



คำแนะนำสำหรับผู้พบอาการเสี่ยง หลังกลับจากการเดินทาง 14 วัน



อยู่ที่บ้านรายงานตัว
และจำกัดคนเยี่ยม



สวมหน้ากากอนามัย
ตลอดเวลา



ปิดฝาชักโครก
ทุกครั้งที่เกิดล้าง



ไอและจาม
ใส่กระดาษทิชชู



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
หรือ เจลล้างมือ
ทันทีที่ถึงทิชชู



เปิดหน้าต่าง
เพื่อให้อากาศถ่ายเท



งดรับประทานอาหาร
ร่วมกับผู้อื่น
และแยกของใช้ส่วนตัว



ล้างจาน
ด้วยน้ำยาล้างจาน
ก่อนใช้เสมอ



ยืนห่างจาก
ผู้อื่นมากกว่า
1 เมตร



หากต้องออกจากบ้าน
ไม่ควรใช้รถโดยสารสาธารณะ



ไวรัส
โคโรนา 19
ป้องกันได้

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

f รู้กัน กันโรค



ไวรัสโคโรนา 19

ยิ่งรู้เร็ว!
ลดการแพร่เชื้อ!
เช็กอาการตามนี้!



มีไข้



ไอ จาม



มีน้ำมูก



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง

ถ้าเริ่มมีอาการเหล่านี้ภายใน 14 วัน
หลังจากไปพื้นที่ระบาดที่ได้รับการประกาศอย่างเป็นทางการ
ควรรีบไปพบแพทย์

- ถ้าสงสัยว่าติดเชื้อ ให้สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ รีบไปพบแพทย์และแจ้งข้อมูล เช่น อาการป่วย วันที่เริ่มมีอาการป่วย วันเดินทางมาถึงประเทศไทย สถานที่พัก
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422





1
เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฝ่ามือถูกัน



2
ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว



3
ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว

เทคนิคล้างมือ ให้ห่างไกล

ไวรัสโคโรนา 19



4
ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



7
ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



6
ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ



5
ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ





สวมหน้ากากผิวิธี

ไม่ป้องกันไวรัสโคโรนา 19

มาสวมให้ถูกกันดีกว่า



ล้างมือก่อนสวม
หน้ากากอนามัย



ให้ด้านสีเข้มหรือมันวาว
อยู่ด้านนอก
เพราะช่วยกันน้ำ



คลุมให้ปิดจมูก
ปาก คาง
และคล้องหูให้พอดี



กดลดขอบบน
ให้สนิทกับสันจมูก



หน้ากากที่ใช้แล้ว
ให้พับและมัดก่อนทิ้ง



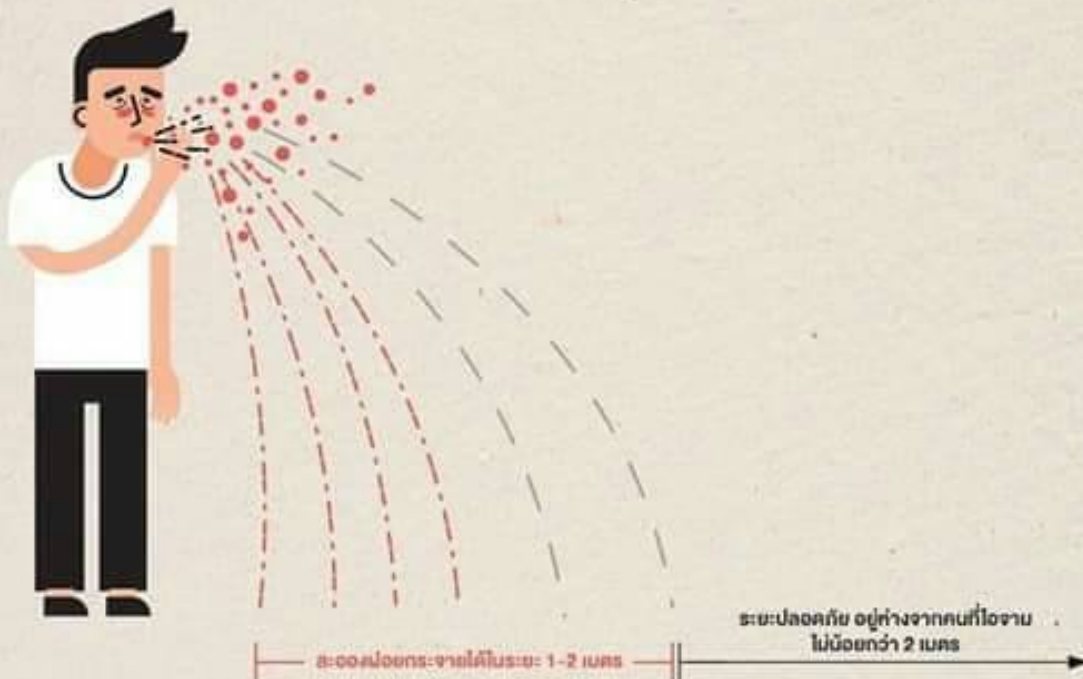
ทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ





อยู่ห่างระยะ 2 เมตร

เพื่อความปลอดภัย จากละอองฝอยของคนไอจาม



หนึ่งในวิธีที่จะช่วยป้องกันการโดนละอองฝอยจากการไอจาม
คือการยืนให้ห่างในระยะ 2 เมตร

เพราะละอองฝอยจากการไอจามกระจายได้ในระยะ 1 เมตร เพื่อป้องกันตัวคุณเอง
ถ้าเป็นไปได้ควรอยู่ห่างจากบุคคลทั่วไปในระยะ 2 เมตร และยังมีวิธีเหล่านี้ที่ช่วยป้องกันการแพร่เชื้อได้



ใช้ท่อนแขนปิดจุกปาก
เวลาไอจาม



ใช้ข้อศอก
และต้นแขนด้านในแทน
ถ้าไม่มีท่อนแขน



สวมหน้ากากอนามัย



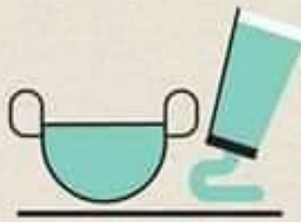


วิธีเตรียมพร้อมให้ทุกการเดินทาง หายห่วงจากไวรัสโคโรนา 19



ดูแลร่างกาย ให้แข็งแรง

หมั่นออกกำลังกาย
และกินอาหารถูกสุขลักษณะ



จะต้องมีติดกระเป๋า

หน้ากากอนามัยและแอลกอฮอล์
เจลเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการ
เดินทาง



สิ่งควรทำ

- ล้างมือสบู่เสมอ
- สวมหน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- ถ้าต้องไปตลาดค้าสัตว์
ต้องสวมหน้ากากอนามัย
- ไม่สัมผัสสัตว์ป่วยหรือตาย



สังเกตตัวเอง และคนรอบข้าง

หากรู้สึกว่าตัวเอง หรือเห็น
คนรอบข้างมีอาการป่วย
ให้สวมหน้ากากอนามัย
ทันที



การกักหลังเดินทาง

หลังเดินทางกลับถึงประเทศ
ไทยภายใน 14 วัน ถ้ามีอาการ
ไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจ
เหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากาก
อนามัย และรีบไปพบแพทย์



สิ่งไม่ควรทำ

- นำมือสัมผัส หู ตา จมูก
ปากโดยไม่จำเป็น
- ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับ
ผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ
ผ้าเช็ดตัว





6

วิธีดูแลตัวเอง และคนใกล้ชิด

ให้ห่างไกล COVID-19 และโรคทางเดินหายใจจากไวรัสต่าง ๆ



ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
ออกกำลังกาย ไม่สูบบุหรี่
ลด ละ เลิก แอลกอฮอล์
และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
หากปฏิบัติตนด้วยวิธีการง่าย ๆ
เพียงเท่านี้ก็ทำให้เราห่างไกล
โรคทางเดินหายใจจากไวรัสต่าง ๆ ได้

ที่สำคัญไม่ควรตื่นตระหนกเกินไป
ติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่อง
จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
เช็กให้ชัดก่อนเชื่อบันเทิง



ล้างมือให้บ่อย

ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่
(อย่างน้อย 20 วินาที)
หรือเช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ คนป่วยที่ไอจาม

หากเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้หน้ากากอนามัย



ไม่ขยี้ตา แคะจมูก

ไม่ใช้มือจับตา ปาก และจมูก
โดยที่ยังไม่ได้ล้างมือให้สะอาด



ออกกำลังกายเป็นประจำ

ฝึกผ่อนให้เพียงพอ



เมื่อมีอาการป่วย

สวมหน้ากากอนามัยทุกที่ในบ้าน
แยกตัว ไม่ตื่นหรือมีโรคประจำตัว
ให้ปรึกษาแพทย์



ฉีดวัคซีน ป้องกันไข้หวัดใหญ่

หากเป็นกลุ่มเสี่ยง

ที่มา : สัมภาษณ์ นพ.คำนวณ อึ้งชูศักดิ์

กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สสส.
และอธิบดีแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิ
สำนักเวชกรรมป้องกัน สาธารณสุขวิทยา
สำนักโรคติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

