

## วิธีป้องกัน COVID - 19



### Hand Washing :

ล้างมือด้วยสบู่ และน้ำสะอาด  
อย่างน้อย 20 วินาที



### หรือ Rubbing Alcohol :

ใช้เจลแอลกอฮอล์ลูบมือ รोजनแห้ง



### Wearing Mask Property :

สวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง  
(ปิดปากและจมูก คลุมคาง ปีบดิ่ง ล้างมือ)



### Don't Touch Your Face :

หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ขยี้ตา แคะจมูก  
และสัมผัสปาก เพื่อลดโอกาสการนำเชื้อ  
เข้าสู่ร่างกาย



### Cover Your Mouth And Cough :

ไอ จาม ใส่แขนพับ หัวไหล่หรือลงในคอเสื้อ



### Social Distancing :

รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร



### Don't Share Personal Items :

ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้อื่น

## วิธีป้องกัน COVID - 19 (ต่อ)



### Always Wipes :

เช็ด ทำความสะอาด พื้นผิวที่หยิบจับ  
สัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิดประตู ราว  
บันได เป็นต้น

### Stay Home :

หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มี  
ผู้คนหนาแน่น



### Thai Chana :

ลงทะเบียน โดยใช้แอปพลิเคชัน  
“ไทยชนะ”

### \*\* Social Responsibility :

ร่วมรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด  
- กักกันตัวเอง เมื่อกลับจากพื้นที่ระบาด  
- เปิดเผยข้อมูล และปฏิบัติตาม พ.ร.บ.โรคติดต่อ พ.ศ.  
2558 และคำแนะนำของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ  
อย่างเคร่งครัด

### อ้างอิง

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. 2563. โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). สืบค้น 15 เมษายน 2563. จากเว็บไซต์: [https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/g\\_km/handout0 0 1\\_12032020.pdf?fbclid=IwAR21oYJCNnUqq4xYA\\_fiboMKh9Zq6lqSghZSRvTE87eutZx-Bnv9A5MLKk](https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/g_km/handout0 0 1_12032020.pdf?fbclid=IwAR21oYJCNnUqq4xYA_fiboMKh9Zq6lqSghZSRvTE87eutZx-Bnv9A5MLKk)

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. 2563. คู่มือดูแลตัวเองสำหรับประชาชน สู่! โควิด-19 ไปด้วยกัน. สืบค้น 10 สิงหาคม 2563. จากเว็บไซต์: [https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/img/infographic/info\\_m\\_280463.pdf](https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/img/infographic/info_m_280463.pdf)

## โรคติดเชื้อ

## ไวรัสโคโรนา 2019

## COVID - 19



งานสาธารณสุข สำนักงานปลัด  
องค์การบริหารส่วนตำบลต้นหยงดाल  
อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

# รู้จัก..โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

**ไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19)**  
เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ  
หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการหรืออาจมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรง  
คือ คล้ายกับไข้หวัดธรรมดาหรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรง  
เป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้



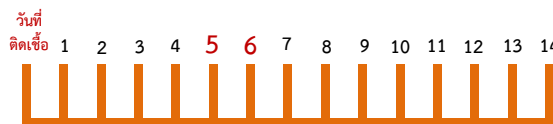
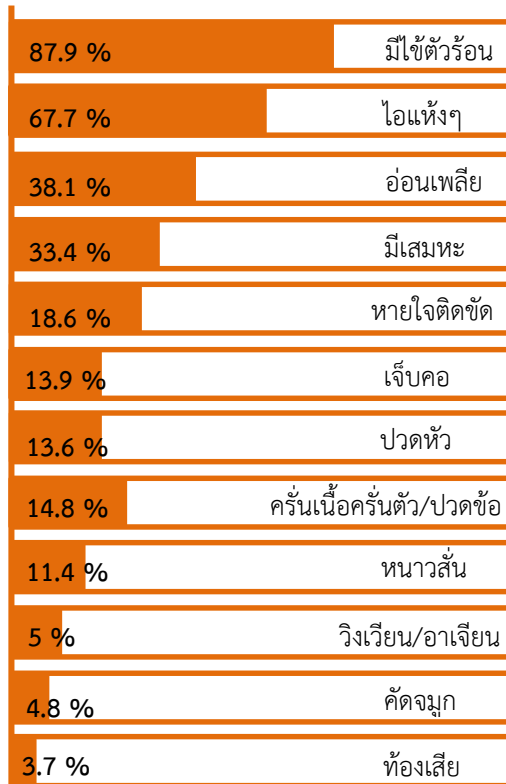
## ช่องทางการติดต่อ...

เข้าสู่คนผ่านทาง **การไอ จาม สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่ง** เช่น น้ำมูก น้ำลาย **จึงมี 3 รุที่ต้องระวัง !!**

<p><b>รูน้ำตา</b></p>	<p>ไม่ขยี้ตา ดวงตามีช่องท่อระบาย น้ำตาที่เชื้อโรคสามารถผ่านเข้าไปได้</p>
<p><b>รูจมูก</b></p>	<p>ไม่แคะจมูก เชื้อโรคสามารถเข้าทาง โพรงจมูกสู่ทางเดินหายใจได้</p>
<p><b>รูปาก</b></p>	<p>ไม่จับปาก ปากเป็นช่องร่วมที่เชื้อโรค สามารถเข้าสู่ทางเดินหายใจต่อไป</p>

## ติด COVID - 19 หรือเปล่า..?

เช็กสัญญาณและอาการได้ที่นี้..



ผู้ป่วยในกลุ่มนี้แสดงอาการภายใน 14 วัน  
โดยเฉลี่ยแล้ว เริ่มมีอาการในวันที่ 5 และ 6

## เมื่อไหร่..ควรไปหาหมอ



**มีอาการไข้** อุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส  
ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว หนาวสั่น

**มีอาการระบบทางเดินหายใจ**  
ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจลำบาก

\* พบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ  
หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว  
\* ไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง  
โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา



## ใครบ้างที่เสี่ยงติด COVID - 19

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจากพื้นที่เสี่ยง

ผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ



แยกตัวเพื่อสังเกตอาการ ณ ที่พัก 14 วัน

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้ออาจมีอาการที่รุนแรง



ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป

ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง

หลอดเลือดหัวใจหรือภูมิแพ้

เด็กเล็กต่ำกว่า 5 ปี

