

“ สร้างเกราะป้องกัน ไวรัสโคโรนา ด้วยการ ล้างมือ 7 ขั้นตอน ”

“ หน้ากากอนามัย ใช้อย่างไรให้ถูกวิธี ”

วิธีการป้องกัน รับมือ... โรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



1.  1. กูฟามือด้านข้าง
2.  2. กูหลังมือ ซอกนิ้วมือ
3.  3. ฟ้ามือกูฟามือ และนิ้วซอกนิ้ว
4.  4. หลังนิ้วมือ กูฟ้ามือ
5.  5. กูนิ้วหัวแม่มือโดย รอบด้วยฟ้ามือ
6.  6. ปลายนิ้วมือ กูขวางฟ้ามือ
7.  7. กูรอบข้อมือ

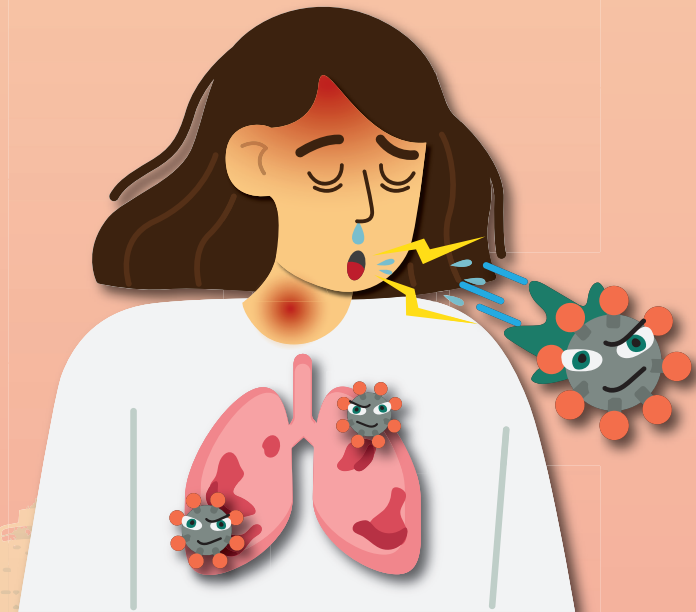
1.  1. ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่ และหลังถอดหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
2.  2. หันด้านสีเข้ม มีพิวมัน หรือรอยจับ พับลงไว้ด้านนอกสวมหน้ากากให้ คลุมทั้งจมูกและปากโดยให้บริเวณ ที่มีลวดอยู่บนสันจมูก เวลาใส่ให้กด ลวดให้แนบกับสันจมูก
3.  3. หน้ากากอนามัยควรเปลี่ยนวันละครั้ง และทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด หน้ากาก ที่ทำด้วยผ้าซักให้สะอาด พึ่งแดด ให้แห้งก่อนนำมาใช้ซ้ำ
4.  4. หากหน้ากากชำรุด เปื้อน ควรเปลี่ยนชิ้นใหม่

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

☎ สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

🌐 เว็บไซต์ : <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia>

📞 Line@ : รู้ทันทันโรค



สถาบันราชประชาสมาสัย กรมควบคุมโรค
สถาบันวิจัย วิชาการ โรคเรื้อรัง โรคจากการประกอบอาชีพ
และสิ่งแวดล้อม และโรงพยาบาลรักษาเฉพาะทาง

เชื้อไวรัสโคโรนาคืออะไร

โรคติดต่อทางเดินหายใจส่งผลให้เกิด
“**โรคปอดอักเสบ**”

อาการ

- มีไข้สูง
- มีอาการไอ รู้สึกเจ็บคอ
- น้ำมูกไหล
- หายใจเหนื่อยหอบ
- หายใจลำบาก

การติดต่อ

- ผ่านทางการ ไอ จาม
- สัมผัสน้ำมูก น้ำลาย

ใคร คือ กลุ่มเสี่ยง ...

- ผู้ป่วยที่มีประวัติไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 °C ขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง (ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก) และมีประวัติในช่วง 14 วัน ก่อนวันเริ่มมีอาการคือ
 - มีการเดินทางไปหรือมาจากประเทศ หรือ อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีการรายงานการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ
 - เป็นผู้ประกอบอาชีพที่สัมผัสใกล้ชิดกับนักท่องเที่ยวที่มาจากพื้นที่ที่มีรายงานการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ
 - มีประวัติใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ป่วยสงสัยหรือยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
 - เป็นบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่สัมผัสกับผู้ป่วยสงสัยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

- ผู้ป่วยปอดอักเสบที่มีประวัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อไปนี้
 - มีประวัติใกล้ชิดกับผู้ที่สงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ
 - เป็นบุคลากรทางการแพทย์ หรือ
 - เป็นผู้ป่วยปอดอักเสบที่รักษาแล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือ
 - เป็นผู้ป่วยโรคปอดอักเสบที่หาสาเหตุไม่ได้

“หากมีอาการดังกล่าวและจัดอยู่ใน
กลุ่มเสี่ยงควรรีบไปพบแพทย์ทันที”

วิธีป้องกัน ...

- 1 ให้อาบน้ำด้วยสบู่และน้ำสะอาดอย่างน้อย 20 วินาที หรือลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ แล้วรอจนเจลแห้ง
- 2 ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอจามด้วยกระดาษทิชชูหรือต้นแขนด้านใน
- 3 สวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง
- 4 หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
- 5 เช็ดทำความสะอาด พื้นผิวที่หยิบสัมผัสบ่อยๆ
- 6 ปิดฝาชักโครกทุกครั้งก่อนกดล้าง และทำความสะอาดฟาท็อกทุกครั้ง
- 7 หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่ผู้คนหนาแน่น
- 8 ควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
- 9 ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้วงดอาหารดิบ และเนื้อสัตว์ป่า และใช้ช้อนกลางส่วนตัวหรือจัดเป็นชุดคนละชุด
- 10 ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยที่ไอ จาม ผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัด