

วิธีป้องกันไวรัสโควิด 19

👉👉 เบื้องต้นทุกคนสามารถป้องกันตัวเองและคนรอบข้างให้ห่างไกลจากเชื้อไวรัสโควิด 19 ได้ดังนี้

- เลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
- เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง โดยเฉพาะเมืองอุ้งนึ่งที่เป็นรังโรค และเมืองอื่น ๆ ในประเทศจีนที่มีการระบาด
- ระมัดระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่
- ควรล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที
- งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
- เลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
- ทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
- ควบคุมดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ
- หลังจากกลับจากต่างประเทศภายใน 14 วัน หากมีอาการป่วยควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว และแจ้งรายละเอียดว่าเราเคยไปต่างประเทศมาแม้ว่าประเทศนั้นจะไม่มีกรณีติดเชื้อก็ตาม
- สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโควิด 19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา

วิธีการล้างมือ เพื่อปกป้องตัวเองจากการติดเชื้อโรค มีรายละเอียดดังนี้ :

- เปิดน้ำใส่มือให้เปียกโดยควรใช้สบู่ที่มากพอต่อการล้างหนึ่งครั้ง
- ใช้ฝ่ามือถูกันและใช้ฝ่ามือข้างหนึ่งถูหลังมืออีกข้างโดยให้นิ้วมือสอดประสานกัน
- สอดประสานนิ้วมือทั้ง 2 ข้างแล้วถูไปมาและกำมือทั้ง 2 ข้างแล้วใช้บริเวณหลังนิ้วมือถูกันไปมา
- ใช้มือกำรอบนิ้วหัวแม่มืออีกข้างแล้วหมุนไปมาสลับข้างกัน
- ถูปลายนิ้วลงบนฝ่ามืออีกข้าง
- จากนั้นล้างมือด้วยน้ำและใช้กระดาษซับให้แห้งเพียงเท่านี้มือของคุณก็จะปลอดภัยจากเชื้อโรค

วิธีการถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์

ถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เพื่อรักษาสุขอนามัยของมือ หรือล้างมือด้วยน้ำกับสบู่เมื่อเห็นว่ามือสกปรก
ระยะเวลาที่ใช้ 20-30 วินาที



เอกสารประชาสัมพันธ์



วิธีป้องกันไวรัสโควิด (Covid-19)

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลวัด

อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี

วิธีป้องกัน ‘ไวรัสโควิด-19’ หากต้อง เดินทางตัวไปต่างประเทศด้วยเครื่องบิน

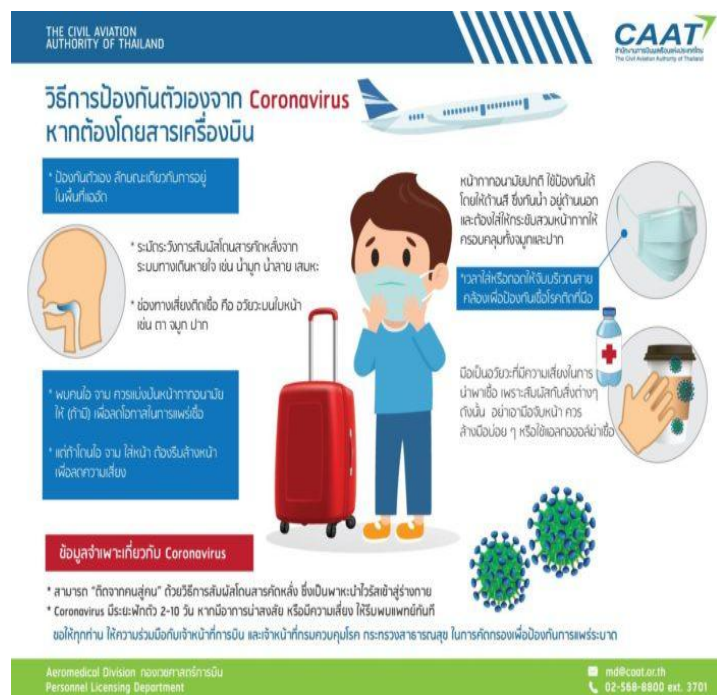
👉👉 โดยผู้โดยสารควรจำเป็นต้องป้องกันตัวเองในลักษณะ
เดียวกับการอยู่ในพื้นที่แออัด ดังนี้

➤ หากถ้าโดนท่านโดนโงจามใส่บริเวณหน้า มือแขน ต้องรีบ
ล้างทันทีเพื่อลดความเสี่ยง

➤ ระเบิดระทึกการสัมผัสโดสสารคัดหลั่งจากระบบทางเดิน
หายใจ เช่น น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ โดยเฉพาะห้องน้ำบน
เครื่องบิน

➤ จุดที่ต้องระวังเป็นพิเศษคือ บริเวณช่องทางเสียดลื่นเชื้อ คือ
อวัยวะบนใบหน้า เช่น ตา จมูก ปาก

➤ หากท่านพบคนไอจาม ควรแบ่งปันน้ำกากอนามัยให้ (ถ้ามี) เพื่อลดโอกาสในการแพร่เชื้อ



วิธีการสวมหน้ากากอนามัยถูกต้อง

การสวมหน้ากากอนามัย โดยหันด้านที่มีสีออกข้างนอก (ข้างแบบสีเขียว บางแบบสีน้ำเงิน) โดยสวมให้กระชับครอบคลุม ทั้งจมูกและปาก ในเวลาใส่หรือถอดให้จับบริเวณสายคล้องเพื่อ ป้องกันโรคติดต่อมือและไม่ควรไปจับหน้ากากบ่อยๆ เพราะมือท่าน อาจจะติดเชื้อและเชื้ออาจจะไปติดที่หน้ากาได้เพราะมือเป็นอวัยวะ ที่มีความเสี่ยงในการนำพาเชื้อเพราะสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ควรล้างมือ บ่อยๆ โดยใช้สบู่ หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ โดยดูได้จากวิธีล้างมือ



คำแนะนำเพิ่มเติม

๔ ในช่วงเวลานี้ควรลงเข้าร่วมกิจกรรมทุกชนิด หรือลงงานและไปพบแพทย์หากตนเองมีอาการป่วยของโรคระบบทางเดินหายใจทันที

☞ ก่อนไปทำงานหรือร่วมกิจกรรมนอกบ้านทุกชนิด ควรจัดเตรียม หน้ากากอนามัยพร้อมกับแอลกอฮอล์แบบเจลให้เพียงพอสำหรับ ตัวเองนอกจากนี้ควรล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล ควร การสวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ออกจากบ้าน

☞ หากพบว่าตนเองมีอาการป่วยตามเกณฑ์ ควรรีบติดต่อขอเข้ารับ
การตรวจรักษาตามขั้นตอน **โรงพยาบาลที่รับตรวจCovid-19** และ
หากอาการป่วยเกี่ยวกับโรคในระบบทางเดินหายใจควรงดเข้าร่วม
กิจกรรมและสถานที่

☞ หากสังเกตเห็นเพื่อนร่วมงานและคนรอบข้างมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก คัดปกติ ควรแนะนำให้ผู้มีอาการรับการตรวจตามขั้นตอน หรือไป **โรงพยาบาลที่รับตรวจCovid-19**

☛ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้มีอาการป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ป่วยที่มีอาการโรคในระบบทางเดินหายใจที่ไม่ป้องกันตนเอง หรือกลุ่มที่เพิ่งกลับมาจากประเทศที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ