



แนวปฏิบัติสำหรับศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา (โควิด-19)

เอกสารฉบับนี้แนะนำเสนอแนวปฏิบัติและคำแนะนำสำหรับศูนย์ดูแลผู้สูงอายุเกี่ยวกับสถานการณ์ไวรัสโคโรนาหรือโควิด-19 ถึงแม้ผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลมีความเสี่ยงสูงต่อโควิด-19 เป็นพิเศษ แต่ก็มีขั้นตอนต่อไปที่สามารถทำได้เพื่อลดความเสี่ยง และเพื่อให้แน่ใจว่าผู้สูงอายุได้รับการดูแลและการเกื้อหนุน นอกจากนี้ เจ้าหน้าที่ของศูนย์ดูแลเองก็ต้องได้รับการดูแล และได้รับข้อมูลเพื่อป้องกันตนเอง และผู้ที่อยู่ในการดูแล เอกสารฉบับนี้ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมส่วนบุคคล สิ่งที่ต้องดำเนินการภายในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก ความรับผิดชอบในการจัดการ การกำกับดูแล และสิ่งที่ต้องปฏิบัติหากมีผู้ได้รับเชื้อโควิด-19

แนวปฏิบัติเหล่านี้เป็นการถอดบทเรียนและประสบการณ์จากประเทศจีน เกาหลี และญี่ปุ่น

1 พฤติกรรมส่วนบุคคล

- เจ้าหน้าที่ ผู้สูงอายุ และผู้มาติดต่อทุกคน รวมถึงผู้รับจ้างอิสระ ควรปฏิบัติตามข้อควรระวังในการป้องกันตนเอง และผู้ที่อยู่ในความดูแลของตนจากการติดเชื้อโควิด-19 ข้อควรระวังเหล่านี้ได้แก่:
 1. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
 2. ใช้น้ำยาล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
 3. จามหรือไอใส่กระดาษทิชชูและทิ้งทันที หรือใส่ข้อพับข้อศอก แล้วล้างมือ
 4. รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร (3 ฟุต) ตลอดเวลาที่เป็นไปได้
- เจ้าหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุที่ไม่สบายควรสวมใส่หน้ากากอนามัย ควรล้างมือหลังใส่หน้ากากอนามัยหรือเมื่อมีการสัมผัสหน้ากากอนามัยระหว่างสวมใส่ หลังจากถอด และทิ้งหน้ากากอนามัย

- เจ้าหน้าที่ศูนย์ดูแลควรหมั่นเตือน และช่วยผู้สูงอายุให้ปฏิบัติตามข้อควรระวังเหล่านี้

2

ในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

- เจ้าหน้าที่ศูนย์ดูแลไม่ควรไปทำงานหากมีอาการป่วย เช่น มีไข้ ไอ หรือหายใจลำบาก ซึ่งหมายรวมถึง เจ้าหน้าที่ทุกคน ตั้งแต่ผู้ดูแลที่ต้องสัมผัสผู้สูงอายุโดยตรง รวมถึง เจ้าหน้าที่ธุรการ เจ้าหน้าที่รับส่ง และอาสาสมัคร
- หากเป็นไปได้ เจ้าหน้าที่ควรวัดอุณหภูมิร่างกายของผู้สูงอายุทุกเช้าและเย็น
- ควรทำความสะอาดที่จับประตู ราวจับต่าง ๆ โต๊ะ เก้าอี้ และพื้นผิวสัมผัสอื่น ๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคอย่างสม่ำเสมอ
- เจ้าหน้าที่ควรนำถังขยะสำหรับทิ้งกระดาษทิชชูไปทิ้งอย่างสม่ำเสมอ
- เจ้าหน้าที่ศูนย์ดูแลควรระมัดระวังเกี่ยวกับสุขภาพจิตและสภาวะทางจิตใจที่ดีของผู้สูงอายุ การสื่อสารระหว่างกันด้วยความเอาใจใส่ช่วยลดความวิตกกังวลได้
- ผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ควรได้รับสารอาหารครบถ้วนตามสุขลักษณะ
- ควรรักษาอุณหภูมิในศูนย์ดูแลให้มีอุณหภูมิที่พอเหมาะ และควรเปิดพื้นที่ให้มีอากาศถ่ายเทอย่างสม่ำเสมอ
- เจ้าหน้าที่ควรพยายามรักษาตารางเวลาและกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุตามปกติ
- หากเป็นไปได้ เจ้าหน้าที่ศูนย์ดูแลควรจัดการหรืออำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุสามารถติดต่อทางออนไลน์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเอง สมาชิกในครอบครัว และเพื่อน ๆ (เช่น ผ่านทาง Skype, WhatsApp, WeChat) อย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะได้ช่วยบรรเทาความเครียดและความเหงาได้
- เจ้าหน้าที่ที่มีอาการป่วยและไม่สามารถทำงานได้ ไม่ควรต้องประสบปัญหาเกี่ยวกับการจ้างงาน หรือได้รับบทลงโทษใด ๆ เช่น การลดเงินเดือน หรือการเลิกจ้าง

3

ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก

- การตัดสินใจว่าควรอนุญาตให้ผู้มาติดต่อเข้าศูนย์ดูแลได้หรือไม่ ควรขึ้นอยู่กับคำแนะนำของรัฐบาลและผู้มีอำนาจหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ควรงดการเข้าเยี่ยมหากเป็นไปได้
- ผู้มาติดต่อทุกคนควรพิจารณาความเป็นไปได้ที่ตนเองอาจได้สัมผัสผู้ติดเชื้อก่อนตัดสินใจเข้ามาติดต่อ หากคิดว่าอาจเคยสัมผัสผู้ติดเชื้อ ก็ไม่ควรเข้าเยี่ยมศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ
- ผู้ที่มีอาการป่วย เช่น มีไข้ ไอ หรือหายใจลำบากไม่ควรเข้าเยี่ยมศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ
- เจ้าหน้าที่ศูนย์ดูแลควรถามผู้มาติดต่อทุกคนว่ามีอาการป่วยหรือไม่ ก่อนอนุญาตให้เข้ามาในศูนย์
- ผู้มาติดต่อทุกคนควรปฏิบัติตามข้อควรระวังพื้นฐานขณะเข้าเยี่ยม เช่น การล้างมือ การจามหรือไอใส่กระดาษทิชชู หรือข้อพับข้อศอก การรักษาระยะห่าง 1 เมตรจากผู้สูงอายุ และการหลีกเลี่ยงการสัมผัสตัว
- ในสถานการณ์ที่มีการระบาดในวงกว้าง หรือมีความเสี่ยงสูง ควรจำกัดการเข้ามาติดต่อเฉพาะกรณีฉุกเฉินเท่านั้น เช่น สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในกรณีผู้สูงอายุเจ็บป่วย
- การส่งพัสดุสิ่งของควรจำกัดให้เหลือทางเข้าเดียว หากผู้รับจ้างหรือผู้ขายสินค้าจำเป็นต้องเข้ามาในศูนย์ดูแล

เจ้าหน้าที่ควรสอบถามว่ามีอาการป่วย เช่น มีไข้ ไอ หรือ หายใจลำบากหรือไม่ หากมีอาการใดอาการหนึ่งดังกล่าว
ไม่ควรอนุญาตให้เข้ามาในศูนย์ดูแล

4 ความรับผิดชอบในการบริหารจัดการ

- ศูนย์ดูแลควรมีการติดต่อประสานงานไว้กับสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดที่มีบริการตรวจและดูแลรักษาโควิด-19
- ศูนย์ดูแลควรหารือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด เกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติ หากพบผู้สูงอายุ
มีอาการป่วย
- ผู้จัดการศูนย์ดูแลควรทบทวนความรู้ด้านสุขภาพพื้นฐานแก่เจ้าหน้าที่อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งควรรวมถึงความรู้เกี่ยวกับ
ไวรัสและการฝึกอบรมในเรื่องข้อควรระวังพื้นฐาน ควรใช้โปสเตอร์ และใบปลิวเพื่อช่วยเตือนความจำ
- ผู้จัดการศูนย์ดูแลควรเตรียมตัวและจัดการอุปกรณ์สำหรับการป้องกันและควบคุมการแพร่เชื้อไวรัส เช่น เครื่องวัด
อุณหภูมิ หน้ากากอนามัย ถุงมือ สบู่ น้ำยาล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ กระดาษทิชชู
และกระดาษเช็ดมือประสงค์
- ควรมีการสื่อสารกับเจ้าหน้าที่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือ และเป็นการช่วยดูแลด้านจิตใจของ
เจ้าหน้าที่

5 การกำกับดูแล

- เจ้าหน้าที่ศูนย์ดูแลควรมีการติดต่ออย่างใกล้ชิดกับสถาบันและองค์การปกครองท้องถิ่นหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่
เกี่ยวข้อง ควรมีการปรับเปลี่ยนทันทีตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ในท้องถิ่นหรือตามคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่
- เจ้าหน้าที่ศูนย์ดูแลควรให้ข้อมูลแก่ครอบครัวอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับสถานการณ์ รวมถึงมาตรการป้องกันของศูนย์ฯ
ซึ่งสามารถทำได้ผ่านทางโทรศัพท์ การส่งข้อความ และอีเมล

6 หากมีผู้ต้องสงสัยว่าติดเชื้อ

- หากผู้สูงอายุหรือเจ้าหน้าที่ศูนย์รู้สึกไม่สบาย และมีอาการป่วย ควรจัดให้บุคคลเหล่านี้แยกตัวออกจากผู้สูงอายุคนอื่น
ให้อยู่ในห้องที่แยกออกต่างหาก อาการเหล่านี้ได้แก่ ไข้สูงตั้งแต่ 37.5° องศาเซลเซียสขึ้นไป ไอ หรือหายใจลำบาก
- เจ้าหน้าที่ศูนย์ดูแลควรติดต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องหรือสถานพยาบาลทันที และปฏิบัติตามคำแนะนำ
- บุคคลที่ถูกแยกตัวเนื่องจากสงสัยว่าติดเชื้อโควิด-19 ควรสวมหน้ากากอนามัย
- เจ้าหน้าที่ที่ดูแลผู้ต้องสงสัยว่าติดเชื้อโควิด-19 ควรสวมหน้ากากอนามัย
- ห้องสำหรับผู้ที่ต้องทำการแยกตัว ควรอยู่ในพื้นที่ซึ่งจัดแยกออกมาจากส่วนอื่น และมีอากาศถ่ายเทดี ห้องดังกล่าว
ควรมีประตูที่ปิดได้สนิท และหากเป็นไปได้ ควรมีห้องน้ำส่วนตัวด้วย
- หากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกำหนดให้ผู้สูงอายุต้องเคลื่อนย้ายไปยังสถานพยาบาลเพื่อรับการตรวจหรือการรักษา
เจ้าหน้าที่ศูนย์ดูแลควรปฏิบัติตามคำสั่งทันที ไม่ควรใช้บริการขนส่งสาธารณะ ผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ดูแลควรสวม

หน้าากากอนามัย

- ผู้สูงอายุที่ถูกแยกตัวควรได้รับการดูแลที่มีคุณภาพ และควรได้รับการเกื้อหนุนเพื่อรักษาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ผู้สูงอายุที่ได้มีการติดต่อกับบุคคลที่ติดเชื้อหรือต้องสงสัยว่าติดเชื้อโควิด-19 ต้องได้รับการแยกตัวออกจากผู้อาศัยคนอื่น
- หลังจากเคลื่อนย้ายผู้สูงอายุหรือเจ้าหน้าที่ที่มีอาการป่วยไปยังสถานพยาบาลแล้ว เจ้าหน้าที่ศูนย์ดูแลควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคพื้นๆ ที่ทุกที่ที่ที่คนเหล่านี้เคยอยู่อย่างละเอียด
- ควรจัดแบ่งเจ้าหน้าที่ออกเป็นกลุ่ม ๆ ออกจากกันให้ชัดเจนมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยแยกระหว่างเจ้าหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุที่ต้องสงสัยว่าติดเชื้อโควิด-19 กลุ่มที่สัมผัสผู้ติดเชื้อโควิด-19 และเจ้าหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุคนอื่น ๆ
- ผู้สูงอายุที่หายจากอาการป่วยแล้วและกลับมาที่ศูนย์ดูแล ควรอยู่ภายใต้การสังเกตการณ์ในห้องแยกต่างหากต่ออีก 14 วัน

โปรดจำไว้ว่า: โควิด-19 เป็นโรคร้ายแรง แต่ก็มีสิ่งที่เราทุกคนทำได้เพื่อป้องกันตนเองและผู้อื่น
การปฏิบัติตามข้อควรระวังที่สมเหตุสมผลเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ไม่จำเป็นต้องตื่นตระหนก

ติดตามข้อมูลเพิ่มเติม:

[Helpage.org/coronavirus-COVID19](https://www.helpage.org/coronavirus-COVID19)

HelpAge International
PO Box 70156, London WC1A 9GB, UK
Tel +44 (0)20 7278 7778
info@helpage.org
www.helpage.org

 @HelpAge  HelpAge International