



บทสรุปสำหรับผู้บริหาร
เพื่อบริหารจัดการสถานการณ์โควิด 19 ในพื้นที่ ระลอกเดือนมกราคม ๒๕๖๕
จังหวัดพะเยา
ประจำวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา ขอรายงานการเตรียมความพร้อม เพื่อรองรับการเปิดประเทศ ในสถานการณ์โควิด 19 จังหวัดพะเยา ประจำวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ ดังนี้

๑. สถานการณ์การฉีดวัคซีนโควิด 19 ประชาชนจังหวัดพะเยา

วันนี้ มีรายงานผู้ได้รับวัคซีน 19 เข็มที่ ๑ เพิ่ม จำนวน ๑๔๘ ราย ประชาชนจังหวัดพะเยา ได้รับวัคซีนโควิด19 ทั้งหมด ๓๐๘,๖๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๙๑ ของประชาชนตามฐานทะเบียนราษฎรทั้งหมด (๔๖๘,๒๙๒ คน) หรือร้อยละ ๗๔.๐๗ ของประชาชนตามฐานทะเบียนราษฎรที่มีอายุ ๑๒ ปีขึ้นไปทั้งหมด (๔๑๖,๗๔๔ คน) โดยได้รับการฉีดเข็มที่ ๑ จำนวน ๓๐๘,๕๒๒ คน เข็มที่ ๒ จำนวน ๓๒๓,๔๕๒ คน เข็มที่ ๓ จำนวน ๗๕,๓๘๖ คน

อนึ่ง หากคิดความครอบคลุมตามฐานทะเบียนราษฎรทั้งหมด ที่ปรับใหม่ตามประกาศ ศบค.เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๕ (๔๒๘,๐๐๑ คน) ประชาชนจังหวัดพะเยา ได้รับวัคซีน คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๑๒ ของประชาชนตามฐานทะเบียนราษฎรทั้งหมดที่ปรับใหม่ตามประกาศ ศบค. เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๕ (๔๒๘,๐๐๑ คน)

สำหรับการจัดหน่วยให้บริการเชิงรุก โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล วันนี้มีรายงานการดำเนินงานแล้ว จำนวน ๒๔ แห่ง ในพื้นที่ อ.จุน ๙ แห่ง ภูซาง ๗ แห่ง เชียงคำ ๗ แห่ง และอำเภอแม่ใจ ๑ แห่ง ทั้งนี้มีแผนขยายและเตรียมพร้อมให้ รพ.สต. ทุกแห่งดำเนินการได้โดยการสนับสนุนของโรงพยาบาลแม่ข่าย

๒. สถานการณ์ความพร้อมการรองรับผู้ป่วย

สถานการณ์ความพร้อมการรองรับผู้ป่วยของโรงพยาบาลในระบบทุกสังกัด ขณะนี้ใช้เตียงไปทั้งหมด จำนวน ๑๕๑ เตียง (ร้อยละ ๓๖.๕๖ ของการรองรับในระบบ ๑๒ รพ.๔๑๓ เตียง) สามารถรองรับผู้ป่วยได้อีก จำนวน ๒๖๒ เตียง (สีแดง : ระดับ ๓ ใส่ท่อและเครื่องช่วยหายใจ จำนวน ๑๙ เตียง , สีส้ม : ระดับ ๒.๒ ใช้ Oxygen high flow จำนวน ๑๗ เตียง , สีเหลือง : ระดับ ๒.๑ ใช้ Oxygen low flow จำนวน ๗๘ เตียง และสีเขียว : ระดับ ๑ ไม่ใช้ Oxygen จำนวน ๑๔๘ เตียง)

ความพร้อมรองรับเตียง ระดับ ๐ (ศูนย์พักคอย : community Isolation) ระดับจังหวัด สนามกีฬาอบจ.อำเภอเมือง จำนวน ๘๗ เตียง ใช้งานแล้ว ๓๖ เตียง รองรับได้อีก ๕๑ เตียง , CI ณ โรงแรมมณฑลทหารบกที่ ๓๔ อ.เมืองพะเยา ๘๘ เตียง ปิดปฏิบัติการชั่วคราว, CI อ.ภูพานยาว จำนวนเตียง ๗๙ เตียง

/ใช้แล้ว ๕ เตียง.....

ใช้แล้ว ๕ เตียง รองรับได้อีก ๗๔ เตียง , CI อ.จุน ๑๗๐ เตียง ใช้ไป ๐ เตียง รองรับได้อีก ๑๗๐ เตียง , CI อ. ภูซาง ๓๐ เตียง ใช้ไป ๔ เตียง รองรับได้อีก ๒๖ เตียง (CI ระดับอำเภอ : ทุกอำเภอมีการเตรียมพร้อมเปิด CI ระดับอำเภอ)

การแยกกักตัวที่บ้าน(HI) รายใหม่วันนี้ ๒๓ ราย สะสมทั้งหมด ๒๖๓ ราย จำหน่ายจากระบบแล้ว ๑๘๐ ราย อยู่ระหว่างรักษา ๘๓ ราย ในพื้นที่เมือง ๗๖ ราย ปง ๓ ราย และภูกามยาว ๔ ราย

๓. สถานการณ์ผู้ป่วย (ระลอกเดือนมกราคม ๒๕๖๕)

วันนี้มีรายงานผู้ป่วยรายใหม่ จำนวน ๒๖ ราย เป็นการติดเชื้อนอกจังหวัดและกลับมา รักษาตามภูมิลำเนา ๒ ราย(จ.เชียงใหม่ : อ.เมือง ๑ ราย เชียงคำ ๑ ราย) ติดเชื้อในจังหวัดทั้งหมด ๒๔ ราย ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ คือ สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยในครอบครัว จำนวน ๑๒ ราย(ดอกคำใต้ ๙ ราย เมือง ๒ ราย และ เชียงคำ ๑ ราย) สัมผัสใกล้ชิดผู้ติดเชื้อในชุมชน ๔ ราย(เมือง ๓ ราย ภูกามยาว ๑ ราย) สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยใน สถานที่ทำงาน ๓ ราย (ดอกคำใต้ ๑ ราย จุน ๑ ราย ภูกามยาว ๑ ราย) สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยในศูนย์ พัฒนาเด็กเล็ก ๕ ราย(ดอกคำใต้ ๓ ราย เมือง ๒ ราย) รวมผู้ป่วยสะสมทั้งจังหวัด **ระลอกเดือนมกราคม ๒๕๖๕** จำนวน ๗๙๔ ราย รักษาหายกลับบ้านแล้ว ๖๐๒ ราย ยังคงรักษาตัวอยู่ ๑๙๒ ราย

๔.ยาฟาวิพิราเวียร์ ที่จัดหาให้ในพื้นที่ จำนวน ๕๘,๑๙๘ เม็ด

๕.การเฝ้าระวังผู้เดินทางเข้าจังหวัดพะเยา

โดยสแกน”พะเยาชนะ” วันนี้มีผู้เดินทางเข้าจังหวัดพะเยา จำนวน ๑๗ คน มาจากพื้นที่ควบคุม ๑๕ คน พื้นที่เฝ้าระวังสูง ๑ คน พื้นที่นำร่องท่องเที่ยว ๑ คน เข้ามาในพื้นที่อำเภอเมืองพะเยา มากที่สุด ๕ คน รองลงมา คืออำเภอเชียงคำ ๔ คน ดอกคำใต้ ๓ คน แม่ใจ ๒ คน

มาตรการการยกระดับการเตรียมพร้อมในจังหวัด เพื่อรองรับการระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สายพันธุ์โอมิครอน จังหวัดพะเยา

วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕ เวลา ๑๖.๐๐ น. นายศักดิ์ฤทธิ์ สลักคำ ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดพะเยา ครั้งที่ ๔ /๒๕๖๕ โดยมี นายบำรุง สังข์ขาว รองผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา นายเทวา ปัญญาบุญ ปลัดจังหวัดพะเยา เข้าร่วมประชุมพร้อมทั้งคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดพะเยา และนายแพทย์ศุภชัย บุญอำพันธ์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา เลขาธิการคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดพะเยา นายแพทย์ธวัชชัย ปานทอง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพะเยา ในฐานะหัวหน้าทีมปฏิบัติการด้านการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อร่วมติดตามสถานการณ์พื้นที่แบบบูรณาการ จาก การประเมินจากทีมด้านการแพทย์และสาธารณสุข สถานการณ์การป่วยและความพร้อมรองรับผู้ป่วย อยู่ในสถานะที่ควบคุมได้และมีการขับเคลื่อนมาตรการ VUGA ก้าวหน้าตามลำดับ การเร่งรัดเพื่ออำนวยความสะดวกให้ประชาชนได้รับวัคซีน โดยจัดหน่วยให้บริการเชิงรุก โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ดำเนินการแล้ว จำนวน ๒๑ แห่ง ในพื้นที่ อ.จุน ๙ แห่ง ภูซาง ๖ แห่ง และเชียงคำ ๖ แห่ง และมีแผนขยายและเตรียมพร้อมให้ รพ.สต. ทุกแห่ง รวมทั้งพิจารณามาตรการป้องกันโควิด19 ในการจัดกิจกรรมต่างๆในเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ ดังนี้ ๑) วิ่ง Run For Health วันที่ ๕ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ จัดโดย หอการค้าจังหวัดพะเยา ๒) กาดหลายต้า : ไชน่าทาวน์ วันที่ ๕ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ จัดโดย หอการค้าจังหวัดพะเยาและชุมชนกาดหลายต้า ตำบลแม่ต้า อำเภอเมืองพะเยา ๓) มหกรรมชาติพันธุ์ล้านนาตะวันออก ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ จัดโดย สำนักงานท่องเที่ยวและการกีฬาจังหวัดพะเยา และ ๔) มหาวิทยาลัยพะเยา

/ได้รายงานการเตรียม.....

ได้รายงานการเตรียมความพร้อมด้านการแพทย์และมาตรการการป้องกันโรค “งานพระราชทานปริญญาบัตร มหาวิทยาลัยพะเยา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒ วันที่ ๑๔-๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ ” โดยที่ประชุมเน้นย้ำให้ผู้จัดกิจกรรม ให้ความสำคัญในการดำเนินตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของอย่างเคร่งครัด ให้ใช้โอกาสในการสร้างการรับรู้ของประชาชน เรื่อง การจัด ปรับสภาพสิ่งแวดล้อมตามมาตรการ Covid Free Setting จากการจัดกิจกรรมประเภทต่างๆ ผ่าน Social Media เน้นย้ำให้ ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรคอำเภอทุกอำเภอ หน่วยงาน องค์กรต่างๆ ให้ความสำคัญ กำกับ ติดตามการดำเนินงานตามมาตรการฉีดวัคซีนโควิดอย่างใกล้ชิด จัดบริการเชิงรุกถึงระดับพื้นที่ กำกับมาตรการ COVID FREE SETTING โดยทีมบูรณาการในพื้นที่

ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา นายศักดิ์ฤทธิ์ สลักคำ ลงนามในหนังสือด่วนที่สุดที่ พย ๐๐๓๒.๐๐๗.๑/ว ๙๐๓ ลงวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๕ เรื่อง จัดตั้งศูนย์พักคอย(Community Isolation)ระดับตำบล/ชุมชน และการดูแลรักษาผู้ป่วยแบบ Home Isolation ถึงท้องถิ่นจังหวัดพะเยา นายอำเภอทุกอำเภอ นายกองคํการ บริหารส่วนจังหวัดพะเยา นายกเทศมนตรีเมืองพะเยา นายกเทศมนตรีเมืองดอกคำใต้ ให้หน่วยงานรับผิดชอบ ดังนี้

๑. มอบหมายให้ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรคอำเภอ(ศปก.อ.) ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรคตำบล (ศปก.ต.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่รับผิดชอบ ประชุมร่วมกัน เพื่อพิจารณาดำเนินการจัดตั้งศูนย์พักคอย (Community Isolation) ระดับตำบล/ชุมชน เพื่อใช้ในการรักษาพยาบาลประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบและพิจารณาดำเนินการดูแลรักษาผู้ป่วยจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แบบ Home Isolation(HI) ในพื้นที่รับผิดชอบ ทั้งนี้ ให้ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรคอำเภอ(ศปก.อ.) รายงานการดำเนินการดังกล่าวข้างต้นให้ คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดพะเยาทราบ หากมีปัญหาหรืออุปสรรคในการดำเนินงาน ให้เสนอต่อคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดพะเยาพิจารณา

๒. มอบหมายให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแห่งพื้นที่ ที่มีการดำเนินการตามข้อ ๑ ดำเนินการใช้จ่ายงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนั้น ในการป้องกัน ควบคุมและรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยให้ใช้จ่ายงบประมาณให้เป็นไปตามระเบียบ กฎหมายและหนังสือสั่งการที่เกี่ยวข้อง

๓. สำหรับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการดูแลรักษาผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ณ ศูนย์พักคอย(Community Isolation) ระดับตำบล/ชุมชน และดำเนินการดูแลรักษาผู้ป่วยจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แบบ Home Isolation(HI) ให้เบิกจ่ายงบประมาณของทางราชการตามระเบียบ กฎหมาย และหนังสือสั่งการที่เกี่ยวข้อง

รองผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยาปฏิบัติราชการแทนผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา(นายบำรุง สังขาว) ลงนามในหนังสือด่วนที่สุดที่ พย ๐๐๓๒.๐๐๓.๓/ว ๘๗๒ ลงวันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๕ ถึงนายอำเภอทุกแห่ง และผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุกแห่ง เรื่อง ขอให้เร่งรัดติดตามการฉีดวัคซีนโควิด 19 ตามมาตรการการยกระดับการเตรียมความพร้อมในจังหวัด โดยให้ทุกอำเภอเร่งรัดการดำเนินงาน ดังนี้

๑. ให้ผู้บริหารระดับอำเภอ (นายอำเภอ, ผู้อำนวยการโรงพยาบาล และสาธารณสุขอำเภอ) ให้ความสำคัญกำกับติดตามการดำเนินงานฉีดวัคซีนโควิดอย่างใกล้ชิด และรายงานผู้ว่าราชการจังหวัด ทราบทุกวัน ผ่านทางปกครองจังหวัด

๒. จัดทำแผนการฉีดวัคซีนเชิงรุกในระดับตำบลบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่

๓. กลุ่มที่ลังเลและไม่ยินยอมการฉีดวัคซีนให้ใช้มาตรการทางปกครองและสังคม รวมทั้งสร้างแรงจูงใจให้มาฉีดวัคซีน

/๔. ให้ทุกอำเภอ.....

๔. ให้ทุกอำเภอจัดระบบให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมีคลังวัคซีนSinovac และAstraZeneca สำรอง เพื่ออำนวยความสะดวกฉีดวัคซีนให้ประชาชน

มาตรการการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แบบบูรณาการ ตามคำสั่งจังหวัดพะเยาที่ ๖๑/๒๕๖๕ ลงวันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๕ พุทธศักราช ๒๕๖๔ โดยมีสาระสำคัญ เช่น ๑. ให้ประชาชนสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเมื่ออยู่นอกเคหสถานหรือในที่สาธารณะ ๒. สถานที่ กิจกรรม หรือกิจการ เพื่อให้สามารถเปิดดำเนินการได้ภายใต้เงื่อนไข เงื่อนไข เวลา การจัดระบบ ระเบียบ และมาตรการ ป้องกันโรคที่ทางราชการกำหนด สำหรับ ๑) โรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาทุกประเภท ๒) ร้านจำหน่ายอาหาร หรือเครื่องดื่ม ๓) สวนสาธารณะ ลานกีฬา สนามกีฬา สระน้ำเพื่อการกีฬาหรือกิจกรรมทางน้ำเพื่อสันทนาการ ๔) ห้างสรรพสินค้า ศูนย์การค้า และคอมมูนิตีมอลล์ ๕) โรงแรม ศูนย์แสดงสินค้า ศูนย์ประชุมฯ ๖) คลินิก เวชกรรมเสริมความงาม สถานเสริมความงาม ร้านเสริมสวยฯ ๓. ห้ามการจัดกิจกรรมที่มีการรวมคนมากกว่า ๕๐๐ คน ๔. ร้านจำหน่ายอาหารหรือเครื่องดื่ม ให้สามารถเปิดดำเนินการได้ภายใต้เงื่อนไข เงื่อนไข เวลา การจัดระบบ ระเบียบและมาตรการป้องกันโรคที่ทางราชการกำหนด คือ เจ้าของร้านหรือผู้รับผิดชอบดำเนินการร้านต้องจัดระเบียบการเข้าใช้บริการ จำกัดจำนวนผู้นั่งบริโภคในร้าน รวมถึงต้องปฏิบัติตามมาตรการ ปลอดภัยสำหรับองค์กร (COVID-FREE Setting) ห้ามบริโภคสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในร้าน ห้าม แสดงดนตรีหรือเปิดเครื่องเล่นเพลงทุกชนิด เปิดให้บริการบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มในร้านไม่เกินเวลา ๒๒.๐๐ น.

การดำเนินงานมาตรการตามกฎหมาย กรณีสถานที่เสี่ยงการแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สายพันธุ์โอมิครอน ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดพะเยา ตามมติที่ประชุม ครั้งที่ ๑/๒๕๖๕ เมื่อวันที่ ๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕ จึงออกคำสั่งให้ปิดร้านพระราม ๘ ตั้งอยู่ที่ ตำบลเวียง อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา เป็นการชั่วคราว (ระยะเวลา ๓๐ วัน) ตั้งแต่วันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕ ถึงวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๕ (คำสั่งจังหวัดพะเยาที่ ๖๐/๒๕๖๕ สั่ง ณ วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๕)

มาตรการด้านสาธารณสุข

การยกระดับการสอบสวนโรค เพื่อจำกัดวงการแพร่ระบาด เมื่อมีรายงานผู้ติดเชื้อในพื้นที่ ให้ยกระดับการสอบสวนโรค ตามมาตรการ ๓-๓-๑ อย่างเคร่งครัด หากพื้นที่ใดเกิดการระบาด ผู้บริหารพื้นที่ต้องรับผิดชอบ

การสร้างการรับรู้ และการมีส่วนร่วม โดยประชาสัมพันธ์ให้ประชาชน องค์กร ต่างๆดำเนินการตามมาตรการ VUCA เพื่อรองรับการเปิดประเทศ โดยคนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดพะเยารวมทั้งแรงงานต่างด้าว ให้รับการ ฉีดวัคซีนโควิด ปฏิบัติตน เพื่อป้องกันตนเอง ตามหลัก D-M-H-T-T-A สถานบริการ สถานประกอบการ ร้านอาหาร สถานที่พัก/โรงแรม ดำเนินตามมาตรฐาน COVID FREE SETTING และตรวจคัดกรองตนเอง คัดกรองในชุมชนและสถานที่เสี่ยง โดยใช้ชุดตรวจอย่างง่าย เป็นประจำและสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะ/แนวทางปฏิบัติดูแลตนเอง (จากการประชุมศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉินฯ สำนักงานปลัดกระทรวง สาธารณสุข วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานการประชุม) ดังนี้

- ผู้สัมผัสผู้ติดเชื้อ แบ่งเป็น ผู้สัมผัสที่ไม่ใกล้ชิด และผู้สัมผัสใกล้ชิด ซึ่งกลุ่มนี้ยังแบ่งเป็น สัมผัสใกล้ชิด เสี่ยงต่ำ และสัมผัสใกล้ชิดเสี่ยงสูง

/โดยผู้สัมผัสใกล้ชิดเสี่ยงสูง.....

โดยผู้สัมผัสใกล้ชิดเสี่ยงสูง คือ ผู้ที่ไม่สวมหน้ากากอนามัยหรือใส่ไม่ถูกต้อง รวมถึงบุคลากรทางการแพทย์ที่ไม่สวมชุดป้องกัน และมีการสัมผัส ๓ กรณี คือ

- ๑) ใกล้ชิดผู้ติดเชื้อหรือเข้าข่ายว่าติดเชื้อมาตั้งแต่วันที่เริ่มป่วยหรือ ๓ วันก่อนเริ่มป่วย
- ๒) อยู่ใกล้หรือพูดคุยกับผู้ติดเชื้อในระยะ ๒ เมตรนานกว่า ๕ นาที หรือถูกไอจามใส่
- ๓) อยู่ในสถานที่ปิด ไม่มีอากาศถ่ายเทมากนัก ร่วมกับผู้ป่วยนานกว่า ๓๐ นาที

แนวปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมโรคสำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิดเสี่ยงสูง เรียกว่ามาตรการ "๗+๓" คือ

- กักตัวที่บ้าน ๗ วัน สังเกตอาการตนเองอีก ๓ วัน และตรวจ ATK ๒ ครั้ง จากเดิมให้กักตัว ๑๔ วัน แต่เนื่องจาก "โอมิครอน" มีระยะฟักตัวค่อนข้างสั้น ประกอบกับมีการตรวจหาเชื้อด้วย ATK และ RT-PCR กระจายทั่วถึงทั้งประเทศ และฉีดวัคซีนครอบคลุมทั้งประเทศมากกว่า ๗๐% จึงช่วยให้พิจารณาลดระยะกักตัวลงเหลือ ๗ วันและสังเกตอาการ ๓ วันได้

๑๐ ขั้นตอนการดูแลตนเองหากเข้าข่ายผู้สัมผัสใกล้ชิดเสี่ยงสูง คือ

๑) ตรวจสอบอาการตนเองหรือเช็คประวัติการสัมผัสใกล้ชิด หากสัมผัสสมาเกิน ๑๐ วันถือว่าพ้นความเสี่ยง แต่หากอยู่ในช่วง ๑๐ วัน ต้องดูว่าใกล้ชิดจากอะไร

๒) ปฏิบัติตามมาตรการ Universal Prevention ป้องกันตนเองสูงสุด เว้นระยะห่าง สวมหน้ากากอนามัย ตลอดเวลา ๑๐๐%

๓) กักตัวเองที่บ้าน แยกเครื่องใช้ส่วนตัว สำหรับอาหาร ไม่คลุกคลีใกล้ชิด งดทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว และแจ้งทุกคนที่บ้านทราบ หากไม่สามารถแยกห้องนอนได้ ให้เว้นพื้นที่นอนมากขึ้น

๔) ตรวจหาเชื้อด้วย ATK ครั้งที่ ๑ ในช่วงวันที่ ๕-๖ หลังสัมผัสผู้ติดเชื้อครั้งสุดท้าย

๕) หากผลเป็นลบ ให้กักตัวเองที่บ้านจนครบ ๗ วัน

๖) เผื่อระวังสังเกตอาการ ๓ วัน สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เลี่ยงการออกนอกบ้าน กรณีจำเป็นต้องไปทำงานหรือออกนอกบ้าน ให้เลี่ยงการใช้สถานที่สาธารณะและขนส่งสาธารณะ งดร่วมกิจกรรมกับกลุ่มคนจำนวนมาก

๗) ตรวจ ATK ครั้งที่ ๒ ในวันที่ ๑๐ นับจากวันสุดท้ายที่สัมผัสผู้ป่วยหรือกลับจากสถานที่เสี่ยง

๘) หากผลเป็นลบจะจบขั้นตอนมาตรการ ๗+๓

๙) หากผลตรวจ ATK เป็นบวก กรณีไม่มีอาการป่วยหรือป่วยเล็กน้อยให้ โทรศัพทแจ้งโรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือ โทร 1330 สปสช. จะมีการปรับให้เป็นการแยกกักที่บ้าน รับเครื่องตรวจวัดออกซิเจน และยาฟาวิพิราเวียร์ และมีผู้ประสานโทรติดตามอาการป่วย

๑๐) หากมีอาการป่วย เช่น ไอ หอบเหนื่อย หายใจไม่ออก แน่นหน้าอกมาก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส โทรศัพทประสาน ผู้ติดตามอาการ หรือประสานพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจรักษา

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา

โทรศัพท์ ๐ ๕๔๔๐ ๙๑๓๒

www.cd.ssiphayao@gmail.com