



ประกาศโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
เรื่อง แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ที่เดินทางไปยังสถานที่เสี่ยงหรือสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยโรค COVID-19
ฉบับที่ 12
วันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564

ตามที่ได้มีรายงานการระบาดระลอกใหม่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) ในพื้นที่หลายจังหวัดตั้งแต่วันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ.2563 ที่ผ่านมา เพื่อประสิทธิภาพในการควบคุมและป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ และคณะแพทยศาสตร์ จึงได้กำหนดแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยโรค COVID-19 และ/หรือ ผู้ที่มีประวัติเดินทางไปยังสถานที่เสี่ยง โดยอ้างอิงจากข้อกำหนด ออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 ฉบับที่ 18 ประกาศ ณ วันที่ 29 มกราคม พ.ศ. 2564 และคำสั่งคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดเชียงใหม่ ที่ 18 / 2564 สั่ง ณ วันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 ดังต่อไปนี้

1. สำหรับผู้ที่มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ และ/หรือมีประวัติเดินทางไปยังสถานที่เสี่ยงดังต่อไปนี้

- พื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร
- พื้นที่จังหวัดปทุมธานี
- พื้นที่อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

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) และ 093-6931535 (นอกเวลาราชการ)

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) และ 093-6931535 (นอกเวลาราชการ) เพื่อติดต่อขอแยกตัวในสถานที่ที่ทางคณะแพทยศาสตร์จัดไว้ให้
- 1.2.3. หน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อฯ จะทำการนัดหมายให้เข้ารับการตรวจหาเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ครั้งที่ 1 ช่วงระหว่างวันที่ 3 ถึงวันที่ 5 และครั้งที่ 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 วันไปแล้ว หน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อฯ จะทำการนัดหมายให้เข้ารับการตรวจหาเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 โดยเร็วที่สุด และให้หยุดงานจนกว่าจะทราบผลตรวจดังกล่าว หากไม่พบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 สามารถกลับมาปฏิบัติงานได้ทันที
- 1.2.5. หากมีอาการไข้ และ/หรืออาการทางระบบทางเดินหายใจ ให้แจ้งหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อฯ ที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) และ 093-6931535 (นอกเวลาราชการ) ทันที

2. สำหรับผู้ที่มีประวัติเดินทางไปยังสถานที่เสี่ยงดังต่อไปนี้

- พื้นที่กรุงเทพมหานคร
 - พื้นที่จังหวัดนนทบุรี
 - พื้นที่จังหวัดสมุทรปราการ
- 2.1. มีอาการไข้ หรือมีประวัติไข้ ≥ 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับ มีอาการทางระบบทางเดินหายใจ (เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ ไม่ได้กลิ่น หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก)
 - 2.1.1. หยุดงานและทำการแยกกักตนเอง (self-isolation) โดยทันที
 - 2.1.2. รายงานผู้บังคับบัญชา และติดต่อหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อในโรงพยาบาลโดยทันที เพื่อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และทำการตรวจหาเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) และ 093-6931535 (นอกเวลาราชการ)
 - 2.1.2.1. หากผลตรวจพบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ให้เข้าสู่กระบวนการรักษาโรค COVID-19

2.1.2.2. หากผลตรวจไม่พบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ให้ทำการแยกกัก (self-isolation) ณ ที่พักอาศัยเป็นเวลา 7 วัน นับจากวันแรกที่มีอาการป่วย และทำการติดตามอาการอย่างใกล้ชิดด้วยตนเอง (self-monitoring) ต่ออีก 7 วัน

2.2. ไม่มีอาการไข้หรืออาการทางระบบทางเดินหายใจ

2.2.1. รายงานผู้บังคับบัญชา และติดต่อหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อในโรงพยาบาลโดยทันที

2.2.2. หน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อฯ จะทำการนัดหมายให้เข้ารับการตรวจหาเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 เมื่อเดินทางกลับมาถึงจังหวัดเชียงใหม่

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

2.2.2.2. หากผลตรวจไม่พบเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ให้ทำการติดตามอาการอย่างใกล้ชิดด้วยตนเอง (self-monitoring) เป็นเวลา 14 วัน นับจากวันสุดท้ายที่มีการเดินทางเข้าไปสถานที่ดังกล่าว

2.2.3. หากมีอาการไข้ และ/หรืออาการทางระบบทางเดินหายใจ ให้แจ้งหน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อในโรงพยาบาลที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) และ 093-6931535 (นอกเวลาราชการ) โดยทันที

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

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

ประกาศฉบับนี้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ วันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 และอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ทั้งนี้หากประกาศโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ฉบับใดมีเนื้อหาขัดแย้งกับประกาศฉบับนี้ ให้ใช้ประกาศฉบับนี้แทน

จึงประกาศมาเพื่อทราบและถือปฏิบัติโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ วันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์นเรนทร์ โชติรสนิรมิต)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

เอกสารแนบ 1

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) และ 093-6931535 (นอกเวลาราชการ)

เอกสารแนบ 2

คำแนะนำสำหรับการแยกตัวเอง (self-quarantine) ของผู้สัมผัสเสี่ยงสูงเพื่อสังเกตการเริ่มป่วย ณ ที่พักอาศัย

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดการติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้ปฏิบัติดังนี้

1. หยุดเรียน หยุดงาน นอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกบ้าน ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันที่เดินทางออกจากพื้นที่ระบาดหรือวันสุดท้ายที่สัมผัสผู้ป่วยยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 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 ปรงสุก สะอาด และแยกจากผู้อื่น จนกว่าอาการจะหายเป็นปกติ และพักผ่อนให้เพียงพอ
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 หอ้งน้ำบริเวณโถส้วม ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 99 ส่วน)
9. ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60 – 90 องศา
10. ฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน
11. หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น ไข้สูง เหนื่อยมากขึ้น แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก กินไม่ได้ ให้รีบมาโรงพยาบาลทันทีโดยสามารถแจ้งที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) และ 093-6931535 (นอกเวลาราชการ)

หมายเหตุ ในกรณีที่ผู้ป่วยสัมผัสใกล้ชิดเป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้เนื่องจากปริมาณไวรัสที่ผ่านทางน้ำนมมีน้อยมาก แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร

เอกสารแนบ 3

**คำแนะนำสำหรับการแยกกักตนเอง (self-isolation) ณ ที่พักอาศัย
สำหรับผู้ป่วยเข้าเกณฑ์สอบสวนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการไม่พบเชื้อ**

เนื่องจากการเจ็บป่วยในระยะแรก อาจยังมีเชื้อไวรัสปริมาณน้อยมากซึ่งทำให้มีโอกาสตรวจไม่พบเชื้อ ดังนั้นผู้ป่วยยังมีโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้อยู่ จึงแนะนำให้ผู้ป่วยแยกกักตนเอง เพื่อสังเกตอาการต่อ หากมีอาการมากขึ้นใน 48 ชั่วโมง เช่น ไข้สูง เหนื่อยมากขึ้น แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก กินไม่ได้ ให้รีบมาโรงพยาบาลทันทีโดยสามารถแจ้งที่หมายเลขโทรศัพท์ 053-935714 (ในเวลาราชการ) และ 093-6931535 (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 พรั่งสุก 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 หอ้งน้ำบริเวณโถส้วม ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน ต่อน้ำ 99 ส่วน)
11. ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60 – 90 องศา
12. เผื่อระวังการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิดและสมาชิกในบ้าน ภายในระยะเวลา 14 วัน หลังสัมผัสผู้ป่วย

หมายเหตุ ในกรณีที่ผู้ป่วยสัมผัสใกล้ชิดเป็นมารดาให้นมบุตร ยังสามารถให้นมบุตรได้เนื่องจากปริมาณไวรัสที่ผ่านทางน้ำนมมีน้อยมาก แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร

CM-CHANA

แอปพลิเคชัน "CM ชนะ"



CM-CHANA
ระบบลงทะเบียนเข้าพื้นที่
จังหวัดเชียงใหม่สำหรับผู้เดินทาง
关于旅客入滇边境内注册系统

ลงทะเบียน Register 注册

พัฒนาโดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
ภายใต้การสนับสนุนการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

CM-CHANA

แบบบันทึกสุขภาพตัวเอง โควิด19
สำหรับบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

CMU SELF HEALTH CHECK FOR COVID-19

新型冠状病毒肺炎 (COVID19) 个人健康状况记录表

[HTTPS://CMSDM.NET/CMUCOVID/PAGES-LOGIN.PHP](https://CMSDM.NET/CMUCOVID/PAGES-LOGIN.PHP)

พัฒนาโดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ภายใต้การวิจัยของสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

CMU
SELF
HEALTH
CHECK

CMU-MED COVID-19
ระบบเฝ้าระวัง COVID-19
สำหรับบุคลากร/นักศึกษา/ผู้ติดต่อ
ที่เดินทางเข้าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ไม่ไปปรมาท การ์ดอย่าตก

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
เชียงใหม่
เชียงใหม่
เชียงใหม่

จัดทำโดย หน่วยควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อ โทร 35714

CMU-MED
COVID-19