

2021

# MY COVID DIARY

เมื่อสถาปนิกติดโควิด Version 2  
ตอน มนุษย์แม่ใน Hospitel

เล่าเรื่องราวจากประสบการณ์เพื่อเป็นวิทยาทาน และเป็นกำลังใจให้กับผู้ป่วย ครอบครัวและนักรบในชุดกาวน์ทุกๆท่าน

**COVID 19** ก็คือ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วยตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมาก นี้คือ **โรคอุบัติใหม่** แปลง่ายๆว่า **ทางการแพทย์ยังไม่มีทางป้องกันได้ 100%**

โรคนี้สามารถแพร่จากคนสู่คนผ่านทางละอองน้ำมูก น้ำลายจากจมูกหรือปาก ซึ่งออกมาเมื่อผู้ป่วยโรคโควิด 19 ไอ จามหรือพูด

ถ้าตรวจเร็วเกินไปก็ไม่เจอ ควรรอให้เกิน **5-7 วัน** และควรตรวจซ้ำรอบสอง

**PT-PCR หรือการแยงจมูก** เก็บตัวอย่างด้วยวิธีแยงจมูกด้วยสำลีพันไม้ (SWAB) ซึ่งจะเก็บตัวอย่างจากเสมหะมาตรวจสอบด้วยวิธีเพิ่มจำนวนสารพันธุกรรมของไวรัส จึงเป็นวิธีที่เราสามารถยืนยันผลการพบไวรัสได้โดยตรง **ตรวจพบการติดเชื้อได้ตั้งแต่วันที่ 3** เมื่อนับจากการติดเชื้อวันแรก หากพบเชื้อโควิด-19 ผู้ป่วยก็ต้องเข้ารับการรักษา การตรวจแบบนี้ราคาอาจจะสูงกว่าอีกแบบแต่ค่อนข้างแม่นยำกว่า ผู้เสี่ยงสูงตรวจฟรีกับรัฐ ตรวจเอกชน อยู่ **2,000-4,000 บาท/คน/ครั้ง**

# 80-15-5 คือ ?

สัดส่วนนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องรู้ว่า ส่วนใหญ่คนติดเชื้อจะหายเองได้ถ้าภูมิคุ้มกันดีพอ ดังนั้น **เมื่อติดเชื้อ ตั้งสติ อย่างดี คนส่วนใหญ่หายเองได้ เราก็ก็น่าจะหายเหมือนกัน**

**80%** รับไวรัสมาแล้วอาการน้อย อาจหายเองได้ หรือต้องรับยาทั่วไปไปนิดหน่อยก็หายเอง ขอให้คุณเป็นคนส่วนนี้นะคะ

**15%** อาการจะมากกว่ากลุ่มแรก ส่วนใหญ่คือเชื้อลงปอดไปแล้ว กลุ่มนี้ต้องดูแลใกล้ชิดและหากอาการหนักต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ **กลุ่มนี้อาการจะหนักเบาแตกต่างกันมาก แต่เน่ๆส่วนใหญ่ต้องใช้ยาต้านไวรัสและอาจจะต้องใช้ยาอื่นๆ** ตามโรคด้วย เราเองตกมาอยู่กลุ่มนี้

**5%** **กลุ่มอาการหนัก** มีโรคแทรกซ้อนเยอะ ภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรง กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ต้องดูแลใกล้ชิดและเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูงสุด กลุ่มนี้มักจะต้องเข้า **ICU** เพื่อรักษาอาการ อัตราการตายในไทยยังต่ำมากกว่า **1%** อยู่หมอมและพยาบาลเราเก่งค่ะ ต้องให้กำลังใจตัวเองไว้ นะคะ

## COVID FACTSHEET

ควรป้องกันตัวด้วยการสวมหน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ พกเจลแอลกอฮอล์ แบนะ เลี่ยงที่แออัด และ **Keep Social Distancing**

**Blood sample** การตรวจเลือด เป็นวิธีการเจาะเลือด มาตรวจค้นหาภูมิคุ้มกันในร่างกาย ที่เรียกกันว่า “แอนติบอดี” หากพบ แอนติบอดี **IgG** หรือ **IgM** ก็แสดงว่าร่างกายเคยรับเชื้อโควิด-19 เข้ามาแล้ว แต่บอกไม่ได้ชัดเจนว่าติดเชื้อมาแล้วกี่วัน ต้องเก็บตัวอย่างเสมหะเพื่อตรวจด้วยวิธี **PT PCR** อีกครั้ง การตรวจเลือดเพื่อหาภูมิคุ้มกันนี้มีค่าใช้จ่ายน้อย ราว 200 - 1,000 บาทขึ้นไป จึงนำมาใช้กับการตรวจเชิงรุกในพื้นที่ที่พบการระบาดรุนแรงได้ทันที

**อาการเริ่มต้น - แต่ละคนไม่เหมือนกันนะคะ อันนี้ของเราเอง**

**7 วันแรกนี้ชิลๆเลย ไม่มีอาการอะไร** ทั้งนั้น อุณหภูมิปกติเลย ใช้ชีวิตได้ปกติมากๆ แต่พอเข้าสัปดาห์ที่สองก็เริ่ม แสบตาแบบคันยิบๆ เป็นทั้งวัน แต่แแค่รำคาญ ไม่ถึงกับทนไม่ได้ เจ็บคอนิดหน่อย ท้องเสียแบบอ่อนๆ ถ่ายเหลวแต่ไม่บ่อย เรามีไข้ เจ็บคอ ไอแห้ง ตุ่มน้ำใสขึ้นตามมือเท้า และหากสั่งน้ำมูกอาจจะมีเลือดออกมานิดหน่อย ซึ่งน่าจะเป็นแค่จากเส้นเลือดฝอยในจมูก

**หลังติดเชื้อ 10 วัน จมูกก็ไม่ได้กลิ่น และรับรสอาหารเพี้ยนแล้ว กินอะไรก็เค็ม - อาการโควิดชัดมาก**

อาการอื่นๆ (ซึ่งเราแทบไม่มีอาการเหล่านี้เลย) น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อยหอบ ปวดเมื่อยเนื้อตัว ปวดศีรษะ มีผื่นบนผิวหนัง ตาแดง นิ้วมือนิ้วเท้าเปลี่ยนสีหรืออาจจะมีตุ่มน้ำขึ้นตามร่างกาย เหล่านี้จะค่อยๆเกิดขึ้นในช่วง 7 - 14 วัน หลังจากติดเชื้อมา บางคนอาจจะออกอาการช้ากว่านั้นอีก

**รอฟังผลตรวจ 1-3 วัน**

**Negative ไม่ติดเชื้อ** มักจะได้รับ SMS หรือ

อีเมล ผลอาจจะมาช้า อย่กังวลไป

**Positive มีเชื้อจ้** ส่วนใหญ่ โรงพยาบาลจะโทรมาเลย อธิบายผลและต้องเริ่มกักตัวและหาทางรักษาทันที

# แนะนำตัวหน่อหยงคะ มนุษย์แม่ 2021 ค่ะ



เราก็เป็นมนุษย์แม่พนักงานบริษัท  
ทั่วไป ที่เริ่ม work from home สลับ  
กับการไปทำงานบ้าง เลี่ยงลูกบ้าง  
อยู่บ้านเยอะมากมาตั้งแต่ปีที่แล้ว  
อายุ 40 กว่าๆ สุขภาพแข็งแรงดีไม่เคย  
ป่วยเข้าโรงพยาบาลมากกว่า 10 ปี  
แล้ว



## Healthy Lifestyle

เราพยายามใช้ชีวิตค่อนข้างสมดุล คือ ดูแล  
อาหาร ออกกำลังกาย พยายามไม่เครียดแม่  
บางคราวลูกจะเรียกว่า Momzilla (555 คิด  
ได้จ๊วยเนี่ย) แต่ทุกๆ ไปก็เป็นคนตลก เฮฮา  
แบบ Extrovert คนนี้ **สำหรับเรา**  
**ครอบครัวคือที่หนึ่งเสมอ**

**ประวัติผู้ป่วย : อายุ 40 กว่าๆ ไม่มีโรคประจำตัว สุขภาพดี ตรวจสุขภาพทุกปี ร่างกายแข็งแรง ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ  
เป็นแค่ภูมิแพ้อากาศและฝุ่น (Hypo allergy) ผิวแพ้ง่าย แคนันเอง**

## COVID Discipline



**เป็นมนุษย์แม่จัดเต็ม** เวลาออกบ้านไป  
ทำงาน หรือซื้อของก็ใส่อุปกรณ์แทบครบ  
เนื่องจากเป็น Sandwich Generation  
ทั่วไป ลูกก็ต้องดูแล เรามีเราที่ต้องคอยอ่อน  
น้องสาว, พ่อแม่ เราคือต้องเป็นเพื่อนท่าน  
และสารพัดด้านแปดที่เราต้องรับผิดชอบ  
จึงพยายามระวังอยู่เสมอ

# Day 1



## งานอบรม

เราไปงานอบรมงานหนึ่ง ซึ่งก็มีการสวมใส่หน้ากาก และเว้นระยะห่างอย่างดี อบรมไปหลายชั่วโมง

หลังจากเสร็จงาน เราก็มักมีการกินอาหารร่วมกัน โดยจัดจากโรงแรมและแยกงานใครงานมัน และเราเดินขึ้นไปบน Rooftop Bar ประมาณ 20 นาที แต่ไม่ได้ดื่มกับใครในนั้น มีแก้วตัวเอง เราเข้าไปคุยกับคนที่มาอบรมกันเป็ปนึงแล้วก็ออกกลับบ้านเลย **วันนั้นไม่ได้รู้เลยว่า** มีผู้ติดเชื้อแล้วเข้าร่วมอบรมด้วย เราเองปกติทำงานอยู่บ้านมาระยะนึงแล้ว เพราะเป็นภูมิแพ้เลยพยายามไม่ออกจากบ้านมากนัก วันนั้นกลับถึงบ้านก็อาบน้ำ ทิ้งหน้ากาก และเข้านอนปกติ

# Day 2-4- Normal

ใช้ชีวิตแบบมนุษย์แม่แบบปรกติมาก ทำสวน ออกกำลังกาย เล่นเกมกับลูก และพาครอบครัวเดินเล่นแถวบ้าน เป็นปรกติ มีทักทายเพื่อนบ้านซึ่งตอนนั้นเรา **“ไม่มีอาการอะไรเลย”** ซึ่งจริงๆ อันตรายมากเพราะเรา **รับเชื้อมาแบบไม่รู้ตัวแล้ว หากเชื่อมากพออาจจะแพร่ต่อไปได้โดยที่เราไม่รู้ตัว**



# Day 5- COVID Alert!

**COVID Alert!**  
มีผู้เข้าอบรมติดโควิด  
ต้องไปตรวจ



กรี๊ดดดดดดด ชั้นจะติดมัยนี้ แล้วลูกหละ แล้วแฟนอีก เพื่อนบ้านด้วย  
!!!!!!@!@!!!!

## ติดมายังไง? แล้วแยกกักตัวตอนไหน? Part I

# Day 6-8

ตรวจรอบแรกไม่เจอจ้า หลงดีใจอยู่หลายวัน



**2วันต่อมา** มีข้อความและอีเมลมาจาก รพ ที่ไป **ตรวจว่าไม่พบเชื้อ** ก็สบายใจไปป็นดินึง แต่ยังคงวอลอยู่เลย กักตัวต่อ รอตรวจเฉพาะตัวเองซ้ำรอบสองให้แน่ใจอีกที ระหว่างนี้ก็กักตัวอยู่ในห้อง ใช้ชีวิตทำงาน **work from home** ไปตามปรกติ แยกของใช้เด็ดขาดจากครอบครัว

# Day 5 (ต่อ)- Quarantine starts



เนื่องจากทั้งเราและสามีอายุรวมกันก็จะ 100 แล้ว อายุกลางคนกันทั้งคู่ แม่เจ้าลูกชายวัยรุ่นอาจจะไม่ค่อยน่าห่วงและไม่มีใครมีโรคประจำตัวแต่เพื่อความปลอดภัยของครอบครัว เราจึงตัดสินใจแยกห้องมา กักตัวตั้งแต่วันที่รู้ข่าวเลย ซึ่งเป็นผลดีในภายหลังเพราะครอบครัวไม่มีใครติดไวรัสจากเราเลย **แนะนำแยกกักตัวเองทันทีที่รู้ว่าอยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงเพื่อลดความเสี่ยงต่อครอบครัว**



ทันทีที่ได้รับข้อมูลจากผู้จัดว่ามีคนติดเชื้อเข้ามาร่วมอบรม เราก็ตกใจกันทั้งบ้าน เมื่อตั้งสติได้ ก็ตัดสินใจไปตรวจกลางดึกกันวันนั้นเลยเพราะเห็นว่าการจะเลยมาหลายวันแล้ว อาจจะติดเชื่อได้ยังไงต้องระวังตัวกันไว้ก่อน **เนื่องจากเราไม่ต้องการรอนานจึงเลือกไปตรวจที่ รพ เอกชนที่รับตรวจ 24 ชั่วโมง** ไปพร้อมกันทั้งครอบครัว ไปตั้งแต่ 5 ทุ่ม รอตรวจจนตี 1 เราสังเกตเห็นเลยว่า คนที่มาตรวจอายุน้อยๆ ต่ำกว่า 35 ทั้งนั้น ตอนนั้นคือต้นเดือนเมษาเราเชื่อเลยว่าการแพร่กระจายอาจจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพราะคนอาจจะแพร่เชื่อโดยไม่รู้ตัว

# Day 9



**อาการเราน้อยมากจริงๆ**  
อุณหภูมิปกติเลย ใช้ชีวิตตามเดิม  
แค่อยู่แต่ในห้อง เรา work from home  
สั่งอาหารมาส่งที่บ้าน  
หรือไม่ก็ขอสามีทำแยกงานมาให้  
เรามีอาการเสบตาแบบคันยิบๆ  
เป็นทั้งวัน แต่แค่รำคาญ ไม่ถึงกับ  
ทนไม่ได้ เจ็บคอนิดหน่อย ท้องเสีย  
แบบอ่อน ไม่มีไข้ปกติเลย

**อาการน้อยแต่ไม่ได้แปลว่าปลอดภัย** เราเริ่ม  
ดูแลร่างกายเราจึงเริ่มกินสมุนไพร ต้มน้ำ  
มะนาว ออกไปรับแดดเช้าบ้าง กินวิตามิน C, D  
และ Zinc Tablet ทำไปจนถึงวันที่เข้ารับการ  
รักษา

# Day 12 Finding treatments

สงกรานต์สะท้านทรวง  
เพราะเริ่มหายใจไม่  
สะดวกแล้วจ้า



# Day 10



## COVID Drive Thru



เพราะจะเข้าช่วงสงกรานต์ เราเลยกลับไปตรวจเชื้อ  
แบบ **PT-PCR** อีกรอบ คราวนี้ขับรถไปเองเพื่อ  
ตรวจแบบ Drive Thru ซึ่งเราไปแต่เช้านี้ก่อน 8 โมง  
ตอนนั้นยังรอไม่นาน หลังตรวจเสร็จก็ขับรถกลับบ้าน  
ไป work from home ต่อ เย็นวันนั้นเรารู้สึกกิน  
อาหารไม่อร่อย เหมือนอาหารจะรสชาติเค็มกว่า  
ปกติทั้งๆที่เป็นร้านที่สั่งประจำ

# Day 11-COVID Confirmed!!



หนึ่งวันหลังจากตรวจ เราก็เฝ้ารอ  
SMS แต่กลับกลายเป็นได้สายโทร  
กลับมาจากโรงพยาบาลแจ้งว่าติด  
เชื้อ หลังจากนั้น พยาบาลก็โทรมา  
สอบถามอาการและแนะนำวิธีกัก  
ตัว และเข้าวันนี้เองที่เราเริ่มไม่ได้  
กลืนสเปรย์ในห้องนอนและลิ้นรับ  
รสชาติอาหารไม่ได้ **อาการชัดมาก**

## ติดมายังไง? แล้วแยกกักตัวตอนไหน? Part II

1 ไปภาครัฐ โทรสายด่วน  
รอเพียงจากรัฐ

ตอนนั้นคู่สายล้นมาก แพนโทรทั้งวัน  
สองวันติดยังไม่ได้คุยกับใครเลย ตอนนี้มี  
Line ของรัฐละคงจะดีขึ้น

2 ติดต่อ รพ ที่เราไปตรวจ  
จนกว่าจะได้เตียง

ทุกครั้งที่โทรตามคือ  
“เตียงเต็มค่า แต่จะพยายามหาเตียงให้ นะคะ”

3 ทางเลือกอื่นเช่น รพ สนาม  
, Hospital หรือ อื่นๆ

โทรๆ หาๆ ทั้ง HR ทั้งคนที่ทำงาน ทั้งเพื่อน  
บริษัทประกัน หาติดต่อเพื่อดูทางเลือกในการรักษา

หลังจากนั้น เราก็พยายามติดต่อ  
หน่วยงานต่างๆเท่าที่จะทำได้ เริ่ม  
ค้นหาทางเลือกในการรักษา ทาง  
โรงพยาบาลที่เราไปตรวจก็โทรมา  
ตามอาการทุกวัน แต่ไม่สามารถรับ  
เราไปรักษาได้เนื่องจากเตียงเต็ม  
และยังไม่มีทางเลือกอื่นให้ตอน  
นั้น เป็นวันหยุดสงกรานต์ที่ไม่ได้  
หยุดยกหูโทรศัพท์เลย

**สรุปว่า** เมื่อติดเชื้อแล้วอย่าพึ่งระบบรัฐไปซะทั้งหมด ในยามวิกฤต ต้องพยายามดูแลตัวเองให้ได้มากที่สุด อย่ารอสายโทรกลับจากรัฐอย่างเดียว ถ้าเตียงเต็มพยายาม ติดต่อ  
โรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือโรงพยาบาลประจำจังหวัดด้วยก็ได้ ถ้ามีประกันและพอสำรองจ่ายได้ก่อนก็โทรหาโรงพยาบาลเอกชนที่เคยมีประวัติเราเลยอย่าคิดว่าอาการน้อยแล้วเดี๋ยวก็หายเอง 5

## ดูแลตัวเองตอนกักตัวยังไง ?



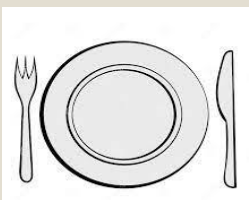
เราใส่หน้ากากและถุงมือเสมอเมื่อต้องออกมาจากห้องนอนที่ใช้กักตัว



ฉีดสเปรย์แอลกอฮอล์ก่อนและหลังกลับเข้าห้องทุกครั้งเพื่อป้องกันครอบครัว



เช็ดลูกบิดประตู หน้าต่าง และพื้นทุกครั้งที่เราออกไป



แยกอุปกรณ์การกินแบบเด็ดขาดจากครอบครัวของเรา กินเอง ล้างเอง ไม่เอาออกจากห้องเลย

Hygiene in Isolation

เรื่องนี้เป็นแนวทางของแต่ละคนเลยนะคะพยายาม**ทำให้ได้มากที่สุด**เพื่อครอบครัวที่เรารัก สำหรับเรานั้นเราพยายามดูแลตัวเองให้ดีที่สุดก่อนเพื่อไม่ให้เพิ่มความยุ่งต่อครอบครัว และต้องรับผิดชอบงานกับลูกน้องอีก เราไม่อยากป่วยนานๆและถ้าเราป่วยเราก็อยากให้ร่างกายฟื้นได้เร็ว



ครอบครัวใส่หน้ากากเดินในบ้านอย่าประมาทและแยกกักตัวชัดเจน แยกห้องน้ำ (สำคัญมาก) และจำกัดการใช้ของร่วมกันให้ได้มากที่สุด และให้ครอบครัว ล้างมือบ่อยๆ ทานสมุนไพรและวิตามินด้วยถ้าทำได้



Quarantine Discipline



ช่วงที่ผลเราเป็นบวก เราขอให้ครอบครัวกักตัวในบริเวณบ้านด้วย โชคดีมีคนมาส่งของจำเป็นให้ และเพื่อนบ้านและครอบครัวที่ต่างจังหวัดก็ส่งของมาให้ อยู่กันเองได้หลายวันเลย ซึ่งในความหวังใจสุดๆ ขอขอบคุณทุกคนช่วยดูแลครอบครัวเราจริงๆค่ะ

## ให้กำลังใจตัวเองทุกวัน

จริงๆแล้ว ข้อนี้สำคัญมาก โควิดคือเชื้อหวัดแรงๆ ตัวหนึ่ง เราอาจจะหายเองได้ ท่องไว้ๆให้กำลังใจตัวเองมากๆ อย่าคิดมากและอย่าเครียดเกินไป พยายามค้นทางทางเลือกการรักษาให้ได้เร็วที่สุด

บรรเทาอาการต่างๆยังไงหลังติดโควิด

ดูแลตามอาการที่เป็นเลยจ้า

STEAM INHALATION

Top10 Home Remedies



พอกัดจมูก เรพบว่าการใช้ไอน้ำร้อนช่วยมันดีมาก แนะนำขอให้หากาต้มน้ำมาอั้นหนึ่งและสามหรือแก้ว อย่าให้ใครใช้ด้วยช่วงกักตัวเด็ดขาด ต้มน้ำเดือดเทลงผ้าขนหนูในถ้วยให้ชุ่มๆ จะใส่วิคส์ หรือน้ำมันยูคา หรือApple Cider Vinegar ลงไปก็ได้ สูดไอน้ำทุก 2-3 ชั่วโมง ช่วยบรรเทาการคัดจมูกได้ดีมาก

มี ไข้ก็กินยาลดไข้ อย่ากินยาปฏิชีวนะเอง ถ้ามหมอก่อนว่ากินยาอะไรได้บ้าง



ง่วงหรือเหนื่อยก็นอนพักไป



SLEEP



Lemon Water

ช่วงอาการออก คอจะเริ่มแห้งตลอด แนะนำเอามะนาวใส่ชวดน้ำกินได้ทั้งวันถ้าติดเชื้อแล้ว กินน้ำเยอะๆ วันละ 2-3 ลิตรไปเลยจ้า

ฟ้าทลายโจร



ZINC



สมุนไพรและวิตามินเสริม

ฟ้าทลายโจร กินวันละ12-15 เม็ดได้เลยช่วงติดเชื้อ แต่ถ้าเริ่มรับยาต้านไวรัส ควรหยุด

Vitamin C,D กินตามสัดส่วนข้างขวด ถ้าหามาได้ Zinc Tablet เพื่อนที่ติดเชื้อมาก่อนแนะนำมาบอกว่าจะเสริมสร้างเซลล์ตัวเองได้ดี

ขิง กระชาย กินในเมนูอาหารและก็ปั่นกินกับน้ำผลไม้

อาการ COVID ของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ต้องสังเกตอาการตัวเองทุกวัน อันนี้สำคัญมาก

กินเสริมแบบพอดีๆ และที่ไม่กระทบกับโรคประจำตัว น้ำมะนาว น้ำขิง และ ต้มน้ำเยอะๆก็ช่วยได้เยอะแล้ว

# Day 13 – I need a doctor!



ในช่วงเวลาเพียงไม่กี่วันหลังทราบผล อาการป่วยของเราก็ชัดเจนเรื่อยๆ เริ่มแสบจมูกตลอด และเสียงเปลี่ยน จากเสียงมนุษย์แม่ก็กลายเป็น Donald Duck ภายใน 3 วัน เราเริ่มนอนหลับไม่สนิทและมีไข้ต่ำๆ พร้อมทั้งมีตุ่มใสๆขึ้นตามมือและเท้า นี่ยังนับว่าอาการไม่หนักนะค่ะ เพราะไข้เรามาแค่กลางคืน กลางวันยังค่อนข้างอาการน้อย ตอนนั้นเรตัดสินใจแล้วว่าต้องเข้ารับการรักษาให้ได้ จึงติดต่อ รพ. ที่เราไปตรวจอีกครั้งและก็โชคดีที่เค้าสามารถส่งเคสเราไปให้ **Hospital** ของโรงพยาบาลพันธมิตรได้

คนไข้คะ เราหา**Hospital** ให้ได้แล้วค่ะ  
เข้าไปก่อนแล้วเพื่อรอได้เตียงนะค่ะ



ได้เลยค่ะ ต้องอยู่ใกล้หมอและพยาบาลแล้ว ถึงอาการจะไม่หนักแต่อาการก็อาจจะเปลี่ยนแปลงเร็วมาก คุณแม่ไม่ประมาทค่ะ ตูก็ยังเล็ก สามีกียังหล่อเฟี้ยว ที่บ้านก็สูงวัยเยอะ ตูน้องก็ต้องดูแล อยากรวยๆค่ะ

**YES! Lets Go!**



ทางเลือกในการเข้ารับการรักษา

# Day 14 – Checking in to the Hospital (Hospital + Hotel)

เมื่อเข้าพักใน **Hospital** ทางทีมแพทย์ที่ดูแลก็จะถามประวัติเรา อาจจะมีการ X-ray ปอด, ตรวจความดัน, ตรวจการหายใจ, วัดไข้ หรือเจาะเลือด แล้วแต่อาการและโรคประจำตัวของแต่ละคน จะมีการแนะนำการปฏิบัติตัว ตอนอยู่รักษา และอื่นๆ



เราใช้การสื่อสารทางโทรศัพท์เยอะมาก ทั้งโทร ทั้ง Line ทั้ง Video call พยายามอยู่ใกล้โทรศัพท์และสามารถโทรหาพยาบาลได้ถ้ามีอะไรฉุกเฉิน ชาร์ตแบตเต็มๆด้วยนะ



ครอบครัวก็ไปตรวจรอบสองวันนี้พอดี



Second Test

COVID Drive Thru



Family is COVID Free! ไม่ติด เย้ๆ



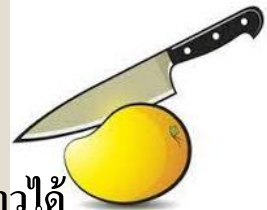
# Basic belongings



## ของใช้ส่วนตัว

**เสื้อผ้า** จัดไปให้ครบเพราะจะไม่มีบริการซักรีด  
**ของใช้ส่วนตัว** ครีม อุปกรณ์ห้องน้ํา  
**ผงซักฟอก** นํายาล้างจานกับฟองนํ้า  
**แก้วนํ้าตัวเอง** เพราะส่วนใหญ่แก้วที่จัดให้จะเป็นแก้วกระดาษ  
**ช้อนส้อมตัวเอง** ส่วนใหญ่จะได้แต่พลาสติกมาจากโรงแรม กินซูปรยากมาก ถ้ามีกาต้มนํ้าตัวเองจะดีมาก

## สมุนไพร, วิตามินและยารักษาโรคประจำตัว(ถ้ามี)

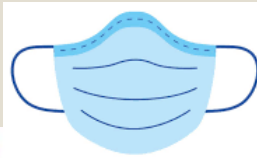


มีดปอกผลไม้อันหนึ่งก็ดี หั่นขิง หั่นมะนาวได้

## อุปกรณ์ทำความสะอาดส่วนตัว

ทางโรงแรมและทีมแพทย์จะมีให้ แต่อาจจะมีจำนวนจำกัดและยังงี้ก็ควรมีไปเองสักชุดหนึ่งอยู่ดี

สเปรย์แอลกอฮอล์



หน้ากาก



ถุงมือ

## ไป Hospitel เตรียมตัวอย่างไรดี ?

ของอื่นๆที่จำเป็นต่อการอยู่ในห้องอย่างน้อย 10 วัน อย่าแบกไปเยอะเกิน คิดถึงตอนกลับบ้านด้วย



เราใช้การสื่อสารทางโทรศัพท์เพื่อการรักษาเยอะมาก ทั้งโทร ทั้ง Line ทั้ง Video call พยายามอยู่ใกล้โทรศัพท์และสามารถโทรหาพยาบาลได้ถ้ามีอะไรฉุกเฉิน ชาร์ตแบตเต็มๆด้วยนะ

# Room, meals & suppliers



ต้องใส่ถุงคลุมรองเท้า เดินเวลาอยู่นอกห้อง ต้องสวมหน้ากากตลอดเวลาออกจากห้องก็อย่าลืมคีย์การ์ดหรือกุญแจ เอาสเปรย์ติดตัวด้วยเวลาออกจากห้อง



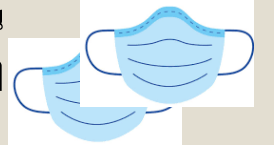
**อาหาร 3 มื้อ**  
(บางทีก็มีขนมด้วยนะจ้ะ)

ถ้าหากแพ้อาหารอะไรต้องแจ้ง ทีมดูแลด้วยนะคะ และ **ควรกิน**

**อาหารปรุงสุก เท่านั้น** บางโรงแรมอาจจะอนุญาตให้ส่งอาหารเข้ามาได้เอง แต่เน้นว่าพวกอาหารดิบ พูเรียน หรืออาหารลึ้นแรงนี่ เว้นไปก่อนละคะ



# น้ำและของใช้จำเป็นทั่วไป



ส่วนใหญ่จะมี **การจัดน้ำ** ไว้ให้หลายแพค อุปกรณ์ทำความสะอาดประจำห้อง ถูขยะ หน้ากากแต่อาจจะจะมีจำนวนจำกัด และช่องเครื่องดื่มเล็ก ๆ น้อยๆ มักจะมีกาดม่น้ำไว้ในห้อง

## แล้ว Hospitel มีอะไรให้บ้าง?

มีทีมหมอเวร หมอเฉพาะทางและพยาบาลเข้าตามกะ พร้อมทั้งทีม Service ต่างๆ



ทีมแพทย์จะคอยประเมินอาการเรา วันต่อวันเลยถ้าอาการอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ถ้าอาการไม่ดีคือจะต้องเริ่มให้ยาหรือส่งโรงพยาบาลต่อทันทีเลย

## Medical team & devices



มีเครื่องมือแพทย์เบื้องต้น เครื่อง X-Ray แบบเคลื่อนที่ ยางบางส่วนแต่จะไม่มียาต้านไวรัสเก็บไว้ ต้องเบิกไปที่ละรายตามแพทย์สั่งและสถานการณ์

มีทีมพยาบาลและ **Operator** คอยโทรตามอาการเรื่อยๆ



**เราต้องใช้ชีวิตอยู่ในห้องเกือบตลอดเวลา** ติดเชื้อแล้วโอกาสแพร่เชื้อสูง ควรเห็นใจทีมแพทย์และ **ไม่เดินออกนอกห้องถ้าไม่จำเป็น** พยายามอยู่ใกล้โทรศัพท์และสามารถโทรหาพยาบาลได้ถ้ามีอะไรฉุกเฉิน ชาร์ตแบตเต็มๆด้วยนะ การรักษาตัวมันคือการทำงานกันเป็นทีม คุณต้องสู้ไปด้วยกันถึงจะหายได้ไวและอย่าประมาท

## Day 15-16 COVID strike!

โธ่ โธ่ อาการมาแบบจัดเต็ม ทั้งไอแห้ง เจ็บหน้าอก มีน้ำมูก แสบตา เพลีย หายใจไม่คล่อง เบื่ออาหาร คอแห้งตลอด อยู่ๆก็จืดตก ไข้มาเป็นช่วงๆ กระสับกระส่าย นอนไม่สนิท และอื่นๆ ต้องพยายามกินอาหารให้ครบมื้อแม้จะเบื่ออาหาร และไม่หิว ร่างกายเราต้องการสารอาหารไปซ่อมแซมตัวเอง



## Day 17-19 Medication starts!



อาการเราแยลงเร็วมากภายใน 3 วัน เชื้อลงปอดสองข้าง ไข้เรามาตอนกลางคืน มาทีก็เกือบ 39 C เลย นอนไม่ค่อยได้ หายใจก็เริ่มเจ็บหน้าอก ภายในเวลาไม่กี่วันก็เข้าสู่กลุ่มเสี่ยงอย่างรวดเร็วเพราะเป็น **ภูมิแพ้** ทีมแพทย์จึงต้องเริ่มให้ยาต้านไวรัสและเตรียมส่งต่อโรงพยาบาลเพื่อไม่ให้เกิดภาวะติดเชือรุนแรง

## Day 20-21 - Stay on meds & active monitoring

COVID Battle!



กินยาเต็มจำนวนตามที่หมอสั่ง งดยาหรืออาหารเสริมอย่างอื่นไปก่อน นอนพักเยอะๆ ร่างกายคุณกำลังต่อสู้อยู่กับไวรัส สังเกตอาการตัวเองดูการหายใจ วัดไข้ วัดออกซิเจนและความดันตามเวลา ไม่ต้องดูข่าวโควิดจนติดหน้าจอ หรือดู Social Media มากเกินไป คุณต้องรักษาตัวเองก่อน



คอแห้งมากตลอดเวลาเลย ต้องกินน้ำเยอะๆ ห้ามกินน้ำเย็น พักผ่อนมากๆ อย่าเดรีด อย่ามโนเยอะ ให้กำลังใจตัวเอง

คุณเองต้องช่วยทีมแพทย์เพื่อให้เค้าดูแลคุณได้เต็มที่ด้วย เพราะอยู่ในห้องคนเดียวต้องดูแลตัวเองมากๆ จจริงๆการนอนไม่เปิดแอร์จะดีมากแต่มันยากในโรงแรม

## Life at Hospital

เริ่มรักษาต้องดูอะไรบ้าง ?

- การหายใจและค่าออกซิเจน ต้องคอยดูการหายใจตัวเองให้ดีๆ ทำสมาธิช่วยก็ได้
- ความดันโลหิต ระดับปรกติของแต่ละคนอาจจะไม่เท่ากันแต่ควรอยู่ในช่วงความดันที่ ตัวบน 95-125 / ตัวล่าง 70-90 ความดันอาจจะเหวี่ยงมากช่วงป่วยแต่เป็นอาการของโรค อย่าตกใจมากนัก ระวังตัวเองอย่าให้วูบ จะกินยาลดความดันให้ตามหมอก่อน
- วัดไข้วันละ 2-3 เวลา ส่วนใหญ่ไข้จะมากกลางคืนถ้าไข้สูงก็ขอยากินได้
- กินยาให้ครบตามเวลา ห้ามดื้อเด็ดขาด หนีใจทีมแพทย์บ้าง เพราะเค้าต้องดูแลคนในสัดส่วนที่มากกว่าเดิมหลายเท่าตัว
- X-Ray ปอด ทำแทบทุก 2-3 วัน ยิ่งถ้าลงปอดแล้วยังต้องคอยสังเกตอาการ
- ควรนอนคว่ำหน้า หรือนอนตะแคง เพื่อลดแรงกดดันที่มีต่อปอด และช่วยให้หายใจได้คล่องขึ้น อาจจะนอนไม่สนิทแต่ว่าการเปลี่ยนท่านอนจะช่วยให้ได้มาก
- สังเกตการนอนและอาการแทรกซ้อนอื่นๆ ต้องสังเกตอาการเฉพาะของตัวเองด้วยนะคะ เพราะอาจจะเกิดอาการแทรกซ้อนขึ้นได้ ตรงนี้แหละที่อันตราย
- ถ้าอาการไม่ดีจริงๆ รีบโทรหาพยาบาล โทรได้ 24 ชั่วโมงนะคะ

## การรักษาของแต่ละคนอาจจะแตกต่างกันไป

อาการมันออกไม่เหมือนกัน ไม่มีใครเดาทางออกได้ 100%ว่าคุณจะดีขึ้นในกี่วัน หรืออาการอาจจะแทรกซ้อนได้หากอยู่ในกลุ่มเสี่ยง มันเป็น **Personal journey** จริงๆ ดังนั้น เข้มแข็งไว้ค่ะ **คนส่วนมากจะหายเองได้**



## อายุน้อยไม่ได้แปลว่าจะหายไวกว่าเสมอไป

**ไวรัสโควิดเริ่มมีหลายสายพันธุ์** และออกอาการแตกต่างกันไปในแต่ละคน การรักษาคือต้องให้ตามอาการแต่ละคน ถึงอายุน้อยแต่ถ้ามีโรคประจำตัว เป็นโรคอ้วน หรือภูมิแพ้รุนแรง ก็อาจจะเกิดความเสี่ยงที่จะอยู่ในกลุ่มอาการหนักได้มาก

## โรคที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง



นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับว่าร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากแค่ไหน น้ำหนัก อายุ ปัจจัยต่างเหล่านี้มีผลหมด คนที่ดูแข็งแรงแต่ภูมิคุ้มกันไม่ดีแล้วเชื้อลงปอด อาการก็แย่ๆกับคนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง มันไม่ใช่กินยาแล้วหายเลย **การรักษาโควิดต้องมีการวางแผนการรักษาเฉพาะบุคคลที่อาจจะต้องปรับกันตลอด อยากหายต้องทำงานเป็นทีมกับหมอและพยาบาล การดูแลตัวเองดีๆช่วยได้เยอะแล้ว**

## COVID Battle is your personal journey

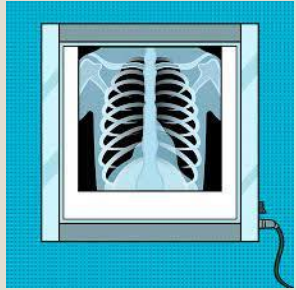


งานวิจัยจากหลายประเทศพบว่า การกิน **วิตามินดี** ในปริมาณที่สูงกว่าปรกติจะช่วยให้การฟื้นตัวทำได้ดีขึ้น แต่ต้องกินในปริมาณที่สูง ดังนั้นควรปรึกษาแพทย์ก่อน **น้ำขิง น้ำมะนาว** ก็กินไปได้ตามปรกติแม้ช่วงรับยา



เมษา 2564 - มีรายงานการวิจัยจากแคนาดาว่า เลือดกรุ๊ป B หรือกรุ๊ป O มีอัตราการตอบสนองจากการรักษาได้ดี เวลาที่อยู่ในโรงพยาบาลจะสั้นกว่าเลือดกรุ๊ปอื่นๆ ยิ่งไงก็ตามเรายังไม่รู้จักรหัสลับจริงๆจังๆ **ยังเป็นโรคอุบัติใหม่** อยู่

## Day 22 - 23 Winning the battle!



**YES! Looking better!**

ช่วงนี้คือวันที่เริ่มมีแรงเขียน  
บันทึกนี้อาการดีขึ้นมากและ  
อยากเป็นกำลังใจให้คนอื่น ๆ

หลังจากรับยามาหลายวัน เรา  
ก็พบว่าร่างกายตอบสนองกับ  
ยาดี **เราอยู่ในกรณีที่โชคดีมาก**  
**เพราะปอดสองข้างฟื้นตัว**  
**กลับมาได้ในเวลาไม่กี่วัน** และ  
ภาวะการติดเชื้อลดลงมาก  
นับเป็นข่าวดี ในการตรวจ X-  
ray ช่วงสองวันนี้เรา อาการดี  
ขึ้นเรื่อยๆ และน่าจะกลับไป  
รักษาและพักฟื้นต่อที่บ้านได้



**Good and  
clear. Yeah!**



จากนั้นก็ต้องมีการตรวจสถานะร่างกายอื่นๆตามเดิม และช่วงนี้อาจจะนอน  
ไม่หลับบ้างก็ไม่เป็นไร แต่ทุกคนมีผลข้างเคียงที่ต่างกัน พยายามพักผ่อน  
และพักผ่อนร่างกายให้ได้มากที่สุด **ร่างกายคุณกำลังสู้รบกับไวรัสอยู่**

## Bye Bye Hospital

## Day 24

### On good track to go Home!

สังเกตอาการวันสุดท้ายแล้ว เย้



ควรทำกิจกรรมเบาๆ พักผ่อน  
และเตรียมตัวกลับไปพักรักษา  
ต่อที่บ้าน ปรึกษากับหมอและ  
พยาบาลสำหรับการดูแลตัวเอง  
ต่อที่บ้าน และการฟื้นฟูร่างกาย  
ว่าควรทำอะไรบ้าง  
หาข้อมูลจากแหล่งต่างๆได้ เพื่อ  
เราจะได้สร้างแนวทางที่เหมาะสม  
กับเราได้มากกว่า



สเปรย์แอลกอฮอล์

Alcohol  
70%

หน้ากาก

ถุงมือ

เก็บของกลับบ้านแล้ว ยังต้องใส่หน้ากากและเว้น  
ระยะห่างตัวเองและครอบครัวเหมือนเดิมนะ



It's Croissant  
Yummy!

ก่อนกลับบ้าน เราสั่งขนมมาให้ทีมแพทย์  
และพยาบาลทั้งหมด ทุกคนดีใจมากยิ้ม  
แก้มปริออกมานอก PPE กันหมดเลย  
**กำลังใจเล็กๆน้อยๆเป็นสิ่งที่สำคัญมากนะ**  
**ทุกคนเหนื่อยมาก เราต้องสู้ไปด้วยกัน**



# Day 25 – Home Sweet Home

ผ่านพ้นการรักษาไปได้ ก็ควรจะเริ่มเข้าสู่การฟื้นฟูร่างกายและสุขภาพของเรา ผู้ป่วยโควิดจำนวนมากที่สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้ในเวลาอันสั้นแต่บางคนมีอาการเยาะก็ต่อใช้เวลาในการฟื้นฟูร่างกายเพื่อให้สามารถกลับไปทำกิจกรรมประจำวันได้ การฟื้นตัวก็เหมือนกับตอนคุณป่วยเลย **It's your personal journey** จะฟื้นตัวเร็วหรือช้ามันอยู่ที่แต่ละคน ความรักจากครอบครัว ไม่ตรีจากกัลยาณมิตร และ กำลังใจที่ให้แก่ตัวเองทุกวันเป็นสิ่งจำเป็น เราต้องดูแลตัวเองให้ดีที่สุดก่อนถึงจะไปดูแลคนที่เรารักได้

การที่เราได้กลับบ้านไปหาคนที่เรารักพร้อมสุขภาพที่แข็งแรงคือสิ่งล้ำค่าที่สุดแล้ว เราได้ชีวิตและสุขภาพที่แข็งแรงกลับคืนมา นี่ก็ดีที่สุดแล้ว ผู้ๆนะคะ ขอให้ทุกคนแข็งแรง ฟื้นตัวได้ไว มีความสุขกับถึงรอบตัว และมีสุขภาพที่ดีนะคะ



## Going home



พักผ่อนมากๆ และ  
ยังแยกห้องกักตัวอยู่

กินสมุนไพรและวิตามินต่อ  
ได้ในปริมาณที่เหมาะสม



Breathing Exercise  
ฟื้นฟูปอดกันนะ



เริ่มปรับตัวเข้ากับ  
กิจวัตรประจำวัน



ติดตามผลการรักษาและรับสาย  
ติดตามการรักษาด้วยนะคะ

ทุกอย่างต้องใช้เวลา ความสม่ำเสมอในทุกๆวันคือการเยียวยาร่างกายให้ดีขึ้นเรื่อยๆ หากความสุขภาพกลับรอบตัวของเราได้เสมอ ค่อยๆปรับตัว แรกๆอาจจะเหนื่อยง่ายแต่เดี๋ยวก็ดีขึ้นเอง

# Another 7- 14 Days of Self Quarantine



## Medical follow up

หลังจากรักษาเสร็จ หมอก็จะนัดเราไป ติดตามผลการรักษาซึ่งก็ต้องไปตามนัดนะคะ ส่วนใหญ่อาการจะไม่กลับมาอีก เพราะว่าร่างกายเริ่มมีภูมิคุ้มกันแล้ว **หลังจากหายดีเกิน 2 อาทิตย์ สามารถเริ่มบริจาค พลาสมาได้ค่ะ** ถ้ามีภูมิคุ้มกันสูงก็จะได้ช่วยคนอื่นๆได้อีก



## Self protection

ยังต้องระมัดระวังตัวไปตามเดิมก่อน เพราะถ้าเราไปเจอไวรัสโควิด สายพันธุ์ใหม่ก็อาจจะมีโอกาสกลับมาติดได้อีก ทางที่ดีคือ ติดตามข่าวสารและอาจจะเข้ารับวัคซีนเมื่อถึงโอกาสดูแลตัวเองให้ดีกว่านั้นก็นับว่าช่วยสังคมได้เยอะแล้วค่ะ



## Bonding time with Family & Friends

การที่เราแยกตัวรักษามาเป็นระยะเวลาหนึ่ง และหากมีอาการเยอะ **เราจะต้องใช้เวลาในการกระชับความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนรอบข้างด้วย** ไวรัสโควิดไม่ได้มีผลแค่ต่อทางร่างกาย ในหลายๆกรณี เราอาจจะยังมีความกระวนกระวายอยู่ช่วงหนึ่งหลังหาย ดังนั้นการใช้เวลาร่วมกันจะช่วยได้เยอะมากค่ะ



# Post COVID recovery



ถ้าทำได้ต่อไป พกขวดน้ำตัวเองออกจากบ้านเลย อย่าเดินถือแก้วที่ไม่มีฝาปิดนานๆถ้าไปงานประชุมทางที่ดี กินน้ำร้อน และเอาขวดน้ำไปเองจะดีที่สุด

**Stay hydrated and practice daily breathing exercise**



# Thank you for saving lives



**Please support your local medical community whenever you can**

ให้กำลังใจผู้ป่วย ส่งกำลังใจและของจำเป็นช่วยทีมแพทย์และพยาบาล ในพื้นที่ของเรา และดูแลตัวเองและคนรอบข้างให้ห่างไกลโควิด เราก็สามารถผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปด้วยกันได้ค่ะ

