราชการออกให้เพื่อ
ยืนยันตัวตน

2



บัตรประกัน (ถ้ามี)

3



โทรศัพท์มือถือส่วนตัว พร้อม
ที่ชาร์จ, แบตเตอรี่สำรอง รวม
ถึงเบอร์ติดต่อบุคคลสำคัญ

4



ยารักษาโรคประจำตัว (ถ้ามี)
รวมถึงบัตรนัดที่มีชื่อแพทย์โรง
พยาบาลที่รักษาเป็นประจำ

5



ของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าอนามัย,
ขวดนม และผ้าอ้อม (สำหรับ
เด็ก), กระดาษชำระ

6



เสื้อผ้าสำหรับใส่เปลี่ยนในวัน
กลับ 1 ชุด

7



เงินสดเล็กน้อย, บัตรเอทีเอ็ม,
บัตรเครดิต, บัตรเครดิต

8



หน้ากากอนามัย, เจลล้างมือ

9



ถุงผ้าอเนกประสงค์ หรือถุง
พลาสติก เพื่อใส่ของที่จำเป็น

สิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว คือ “บัตรนัดที่ระบุชื่อแพทย์ในโรงพยาบาลที่รักษาเป็นประจำ”
เนื่องจากหากเกิดกรณีฉุกเฉิน แพทย์เจ้าของไข้จะได้ปรึกษาเพื่อหาแนวทางการรักษาที่เหมาะสม

ทำนอนและทำนั่งหากติดโควิด

สำหรับคนที่ยังไม่ได้เตียง เริ่มเหนื่อยๆ
ไม่รู้ระดับออกซิเจนปลายนิ้ว
ซึ่งปกติถ้าออกซิเจนเราต่ำกว่า 94
เราจะเริ่มหายใจเร็ว ถ้าเดินในบ้านจะเริ่มเหนื่อยๆ แล้ว



ถ้ามีอาการแบบนี้
ให้หาหมอนมารองตามข้อต่อ
แล้วจัดทำนอนคว่ำนอนไปแบบนี้



ทำนอนและทำนั่งหากติดโควิด

1. เริ่มจากทำนอนคว่ำ 30 นาทีถึง 2 ชั่วโมง



จัดทำให้นอนได้สบายตัว

2. ต่อด้วยทำนอนตะแคงขวา 30 นาทีถึง 2 ชั่วโมง

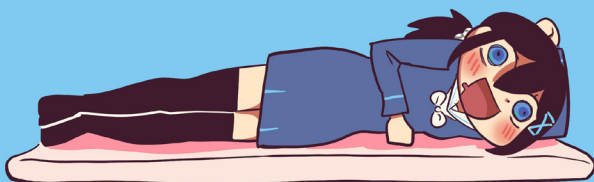


ทำนอนและทำนั่งหากติดโควิด

3. นอนหงาย (พียงหลังสูง 30-60 องศา)
30 นาทีถึง 2 ชั่วโมง

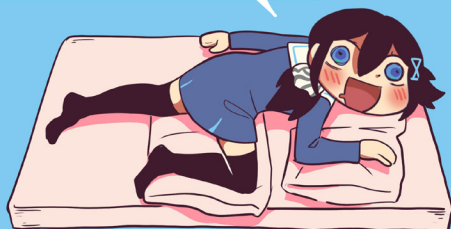


4. นอนตะแคงซ้าย 30 นาทีถึง 2 ชั่วโมง



ทำนอนและทำนั่งหากติดโควิด

5. นอนคว่ำแบบยกขาข้างหนึ่ง
30 นาทีถึง 2 ชั่วโมง



ไม่ใช่
Tiger knee
นะ

6. จากนั้นจึงกลับไปทำนอนแรกและวนซ้ำเรื่อยๆ



การนอนแบบนี้
สามารถช่วยขับปัสสาวะ
ส่วนที่โดนกดทับ
ได้จ้ะ



ฟ้าทะลายโจรกับโควิด-19

ขนาดยา

สำหรับผู้ใหญ่ : แอนโดรกราโฟไลด์ 180 มิลลิกรัมต่อวัน นาน 5 วัน

สำหรับเด็กโต : 3-3.5 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน ถ้าน้ำหนักตัวมากกว่าหรือเท่ากับ 50 กิโลกรัม ใช้ขนาดยาเท่าผู้ใหญ่

วิธีการกิน

แนะนำให้กินยาหลังอาหาร เพื่อลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน

ข้อห้ามใช้

ผู้ที่แพ้ฟ้าทะลายโจร หญิงตั้งครรภ์/อาจตั้งครรภ์ หญิงที่กำลังให้นมบุตร เพราะอาจทำให้เกิดการบีบตัวของมดลูก เป็นผลให้แท้ง หรือคลอดก่อนกำหนด หรือการกีดปกติ

ข้อพึงระวัง

ระวังการใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม ยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด และยาลดความดันเลือด เพราะจะเสริมฤทธิ์กัน

อาการไม่พึงประสงค์

- พบได้น้อย
- อาจทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร มวนท้อง ท้องเดิน คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น อ่อนเพลีย กรณีที่มีอาการมาก เมื่อหยุดยาก็จะหาย
- ผู้ป่วยบางรายอาจเกิดอาการแพ้ เช่น ผื่นลมพิษ หน้าบวม ให้หยุดยา กินยาแก้แพ้ พบบ่อย และห้ามใช้น้ำอีก
- ถ้ามีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ ความดันต่ำ ให้นั่งหรือนอนพัก อาการจะดีขึ้นใน 30 นาที
- หากใช้ขนาดสูงหรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานเกินกว่าที่แนะนำ อาจทำให้เหงา มีอาการชาหรืออ่อนแรง และผลข้างเคียงอื่นๆ

ผลต่อตับ

จากการค้นคว้าข้อมูล พบว่าฟ้าทะลายโจรมีผลในการป้องกันและฟื้นฟูสภาพของตับ (Hepatoprotection) ใช้ในการรักษาโรคตับหลายชนิด ทั้งตับอักเสบจากไวรัส ไขมันพอกตับ ฯลฯ การใช้ฟ้าทะลายโจรขนาดสูงหรือเป็นเวลานานเกินกว่าที่แนะนำ อาจทำให้มีการเพิ่มของเอนไซม์ของตับแต่อยู่ในระดับต่ำ ไม่มียารายงานการเกิดการทำลายตับตามที่มีการกล่าวอ้างกัน การใช้ยาอื่นร่วมด้วยหลายชนิดหรือโรคของผู้ป่วยอาจมีผลต่อตับ จำเป็นต้องวิเคราะห์ให้ดี หากมีกรณีที่พบว่ามีการทำลายตับขณะใช้ฟ้าทะลายโจร ควรจะวิเคราะห์และบันทึกรายงานให้เป็นที่ยอมรับ



ฟ้าทะลายโจรกับโควิด-19

รายชื่อยาฟ้าทะลายโจรที่สามารถใช้รักษาอาการเบื้องต้นได้ (ข้อมูลจากสปสข.) สำหรับผู้ป่วยติดโควิด 19 แล้วนอนรอเตียงอยู่บ้าน สามารถนำข้อมูลนี้ไปซื้อกับทางเภสัชกรและขอคำแนะนำการกินยาได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ลำดับ ที่	เลขที่ ทะเบียน	ชื่อยา	ผู้ผลิต	ปริมาณฟ้า ทะลายโจร ต่อหน่วย	ปริมาณ แอนโดรกรา- โฟไลด์ (มก.)	ขนาดยา แอนโดรกรา- โฟไลด์ (180 มก./วัน)
1.1	G39/64	ยาบรรเทาอาการเจ็บคอ (สารสกัด)	บ.แซนด์-เอ็ม โกลบอล จำกัด		20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.2	G81/64	แอนดริอากซิล ตราเค เอ็มพี	บ.แก้วมังกรเภสัช จำกัด	450 มก.	20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.3	G90/64	ฟ้าทะลายโจรสกัด แคปซูล ตราทิปโก้	บ.แก้วมังกรเภสัช จำกัด	450 มก.	20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.4	G169/62	ยาแคปซูลสกัดฟ้าทะลาย โจร ตราไฟโตฟาร์ม	บ.ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ไทย จำกัด องค์การ เภสัชกรรม		20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.5	G330/51	ฟ้าทะลายโจรสกัด ตรา เคเอ็มพี	บ.แก้วมังกรเภสัช จำกัด	450 มก.	20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.6	G338/55	ยาแคปซูลสาร สกัดฟ้าทะลายโจร เครื่องหมายการค้าขาว ละออ	บ.จาวละออเภสัช จำกัด		20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.7	G342/63	ยาแคปซูลฟ้าทะลาย โจรสกัด	บ.แก้วมังกรเภสัช จำกัด		20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.8	G436/61	แอนโดร อีอีทซ์ ชนิดเม็ด (สารสกัด)	บ.ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ไทย จำกัด		20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.9	G492/61	ยาแอนดริอากซิล (สารสกัด)	บ.แก้วมังกรเภสัช จำกัด	450 มก.	20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.10	G798/59	ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร สกัด (สารสกัด)	บ.สกายไลน์ เฮลท์แคร์ จำกัด		20	3 เม็ด x 3 เวลา
1.11	G898/47	สารสกัดฟ้าทะลายโจร แคปซูล	บ.ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ไทย จำกัด องค์การ เภสัชกรรม		20	3 เม็ด x 3 เวลา

ฟ้าทะลายโจรกับโควิด-19

ลำดับ ที่	เลขที่ ทะเบียน	ชื่อยา	ผู้ผลิต	ปริมาณฟ้า ทะลายโจร ต่อหน่วย	ปริมาณ แอนโดรกรา- โฟไลด์ (มก.)	ขนาดยา แอนโดรกรา- โฟไลด์ (180 มก./วัน)
2.1	G177/44	ยาฟ้าทะลายโจร ตราช่อ เหยี่ยวมะกอก ชนิดแคปซูล	บ.แซนด์-เอบี อินเตอร์ เนชั่นแนล จำกัด	500 มก.	12	5 เม็ด x 3 เวลา
2.2	G512/60	ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร ตราภัยภูเบศร แท้ใจ	มูลนิธิ โรงพยาบาล เจ้าพระยาอภัยภูเบศร	400 มก.	12	5 เม็ด x 3 เวลา
3.1	G45/50	ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร	บ.กรุงเทพพิภพอิสก จำกัด	500 มก.	10	6 เม็ด x 3 เวลา
3.2	G224/50	ยาฟ้าทะลายโจรสกัด ชนิดแคปซูล	บ.วาละออกฤทธิ์ จำกัด	378 มก.	10	6 เม็ด x 3 เวลา
3.3	G224/51	ยาแคปซูล สารสกัดฟ้า ทะลายโจร ตราปาริวัตร	บ.เฮเวนเฮิร์บ จำกัด		10	6 เม็ด x 3 เวลา
3.4	G292/43	ยาฟ้าทะลายโจรสกัด แคปซูล	บ.วาละออกฤทธิ์ จำกัด		10	6 เม็ด x 3 เวลา
4.1	G533/58	ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร 500 มก. ตราทีออฟดี	บ.ทีออฟดี จำกัด	500 มก.	9	7 เม็ด x 3 เวลา
4.2	G464/54	ยาฟ้าทะลายโจรแคปซูล 250	บ.ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ไทย จำกัด องค์การ เภสัชกรรม	250 มก.	9.3	7 เม็ด x 3 เวลา
4.3	G699/59	ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร 500 มก. ทีออฟดี พี-ดับ บลิว (ยาแผนโบราณ)	บ.ทีออฟดี จำกัด	500 มก.	9	7 เม็ด x 3 เวลา
5.1	G48/58	ยาฟ้าทะลายโจรแคปซูล 400 มก.	บ.แก้วมังกรเภสัช จำกัด	400 มก.	8	8 เม็ด x 3 เวลา
5.2	G431/53	ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร ตราไกรทอง	บ.ซีเนฟาร์ม (ไทย) จำกัด	500 มก.	8	8 เม็ด x 3 เวลา
6.1	G49/58	ยาฟ้าทะลายโจรแคปซูล 350 มก.	บ.แก้วมังกรเภสัช จำกัด	350 มก.	7	9 เม็ด x 3 เวลา
6.2	G417/48	ยาฟ้าทะลายโจรแคปซูล	บ.แก้วมังกรเภสัช จำกัด	350 มก.	7	9 เม็ด x 3 เวลา
6.3	G473/45	ยาฟ้าทะลายโจรแคปซูล	บ.แก้วมังกรเภสัช จำกัด	350 มก.	7	9 เม็ด x 3 เวลา

ฟ้าทะลายโจรกับโควิด-19

ลำดับ ที่	เลขที่ ทะเบียน	ชื่อยา	ผู้ผลิต	ปริมาณฟ้า ทะลายโจร ต่อหน่วย	ปริมาณ แอนโดรกรา- โฟไลด์ (มก.)	ขนาดยา แอนโดรกรา- โฟไลด์ (180 มก./วัน)
7.1	G161/38	ยาฟ้าทะลายโจรชนิด แคปซูล	บ.อ้วยอันโอสกา	350 มก.	6	10 เม็ด x 3 เวลา
8.1	G429/41	ยาฟ้าทะลายโจรสกัด ชนิดเม็ดเคลือบ ตราดอกว่าน	บ.ทาวละออเภสัช จำกัด		5	12 เม็ด x 3 เวลา
8.2	G494/60	ยาฟ้าทะลายโจร (สฟ.ยันฮี) สารสกัด ในรูปแบบเม็ด เคลือบน้ำตาล	บ.ยาอินไทย จำกัด	250 มก.	4.8	12 เม็ด x 3 เวลา
8.3	G575/53	ยาฟ้าทะลายโจร แคปซูล ตราเคเอ็มพี	บ.แก้วมังกรเภสัช จำกัด	500 มก.	5	12 เม็ด x 3 เวลา
9.1	G75/62	ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร 400 มก. (ผงหยาบ)	บ.สกายไลน์ เอลก์แคร์ จำกัด		4	15 เม็ด x 3 เวลา
9.2	G293/45	ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร	บ.ธัญพรสมุนไพร จำกัด	390 มก.	4	15 เม็ด x 3 เวลา
9.3	G305/61	ยาฟ้าทะลายโจรแคปซูล 400 มก. (ผงหยาบ)	บ.สกายไลน์ เอลก์แคร์ จำกัด		4	15 เม็ด x 3 เวลา
9.4	G9/53	ฟ้าทะลายโจรแคปซูล	บ.โอสกา จำกัด (มหาชน)	250 มก.	4	15 เม็ด x 3 เวลา

หมายเหตุ

- “สารสกัด” หมายถึง สารสกัดหยาบ (Crude extract) ไม่ใช่สารสกัดแอนโดรกราโฟไลด์บริสุทธิ์ แต่มีปริมาณแอนโดรกราโฟไลด์สูงขึ้น
- “ผงบด” หรือ “ผงหยาบ” (Crude drug) หมายถึง ส่วนของฟ้าทะลายโจรแห้งบด และวัดปริมาณแอนโดรกราโฟไลด์

การใช้ ORS กับโควิด-19

คนที่ติดโควิดจำนวนมาก มักจะมีการท้องเสียร่วมด้วย ซึ่งการท้องเสีย นั้นทำให้เราขาดน้ำ อ่อนเพลีย และถึงขั้นเสียชีวิตได้ ขอให้บ้านที่มีคนติด โควิดและรอเตียงอยู่ เอา ORS สำหรับคนท้องเสียมาผสมน้ำจิบกินเรื่อยๆ **ห้ามใช้ ORS สำหรับคนออกกำลังกาย** เพราะความเข้มข้น น้ำตาล เกลือ แร่ มันแตกต่างกัน ถ้าคนที่ท้องเสียไปกิน ORS สำหรับคนออกกำลังกาย อาจท้องเสียหนักกว่าเดิม

หากหา ORS ไม่ได้ หรือไม่สะดวกออกนอกบ้าน สามารถใช้น้ำ น้ำตาล และ เกลือในบ้าน มาประยุกต์ทำ ORS ได้ ตามนี้

เราสามารถผสมน้ำเกลือจิบเองได้ตามสูตรนี้

น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
(24 กรัม)

เกลือแกงครึ่งช้อนชา
(3 กรัม)

น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 1 ขวดกลม
(750 ซีซี)



ละลายให้เข้ากัน
จิบเพื่อทดแทนน้ำ
ที่สูญเสียไปจาก
อาการท้องเสีย



ยาสามัญประจำบ้านที่ต้องเตรียม

ในช่วงนี้หากไม่จำเป็นควรงดไปโรงพยาบาล ดังนั้นจึงควรเตรียมยาสามัญประจำบ้าน ในกรณีเจ็บป่วยขึ้นมาจะได้ใช้รักษาในขั้นต้นไปก่อน

ยา

สามัญประจำบ้าน

ร้านค้า/ร้านชำสามารถจำหน่ายได้

ยารักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย
ควรมีไว้ประจำตัวยาในบ้าน ซื้อหาได้เองทั่วไป

ยาล้างแผลล้างแผล
ยาแก้ปวดลดไข้

ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ยาแก้ท้องเสีย

ยาแก้หวัด

ยาแก้ไอ

ยาแก้ปวดลดไข้

ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ยาแก้ท้องเสีย

ยาแก้หวัด

ยาแก้ไอ

ยาแก้ปวดลดไข้

ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ยาแก้ท้องเสีย

ยาแก้หวัด

ยาแก้ไอ

ยาแก้ปวดลดไข้

ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ยาแก้ท้องเสีย

ยาแก้หวัด

ยาแก้ไอ

ยาแก้ปวดลดไข้

ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ยาแก้ท้องเสีย

ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ยาแก้ท้องเสีย

ยาแก้หวัด

ยาแก้ไอ

ยาแก้ปวดลดไข้

ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ยาแก้ท้องเสีย

ยาแก้หวัด

ยาแก้ไอ

ยาแก้ปวดลดไข้

ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ยาแก้ท้องเสีย

ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ยาแก้ท้องเสีย

ยาแก้หวัด

ยาแก้ไอ

ยาแก้ปวดลดไข้

ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ยาแก้ท้องเสีย

ยาแก้หวัด

ยาแก้ไอ

ยาแก้ปวดลดไข้

ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ยาแก้ท้องเสีย

ยาสಾಮัญญประจำบ้านที่ต้องเตรียม



ยาสามัญประจำบ้านที่ต้องเตรียม

ผงเกลือแร่สำหรับผู้มีอาการท้องเสีย



ไม่ใช่เกลือแร่
สำหรับผู้ที่
เสี่ยงต่อการ
ออกกำลังกายนะ

ยาบำรุงร่างกาย
วิตามินซี วิตามินบีรวม
วิตามินดี สำหรับ
ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน



ยาสามัญประจำบ้านที่ต้องเตรียม

สำหรับยาอื่นที่ควรมติดบ้านไว้ยามจำเป็น

แอลกอฮอล์ เบตาดีน
รวมไปถึงเจลล้างมือ
หรือพวกน้ำยาทำความสะอาด
ที่สามารถฆ่าโควิด เช่น ไฮเตอร์



และสุดท้ายก็พวกคาลามาย
หรือยาหยอดตาแก้ระคายเคือง
สำหรับผู้ที่มีอาการคันแดง

คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว

เชื้อโควิดสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นาน 2 ชั่วโมงถึง 9 วัน องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ใช้สารที่มีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อโควิด ภายใน 1 นาที หนึ่งในนั้นคือ **โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1%** มีคำแนะนำการใช้ดังนี้

ชนิดสารฆ่าเชื้อ	การใช้งาน	ข้อควรระวัง
โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว)	- ใช้กับพื้นผิววัสดุแข็ง ไม่มีรูพรุน เช่น เซรามิก สแตนเลส แต่ไม่เหมาะกับพื้นผิวโลหะ - สำหรับพื้นผิวทั่วไปควรใช้ความเข้มข้น 500-1000 ppm - สำหรับพื้นผิวที่มีการปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ อาเจียน ควรใช้ความเข้มข้น 5000 ppm	ห้ามผสมกับผลิตภัณฑ์แอมโมเนีย

หมายเหตุ:

- กรมอนามัยจัดทำรายการตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีจำหน่ายในประเทศไทยโดยใช้ข้อมูลที่ปรากฏ อยู่ในฉลากผลิตภัณฑ์มาอ้างอิง ทั้งนี้ กรมอนามัยไม่ได้รับรองผลิตภัณฑ์ดังกล่าวและไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับผลิตภัณฑ์แต่อย่างใด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสารเคมีที่มีอันตรายต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม จึงควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสม
- โซเดียมไฮโปคลอไรท์ ความเข้มข้นที่แนะนำคือ 0.1% (1000 ppm)
- สามารถอ่านข้อมูลทั้งหมดจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้ [ที่นี่](#)

คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว



ไฮเตอร์ ชักผ้าขาว (ขวดสีฟ้า)

ขนาด 250 มิลลิลิตร และ 600 มิลลิลิตร (1 ฝา มีความจุ 10 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีใช้ตามฉลาก: ผสมไฮเตอร์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร



ไฮเตอร์ ชักผ้าขาว (ขวดสีฟ้า)

ขนาด 1,500 มิลลิลิตร และ 2,500 มิลลิลิตร (1 ฝา มีความจุ 20 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีใช้ตามฉลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร



ไฮเตอร์ ชักผ้าขาว ผสมน้ำหอม (ขวดสีชมพู)

ขนาด 250 มิลลิลิตร และ 600 มิลลิลิตร (1 ฝา มีความจุ 10 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีใช้ตามฉลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร

คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว



ไฮเตอร์ ชักผ้าขาว ผสมน้ำหอม (ขวดสีชมพู)

ขนาด 1,500 มิลลิลิตร และ 2,500 มิลลิลิตร (1 ฝา มีความจุ 20 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีใช้ตามฉลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร



ไฮเตอร์ ชักผ้าขาว กลิ่นเฟรช (ขวดสีเหลือง)

ขนาด 250 มิลลิลิตร และ 600 มิลลิลิตร (1 ฝา มีความจุ 10 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีใช้ตามฉลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร



ไฮเตอร์ ชักผ้าขาว กลิ่นเฟรช (ขวดสีเหลือง)

ขนาด 1,500 มิลลิลิตร และ 2,500 มิลลิลิตร (1 ฝา มีความจุ 20 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีใช้ตามฉลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (2 ฝา) ต่อน้ำ 2 ลิตร ได้ความเข้มข้น 600 ppm ซึ่งน้อยกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร

คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว



ไอยีน ชักผ้าขาว

ขนาด 250 มิลลิลิตร และ 600 มิลลิลิตร (1 ฝา มีความจุ 15 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีใช้ตามฉลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 15 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 150 มิลลิลิตร ได้ความเข้มข้น 6,000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 15 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร



ไอยีน ชักผ้าขาว กลิ่นไวท์ฟลอรัล

(1 ฝา มีความจุ 15 มิลลิลิตร)

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6%

วิธีใช้ตามฉลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 15 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 150 มิลลิลิตร ได้ความเข้มข้น 6,000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 18 มิลลิลิตร (1 ฝา) ต่อน้ำ 1 ลิตร



มาร์วิน ผลิตภัณฑ์ซักผ้าขาว

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5.2%

วิธีใช้ตามฉลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร ได้ความเข้มข้น 1,040 ppm ซึ่งใกล้เคียงกับความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมตามคำแนะนำในฉลาก

คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว



คลอโรกซ์ เร็กกูลาร์ บลัช

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 5.7%

วิธีใช้ตามฉลาก: ผสมผลิตภัณฑ์ 180 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 4 ลิตร ได้ความเข้มข้น 2,565 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 18 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร



โพรแมกซ์ กลิ่นพีชฟาวเวอร์

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 3%

วิธีใช้ตามฉลาก: ฉีดบริเวณที่ต้องการทำความสะอาด ทิ้งไว้ 20 นาที เช็ดหรือล้างออกด้วยน้ำสะอาดและผลิตภัณฑ์นี้มีความเข้มข้น 30,000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 33.5 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร



โพรแมกซ์ กลิ่นแอคทีฟบลู

ความเข้มข้น: โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 3%

วิธีใช้ตามฉลาก: ฉีดบริเวณที่ต้องการทำความสะอาด ทิ้งไว้ 20 นาที เช็ดหรือล้างออกด้วยน้ำสะอาดและผลิตภัณฑ์นี้มีความเข้มข้น 30,000 ppm ซึ่งมากกว่าความเข้มข้นที่แนะนำ

วิธีใช้เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 1000 ppm: ผสมผลิตภัณฑ์ 33.5 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร

คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว

การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบริเวณพื้นผิว

- 1) สวมอุปกรณ์ป้องกันตัวเองทุกครั้งเมื่อต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- 2) เปิดประตู/หน้าต่างขณะทำความสะอาดเพื่อให้มีการระบายอากาศ
- 3) ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อทั่วทั้งบริเวณ และเน้นบริเวณที่มักมีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู รีโมทคอนโทรล ปุ่มกดลิฟท์ ซึ่งเป็นพื้นผิวนาเล็ก โดยนำผ้าสำหรับเช็ดทำ ความสะอาดชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ หรือ แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% เช็ดทำ ความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- 4) สำหรับพื้นให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือใช้น้ำผสมสบู่หรือผงซักฟอก ทำความสะอาด โดยเริ่มต้นจากบริเวณสกปรกน้อยไปมาก เริ่มถูพื้นจากมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง ไม่ซ้ำรอยเดิม แล้วจึงฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาสำหรับฆ่าเชื้อที่เตรียมไว้
- 5) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาทำความสะอาด ทั่วไปก่อน สำหรับพื้นห้องส้วม ให้ฆ่าเชื้อโดยราดน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ ทั้งไว้อย่างน้อย 10 นาที เช็ดเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิด โถส้วม ที่กดชักโครก ราวจับ ลูกบิดหรือกลอนประตู ที่ แวนกระดาดชำระ อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผนัง ซอกประตู ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ หรือแอลกอฮอล์ 70% หรือ ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%

คำแนะนำในการใช้น้ำยาฟอกขาว

ข้อควรระวัง

1. สารที่ใช้ฆ่าเชื้อส่วนใหญ่เป็นสารฟอกขาว ซึ่งอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เนื้อเยื่ออ่อน ควรระวังไม่ให้เข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง
2. **ไม่ควร**ผสมน้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาด หรือสารฆ่าเชื้ออื่น ๆ ที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
3. หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพ่นเพื่อฆ่าเชื้อ เนื่องจากอาจทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
4. เพื่อให้น้ำยาสำหรับฆ่าเชื้อมีประสิทธิภาพสูงสุด ควรเตรียมก่อนการใช้งาน และใช้งานทันที
5. ไม่ควรนำถุงมือไปใช้ในการทำกิจกรรมประเภทอื่น ๆ นอกจากการทำความสะอาดเท่านั้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
6. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก ขณะสวมถุงมือและระหว่างการทำความสะอาด



“ใส่หน้ากาก
ล้างมือ
เว้นระยะห่าง
ปลอดภัยจากโควิด”