



# คำแนะนำสำหรับ Care Giver Care Giver กับ COVID-19

สถานการณ์ของโรคระบาดที่มีชื่ออยู่โลกออนไลน์ ตลอดทุกวัน และยังมีที่ท่าว่าจะดีขึ้นอย่าง “ไวรัส โครนา” หรือ “โควิด-19” ทำให้ใครหลายคนเป็นกังวล และคอยติดตามข่าวสารกันอยู่ตลอดถึงจำนวนผู้ติดเชื้อ อัตราการเสียชีวิต รวมไปถึงการป้องกันตัวเองให้รอดพ้นจากการติดเชื้ออันตรายนี้ ผู้สูงอายุจัดเป็นกลุ่มเสี่ยงที่เมื่อเป็นแล้ว อาจมีความรุนแรงมากกว่ากลุ่มอื่น ดังนั้นผู้ดูแลผู้สูงอายุ จึงต้องมีความพร้อมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อการป้องกันผู้สูงอายุและเผื่อระวังและป้องกันเชื้อการแพร่กระจายของเชือนี้

## การเตรียมความพร้อมของ CG

- ติดตามสถานการณ์ข่าวสารการระบาดของโควิด-19
- ศึกษาหาความรู้เรื่องโรคโควิด - 19
- รู้วิธีป้องกันโรค กินร้อน แยกรับประทานอาหาร สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์เจล จนกว่าจะแห้ง
- หลีกเลี่ยงกิจกรรม
- สำรองสุขภาพตนเองก่อนออกปฏิบัติงาน วัดไข้ตนเองทุกวัน หากมีไข้หรือมีอาการเจ็บป่วย ควรงดการปฏิบัติงานในชุมชน และไปพบแพทย์ทันที
- เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม หน้ากากอนามัย ปรอทวัดไข้ แอลกอฮอล์หรือแอลกอฮอล์เจล น้ำยาฆ่าเชื้อ เสื้อคลุมแขนยาว สื่อการให้ความรู้การป้องกันโรคโควิด -19

## ข้อควรปฏิบัติในการเยี่ยมผู้สูงอายุ

- สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งทีออกปฏิบัติงาน
- ล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์เจล จนกว่าจะแห้ง สวมเสื้อคลุมและสวมถุงมือ ก่อนสัมผัสผู้สูงอายุ
- วัตถุประสงค์ชี้พและซักประวัติการสัมผัสกลุ่มเสี่ยงโควิด -19 หากมีการสัมผัสกลุ่มเสี่ยงให้แจ้ง CM
- ขณะเยี่ยมหากพบว่าผู้สูงอายุมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ แจ้ง CM ทันที
- ให้คำแนะนำเรื่องโรคโควิด -19 แก่ผู้สูงอายุและครอบครัว
- ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ในการดูแลผู้ป่วย
- ถอดถุงมือ เสื้อคลุมและล้างมือ หลังให้การดูแลผู้สูงอายุ

## การปฏิบัติตัวหลังปฏิบัติงานในชุมชน

- ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ก่อนเข้าบ้าน
- ทำความสะอาดเสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะปฏิบัติงาน
- อาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกาย
- เผื่อระวังอาการเจ็บป่วยของตนเองและสมาชิกในครอบครัว

นางสุกัญญา วัชรประทีป  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ