

## ตอนที่สมาชิกครอบครัวไปเพื่อรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากCOVID-19

เนื่องด้วยจำนวนของผู้ป่วยโรคโควิด19 มีปริมาณสูงขึ้น การเข้ารับการรักษาดูแลในโรงพยาบาลก็ย่อมมีจำนวนสูงขึ้นด้วย การเข้ารับการรักษาดูแลในโรงพยาบาลอาจเป็นเรื่องที่ลำบากใจไม่เพียงแต่เฉพาะผู้ป่วย แต่รวมไปถึงสมาชิกในครอบครัวด้วย บุคคลที่เราัก อาจต้องวิตกเพราะไม่แน่ใจว่าเมื่อไหร่บุคคลที่เรารักจะหายจากโรคนี้ และยิ่งวิตกกังวลว่าตัวเองอาจจะต้องเสี่ยงต่อการรับสัมผัสเชื้อโรคนี้ด้วย นอกจากนี้สมาชิกในครอบครัวอาจไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าเยี่ยมบุคคลที่เรารักในโรงพยาบาลเพราะมีแนวโน้มที่จะรับสัมผัสเชื้อโรคนี้ด้วย สถานการณ์นี้ทำให้การแยกกันอยู่สร้างคามยากลำบากต่อทุกคน

### วิธีการจัดการกับความไม่แน่นอนและความวิตกกังวลที่สูงขึ้น

- เข้าร่วมกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและช่วยให้ท่านผ่อนคลาย ซึ่งอาจรวมถึงการออกกำลังกาย การนั่งสมาธิ สวดมนต์ หรือ สนทนากับเพื่อนและครอบครัว
- รักษากิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารและเวลาเข้านอนตามปกติ
- จำไว้ว่าบุคคลที่เรารักได้รับการดูแลรักษาที่จำเป็นเพื่อให้เขาฟื้นตัว คนส่วนใหญ่ได้รับการรักษาอย่างสัมฤทธิ์ผลและสามารถกลับบ้านได้
- ควรแน่ใจว่าท่านสามารถเข้าถึงเอกสารสำคัญของบุคคลที่ท่านรัก รวมไปถึงเอกสารด้านการแพทย์ กฎหมาย และการเงิน
- หากว่าบุคคลที่ท่านรักป่วยหนักให้เจรจาเกี่ยวกับความหวังของเขาในการรักษาพยาบาล
- คอยติดต่อเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลที่สามารถให้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันได้
- ให้พึงระลึกไว้เสมอว่าท่านอาจไม่ได้รับข่าวจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทันที โรงพยาบาลรับภาระมากช่วงนี้
- ท่านสามารถแสดงความจำนงค์ให้ตัวเองและครอบครัวได้รับข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ถึงแม้ว่าผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพต้องการให้ท่านได้รับข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน แต่เขาเหล่านั้นมีภาระงานมากและอาจยินดีหากทางครอบครัวคอยเตือนความจำ

### วิธีการติดต่อเมื่อต้องอยู่ห่างกัน

- ประเมินความเสี่ยงต่อการรับสัมผัสเชื้อของสมาชิกครอบครัวแต่ละคนและตัดสินใจว่าจำเป็นต้องกักตัวหรือไม่
- จำไว้ว่าการแยกกันอยู่ทางกายภาพจากบุคคลที่รักนั้นเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ทุกคนปลอดภัยและมีสุขภาพดี
- การหลีกเลี่ยงไม่ให้สมาชิกในครอบครัวไปโรงพยาบาลนับเป็นการช่วยให้ทีมแพทย์ได้เน้นการดูแลรักษาผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- สร้างโอกาสในการสื่อสารอย่างปลอดภัยผ่านทาง การส่งข้อความ โทรศัพท์ อีเมล หรือการสนทนาทางวิดีโอ
- ให้สมาชิกในครอบครัวหรือเด็ก ๆ เขียนจดหมาย หรือวาดภาพ

### วิธีสื่อสารกับเด็ก ๆ

- พิจารณาอายุและระดับการพัฒนาของเด็กเพื่อใช้ในการตัดสินใจในการเลือกข่าวสารที่จะสื่อสารกับเด็ก ๆ

ต้องการขอรับเอกสารในรูปแบบอื่น ๆ ให้โทรติดต่อ 1-800-525-0127. คนหูหนวกหรือผู้มีปัญหาการได้ยิน กรุณาโทรติดต่อ

711 (ศูนย์บริการถ่ายทอดการสื่อสารแห่งรัฐวอชิงตัน) หรือส่งอีเมลไปที่ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

- อธิบายให้เด็กๆ เข้าใจว่าคนส่วนใหญ่จะมีอาการดีขึ้น ให้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันแก่เด็กๆ เกี่ยวกับสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว
- การให้เด็กๆ ได้รับทราบว่าผู้ใหญ่ก็มีความกังวลเช่นกันแต่อย่าไปเพิ่มภาระให้เด็กที่กังวลโดยไม่จำเป็น (e.g. เช่น ฉันเข้าใจฉันก็ห่วงคุณตาเหมือนกัน แต่เราจะผ่านมันไปด้วยกัน)
- ส่งเสริมให้เด็กๆ สร้างชิ้นงานที่ส่งเสริมความคิดในเชิงบวกให้แก่บุคคลที่กำลังป่วยหาวิธีการสร้างสรรค์เพื่อแบ่งปันสิ่งผลงานเหล่านี้ให้กับผู้ป่วย
- หากบุคคลที่ท่านรักป่วยหนัก ขอให้มีความมั่นใจด้วยการให้ข้อมูลที่ผิดพลาด ถ้ามีการเสียชีวิตเกิดขึ้นให้อธิบายว่ามีอะไรเกิดขึ้นโดยใช้คำพูดที่ง่ายและชัดเจน
- จำไว้ว่าเด็กทุกคนจะเลียนแบบปฏิกิริยาทางอารมณ์ของผู้ใหญ่ที่ดูแลพวกเขา

#### แหล่งอ้างอิง

ศูนย์การศึกษาเรื่องโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง(Center for the Study of Traumatic Stress)

ภาควิชาจิตเวช (Department of Psychiatry)

Uniformed Services University

ต้องการขอรับเอกสารในรูปแบบอื่นๆให้โทรติดต่อ 1-800-525-0127. คนหูหนวกหรือผู้มีปัญหาการได้ยินกรุณาให้โทรติดต่อ

711(ศูนย์บริการถ่ายทอดการสื่อสารแห่งรัฐวอชิงตัน) หรือส่งอีเมลไปที่ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).