



คู่มือการพักฟื้นที่บ้านและที่สถานพักแรม

สำหรับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

คู่มือนี้แจกให้สำหรับผู้ที่
เข้ารับการตรวจ

[ฉบับภาษาไทย ฉบับย่อ]

- สำหรับผู้ที่ผลการตรวจเป็น **"บวก"** และเข้าพักฟื้นที่บ้าน
หรือที่สถานพักแรม -

สำหรับผู้ที่สมารถโฟน

ระหว่างการพักฟื้นจะใช้ LINE  ในการควบคุมดูแลสุขภาพ

โปรดเพิ่ม "ศูนย์ช่วยเหลือการพักฟื้นประจำจังหวัดคานางาวะ"
เป็นเพื่อนด้วย



ศูนย์ช่วยเหลือการพักฟื้น
ประจำจังหวัดคานางาวะ
ค้นหาด้วย LINE ID
@kanagawa_corona

ลงทะเบียน
ครั้งแรกได้
ง่ายๆ !

ตอบคำถาม
วันละครั้ง !

เวลาที่ใช้
ประมาณครั้งละ
1 นาที !

หากไม่สามารถใช้ LINE ได้ เราจะดำเนินการสอบถามทางโทรศัพท์วันละครั้ง โปรดรับโทรศัพท์ด้วย

หากไม่มีการตอบรับ ทางสถานอนามัยอาจจะไปเยือนโดยตรงเพื่อตรวจสอบความปลอดภัย



คู่มือ (ฉบับย่อ) นี้ สามารถหาอ่านได้ที่เว็บไซต์ของการบริหารส่วนจังหวัดคานางาวะด้วยเช่นกัน



บทนำ

เกี่ยวกับคู่มือฉบับนี้

คู่มือฉบับนี้จะแนะนำเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ เช่น การเตรียมตัวในการพักพื้นที่สถานพักแรมหรือพักพื้นที่บ้าน และข้อควรระวังในการพักพื้นที่ ซึ่งจะแจกให้กับผู้ที่เข้ารับการตรวจเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่แบบ PCR

หากผลหลังจากนี้ออกมาเป็นบวก ผู้ที่เข้ารับการตรวจมีโอกาสที่จะต้องพักพื้นที่สถานพักแรมหรือพักพื้นที่บ้าน จึงขอให้อ่านคู่มือฉบับนี้จนถึงหน้า 10 ในระหว่างที่กำลังรอผลการตรวจ

สำหรับทุกท่านที่ได้รับการขอให้พักพื้นที่บ้านหรือที่สถานพักแรม

ในบรรดาผู้ที่ติดเชื้อ ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่า “ไม่มีอาการหรืออาการไม่รุนแรง” และแพทย์พิจารณาแล้วเห็นว่าไม่จำเป็นต้องเข้าพักในโรงพยาบาล ทางสถานีนานามัยจะแนะนำให้พักพื้นที่สถานพักแรมหรือที่บ้าน

ในการให้คำแนะนำ เราจะคำนึงถึงสถานการณ์ภายในครอบครัว ฯลฯ เพื่อให้สามารถพักพื้นที่ได้ตามสถานการณ์ของทุกๆ ท่าน

เจ้าหน้าที่ของเราทุกคนจะพยายามอย่างสุดความสามารถ เพื่อให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายได้ในทันที

เพื่อให้ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หมดไปให้เร็วที่สุด จึงขอให้ประชากรชาวคานางาวะทุกท่านให้ความร่วมมือด้วย

ขั้นตอนการพักฟื้นที่สถานพักแรมและที่บ้าน โดยสังเขป

1) เข้ารับการตรวจแบบผู้ป่วยนอก

ในบรรดาผู้ที่เข้ารับการตรวจแบบ PCR ที่มีผลเป็นบวก และมีอาการไม่รุนแรง อาจจะต้องพักฟื้นที่สถานพักแรมหรือพักฟื้นที่บ้าน
จึงขอให้รับฟังข้อมูลที่จำเป็นในการพักฟื้นผ่านแพทย์
โปรดยื่นแบบสอบถามให้กับแพทย์

2) รอผลที่บ้านและเตรียมตัวในการพักฟื้น

ในระหว่างที่รอผลการตรวจ PCR ขอให้เตรียมตัวในการพักฟื้นเอาไว้
โปรดดูที่หน้า 3 การพักฟื้นที่สถานพักแรมและการพักฟื้นที่บ้าน

3) แจ้งผลและเคลื่อนย้ายไปยังสถานที่พักฟื้น

หน่วยงานทางการแพทย์หรือสถานอนามัยจะติดต่อแจ้งผลการตรวจ หากผลการตรวจเป็นบวก ทางจังหวัดคานางาวะจะโทรศัพท์
ไปแนะนำเกี่ยวกับการพักฟื้น ในกรณีที่เป็นการพักฟื้นที่สถานพักแรม จะแนะนำเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายไปยังสถานพักแรมด้วย

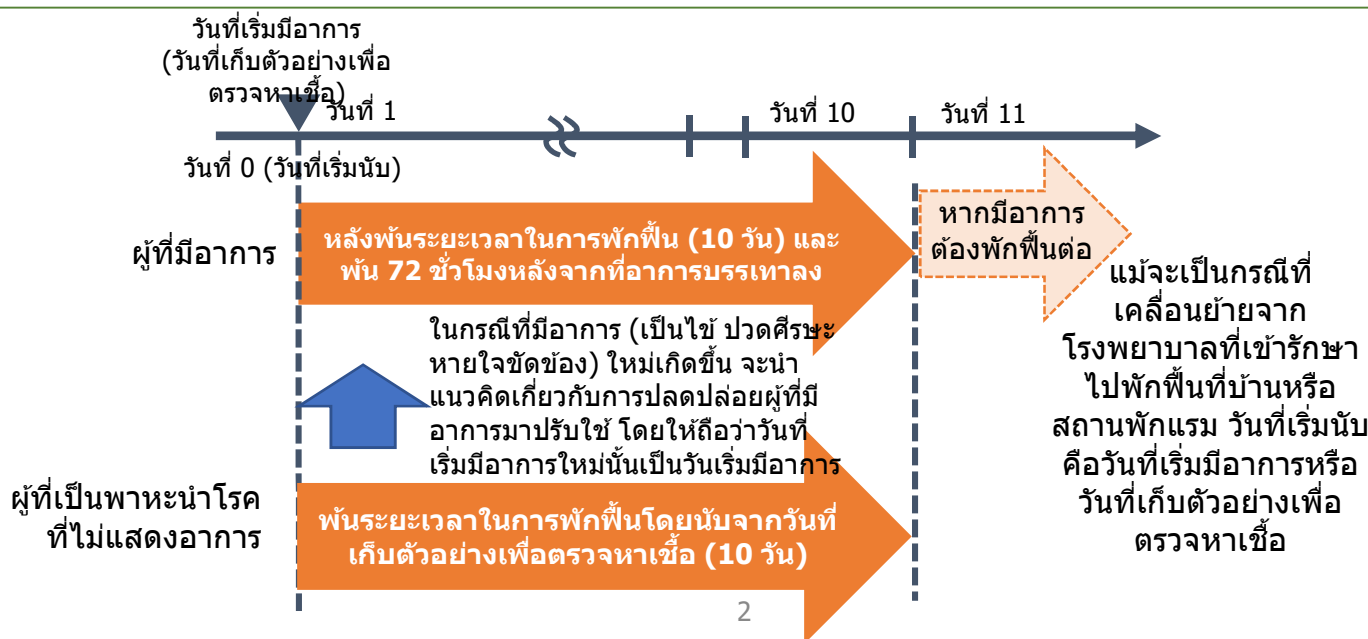
4) ระหว่างการพักฟื้น

ระยะเวลาในการพักฟื้น คือ พ้นจากวันที่เริ่มมีอาการ (สำหรับผู้ที่ไม่มีอาการหรือผู้ที่ไม่ทราบวันเริ่มมีอาการแน่ชัด ให้นับจากวันที่
เก็บตัวอย่างเพื่อตรวจหาเชื้อซึ่งผลตรวจเป็นบวก) เป็นเวลา 10 วัน (วันที่ 11) ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน
และสวัสดิการ ในระหว่างระยะเวลาในการพักฟื้น จะให้อยู่แต่ในสถานที่พักฟื้นหรือในบ้านของตนโดยไม่ออกไปข้างนอก ใน
ระหว่างระยะเวลาในการพักฟื้นจะมีข้อควรระวังและข้อจำกัดในการใช้ชีวิตอยู่หลายประการ และจะต้องมีการรายงานเกี่ยวกับ
สุขภาพทุกวัน สำหรับรายละเอียด โปรดดูที่หน้า 11 **ตอนการควบคุมดูแลสุขภาพในแต่ละวัน**

5) สิ้นสุดการพักฟื้น

จะมีการแจ้งวันที่คาดว่าจะสิ้นสุดการพักฟื้นในวันที่เริ่มการพักฟื้น **หากไม่มีการติดต่อให้ขยายระยะเวลาในการพักฟื้น ก็จะ
ถือว่าวันที่คาดว่าจะสิ้นสุดการพักฟื้นเป็นวันที่สิ้นสุดการพักฟื้น** (โปรดติดต่อสอบถามเกี่ยวกับระยะเวลาในการพักฟื้นได้ที่
ศูนย์รับเรื่องด้านการช่วยเหลือการพักฟื้นประจำจังหวัดคานางาวะ)

แต่หากมีอาการ เช่น เป็นไข้ ในระหว่าง 3 วันสุดท้ายของระยะเวลาในการพักฟื้น อาจจะมีการขยายระยะเวลาในการพักฟื้น
ออกไปตามความจำเป็น ทั้งนี้ เราไม่สามารถออก "หนังสือรับรองการรักษา" ให้ได้ แต่หากท่านมีความประสงค์ เราสามารถออก
"หนังสือรับรองการพักฟื้น" ให้ได้ (โปรดดูที่หน้า 22)



การพักฟื้นที่สถานพักแรมและการพักฟื้นที่บ้าน

การพักฟื้นที่สถานพักแรม	การพักฟื้นที่บ้าน
<p>พักฟื้นในสถานพักแรมที่จังหวัดคานางาวะหรือเมืองในจังหวัดเป็นผู้จัดหาให้</p>	<p>พักฟื้นที่บ้านของตน โดยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แยกพื้นที่ในการใช้ชีวิตออกจากคนในครอบครัว</p>
<p><หลักเกณฑ์ในการพักฟื้นที่สถานพักแรม></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ที่สามารถพักรักษาในสถานพักฟื้นได้ 2. ผู้ที่สามารถใช้ชีวิตภายในห้องของสถานพักฟื้นได้ 3. ผู้ที่สามารถดำเนินกิจวัตรประจำวัน (ADL) ได้ด้วยตนเอง 4. ผู้ที่สามารถปรึกษาด้านสุขภาพได้ด้วยการใช้สมาร์ทโฟนหรือโทรศัพท์ <p>*อาจมีการปฏิเสธไม่ให้เข้าพักฟื้นในสถานพักแรม โดยขึ้นอยู่กับโรคประจำตัวซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการได้ง่ายที่มีอยู่</p>	<p><หลักเกณฑ์ในการพักฟื้นที่บ้าน></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ที่สามารถพักรักษาในบ้านของตนได้ 2. ผู้ที่สามารถใช้ชีวิตโดยไม่ออกจากบ้านได้ 3. ผู้ที่สามารถแบ่งแยกพื้นที่ในการใช้ชีวิตกับผู้ที่อาศัยอยู่ร่วมกันได้ เช่น มีห้องส่วนตัว 4. ผู้ที่สามารถปรึกษาด้านสุขภาพได้ด้วยการใช้สมาร์ทโฟนหรือโทรศัพท์
<p><ตัวอย่างผู้เข้าพักฟื้น></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะแพร่เชื้อไปยังคนในครอบครัว <p>(ตัวอย่าง: มีคนในครอบครัวเป็นผู้สูงอายุหรือสตรีมีครรภ์)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ผู้ที่สามารถควบคุมดูแลสุขภาพตนเองได้และสามารถออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้แม้จะอยู่ในที่แคบก็ตาม ○ ผู้ที่มีความอดทนต่อความเครียด ซึ่งทำให้สามารถพักฟื้นได้แม้จะอยู่ในพื้นที่แคบ <p>* ผู้ที่มีโอกาสที่จะต้องอพยพไปยังศูนย์อพยพเนื่องจากพายุไต้ฝุ่น ฯลฯ โปรดพิจารณาที่จะเข้าพักฟื้นในสถานพักแรม (ดูที่หน้า 10)</p>	<p><ตัวอย่างผู้เข้าพักฟื้น></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ผู้ที่ไม่สามารถอยู่ห่างบ้านของตนได้เนื่องจากเหตุผลต่างๆ เช่น ต้องดูแลบุตร หรือต้องดูแลบิดา ○ คนในครอบครัวไม่มีใครเป็นผู้สูงอายุหรือสตรีมีครรภ์ ○ ผู้ที่ไม่มีปัญหาในการพักฟื้นที่บ้านของตน เช่น ผู้ที่อาศัยอยู่คนเดียว
<p><ข้อควรระวัง></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ในระหว่างระยะเวลาในการพักฟื้น จะไม่สามารถออกจากบริเวณที่กำหนดในสถานพักแรมได้ ● โปรดปฏิบัติตามกฎของแต่ละสถานพักแรม ● จะมีการจัดหาอาหาร เช่น เบ็นโต ให้วันละ 3 มื้อ ตามเวลาที่กำหนด ● ไม่สามารถรับสิ่งของจากบุคคลภายนอกได้ เช่น สิ่งของที่ซื้อทางออนไลน์ หรือสิ่งของที่คนในครอบครัวนำมาให้ (รวมถึงการนำของที่ลืมมาให้ด้วย) ● ห้ามดื่มสุราและสูบบุหรี่ 	<p><ข้อควรระวัง></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ให้พักฟื้นในสภาพแวดล้อมที่แยกพื้นที่ในการใช้ชีวิตออกจากคนในครอบครัว เช่น ห้องของตนเอง (ห้องส่วนตัว) ● ในระหว่างระยะเวลาในการพักฟื้น ห้ามออกนอกบ้าน ● ห้ามดื่มสุราและสูบบุหรี่
<p>สำหรับการเตรียมตัวและการพักฟื้นอย่างละเอียด ให้ดูที่หน้า 5-6</p>	<p>สำหรับการเตรียมตัวและการพักฟื้นอย่างละเอียด ให้ดูที่หน้า 7-9</p>

เกี่ยวกับสถานพักแรม

สถานพักแรม

ภาพของสถานพักแรมที่ทางจังหวัดคานางาวะได้จัดหาไว้ให้
ทั้งนี้ ทางจังหวัดอาจจะไม่สามารถจัดหาห้องที่เหมือนดังในภาพได้ทุกครั้ง

ตัวอย่างภาพของห้องพัก



ตัวอย่างเบนโตะที่ทางจังหวัดจัดหาให้





สำหรับผู้ที่พักฟื้นที่สถานพักแรม

<ตอนการเตรียมตัว>

เกี่ยวกับค่าใช้จ่าย

ผู้เข้าพักไม่ต้องเสียค่าเช่าที่พักและค่าอาหาร แต่หากเป็นเรื่องอื่นๆ เช่น ทำกุญแจห้องที่จัดไว้ให้หาย จะต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง

การเตรียมของใช้ในชีวิตประจำวัน

- โปรดนำเงินสด บัตรประกันสุขภาพ สมุดการใช้จ่าย สมาร์ทโฟนหรือโทรศัพท์มือถือ (ถ้ามี) และสายชาร์จมาด้วย เนื่องจากมีผู้ที่ลืมนำสายชาร์จมาเป็นจำนวนมาก จึงขอให้ระวังไว้ด้วย
- โปรดนำปรอทวัดไข้มาด้วย เนื่องจากจะมีการวัดอุณหภูมิของร่างกายทุกวัน
- ส่วนของจำเป็นอื่นๆ ขอให้เตรียมมาเองด้วย แต่ในห้องจะมีพื้นที่จำกัดในการเก็บของ (ตัวอย่างสิ่งที่ต้องนำมา) เสื้อผ้าที่ใส่เปลี่ยน, ชุดนอน, หน้ากากอนามัย, ผ้าเช็ดตัว, อุปกรณ์ที่ใช้ในห้องน้ำ เช่น แปรงสีฟัน ยาสระผม, ผงซักฟอก, เครื่องเขียน, อาหารเสริม เช่น เครื่องดื่มเกลือแร่ และยาลี (ใช้ในกรณีเช่น ไม่อยากรับประทานอาหารเช้าเนื่องจากเป็นไข้ หรือมีอาการอื่นๆ) เป็นต้น
- เนื่องจากภายในสถานพักแรมจะไม่สามารถปรับอุณหภูมิร้อนหนาวโดยแยกเป็นส่วนๆ ได้ โปรดเตรียมสิ่งของ เช่น เสื้อผ้าของคุณ เพื่อที่คุณจะสามารถปรับความร้อนหนาวได้ด้วยตัวเอง
- เนื่องจากแต่ละสถานพักแรมมีอุปกรณ์พื้นฐาน เช่น โทรศัพท์ ตู้เย็น Wi-Fi ที่แตกต่างกัน โปรดสอบถามไปยังสถานีอนามัยก่อนเริ่มการพักผ่อนหากจำเป็น

การเตรียมยา ฯลฯ

- หากมีแพทย์ผู้ทำการรักษาประจำ โปรดจดหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อของแพทย์ผู้ทำการรักษาประจำเอาไว้ด้วย
- หากมียาที่รับประทานอยู่ โปรดนำยามาเพื่อในปริมาณที่ใช้ได้สำหรับ 3 สัปดาห์ เพื่อไม่ให้ยาขาดในระหว่างการพักผ่อนที่สถานพักแรม
- หากรู้สึกว่ามียาไม่เพียงพอ โปรดเข้ารับการตรวจจากแพทย์ผู้ทำการรักษาประจำอีกครั้งทางโทรศัพท์หรือทางอื่นๆ แล้วรับยามา
- เราสามารถแนะนำการตรวจโรคผ่านทางออนไลน์ให้ได้เช่นเดียวกัน แต่ในส่วนของบางช่วงเวลาในวันเสาร์, วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เนื่องจากเป็นช่วงนอกเวลาทำการของร้านขายยาเภสัชกร การจัดยาจึงทำได้ยาก โปรดเตรียมยาที่กำลังรับประทานอยู่และยาที่ต้องติดตัวเป็นประจำมาด้วยตนเอง แล้วจึงเข้ามาในสถานพักแรม

สำหรับผู้ที่เลี้ยงสัตว์เลี้ยง

- อย่างเร็วที่สุด มีโอกาสที่จะต้องเข้าพักที่สถานพักแรมตั้งแต่วันถัดจากวันที่ทราบว่าผลการตรวจแบบ PCR เป็นบวก เนื่องจากไม่สามารถนำสัตว์เลี้ยงมายังสถานพักแรมได้ หากไม่มีผู้ที่สามารถเลี้ยงดูได้ โปรดปรึกษาญาติ คนรู้จัก หรือคนอื่นๆ และนำสัตว์เลี้ยงไปฝากไว้โดยเร็ว



สำหรับผู้ที่พักพื่นที่สถานพักแรม

<ตอนการพักพื่น>

ข้อควรระวังในระหว่างการพักพื่น

- โปรดพักพื่นโดยปฏิบัติตามกฎภายในสถานพักแรม
- ในระหว่างระยะเวลาในการพักพื่น โดยหลักแล้ว ขอให้ยู่แต่ภายในห้อง
- ในระหว่างระยะเวลาในการพักพื่นจะไม่สามารถออกไปนอกสถานพักแรมได้ เนื่องจากสถานพักแรมต้องดำเนินการภายใต้ความเข้าใจของประชาชนและร้านค้าที่อยู่ใกล้เคียง จึงขอให้งดการออกไปนอกสถานพักแรมอย่างเคร่งครัด หากมีการออกไปข้างนอก เราจะดำเนินการอย่างเข้มงวด ดังนั้นจึงขอความร่วมมือด้วย
- ในระหว่างการพักพื่น จะไม่สามารถออกจากบริเวณที่กำหนดในสถานพักแรมได้ ในกรณีที่เป็นสถานพักแรมที่สามารถออกนอกห้องไปยังบริเวณที่กำหนดได้ เช่น เพื่อรับเป็นโต โปรดตรวจสอบช่วงเวลาและบริเวณที่กำหนด ณ สถานพักแรมนั้น และโปรดสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากห้องด้วย
- โปรดพยายามไม่สัมผัสหรือพูดคุยกับผู้เข้าพักด้วยตนเอง
- จะมีการจัดหาอาหาร เช่น เป็นโต ให้วันละ 3 มื้อ ตามเวลาที่กำหนด
- ผู้เข้าพักโปรดทำความสะอาดภายในห้องด้วยตัวเอง
- ให้ผู้เข้าพักซักผ้าด้วยมือภายในห้องด้วยตนเอง ไม่สามารถตากผ้าที่ซักข้างนอกได้
- เนื่องจากอาจจะทำให้ยากต่อการรับรู้ถึงสภาพร่างกายได้อย่างถูกต้องแม่นยำ และอาจจะทำให้อาการทรุดหนักได้ จึงห้ามไม่ให้ดื่มสุราและสูบบุหรี่ในระหว่างการพักพื่น
- ไม่สามารถรับอาหารและสิ่งของจากบุคคลภายนอกได้ เช่น สิ่งของที่ซื้อทางออนไลน์หรือใช้บริการจัดส่งสินค้า หรือสิ่งของที่คุณในครอบครัวนำมาให้ (รวมถึงการนำของที่ลื้มาให้ด้วย)
- ทางจังหวัดคานางาวะจะไม่รับผิดชอบใดๆ ต่อการสูญหายหรือถูกโจรกรรมในระหว่างการพักพื่น
- ในระหว่างการพักพื่น จะมีการให้หนีบอุปกรณ์ที่เรียกว่า Pulse oximeter ไว้ที่ปลายนิ้วสำหรับวัดระดับความอิมตัวของออกซิเจนในเลือด เพื่อเป็นการเฝ้าระวังด้านสุขภาพ และเพื่อให้สามารถวัดได้อย่างถูกต้องแม่นยำ โปรดล้างน้ำยาทาเล็บด้วยตัวคุณเองออกให้หมดเท่าที่จะทำได้ก่อนเข้าพัก ทั้งนี้ เนื่องจากเจลทาเล็บไม่สามารถล้างออกด้วยตัวคุณเองได้ จึงโปรดเข้าพักโดยที่ไม่ต้องล้างออก
- วันที่ออกจากสถานพักแรม โปรดรอในห้องจนถึงเวลาที่ออกจากสถานพักแรม

*การดำเนินการอาจจะแตกต่างออกไป โดยขึ้นอยู่กับแต่ละสถานพักแรม สำหรับเวลาและวิธีการ โปรดปฏิบัติตามที่สถานพักแรมได้แจ้งไว้

การเตรียมสภาพแวดล้อมในการพักฟื้น

- พื้นที่ในการใช้ชีวิต
โปรดแยกพื้นที่ในการใช้ชีวิต (โดยหลักแล้วให้เป็นห้องส่วนตัว) เพื่อให้มีการสัมผัสกับผู้ที่อาศัยอยู่ร่วมกันน้อยที่สุด
- การเตรียมตัวในมาตรการด้านสุขอนามัย
โปรดเตรียมผลิตภัณฑ์เพื่อสุขอนามัยที่จำเป็น เช่น น้ำยาฆ่าเชื้อโรคสำหรับพื้นที่ที่ใช้ร่วมกับผู้ที่อาศัยอยู่ร่วมกัน เช่น ห้องน้ำ และห้องอาบน้ำ

การเตรียมยา

- หากมียาที่กำลังรับประทานอยู่ โปรดเตรียมเพื่อไว้สำหรับประมาณ 3 สัปดาห์
- โปรดเตรียมไว้ไม่ให้ขาดในระหว่างการพักฟื้นที่บ้าน
- หากรู้สึกว่ามียาไม่เพียงพอ โปรดเข้ารับการตรวจจากแพทย์ผู้ทำการรักษาประจำอีกครั้งทางโทรศัพท์หรือทางอื่นๆ แล้วรับยามา
- โปรดทราบว่า เราสามารถแนะนำการตรวจโรคผ่านทางออนไลน์ให้ได้เช่นเดียวกัน แต่ในส่วนของบางช่วงเวลาในวันเสาร์, วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เนื่องจากเป็นช่วงนอกเวลาทำการของร้านขายยาเภสัชกร การจัดส่งยาจึงทำได้ยาก ดังนั้น โปรดปรึกษาแพทย์ที่รักษาอยู่เป็นประจำ

เกี่ยวกับอาหารและของใช้ประจำวัน

- โดยหลักแล้ว โปรดจัดหาและจัดซื้ออาหารและของใช้ประจำวันด้วยตัวคุณเอง ในกรณีที่ใช้บริการจัดส่ง โปรดใช้วิธีการรับของโดยที่ไม่สัมผัสกับผู้ส่งโดยตรง (เช่น วางไว้ที่หน้าประตูบ้าน)

ตัวอย่างบริการ

บริการข้อมูลช่วยเหลือในการใช้ชีวิตภายใน
จังหวัดคานางาวะ
https://living.rakuraku.or.jp/service_choice/introduction06/



Aeon Net Super โดย Aeon
<https://shop.aeon.com/netsuper/>



iy-net โดย Ito Yokado
<https://www.iy-net.jp/nssp/index.do>



7-Meal โดย 7-ELEVEN
<https://7-11net.omni7.jp/top>



🏠 สำหรับผู้ที่พักฟื้นที่บ้าน <ตอนการพักฟื้น>

ข้อควรระวังในระหว่างการพักฟื้น

- โปรดอย่าออกไปข้างนอกในระหว่างระยะเวลาในการพักฟื้น
- โปรดแยกพื้นที่ในการใช้ชีวิตกับผู้ที่มีอาการอยู่ร่วมกัน(โปรดพยายามไม่ออกจากห้องส่วนตัวให้มากที่สุด)
- โปรดใส่หน้ากากอนามัยและหมั่นล้างมืออยู่เป็นประจำเมื่อเข้าออกห้อง และทำการระบายอากาศในห้องอยู่เสมอ
- โปรดมัดปิดกระดาดหิซซูที่ไซ้เซ็ดน้ำมูก ฯลฯ ให้สนิทแล้วจึงนำไปทิ้ง
- เนื่องจากอาจจะทำให้ยากต่อการรับรู้ถึงสภาพร่างกายได้อย่างถูกต้องแม่นยำ และอาจจะทำให้อาการทรุดหนักได้ จึงห้ามไม่ให้ดื่มสุราและสูบบุหรี่ในระหว่างการพักฟื้น
- หากเกิดหรืออาจจะเกิดภัยพิบัติขึ้น ทางเมืองอาจมีการติดต่อไปยังผู้พักฟื้น เพื่ออธิบายว่าจำเป็นต้องอพยพ และสอบถามความประสงค์เกี่ยวกับการย้ายไปยังสถานที่พักแรมที่ไซ้ในการพักฟื้น

ข้อควรระวังสำหรับผู้ที่มีอาการอยู่ร่วมกัน

- โปรดพยายามเข้าไปสัมผัสกับผู้ป่วย เช่น ในการดูแลผู้ป่วย ฯลฯ ให้น้อยที่สุด
- ผู้ที่มีอาการอยู่ร่วมกันทุกคน โปรดใส่หน้ากากอนามัยเท่าที่จะทำได้ และหมั่นล้างมืออยู่เป็นประจำ
- โปรดใช้แอลกอฮอล์ ฯลฯ ซาเชื้อที่บริเวณที่ผู้ป่วยใช้มือสัมผัส เช่น ที่ลูกบิดประตู
- ในกรณีที่ผู้ป่วยและผู้ที่มีอาการอยู่ร่วมกันใช้ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ ฯลฯ ร่วมกัน โปรดทำความสะอาดและระบายอากาศให้ดี และให้ผู้ป่วยเป็นผู้แนะนำเป็นคนสุดท้าย
- โปรดเตรียมสิ่งของ เช่น ภาชนะที่ไซ้ในการรับประทานอาหาร และผ้าปูที่นอน สำหรับผู้ป่วยโดยเฉพาะ และไม่ควรใช้ร่วมกัน โปรดล้างภาชนะที่ไซ้ในการรับประทานอาหารและซักเสื้อผ้าหรือผ้าปูที่นอนและผ้าเช็ดตัวด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือใช้น้ำยาซักผ้าทั่วไป แล้วตากให้แห้งสนิท
- โปรดใส่ถุงมือและหน้ากากอนามัยในการซักผ้าปูที่นอนและเสื้อผ้าที่เปื้อนของเหลวในร่างกายของผู้ป่วย
- โปรดอย่ารับผู้มาเยือนที่ไม่จำเป็นและไม่ฉุกเฉินเข้าบ้าน โปรดพยายามไม่สัมผัสกับพนักงานส่งของ ฯลฯ ให้ได้มากที่สุด

เกี่ยวกับการยืม Pulse oximeter (สำคัญ)

- เราจะส่ง Pulse oximeter (เครื่องหนีบปลายนิ้วแล้ววัดระดับความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด) ไปให้กับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไปที่บ้าน สำหรับผู้ที่มีอายุไม่เกิน 39 ปี เราจะให้ยืมในกรณีที่แพทย์ ฯลฯ พิจารณาแล้วเห็นว่าจำเป็น เช่น มีโรคประจำตัวซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการได้ง่ายอยู่ โปรดปรึกษาสถานอนามัยซึ่งพื้นที่อยู่ในสังกัด
- ทั้งนี้ โปรดส่งคืนเมื่อสิ้นสุดการพักฟื้น



เกี่ยวกับการทิ้งขยะ

- โปรดรัดปิดขยะในระหว่างระยะเวลาในการพักฟื้นที่บ้านอย่างมิดชิด แล้วนำไปทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป
- โปรดดำเนินการมาตรการป้องกันการติดเชื้อ เช่น ใส่ถุงมือและหน้ากากอนามัย เมื่อนำขยะไปทิ้ง และล้างมือหลังนำขยะไปทิ้งแล้ว

สำหรับผู้ที่มีเตียงส่วนตัว

- ในระหว่างที่พักฟื้นที่บ้าน หากไม่มีผู้ที่สามารถดูแลส่วนตัวเตียง โปรดดำเนินการให้สามารถนำไปฝากกับญาติ คนรู้จัก หรือคนอื่น ๆ ได้ในกรณีที่ต้องเข้าโรงพยาบาลหรือกรณีอื่นๆ



สำหรับผู้ที่พักฟื้นที่บ้าน <ตอนการพักผ่อน>

เกี่ยวกับบริการจัดส่งอาหาร

- สามารถขอรับบริการจัดส่งอาหารตามระยะเวลาในการพักฟื้นได้ จะมีการสอบถามความประสงค์ในการใช้บริการจากสถานีอนามัยซึ่งพื้นที่อยู่ในสังกัด
- มีบริการจัดหาอาหารและของใช้ในชีวิตประจำวัน (กระดาศทึชชูและกระดาศช่าระ)
- อาหารจะถูกส่งไปตามเมนูที่กำหนด (ไม่สามารถตอบรับความต้องการของแต่ละคนได้)
- ในกรณีที่ขอรับบริการ ทางจังหวัดจำเป็นต้องให้ข้อมูลส่วนบุคคล เช่น ชื่อ-นามสกุล และที่อยู่ กับผู้ประกอบการที่ว่าจะจัดส่งขอให้ทราบไว้ล่วงหน้า
- จะเริ่มทำการจัดส่งครั้งแรกประมาณ 4 วันหลังจากที่สถานีอนามัยได้ส่งเอกสารที่จำเป็นไปยังจังหวัดแล้ว ทั้งนี้ โปรดดูที่หน้า 7 สำหรับการจัดหาอาหารก่อนมีบริการจัดส่งอาหาร
- ในกรณีที่ได้มีการขยายระยะเวลาในการพักฟื้นออกไป บริการจัดส่งอาหารก็จะขยายระยะเวลาออกไปเช่นเดียวกัน แต่วันแรกและวันที่ 2 ของวันที่ขยายระยะเวลาอาจจะไม่สามารถใช้บริการจัดส่งได้ จึงขอให้ทราบไว้ล่วงหน้า

ข้อควรระวังสำหรับบริการจัดส่งอาหาร

- จะเป็น "การส่งโดยการจัดวาง" ซึ่งจะวางไว้ที่หน้าประตูบ้าน เมื่อพนักงานส่งมาถึง **โปรดแจ้งให้พนักงานวางไว้ที่หน้าประตูบ้านผ่านทางอินเตอร์คอม โดยไม่ออกไปที่ประตูบ้าน** (บางครั้งอาจมีการติดต่อเรื่องการจัดส่งทางโทรศัพท์)
- หากพบว่าไม่อยู่ จะทำการจัดส่งใหม่อีกครั้ง
- เนื่องจากบริการของเราไม่รองรับเรื่องการแพ้อาหารได้ จึงขอให้ตรวจสอบข้อมูลสินค้าด้วยตนเอง
- จะมีการจัดส่งทั้งอาหารที่เก็บในอุณหภูมิปกติและอาหารแช่แข็ง โปรดเตรียมที่วางให้เพียงพอสำหรับจัดเก็บในช่องแช่แข็ง



*ภาพถ่ายเป็นเพียงภาพประกอบ

สิ่งที่ต้องการให้ตรวจสอบล่วงหน้า

ในวันที่เกิดภัยพิบัติอาจจะต้องมีการอพยพต่างๆ ที่ยังเตรียมตัวไม่พร้อม จึงขอให้ผู้ที่มีโอกาสที่จะต้องอพยพไปยังศูนย์อพยพพิจารณาถึงการพักพิงที่สถานพักแรม

สามารถตรวจสอบว่าบ้านที่ตนเองอาศัยอยู่ในระหว่างการพักพิงอยู่ในเขตพื้นที่ที่คาดว่าจะได้รับความเสียหายเมื่อเกิดภัยพิบัติ เช่น เขตพื้นที่ที่คาดว่าจะมีน้ำท่วม หรือเขตที่ต้องระวังภัยจากดินถล่มหรือไม่ ได้ที่ URL ด้านล่างนี้

Kasneru Hazard Map (กระทรวงที่ดิน สาธารณูปโภค ขนส่ง และการท่องเที่ยว)

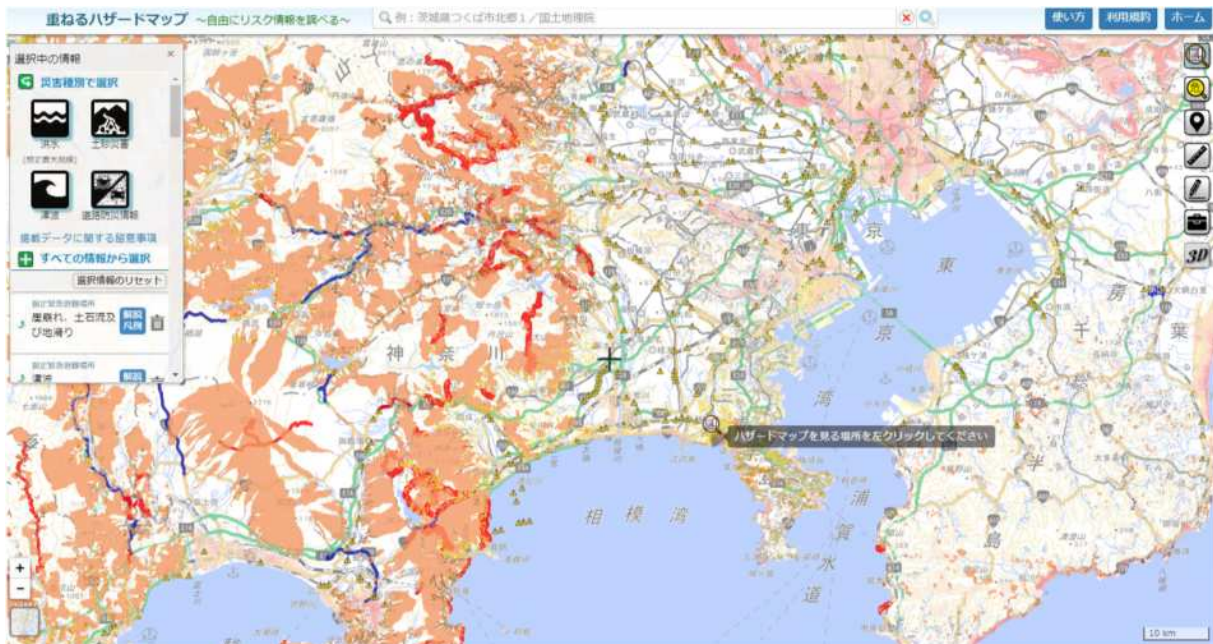
<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>

เมื่อเกิดภัยพิบัติ

สำหรับผู้ที่พักพิงที่บ้านซึ่งอยู่ในเขต เช่น เขตพื้นที่ที่คาดว่าจะมีน้ำท่วม หรือเขตที่ต้องระวังภัยจากดินถล่ม หากเมืองที่คุณอาศัยอยู่พิจารณาแล้วเห็นว่าจำเป็นต้องมีการอพยพไปที่ศูนย์อพยพเนื่องจากเกิดพายุไต้ฝุ่น ฯลฯ โดยหลักแล้ว จะให้อพยพไปยังสถานพักแรมที่เป็นสถานที่พักพิง ในกรณีที่จำเป็นต้องอพยพ จะมีการติดต่อจากเมืองที่คุณอาศัยอยู่

Kasneru Hazard Map (กระทรวงที่ดิน สาธารณูปโภค ขนส่ง และการท่องเที่ยว)

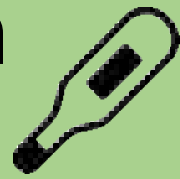
<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>



คู่มือการพักผ่อนที่บ้านหรือที่สถานพักแรม

สำหรับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

**ตอนการควบคุมดูแล
สุขภาพในแต่ละวัน**



เกี่ยวกับการควบคุมดูแลสุขภาพในระหว่างการพักฟื้น

สิ่งที่ต้องการให้ทุกท่านทำ

เมื่อเข้ารับการตรวจแบบผู้ป่วยนอก

ที่โรงพยาบาลจะถามข้อมูลที่จำเป็นในการติดตามอาการในระหว่างการพักฟื้น เราจะกำหนดสถานที่พักฟื้นจากเนื้อหาที่สอบถามนั้น และจะดำเนินการควบคุมดูแลสุขภาพของคุณ

หลังผลยืนยันเป็นบวกและเริ่มการพักฟื้น



ทุกวัน

(1) วัคซีนเข็มร่างกายวันละ 2 ครั้ง

โปรดวัคซีนเข็มร่างกายและลงบันทึกวันละ 2 ครั้ง เข้าเย็น

(2) ตอบรับการสอบถามเกี่ยวกับสภาพร่างกายตามระยะเวลาที่กำหนด

จะมีการติดต่อจากศูนย์รับเรื่องด้านการช่วยเหลือการพักฟื้นเพื่อสอบถามเกี่ยวกับสภาพร่างกายทุกวัน ซึ่งจะมีการถามเกี่ยวกับผลการวัดอุณหภูมิร่างกายครั้งล่าสุดด้วย

การสอบถามตามกำหนดเวลาจะใช้

วิธีทาง LINE

หรือ

วิธีทางโทรศัพท์

โปรดตรวจดูรายละเอียดตั้งแต่หน้าถัดไป

เมื่ออาการทรุดหนักหรือมีอาการเปลี่ยนแปลงกะทันหัน

ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องปรึกษาหรือติดต่อโดยด่วนเกี่ยวกับอาการที่ทรุดหนักหรือมีอาการเปลี่ยนแปลงกะทันหัน นอกเหนือจากการสอบถามตามกำหนดเวลา โปรดติดต่อไปที่ด้านล่างนี้ เรามีการดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาลตามสภาพอาการและการดำเนินการอื่นๆ ด้วย ดังนั้น หากรู้สึกกังวลใจแม้เพียงเล็กน้อย โปรดติดต่อไปที่ด้านล่างนี้ หากมีอาการที่ระดับความรุนแรงตามที่อยู่ในหน้าถัดไป โปรดติดต่อไปยังศูนย์โคโรนาประจำจังหวัดคานางาวะ หมายเลข 119 (คานางาวะเค็น โคโรนะ เฮียกุจิวบัง) โดยทันที ทั้งนี้ คุณจะไม่ต้องเสียค่ารักษาพยาบาลที่เกี่ยวข้องโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่เมื่อเข้ารับการตรวจรักษาในโรงพยาบาลในระหว่างระยะเวลาในการพักฟื้น

ติดต่อสอบถามหรือขอคำปรึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาด้านสุขภาพและการใช้ชีวิตในระหว่างการพักฟื้น

ศูนย์รับเรื่องด้านการช่วยเหลือการพักฟื้นประจำจังหวัดคานางาวะ

ศูนย์รับเรื่องด้านการปรึกษาฉุกเฉินเนื่องจากอาการทรุดหนักหรือมีอาการเปลี่ยนแปลงกะทันหัน

ศูนย์โคโรนาประจำจังหวัดคานางาวะหมายเลข 119 (คานางาวะเค็น โคโรนะ เฮียกุจิวบัง)

* ไม่ว่าจะโทรศัพท์ไปหมายเลขใด จะขอวางโทรศัพท์ไปก่อน แล้วจะติดต่อกลับไปโดยผ่านทางล่ามแปลภาษา

* เนื่องจากโทรศัพท์ภายในห้องพักที่สถานพักฟื้นเป็นโทรศัพท์ภายใน จึงขอให้ใช้โทรศัพท์มือถือของคุณเอง

สำหรับผู้ที่พักฟื้นที่บ้านหรือที่สถานพักแรม -ข้อควรระวังเมื่อเข้าพักฟื้น-

- การที่พักฟื้นที่บ้าน อาจจะมีเรื่องให้กังวลใจมากมาย ซึ่งทางจังหวัดจะให้ความช่วยเหลือด้านการพักฟื้นของคุณ
- จะมีการติดต่อไปทาง LINE หรือไม่กี่ทางโทรศัพท์ เพื่อเป็นการเฝ้าระวังด้านสุขภาพของคุณทุกวัน โปรดตอบเรื่องสุขภาพเมื่อมีการติดต่อไป
- นอกจากนี้แล้ว ในตอนที่วัดอุณหภูมิร่างกายวันละ 2 ครั้ง โปรดตรวจดูว่ามีอาการตามในกรอบด้านล่างหรือไม่ด้วยตัวคุณเอง (Self-check) และหากมีอาการเข้าข่าย
โปรดติดต่อไปยังศูนย์โคโรนาประจำจังหวัดคานางาวะหมายเลข 119 (คานางาวะเค็น โคโรนะ เฮียกุกุคิวงัง) ด้านล่างนี้โดยทันที
- ทั้งนี้ โปรดติดต่อไปยังศูนย์โคโรนาประจำจังหวัดคานางาวะหมายเลข 119 (คานางาวะเค็น โคโรนะ เฮียกุกุคิวงัง) ด้านล่างนี้ เมื่อมีการรับประทานยา เช่น ยาลดไข้ และยาแก้ปวด ใน 3 วันสุดท้ายของระยะเวลาในการพักฟื้นด้วย
- ไม่ใช่แต่เฉพาะตอนที่ตรวจดูด้วยตนเองเท่านั้น หากพบอาการดังกล่าว ถือว่าจำเป็นต้องได้รับการดำเนินการโดยเร่งด่วน จึงขอให้ติดต่อโดยทันที

อาการที่มีระดับความเร่งด่วนสูง

Pulse oximeter ค่า SpO2 (ระดับความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด)	ไม่เกิน 93% (โดยหลักแล้ว จะให้ผู้ที่มียายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไปใช้ Pulse oximeter)
สีหน้าท่าทาง	มีสีหน้าแฉะอย่างเห็นได้ชัด* ริมฝีปากซีด เป็นสีม่วง ท่าทางไม่เหมือนทุกครั้ง ท่าทางแปลกๆ*
หายใจติดขัด เป็นต้น	หายใจถี่ (จำนวนครั้งในการหายใจเพิ่มขึ้น) หายใจติดขัดกะทันหัน เพียงขยับตัวในการใช้ชีวิตประจำวันเล็กน้อยก็เหนื่อยหอบ เจ็บหน้าอก นอนลงไม่ได้ ถ้าไม่นั่งจะหายใจไม่ออก หายใจเหนื่อยหอบ
มีความผิดปกติในระดับความรู้สึกตัว เป็นต้น	เหม่อลอย (ไม่ค่อยตอบสนอง)* สะลึมสะลือ (ไม่ตอบรับ)* รู้สึกเหมือนซีฟจนเด่นข้ามจังหวะหรือซีฟจนเด่นผิดจังหวะ

*คือ ในกรณีที่คนในครอบครัวมองแล้วตัดสินใจ

สถานที่ติดต่อ:

ศูนย์รับเรื่องด้านการรักษาฉุกเฉินเนื่องจากอาการทรุดหนักหรือมีอาการเปลี่ยนแปลงกะทันหัน

ศูนย์โคโรนาประจำจังหวัดคานางาวะหมายเลข 119 (คานางาวะเค็น โคโรนะ เฮียกุกุคิวงัง)

วิธีใช้ Pulse oximeter

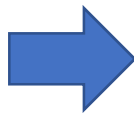
สำคัญ

หากค่า SpO2 ไม่เกิน 93 โปรดติดต่อขอคำปรึกษาไปยังศูนย์โคโรนาประจำจังหวัดคานางาวะหมายเลข 119 (คานางาวะเค็น โคอโรนะ เฮียกุกุคิบัง)
*ดำเนินการตลอด 24 ชั่วโมง

เป็นค่าตัวเลขที่สำคัญมากในการควบคุมดูแลสุขภาพของทุกท่าน
ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง ค่ามาตรฐานของ SpO2 คือ 96-99%

<วิธีใช้>

- (1) จับที่ต้นนิ้วซึ่งมีลักษณะเป็นคลิปปหนีบ เพื่อเปิดอีกด้านขึ้น
- (2) สอดนิ้วชี้เข้าไปจนลึก โดยให้ด้านเล็บมืออยู่ด้านบน



ปุ่มเปิดเครื่อง

- (3) กด "ปุ่มเปิดเครื่อง" โดยที่สอดนิ้วทิ้งไว้
- (4) เครื่องจะเริ่มทำการวัด โปรดรอประมาณ 10 วินาที จนมีค่าตัวเลขปรากฏขึ้น
- (5) ระดับความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด (SpO2) จะปรากฏขึ้น โปรดรายงานในตอนที่มีการติดต่อสอบถามสุขภาพทาง LINE หรือโทรศัพท์



โปรดรายงานค่า SpO2 ในตอนที่มีการติดต่อสอบถามเกี่ยวกับสภาพร่างกายทาง LINE หรือทางโทรศัพท์ (ตัวอย่างด้านซ้าย) 98%

<ข้อควรใส่ใจ>

- โปรดวัดในสภาพที่ผ่อนคลาย และไม่ขยับเขยื้อนมือและตัว
- หากที่ปลายนิ้วเย็น บวม มีการทาเล็บ หรือเล็บเปลี่ยนสีเนื่องจากเป็นโรค เครื่องอาจจะไม่ทำงาน => หากไม่ทราบวิธีการใช้ โปรดติดต่อไปยังศูนย์รับเรื่องด้านการช่วยเหลือการพักผ่อน
- ทั้งนี้ โปรดส่งคืนเมื่อสิ้นสุดการพักผ่อน

[ความสำคัญของระดับความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด (SpO2)]

มีกรณีที่ค่า SpO2 ลดลง และเจ้าตัวไม่รู้ตัวแม้จะตกอยู่ในภาวะการหายใจ

ล้มเหลว เมื่อรู้ตัวอีกที่อาการก็หนักแล้วเพิ่มมากขึ้น

การวัดค่า SpO2 จะสามารถค้นพบความเสี่ยงที่อาการจะหนักขึ้นได้ในระยะแรก

โดยดูจากตัวเลขได้

การช่วยเหลือผู้ที่พักฟื้นที่บ้าน

เราดำเนินการช่วยเหลือในด้านการพักฟื้นตามความเสี่ยง

	การเฝ้าระวังด้านสุขภาพ ทาง LINE หรือ การโทรศัพท์พูดคุยกับ AI ฯลฯ	Pulse oximeter	การพูดคุยโทรศัพท์โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง (เช่น ผู้ที่รอเข้าโรงพยาบาล) *1	ดำเนินการวันละ 1 ครั้ง	ให้ยืมทุกคน	ทุกคน
อายุ 40 ปีขึ้นไป (ยกเว้นผู้ที่มีความเสี่ยงสูง)	ดำเนินการวันละ 1 ครั้ง	ให้ยืมทุกคน	กรณีที่ค่า SpO2: ไม่เกิน 93%
อายุไม่เกิน 39 ปี (ยกเว้นผู้ที่มีความเสี่ยงสูง)	ดำเนินการวันละ 1 ครั้ง	ให้ยืมในกรณีที่แพทย์พิจารณาแล้วเห็นว่าจำเป็น *2	กรณีที่ค่า SpO2: ไม่เกิน 93%

*1 ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง หมายถึง ผู้ที่รอเข้าโรงพยาบาลที่มีคะแนนการพิจารณาระดับการให้เข้าโรงพยาบาลก่อนตั้งแต่ 5 ขึ้นไป และมีระดับความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดไม่เกิน 93% ไม่ว่าจะมียาเท่าใดก็ตาม

*2 ทั้งนี้ สำหรับ Pulse oximeter เราจะให้ผู้ที่มียาไม่เกิน 39 ปี ยืมในกรณีที่แพทย์ ฯลฯ พิจารณาแล้วเห็นว่าจำเป็น เช่น มีโรคประจำตัวซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการได้ง่ายอยู่ โปรดปรึกษา สถานีอนามัยซึ่งพื้นที่อยู่ในสังกัด

[คะแนนการพิจารณาระดับการให้เข้าโรงพยาบาลก่อน]

หัวข้อในการพิจารณา	คะแนน	โรคประจำตัวซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการได้ง่าย	คะแนน
อายุ 75 ปีขึ้นไป	3	โรคเบาหวาน	2
อายุ 65 - 74 ปี	2	โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง (รวมถึงโรคหืดหอบ)	2
ปัจจัยความเสี่ยงสูง 1 ข้อ	1~2	โรคหลอดเลือดหัวใจชั้นรุนแรง (ซึ่งทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด)	2
มีการฟอกไต	6	ความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้	1
ตั้งครรถั้งตั้งแต่ 37 สัปดาห์ขึ้นไป	6	โรคไตเรื้อรังขั้นรุนแรง*	1
มีอาการปอดอักเสบโดยดูจากภาพ CT Scan หรือภาพ X-ray	ข้างเดียวและไม่เกิน 1/2	โรคอ้วน (\geq BMI 30)	1
	ข้างเดียวและไม่น้อยกว่า 1/2	ไขกระดูกมีคุ้มกัน (ยาต้านซึ่งรวมถึงสเตียรอยด์)	2
	ทั้งสองข้าง	มีเนื้อร้ายและอยู่ระหว่างการรักษา	2
จำเป็นต้องมีการให้ออกซิเจน	5	มีการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือดหรือการปลูกถ่ายไขกระดูก, ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องชนิดปฐมภูมิ, HIV	2
เหมือนจะมีอาการหนัก	1	หลังการปลูกถ่ายอวัยวะ	1
ไม่มีอาการ	-1		

* เกณฑ์ของ GFR คือ ไม่ถึง 30

เกณฑ์ในการเข้าโรงพยาบาลในช่วงที่มีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว คือ คะแนนรวม 5 คะแนนขึ้นไป

การสอบถามตามระยะเวลากำหนดทาง LINE

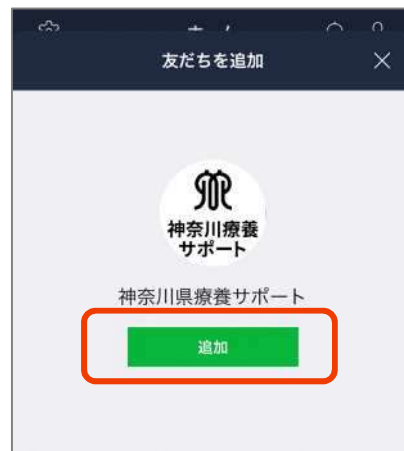
<การลงทะเบียนครั้งแรก>

*แนะนำการสอบถามตามระยะเวลากำหนดทาง LINE สำหรับผู้ใช้สมาร์ทโฟน

*โปรดดำเนินการลงทะเบียนเฉพาะในกรณีที่ได้รับการยืนยันชัดเจนว่าผลตรวจเป็นบวก

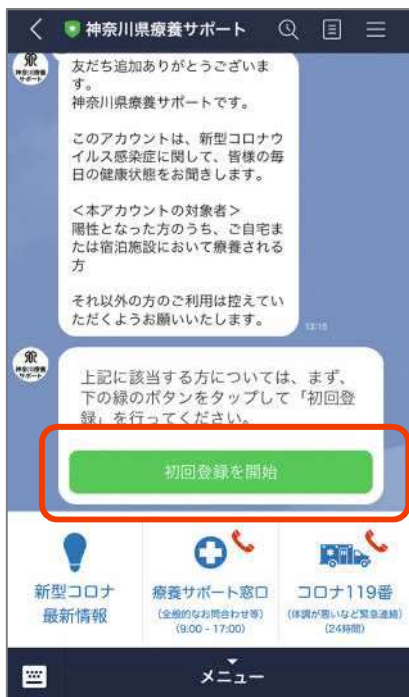
(1) การเพิ่มเพื่อน

โปรดเพิ่ม "ศูนย์ช่วยเหลือการพักฟื้นประจำจังหวัดคานางาวะ" เป็นเพื่อนทาง LINE สามารถเพิ่มเพื่อนได้ง่ายๆ จากบาร์โค้ด 2 มิติทางนี้



(2) ลงทะเบียนข้อมูลส่วนตัว

คุณจะได้รับข้อความเกี่ยวกับการลงทะเบียนครั้งแรก



โปรดกรอกข้อมูล เช่น วันเดือนปีเกิด



ลงทะเบียนเสร็จเรียบร้อย



การสอบถามตามระยะเวลากำหนดทาง LINE <แต่ละวัน>

การสอบถามเกี่ยวกับสภาพร่างกาย

(1) รับข้อความการสอบถามเกี่ยวกับสภาพร่างกาย

เมื่อลงทะเบียนครั้งแรกเสร็จเรียบร้อยแล้ว ทุกวันเวลาประมาณ **8:30-9:00 น.** คุณจะได้รับข้อความขอให้ตอบคำถามเกี่ยวกับสภาพร่างกาย โปรดวัดอุณหภูมิร่างกายไว้ล่วงหน้า แล้วเริ่มตอบคำถาม



(2) ตอบคำถามที่ส่งมาทาง LINE

โปรดตอบคำถามที่ละข้อตามลำดับ ในระหว่างที่ตอบคำถาม มีบางจุดที่ต้องมีการยืนยันตัวตน แต่เราจะไม่เก็บข้อมูลอื่น นอกเหนือจากเนื้อหาของคำตอบ จึงโปรดวางใจได้



(3) กรณีที่ไม่มีการตอบกลับ

หากไม่ได้รับคำตอบเกี่ยวกับสภาพร่างกายได้ภายใน **30 นาที** หลังจากที่ได้ส่งข้อความสอบถามเกี่ยวกับสภาพร่างกายทาง LINE ทางเราติดต่อไปทางโทรศัพท์ โดยใช้เสียงตอบรับอัตโนมัติด้วย AI ฯลฯ



ไปยังหน้าเพจที่มีข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ใน เว็บไซต์ของจังหวัดคานางาวะ สามารถติดต่อไปยังช่องทางให้คำปรึกษาโดยตรงจากเมนู

ติดต่อสอบถามหรือขอคำปรึกษา

เกี่ยวกับการปรึกษาด้านสุขภาพและการใช้ชีวิตในระหว่างการพักฟื้น ศูนย์รับเรื่องด้านการช่วยเหลือการพักฟื้นประจำจังหวัดคานางาวะ

ศูนย์รับเรื่องด้านการปรึกษาฉุกเฉินเนื่องจากสภาพร่างกายมีอาการทรุดหนักหรือมีอาการเปลี่ยนแปลงกะทันหัน

ศูนย์โคโรนาประจำจังหวัดคานางาวะหมายเลข **119** (คานางาวะเซ็น โครณะ เฮียกุกุควัง)

• กรณีที่ไม่สามารถใช้ LINE ได้

• กรณีที่ไม่ได้รับคำตอบภายใน 30 นาทีหลังส่งข้อความเกี่ยวกับสภาพร่างกายทาง LINE

เราจะสอบถามสภาพร่างกายทางโทรศัพท์โดยใช้เสียงอัตโนมัติของ AI ไปยังหมายเลขโทรศัพท์ที่สอบถามไว้ล่วงหน้า วันละครั้ง โปรดรับสายเรียกเข้าจากหมายเลขโทรศัพท์ด้านล่างนี้

*ทั้งนี้ โปรดทราบว่า หากไม่มีการรับโทรศัพท์ ทางสถานีอนามัยอาจจะไปเยือนโดยตรงเพื่อตรวจสอบความปลอดภัย

โทรศัพท์สอบถามด้วยเสียงอัตโนมัติของ AI

การสอบถามเกี่ยวกับสภาพร่างกาย

ในกรณีที่ไม่ได้รับคำตอบเกี่ยวกับสภาพร่างกายทาง LINE หรือไม่สามารถใช้ LINE ได้ เราจะสอบถามเกี่ยวกับสภาพร่างกายทางโทรศัพท์โดยใช้เสียงอัตโนมัติของ AI

โปรดวัดอุณหภูมิร่างกายไว้ล่วงหน้า แล้วเริ่มตอบคำถาม

ผู้ที่มี Pulse oximeter (เครื่องหนีบปลายนิ้วแล้ววัดระดับความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด) โปรดวัด SpO2 (เอสพีโอทู) ไว้ด้วย

โทรศัพท์สอบถามด้วยเสียงอัตโนมัติของ AI จะสอบถามในหัวข้อต่อไปนี้ โปรดตอบด้วยคำตอบ เช่น "hai (ใช่)" หรือ "iie (ไม่ใช่)" โปรดตอบค่า SpO2 (เอสพีโอทู)

หากไม่ได้รับคำตอบ อาจจะมีการสอบถามคำถามข้อเดิมซ้ำ

หมายเหตุ: หากตอบโดยที่ฟังได้ไม่ชัด 2 ครั้งขึ้นไป โทรศัพท์จะถูกตัดสาย

อื่นๆ: หากสภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงโดยกะทันหัน

สำคัญ

ไม่ต้องลังเล

**โปรดโทรมาที่ศูนย์โคโรนาประจำจังหวัดคานางาวะ
หมายเลข 119 (คานางาวะเค็น โคโรนะ เฮียกุกุคิบัง)
045-285-1019 (24 ชั่วโมง)**

โปรดโทรศัพท์ติดต่อมา

หัวข้อคำถาม	คำตอบ
(1) มีหรือไม่มี Pulse oximeter	• "hai (ใช่)" • "iie (ไม่ใช่)" -> จากนั้นจะต่อไปยังคำถามข้อที่ (3)
(2) ค่า SpO2 (เอสพีโอทู)	• ค่าตัวเลข 2 หลัก (ผลการวัด ตัวอย่าง: กรณีที่เป็น 97 -> "Kyuu juu nana (คิวจูนาะ)" • "wakaranai (ไม่ทราบ)"
(3) มีอาการหายใจติดขัด	• "hai (ใช่)" • "iie (ไม่ใช่)"
(4) อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป	• "hai (ใช่)" • "iie (ไม่ใช่)"
(5) มีความประสงค์ที่จะให้สอบถามเกี่ยวกับสภาพร่างกายทางโทรศัพท์อย่างต่อเนื่องอีกในภายหลังหรือไม่	• "hai (ใช่)" • "iie (ไม่ใช่)" *หากตอบว่า "iie (ไม่ใช่)" หลังจากนี้จะไม่มีการสอบถามเกี่ยวกับสภาพร่างกายทางโทรศัพท์อีก

***เสียงในโทรศัพท์จะเป็นภาษาญี่ปุ่น (ไม่มีเสียงที่เป็นภาษาไทย)**

ตารางบันทึกอุณหภูมิร่างกาย ฯลฯ

วันที่เริ่มมีอาการ: ปี เดือน วัน

จำนวนวันพักฟื้น เดือน / วัน		อุณหภูมิ ร่างกาย	ระดับความอิ่มตัว ของออกซิเจนใน เลือด (เฉพาะผู้ที่พักฟื้นที่สถาน พักแรมเท่านั้น)	อัตราการเต้นของ หัวใจ (เฉพาะผู้ที่พักฟื้นที่สถาน พักแรมเท่านั้น)	บันทึกสภาพร่างกาย
		°C	SpO2 %	PR ครั้ง/นาที	
วันที่เริ่ม /	เช้า				
	เย็น				
1 /	เช้า				
	เย็น				
2 /	เช้า				
	เย็น				
3 /	เช้า				
	เย็น				
4 /	เช้า				
	เย็น				
5 /	เช้า				
	เย็น				
6 /	เช้า				
	เย็น				
7 /	เช้า				
	เย็น				
8 /	เช้า				
	เย็น				
9 /	เช้า				
	เย็น				
10 /	เช้า				
	เย็น				
11 /	เช้า				
	เย็น				

ตารางบันทึกอุณหภูมิร่างกาย ฯลฯ

จำนวนวันพักฟื้น เดือน / วัน		อุณหภูมิ ร่างกาย	ระดับความอิ่มตัว ของออกซิเจนใน เลือด (เฉพาะผู้ที่พักฟื้นที่ สถานพักแรมเท่านั้น)	อัตราการเต้นของ หัวใจ (เฉพาะผู้ที่พักฟื้นที่ สถานพักแรมเท่านั้น)	บันทึกสภาพร่างกาย
			°C	SpO2 %	
12	เช้า				
	เย็น				
/	เช้า				
	เย็น				
13	เช้า				
	เย็น				
/	เช้า				
	เย็น				
14	เช้า				
	เย็น				
/	เช้า				
	เย็น				
15	เช้า				
	เย็น				
/	เช้า				
	เย็น				
16	เช้า				
	เย็น				
/	เช้า				
	เย็น				
17	เช้า				
	เย็น				
/	เช้า				
	เย็น				
18	เช้า				
	เย็น				
/	เช้า				
	เย็น				
19	เช้า				
	เย็น				
/	เช้า				
	เย็น				
20	เช้า				
	เย็น				
/	เช้า				
	เย็น				

เพื่อกลับเข้าสู่สังคมอย่างไรกังวล

ที่จังหวัดคานางาวะ ในกรณีที่ไม่มีอาการ เช่น ไอหรือเป็นไข ใน 3 วันสุดท้ายของระยะเวลาในการพักฟื้น 10 วัน จะถือว่าการพักฟื้นสิ้นสุดลงโดยที่ไม่มีการตรวจแบบ PCR ตามเหตุผลทางวิทยาศาสตร์โดยงานวิจัยล่าสุด (ในประกาศของกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ มีการรับรองการสิ้นสุดการพักฟื้นดังกล่าว)

และเพื่อให้ผู้คนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดทุกคนสามารถกลับเข้าสู่สังคมได้อย่างไร้กังวล เราจึงมีการออกเอกสารรับรองการพักฟื้นตามระยะเวลาในการพักฟื้นที่กำหนดให้กับผู้ที่มีความประสงค์ (สถานที่ติดต่อจะอยู่ในหน้าถัดไป)

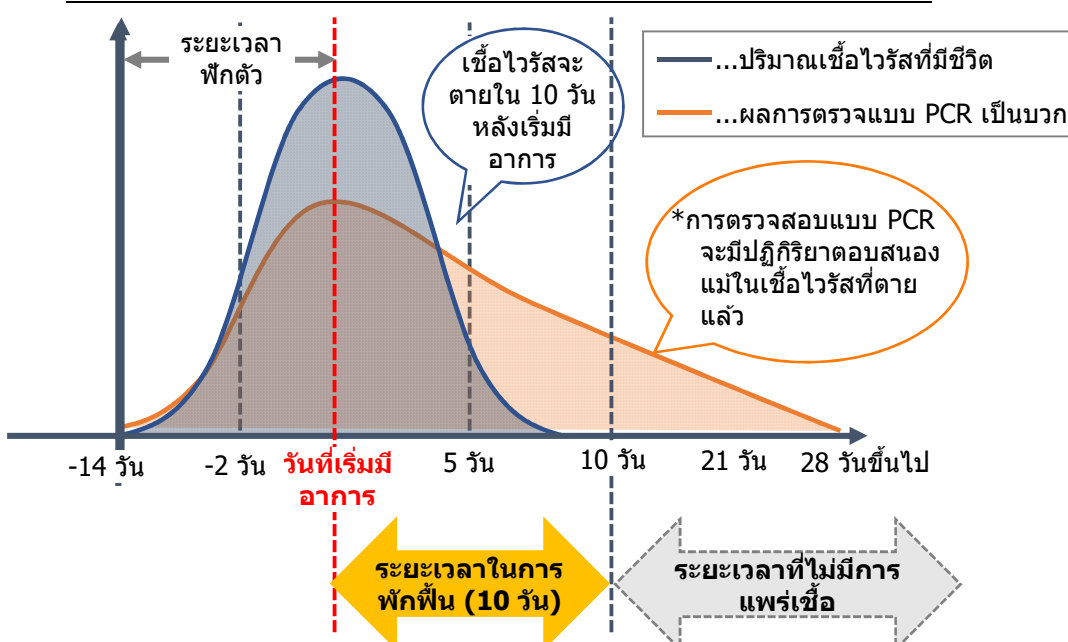
<แนะนำเกี่ยวกับเหตุผลทางวิทยาศาสตร์>

- เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่อยู่ภายในร่างกายจะตายภายในประมาณ 10 วันหลังจากเริ่มมีอาการ จึงมีโอกาสดำรงชีพที่จะแพร่เชื้อให้กับผู้อื่นหลังเริ่มมีอาการตั้งแต่ 10 วันขึ้นไป
- เนื่องจากการตรวจแบบ PCR จะตรวจจับแม้กระทั่งเศษซากของเชื้อไวรัสที่ตายแล้ว บางครั้งจึงเกิดปฏิกิริยาตอบสนองเป็นบวกอยู่เป็นเวลานาน ทั้ๆ เชื้อไวรัสได้ตายไปแล้ว



จากเหตุผลข้างต้น การตรวจสอบยืนยันว่าไม่มีอาการ เช่น ไอหรือเป็นไข ใน 3 วันสุดท้ายจากระยะเวลา 10 วันตั้งแต่วันที่เริ่มมีอาการหรือวันที่เก็บตัวอย่างเพื่อตรวจหาเชื้อ จะทำให้ออกาสที่จะแพร่เชื้อให้กับผู้อื่นลดลงอย่างมากได้ แต่หากมีอาการ เช่น ไอหรือเป็นไข ใน 3 วันสุดท้าย เพื่อให้ผู้เข้าพักฟื้นทุกท่านเสร็จสิ้นการพักฟื้นอย่างไร้กังวล จึงให้ผู้เข้าพักฟื้นทุกท่านปรึกษาแพทย์ และอาจจะมีการขยายเวลาการพักฟื้นออกไป

ระยะเวลาในการพักฟื้นของจังหวัดคานางาวะ



*ในกรณีที่หลังจากที่หายจากอาการไปครั้งหนึ่งแล้ว มีอาการปรากฏขึ้นอีกครั้ง จำเป็นต้องมีการพักฟื้นอีกเป็นเวลา 3 วันหลังจากที่อาการบรรเทาแล้ว

*ในกรณีที่ผู้ที่เข้าพักฟื้นโดยที่ไม่มีอาการ มีอาการปรากฏขึ้นใหม่ จำเป็นต้องพักฟื้นเป็นเวลาอีก 10 วันนับตั้งแต่วันที่เริ่มมีอาการปรากฏ

สิ้นสุดการพักฟื้น

จะมีการแจ้งวันที่คาดว่าจะสิ้นสุดการพักฟื้นในวันที่เริ่มการพักฟื้นโดยสถานอนามัยซึ่งพื้นที่อยู่ในสังกัด **หากไม่มีการติดต่อให้ขยายระยะเวลาในการพักฟื้น ก็จะถือว่าวันที่คาดว่าจะสิ้นสุดการพักฟื้น เป็นวันที่สิ้นสุดการพักฟื้น** แต่โปรดทราบว่า หากมีอาการ เช่น เป็นไข้ ในระหว่าง 3 วันสุดท้ายของระยะเวลาในการพักฟื้น อาจจะมีการขยายระยะเวลาในการพักฟื้นออกไปตามความจำเป็น โปรดติดต่อสอบถามเกี่ยวกับระยะเวลาในการพักฟื้นได้ที่ศูนย์รับเรื่องด้านการช่วยเหลือการพักฟื้นประจำจังหวัดคานางาวะ

การพักฟื้นที่ยาวนานได้สิ้นสุดลงแล้ว

หลังจากนี้ไป คุณสามารถกลับไปทำงานและใช้ชีวิตประจำวันเหมือนเช่นเคยได้ แต่ในระหว่าง 4 สัปดาห์หลังสิ้นสุดการพักฟื้น ขอความร่วมมือตามข้อต่อไปนี้

ตามคำแถลงของกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ มีการพบตัวอย่างผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่มีการติดเชื้อซ้ำ ซึ่งเป็นกรณีที่หายาก ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้คุณเองมีผลเป็นบวกซ้ำ และเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปยังบุคคลรอบข้าง จึงขอความร่วมมือตามข้อต่อไปนี้ต่อไปอีก 4 สัปดาห์หลังสิ้นสุดการพักฟื้น

● ขอให้ดำเนินการตามมาตรการด้านสุขอนามัยทั่วไปอย่างเคร่งครัด

- โปรดล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ
- โปรดสวมใส่หน้ากากอนามัย
- โปรดรักษามารยาทในการไอและจาม (เช่น ใช้หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า แขนเสื้อ หรือข้อศอกด้านในปิดเอาไว้ หรือสวมใส่หน้ากากอนามัย)

● โปรดตรวจดูสภาพร่างกายทุกวัน

- โปรดวัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน เพื่อดูว่ามีไข้ (37.5°C ขึ้นไป) หรือไม่

● หากมีอาการ เช่น ไอหรือเป็นไข้

- โปรดติดต่อไปยังสถานอนามัยที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว ปฏิบัติตามคำชี้แนะ และไปสถานพยาบาล เพื่อตรวจวินิจฉัยหากจำเป็น
- ในการติดต่อไปยังสถานอนามัยที่ใกล้ที่สุดและการเข้าตรวจในสถานพยาบาล โปรดติดต่อแจ้งทางโทรศัพท์ล่วงหน้าว่าเคยพักฟื้นที่บ้านหรือที่สถานพักแรมด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

โปรดหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด มีผู้คนหนาแน่น และการสัมผัสใกล้ชิด ไปพร้อมกับการรักษา ระยะห่างทางสังคมเมื่อพบปะกับผู้คนต่อไป

สำหรับผู้ประสงค์ให้ออก “หนังสือรับรองการพักฟื้น”

สำหรับรายละเอียดในการดำเนินการ โปรดติดต่อศูนย์รับเรื่องด้านการช่วยเหลือการพักฟื้นประจำจังหวัดคานางาวะ

● รายชื่อสถานีอนามัย

ปัจจุบันมีโทรศัพท์เข้าไปยังแต่ละสถานีอนามัยเป็นจำนวนมาก อาจจะมีโทรศัพท์ติดต่อได้ยาก
ในบางครั้ง ขอภัยในความไม่สะดวก

เขตเมืองที่คุณอาศัยอยู่	ชื่อหน่วยงาน	หมายเลขโทรศัพท์	
เมืองโยโกฮาม่า	แขวงสิริรมิ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการสิริรมิ	045-510-1832
	แขวงคานางาวะ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการคานางาวะ	045-411-7138
	แขวงนิชิ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการนิชิ	045-320-8439
	แขวงนากะ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการนากะ	045-224-8332
	แขวงมินามิ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการมินามิ	045-341-1185
	แขวงโคคัน	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการโคคัน	045-847-8438
	แขวงโฮโดงายะ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการโฮโดงายะ	045-334-6345
	แขวงอาซาฮิ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการอาซาฮิ	045-954-6146
	แขวงอิโซโกะ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการอิโซโกะ	045-750-2445
	แขวงคานาซาวา	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการคานาซาวา	045-788-7840
	แขวงโคโซซุ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการโคโซซุ	045-540-2362
	แขวงมิโดริ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการมิโดริ	045-930-2357
	แขวงอาโอบะ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการอาโอบะ	045-978-2438
	แขวงสึสึกิ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการสึสึกิ	045-948-2350
	แขวงโทสึกะ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการโทสึกะ	045-866-8426
	แขวงซาคาเอะ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการซาคาเอะ	045-894-6964
	แขวงอิซุมิ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการอิซุมิ	045-800-2445
แขวงเซยะ	ศูนย์อนามัยและสวัสดิการเซยะ	045-367-5744	
เมืองคาวาซากิ	แขวงคาวาซากิ	ศูนย์ช่วยเหลือดูแลในท้องถิ่นประจำที่ทำการแขวงคาวาซากิ	044-201-3223
	แขวงซาอิวาอิ	ศูนย์ช่วยเหลือดูแลในท้องถิ่นประจำที่ทำการแขวงซาอิวาอิ	044-556-6682
	แขวงนากาฮาระ	ศูนย์ช่วยเหลือดูแลในท้องถิ่นประจำที่ทำการแขวงนากาฮาระ	044-744-3280
	แขวงทากาสึ	ศูนย์ช่วยเหลือดูแลในท้องถิ่นประจำที่ทำการแขวงทากาสึ	044-861-3321
	แขวงมียามาเอะ	ศูนย์ช่วยเหลือดูแลในท้องถิ่นประจำที่ทำการแขวงมียามาเอะ	044-856-3265
	แขวงทามะ	ศูนย์ช่วยเหลือดูแลในท้องถิ่นประจำที่ทำการแขวงทามะ	044-935-3310
	แขวงอาซาโอะ	ศูนย์ช่วยเหลือดูแลในท้องถิ่นประจำที่ทำการแขวงอาซาโอะ	044-965-5163
เมืองซากามิฮาระ	สถานีอนามัยประจำเมืองซากามิฮาระ	042-769-8260	
เมืองโยโคสุกะ	สถานีอนามัยประจำเมืองโยโคสุกะ	046-822-4300	
เมืองฟูจิซาวา	สถานีอนามัยประจำเมืองฟูจิซาวา	0466-25-1111	
เมืองชิกะซากิ เมืองซามุคาวะ	สถานีอนามัยประจำเมืองชิกะซากิ	0467-38-3321	
เมืองฮิระสึกะ เมืองโออิโสะ เมืองนิโนมิยะ	สำนักงานอนามัยและสวัสดิการฮิระสึกะ	0463-32-0130	
เมืองฮาดานะ เมืองอิเสะฮาระ	ศูนย์ฮาดานะ สำนักงานอนามัยและสวัสดิการฮิระสึกะ	0463-82-1428	
เมืองคามากุระ เมืองซุซึ เมืองฮายามะ	สำนักงานอนามัยและสวัสดิการคามากุระ	0467-24-3900	
เมืองมิอุระ	ศูนย์มิซึกิ สำนักงานอนามัยและสวัสดิการคามากุระ	046-882-6811	
เมืองโอดาวาระ เมืองฮาโกเนะ เมืองมานาซุ เมืองยูงาวาระ	สำนักงานอนามัยและสวัสดิการโอดาวาระ	0465-32-8000	
เมืองมินามิอาซิงาระ เมืองนาคาอิ เมืองโออิ เมือง มัทสึดะ เมืองยามาคิตะ เมืองโคเซ	ศูนย์อาซิงาระคะมิ สำนักงานอนามัยและสวัสดิการโอดาวาระ	0465-83-5111	
เมืองอิทสึกิ เมืองเอบินะ เมืองซามะ เมืองโอดะวะ หมู่บ้านคิโยคาวะ	สำนักงานอนามัยและสวัสดิการอิทสึกิ	046-224-1111	
เมืองยามาโตะ เมืองอายาเสะ	ศูนย์ยามาโตะ สำนักงานอนามัยและสวัสดิการอิทสึกิ	046-261-2948	

ช่องทางการรับคำปรึกษาในระหว่างการพักฟื้น

เป็นช่องทางสำหรับเฉพาะผู้ที่ผลตรวจเป็นบวกและเข้าข่ายต้องพักฟื้นเท่านั้น

**ติดต่อสอบถามหรือขอคำปรึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาด้านสุขภาพ
และการใช้ชีวิตในระหว่างการพักฟื้น**

9:00 - 21:00 น.

ศูนย์รับเรื่องด้านการช่วยเหลือการพักฟื้นประจำจังหวัดคานางาวะ

**ศูนย์รับเรื่องด้านการปรึกษาฉุกเฉินเนื่องจากสภาพร่างกาย
มีอาการทรุดหนักหรือมีอาการเปลี่ยนแปลงกะทันหัน**

ตลอด 24 ชั่วโมง

ศูนย์โคโรนาประจำจังหวัดคานางาวะหมายเลข 119 (คานางาวะเค็น โคโรนะ เฮียกุกุคิบัง)

*ไม่ว่าจะโทรศัพท์ไปหมายเลขใด จะขอรอโทรศัพท์ไปก่อน แล้วจะติดต่อ
กลับไปโดยผ่านทางล่ามแปลภาษา

*เนื่องจากโทรศัพท์ภายในห้องพักที่สถานพักฟื้นเป็นโทรศัพท์ภายใน จึง
ขอให้ใช้โทรศัพท์มือถือของคุณเอง