

ขั้นตอนล้างมือให้ถูกวิธี ป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา



ล้างมือด้วยน้ำเปล่า



ถูสบู่ให้ทั่วฝ่ามือ



ถูข้อมนิ้วมือ



ถูหลังนิ้วมือเข้ากับฝ่ามือ



ถูหัวนิ้วมือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



ทำความสะอาดปลายนิ้ว
ด้วยการถูกับฝ่ามือแนวขวาง
และถูรอบข้อมือ



ล้างน้ำเปล่า
แล้วเช็ดให้แห้ง
ด้วยผ้าสะอาด

คุณสามารถป้องกันตัวเองและช่วยป้องกัน
ไม่ให้ไวรัสแพร่กระจายสู่คนอื่นได้โดยทำดังนี้

สิ่งที่ดีควรทำ

- * ล้างมือบ่อยๆ เป็นเวลา 20 วินาทีด้วยสบู่และน้ำ
หรือเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
- * ใช้กระดาษทิชชูหรือข้อพับตรงข้อศอกด้านในปิดปาก
และจมูกขณะไอหรือจาม
- * หลีกเลี่ยงการพบปะใกล้ชิด (ระยะ 1 เมตรหรือ 3 ฟุต)
กับคนที่ไม่สบาย
- * อยู่บ้านและกักตัวเองให้ห่างจากคนอื่นในบ้านหากรู้สึก
ไม่สบาย

สิ่งที่ไม่ควรทำ

- * นำมือที่ไม่สะอาดไปสัมผัสดวงตา จมูก หรือปาก

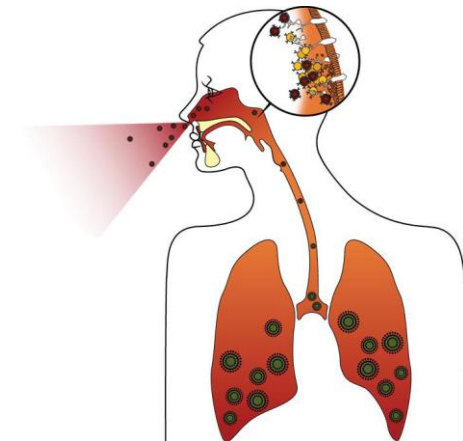
หากท่านมีอาการ ใช้สูงมากกว่า 37.5 องศา, ไอ,
เจ็บคอ, ครั่นเนื้อครั่นตัว, อ่อนเพลีย, หายใจเหนื่อย
หอบ หายใจลำบาก ควรรีบไปพบแพทย์ด่วน!!!!

ด้วยความห่วงใย จาก...

- * อบต.ห้วยลึก
- * รพ.สต.ห้วยลึก
- * รพ.สต.บ้านพุดม
- * สภ.ไร่สะท้อน
- * ฝ่ายปกครอง ต.ห้วยลึก



มารู้จัก และป้องกัน



ไวรัสโคโรนา CORONA 2019

COVID-19

โคโรนาคือ...

โรคติดต่อทางเดินหายใจส่งผลให้เกิด

โรคปอดอักเสบ

ระบาดครั้งแรก ตลาด South China Seafood
เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ประเทศจีน

เชื่อที่เป็นสาเหตุ

เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 อยู่ใน
ตระกูลเดียวกับไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคซาร์ส (SARS) ทำให้
เกิดโรคปอดอักเสบ **สามารถติดต่อจากคนสู่กันได้**

อาการ



มีไข้



ไอ



เจ็บคอ



หายใจไม่สะดวก



ปวดเมื่อยตามร่างกาย

ถ้าเราใกล้ชิดกับผู้มีความเสี่ยงให้สังเกตตัวเอง 14 วัน
หากมีอาการเหล่านี้ให้รีบพบแพทย์ทันที

โอกาสเสี่ยง

โอกาสไม่เสี่ยง

- X ไม่มีอาการ
- X ไม่มีประวัติการเดินทาง
- X ไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้มีความเสี่ยง

สามารถดูแลตนเองดังนี้

- * มั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่
- หรือเจลแอลกอฮอล์
- * สวมหน้ากากอนามัย
- * หลีกเลี่ยงที่แออัด

โอกาสเสี่ยงน้อย

- ✓ มีอาการ
- X ไม่มีประวัติการเดินทาง
- X ไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้มีความเสี่ยง
- * สวมหน้ากากอนามัย
- * หลีกเลี่ยงที่แออัด

อาจเป็นโรคอื่น เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่

หากยังไม่ดีขึ้นใน 48 ชั่วโมง ควรไปพบแพทย์

มีโอกาสเสี่ยง

- X ไม่มีอาการ
- ✓ มีประวัติการเดินทาง
- ✓ ใกล้ชิดกับผู้มีความเสี่ยง

สามารถดูแลตนเองดังนี้

- * กักตัวเองที่บ้าน 14 วัน
- และไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น
- * มั่นล้างมือด้วยน้ำหรือสบู่
- หรือเจลแอลกอฮอล์
- * สวมหน้ากากอนามัย
- * หลีกเลี่ยงที่แออัด

มีโอกาสเสี่ยงมาก

- ✓ มีอาการ
- ✓ มีประวัติการเดินทาง
- ✓ ใกล้ชิดกับผู้มีความเสี่ยง

รีบไปโรงพยาบาลทันที !

วิธีป้องกันตนเองและสังคมจากโรค

โควิด-19 (COVID-19)

1 สร้างภูมิคุ้มกันสม่ำเสมอ

- ▲ ออกกำลังกาย
- ▲ กินร้อน ช้อนกลาง
- ทานอาหารที่มีประโยชน์
- ▲ นอนพักผ่อนอย่างน้อย
- 6-8 ชั่วโมง

2 หมั่นล้างมือให้สะอาด บ่อยครั้งมากขึ้น ด้วยน้ำและสบู่ เจลล้างมือ เมื่อเห็นว่ามือ สกปรก หรือแม้จะไม่เห็นว่ามีมือสกปรก

- ▲ หลังใช้ มือ ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ
- หรือจาม
- ▲ หลังใช้ห้องน้ำ
- ▲ หลังทำอาหาร
- ▲ หลังใช้มือจับ ราว มือจับ หรือ
- สาธารณะ
- ▲ ก่อนกินอาหาร

3 เฝ้าระวังตัวเองหากมีไข้ ไอ จาม ไม่แพร่กระจายให้กับผู้อื่นด้วยการ

- ▲ ใส่หน้ากากอนามัย
- ▲ ไม่เข้าไปใกล้ผู้อื่นในระยะที่ใกล้เกินไป