

How to...คุมไวรัสเกต

ณ ที่พักอาศัย และแนวทางปฏิบัติ

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน สายด่วน
กรมควบคุมโรค 1422

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



หลีกเลี่ยง

ใกล้ชิดผู้อื่นโดยเฉพาะ
ผู้ป่วย/ผู้สูงอายุ



หยุด

เรียน/ทำงาน
กิจกรรมต่างๆ



ปิด

ปาก/จมูก
ด้วยทิชชูทุกครั้ง
ที่ ไอ จาม



ห้าม

ทานอาหารร่วมภาชนะ
กับผู้อื่นและแยกของ
ใช้ส่วนตัว



สวม

หน้ากากอนามัย
อยู่ห่างจากคนอื่น
1-2 เมตร



แยก

ห้องนอน



ทำ

ความสะอาด
ที่พัก/ของใช้



ล้าง

มือบ่อยๆ
ด้วยสบู่หรือ
เจลแอลกอฮอล์



ทิ้ง

หน้ากากอนามัย หรือ
ทิชชูใช้แล้วให้ถูกวิธี
(ใส่ถุงมือและ
ทำความสะอาดมือทันที)

* หากจำเป็นต้องออกนอกที่พักต้องขออนุญาตจากเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่

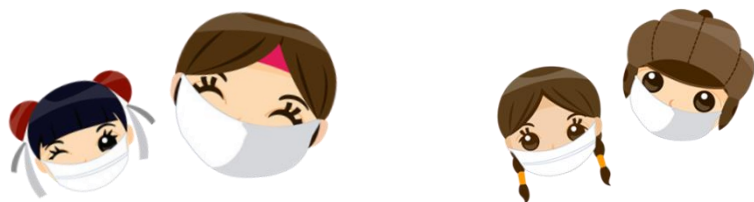
สังเกตอาการ

- วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน
- สังเกตอาการตัวเอง
 - มีไข้ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
 - ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ



- บันทึกในรายงาน หรือทางเว็บไซต์ตามที่ตกลงไว้เป็นประจำทุกวัน
- หากพบอาการป่วยอย่างใดอย่างหนึ่ง **ควรพบแพทย์ทันที**

- ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ/หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่



มารู้จัก... ไวรัสโคโรนา

สายพันธุ์ใหม่ 2019



โรคติดต่อทางเดินหายใจ
ส่งผลให้เกิดโรคปอดอักเสบ



ระบาดครั้งแรก

ตลาด South China Seafood
เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน
จากนั้นแพร่ระบาดไปหลายๆ พื้นที่
ในประเทศจีนและประเทศอื่นๆ



การแจ้งเตือนในไทย

ระดับ 3 หลีกเลี่ยงการเดินทาง



อาการสำคัญ

มีไข้ ไอ หายใจเหนื่อยหอบ

ติดตามข้อมูลข่าวสารได้ที่ : <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/intro.php>

คำแนะนำจากกรมควบคุมโรค



- หลีกเลี่ยงการเดินทางไป
พื้นที่ที่มีการระบาดของโรค



- หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด



- ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย
- สวมใส่หน้ากากอนามัย



- ไม่สัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดกับ
สัตว์โดยเฉพาะที่ป่วยหรือตาย



- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือ
ล้างด้วยแอลกอฮอล์ล้างมือ



- ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
(เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว)



- รักษาร่างกายให้อบอุ่น
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



- หากมีข้อสงสัย สอบถาม
สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

จัดทำ : 27/01/63

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค
Emergency Operations Center : (DDC's EOC)



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

ป้องกัน

ไวรัสโคโรนา 2019
ด้วย...

ล้าง

เลี่ยง

ลด

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ล้างมือ

ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ สัมผัสสิ่งสกปรก ลูกบิดประตู

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ



เลี่ยง การติดโรค

เลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยที่มีอาการหวัด

เลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัด และพื้นที่ระบาดโดยไม่จำเป็น
(ถ้าเลี่ยงไม่ได้ให้สวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย และหมั่นล้างมือ)



ลด การแพร่ กระจายเชื้อ

ลดระยะเวลาการอยู่ในที่ชุมนุมชน

ลดกิจกรรมที่ทำร่วมกันของคนหมู่มาก

ลดการแพร่กระจายเชื้อ เจ็บป่วยให้หยุดเรียนหยุดงาน

หน้ากากอนามัย ป้องกันโรค



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

official

1



ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากาก

2



สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก
โดยให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนสนับจมูก
และรอยจับพับคว่ำลงเอาด้านที่มีสีเข้ม
หรือมีลักษณะมันวาวออกด้านนอก

3



หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยน
วันละครั้งและทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด
หน้ากากที่ทำด้วยผ้าสามารถนำมาซัก
ฟองแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก

4



หากหน้ากากชำรุดหรือเปื้อน
ควรใช้ชิ้นใหม่

5



นอกจากใช้หน้ากากแล้ว ควรหมั่นล้างมือ
ด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการ
ไอ จาม หรือสิ่งน้ำมูก หลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ
เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู