



## แนวทางการให้บริการวางแผนครอบครัว ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ในประเทศไทย ทำให้มีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นและขยายไปในวงกว้าง ทั้งในเขตกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และต่างจังหวัด รัฐบาลจึงได้ประกาศพระราชกำหนดบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม 2563 ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของประชาชน และการให้บริการของหน่วยบริการสุขภาพ รวมถึง บริการวางแผนครอบครัวด้วย

### ผลกระทบของ COVID-19 ต่อบริการวางแผนครอบครัว

#### ต่อผู้รับบริการ

- ได้รับการคุมกำเนิดที่ไม่ต่อเนื่อง ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
- ได้รับการคุมกำเนิดด้วยวิธีที่ไม่ตรงตามความต้องการ เนื่องจากบริการคุมกำเนิดบางวิธีอาจไม่สะดวกที่หน่วยบริการจะให้บริการในสถานการณ์ปัจจุบัน
- การขอรับคำปรึกษา/คำแนะนำด้านวางแผนครอบครัวและคุมกำเนิด อาจไม่ได้รับความสะดวก เนื่องจากจำเป็นต้องลดระยะเวลาบริการให้สั้นลง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ COVID-19 ระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้บริการ ทำให้ผู้รับบริการปฏิบัติตนในการวางแผนครอบครัวไม่ถูกต้อง
- ความเสี่ยงต่อการสัมผัสเชื้อ COVID-19 ในการมาขอรับบริการคุมกำเนิดที่หน่วยบริการ เช่น ขณะเดินทาง ครอบแพทย์ ฯลฯ

#### ต่อผู้ให้บริการ

- ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ COVID-19 จากผู้มาขอรับบริการ และความแออัดของหน่วยบริการ
- ขาดแคลนยา เวชภัณฑ์คุมกำเนิด หรืออุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการให้บริการคุมกำเนิดบางอย่าง
- การสื่อสารที่มีเวลาจำกัดในการให้คำปรึกษา/คำแนะนำแก่ผู้มาขอรับบริการ ส่งผลให้ผู้รับบริการได้ข้อมูลไม่ครบถ้วน ไม่มีเวลาในการถามประเด็นในประเด็นที่สงสัยหรือไม่เข้าใจ
- ภาระงานเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากจำนวนผู้ติดเชื้อ COVID-19 เพิ่มขึ้น

### แนวทางการให้บริการวางแผนครอบครัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19

1. เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานทุกคนมีการป้องกันตนเอง เช่น ล้างมือ ใส่ถุงมือ ใส่หน้ากากอนามัย face shield เป็นต้น
2. ทำความสะอาดสถานที่ให้บริการ วัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือ ตามเกณฑ์มาตรฐาน

3. จัดสถานที่ และที่นั่งรอตรวจให้มีระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร

4. ผู้มารับบริการต้องใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเมื่อมารับบริการทุกครั้ง และต้องผ่านระบบคัดกรองของหน่วยบริการก่อนมารับบริการวางแผนครอบครัว

5. บริการให้คำปรึกษา/คำแนะนำวางแผนครอบครัว จากเดิม แบบพบเจอหน้ากัน (Face-to-Face) ขอให้ลดระยะเวลาการให้บริการลง และเปลี่ยนระบบเป็น แบบออนไลน์/โทรศัพท์ เพิ่มขึ้น

6. กรณีผู้รับบริการสอบถามล่วงหน้าก่อนมารับบริการ ให้พิจารณาตามความสามารถของหน่วยบริการ

◆ หน่วยบริการปิดบริการวางแผนครอบครัวชั่วคราว / ไม่มีการจัดบริการ : ให้เลื่อนนัดออกไปในรายที่มีความจำเป็นน้อยและไม่เร่งด่วน (อาทิ บริการให้คำปรึกษา/คำแนะนำ บริการฉีดยาคุมกำเนิด บริการถอด/เปลี่ยนห่วงอนามัยที่ครบกำหนด บริการถอด/เปลี่ยนยาฝังคุมกำเนิดที่ครบกำหนด ฯลฯ) โดยนัดหมายช่วงเวลาในการมารับบริการครั้งถัดไปให้ชัดเจน และให้คำแนะนำในการงดการมีเพศสัมพันธ์ และการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) รวมทั้ง คำแนะนำในการคุมกำเนิดด้วยวิธีที่เหมาะสมเมื่อไม่สามารถงดการมีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันได้โดยไม่จำเป็นต้องมารับบริการที่หน่วยบริการ แต่หากเป็นรายที่มีความจำเป็นและเร่งด่วนต้องมารับบริการ (เช่น เกิดผลข้างเคียงรุนแรงจากการใส่ห่วงอนามัยหรือฝังยาคุมกำเนิด สงสัยห่วงอนามัยหลุด ฯลฯ) ให้ส่งต่อผู้รับบริการไปยังหน่วยบริการอื่นที่ยังมีความสามารถในการให้บริการวางแผนครอบครัวได้ ณ เวลานั้น

◆ หน่วยบริการเปิดให้บริการวางแผนครอบครัวตามปกติ : ให้นำนัดหมายผู้รับบริการล่วงหน้า และกำหนดช่วงเวลาให้ชัดเจน เพื่อลดความแออัดในการให้บริการ

7. กรณีผู้รับบริการ Walk-in เข้ามาขอรับบริการที่หน่วยบริการ

◆ หน่วยบริการปิดบริการวางแผนครอบครัวชั่วคราว / ไม่มีการจัดบริการ : ให้ส่งต่อผู้รับบริการไปยังหน่วยบริการอื่นที่ยังมีความสามารถในการให้บริการวางแผนครอบครัวได้ ณ เวลานั้น หรือแนะนำหน่วยบริการที่ยังเปิดให้บริการอยู่ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถไปขอรับบริการด้วยตนเองได้

◆ หน่วยบริการเปิดให้บริการวางแผนครอบครัวตามปกติ : ให้ผู้รับบริการปฏิบัติตามขั้นตอนของหน่วยบริการ

8. เพิ่มช่องทางการให้คำปรึกษาผ่านระบบออนไลน์/โทรศัพท์ โดยเฉพาะด้านวางแผนครอบครัว (หากเป็นไปได้) เพื่อประเมินความจำเป็นและเร่งด่วนเบื้องต้น และลดจำนวนผู้มาขอรับบริการที่หน่วยบริการ โดยนัดหมายล่วงหน้า

9. กรณีผู้มาขอรับบริการสัมผัสความเสี่ยงติดเชื้อ COVID-19 ให้มีแพทย์และทีมผู้ดูแลใส่ชุดและอุปกรณ์ป้องกันตามเกณฑ์มาตรฐานของโรงพยาบาล และพิจารณาให้บริการตามความจำเป็นและเร่งด่วน (ให้บริการรักษา COVID-19 ก่อน แล้วจึงให้บริการวางแผนครอบครัว)

10. กรณีฉุกเฉินให้มาตรวจที่หน่วยบริการได้ตามขั้นตอน

11. จัดให้มีระบบจัดส่งยาเม็ดคุมกำเนิดไปให้ผู้มารับบริการที่บ้านในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของ COVID-19

## แนวทางการให้บริการคุมกำเนิดภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19

1. ให้คำปรึกษา/คำแนะนำการวางแผนครอบครัวและคุมกำเนิด ผ่านทางออนไลน์/โทรศัพท์ เพื่อลดความเสี่ยงจากการพบเจอหน้ากัน (Face-to-Face)

2. แนะนำวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมให้แก่ผู้ต้องการคุมกำเนิด

วิธีคุมกำเนิดเดิม	วิธีคุมกำเนิดที่แนะนำภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19
ไม่ได้ใช้วิธีการคุมกำเนิด วิธีใดวิธีหนึ่ง	ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว / ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ***
ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม	ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม หมายเหตุ : ใช้ได้นาน 6 – 12 เดือน โดยไม่ต้องตรวจค่าความดันโลหิต หรือดัชนีมวลกาย (BMI) หากเคยได้รับการตรวจมาก่อนหน้าแล้ว
ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว	ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว หมายเหตุ : ใช้ต่อไปได้นาน 12 เดือน
ยาฉีดคุมกำเนิด	ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว / ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม *** หมายเหตุ : หากมีการใช้ยากระตุ้นเอนไซม์ร่วมด้วย อาจมีผลต่อประสิทธิภาพการคุมกำเนิดด้วยวิธีนี้ เช่น carbamazepine, eslicarbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, phenobarbital, primidone, topiramate, St John's Wort, antiretrovirals (ritonavir, efavirenz, nevirapine), rifabutin, rifampin ฯลฯ
ยาฝังคุมกำเนิด / ท่วงอนามัย	กรณีครบกำหนดถอด : ให้เลื่อนออกไปได้ถึง 1 ปี ร่วมกับใช้วิธีคุมกำเนิดด้วย เช่น การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว และ/หรือ ใช้ถุงยางอนามัยเป็นต้น กรณีต้องการมีบุตรหรือมีผลข้างเคียงอย่างรุนแรงจากการใส่/ฝัง : สามารถมาขอรับบริการได้
ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน	รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินโดยเร็วที่สุด หลังมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน หมายเหตุ : ไม่ควรรับประทานเกิน 4 เม็ดต่อเดือน
ถุงยางอนามัย	ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

\*\*\* ในกรณีที่หน่วยบริการมีการให้บริการทั้งยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว และ ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

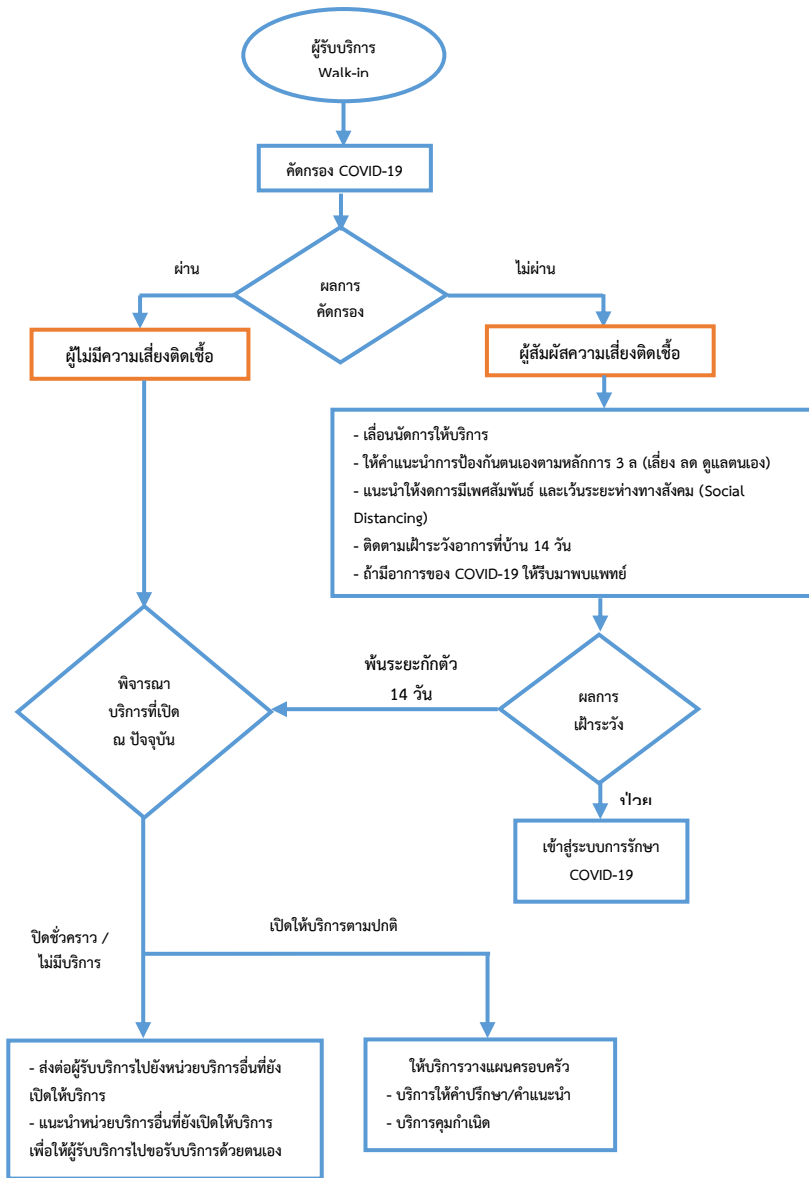
แนะนำให้เลือกวิธีการคุมกำเนิดด้วยการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยวเป็นทางเลือกแรก เนื่องจากมีข้อห้ามในการใช้น้อยกว่า หากจำเป็นต้องใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ควรได้รับการตรวจประเมินค่าความดันโลหิต และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนเริ่มใช้

3. กรณีต้องการทำหมันหญิง หรือ ทำหมันชาย แนะนำให้เลื่อนออกไปก่อนจนกว่าสถานการณ์จะเข้าสู่ภาวะปกติ โดยคุมกำเนิดด้วยการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว/ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม และ/หรือ ใช้ถุงยางอนามัย ระหว่างรอรับบริการทำหมันหญิง/ทำหมันชาย

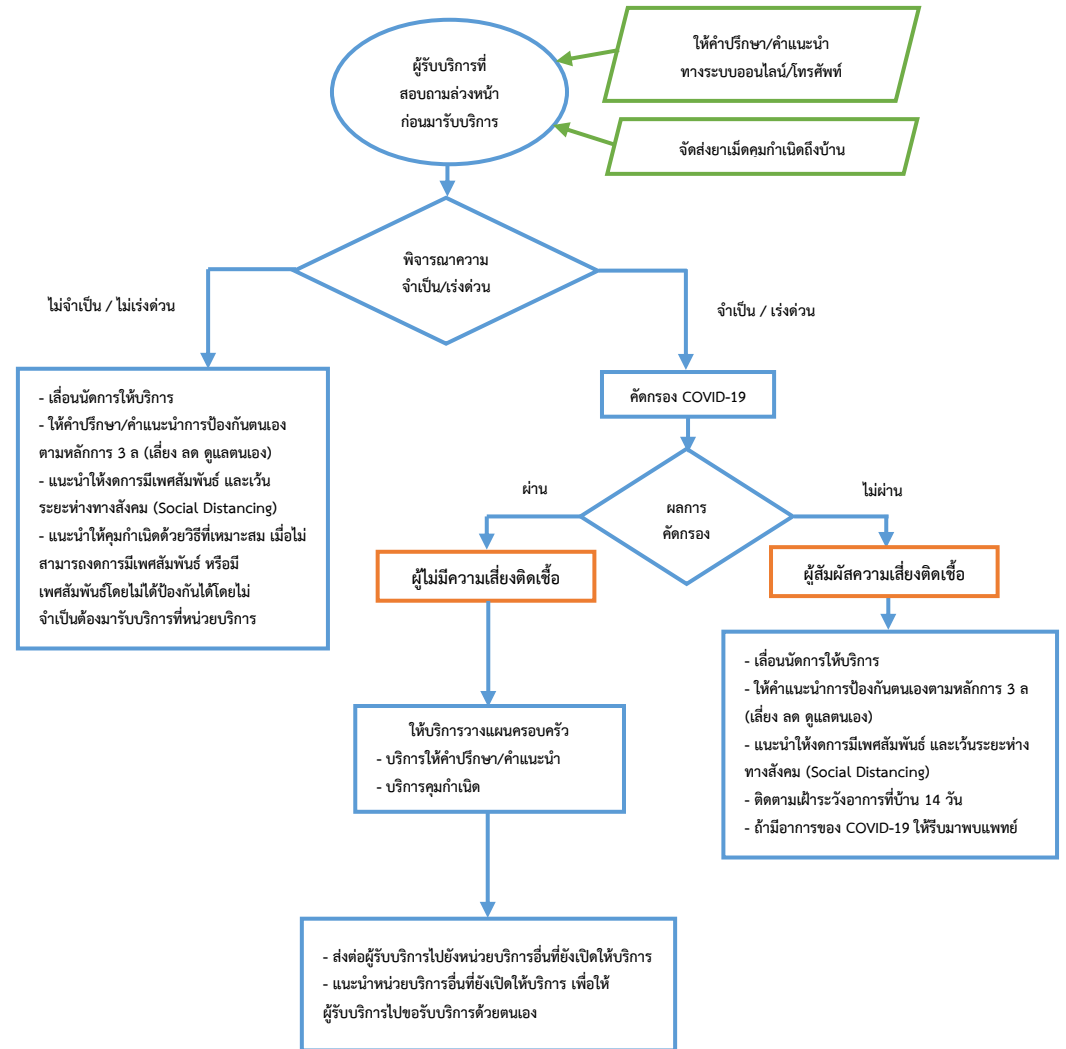
4. กรณีสงสัยว่าตั้งครรภ์ แนะนำให้ผู้ขอรับบริการซื้อชุดทดสอบการตั้งครรภ์ตรวจด้วยตนเองจากร้านขายยา หากผลเป็นบวก แนะนำหญิงตั้งครรภ์ให้มาฝากครรภ์ตามระบบที่หน่วยบริการจัดไว้รองรับภายใต้สถานการณ์การระบาดของ COVID-19

5. กรณีตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ สามารถปรึกษาได้ทางสายด่วนปรึกษาปัญหาเอดส์และท้องไม่พร้อม โทร. 1663 หรือ เพจเฟซบุ๊ก 1663 สายด่วนปรึกษาปัญหาเอดส์และท้องไม่พร้อม

## กรณี Walk-in

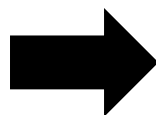
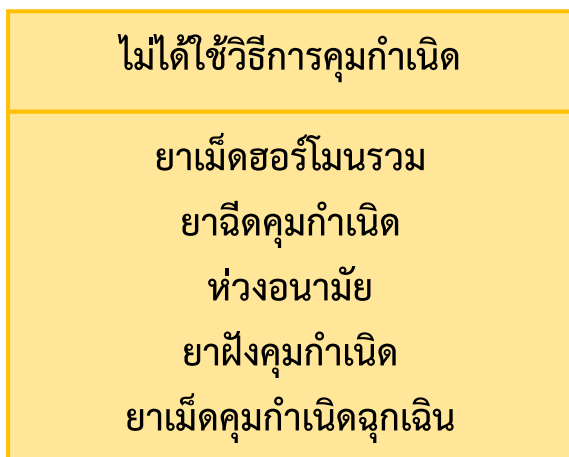


## กรณีนัดหมายล่วงหน้า



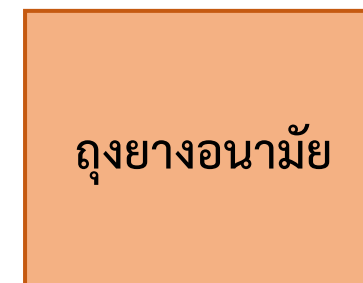
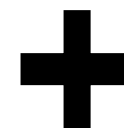
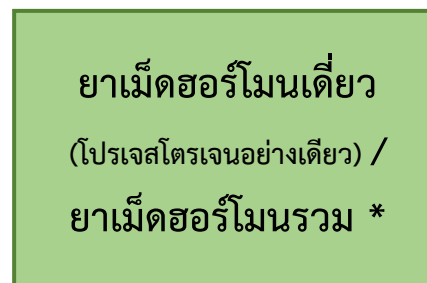
ผังการให้บริการวางแผนครอบครัวและคุมกำเนิด ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19

## วิธีคุมกำเนิดเดิม



## วิธีคุมกำเนิดที่แนะนำ

ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19



หมายเหตุ : \* แนะนำให้เลือกวิธีการคุมกำเนิดด้วยการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยวเป็นทางเลือกแรก เนื่องจากมีข้อห้ามในการใช้น้อยกว่า หากจำเป็นต้องใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ควรได้รับการตรวจประเมินค่าความดันโลหิต และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนเริ่มใช้

ผังการเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่แนะนำ ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19

## เอกสารอ้างอิง

The Faculty of Sexual and Reproductive Healthcare of the Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. FSRH CEU clinical advice to support provision of effective contraception during the COVID-19 outbreak. [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 2] Available from: <https://www.fsrh.org/standards-and-guidance/documents/fsrh-ceu-clinical-advice-to-support-provision-of-effective/>