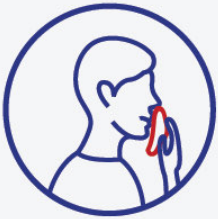
ไวรัสโคโรนา 19

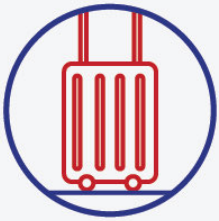
ยิ่งรู้เร็ว!
ลดการแพร่เชื้อ!
เช็กอาการตามนี้!

มีไข้

ไอ จาม



มีน้ำมูก



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง

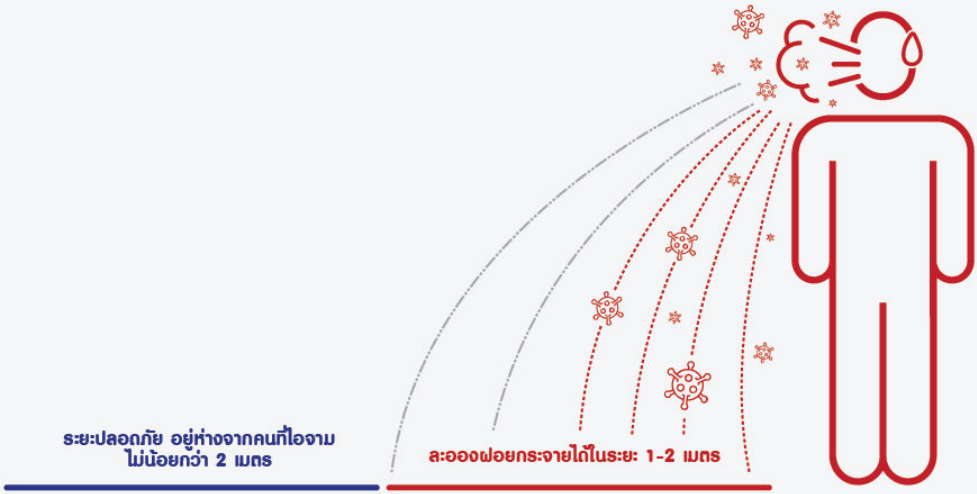
สัมผัสใกล้ชิด
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

ถ้าเริ่มมีอาการเหล่านี้ภายใน 14 วัน
หลังจากไปพื้นที่ระบาดที่ได้รับการประกาศอย่างเป็นทางการ
ควรรีบไปพบแพทย์

- ถ้าสงสัยว่าติดเชื้อ ให้สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ รับไปพบแพทย์และแจ้งข้อมูล เช่น อาการป่วย วันที่เริ่มมีอาการป่วย วันเดินทางมาถึงประเทศไทย สถานที่พัก
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

อยู่ห่างระยะ 2เมตร

เพื่อความปลอดภัย
จากละอองฝอยของคนที่ไอจาม



หนึ่งในวิธีที่จะช่วยป้องกันการโดนละอองฝอยจากการไอจาม
คือการยืนให้ห่างในระยะ 2 เมตร

เพราะละอองฝอยจากการไอจามกระจายได้ในระยะ 1 เมตร เพื่อป้องกันตัวคุณเอง
ถ้าเป็นไปได้ควรอยู่ห่างจากบุคคลทั่วไปในระยะ 2 เมตร และยังมีวิธีเหล่านี้ที่ช่วยป้องกัน
การแพร่เชื้อได้

ใช้ทิชชูปิดจมูกปาก
เวลาไอจาม

ใช้ข้อศอก
และต้นแขนด้านในแทน
ถ้าไม่มีทิชชู

สวมหน้ากากอนามัย

วิธีเตรียมพร้อมให้ทุกการเดินทาง
หายห่วงจากไวรัสโคโรนา 19

สิ่งควรทำ

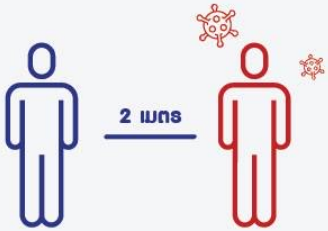
- ล้างมือสม่ำเสมอ
- สวมหน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- ถ้าต้องไปตลาดค้าสัตว์ ต้องสวมหน้ากากอนามัย
- ไม่สัมผัสสัตว์ป่วยหรือตาย

สิ่งไม่ควรทำ

- นำมือสัมผัส หู ตา จมูก ปากโดยไม่จำเป็น
- ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว

ดูแลร่างกาย ให้แข็งแรง

หมั่นออกกำลังกาย และกินอาหารถูกสุขลักษณะ



สังเกตตัวเอง และคนรอบข้าง

หากรู้สึกว่าตัวเอง หรือเห็นคนรอบข้างมีอาการป่วย ให้สวมหน้ากากอนามัย ทันที

ของต้องมีติดกระเป๋า

หน้ากากอนามัยและแอลกอฮอล์เจล เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกการเดินทาง

ภารกิจหลังเดินทาง

หลังเดินทางกลับถึงประเทศไทย ภายใน 14 วัน ถ้ามีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์

สวมหน้ากากผิดวิธี

ไม่ป้องกันไวรัสโคโรนา 19

มาสวมให้ถูกกันดีกว่า

ล้างมือก่อนสวม
หน้ากากอนามัย

ให้ด้านสีเข้มหรือมันวาว
อยู่ด้านนอก
เพราะช่วยกันน้ำ

คลุมให้ปิดจมูก
ปาก คาง
และคล้องหูให้พอดี

กดลวดขอบบน
ให้สนิทกับสันจมูก

พับหน้ากากที่ใช้แล้ว
ก่อนทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ

ล้างมือทันที
เพราะอาจมีเชื้อโรค
ติดค้างอยู่บนมือคุณ

อย่า!!

ดึงหน้ากากลงมาไว้ที่...ใต้คาง

จุดที่หน้ากาก
ไม่ได้ป้องกันเชื้อโรค

หากดึงหน้ากากมาไว้ที่ใต้คาง
จะทำให้หน้ากากเกิดการ
ปนเปื้อนของเชื้อโรค

เมื่อดึงกลับมาใส่ตามปกติ
จะทำให้ได้รับเชื้อโรคผ่านทาง
ปากและจมูก

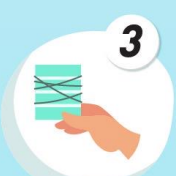
หากต้องถอดหน้ากากควรพกถุงไว้สำหรับเก็บหน้ากาก

หน้ากากอนามัยทิ้งอย่างไรให้ถูกวิธี

หลังจากใช้หน้ากากอนามัยเสร็จแล้ว เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา
รวมไปถึงเชื้อโรคอื่นๆ เราขอแนะนำถึงวิธีการทิ้งหรือจัดการกับหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง

1 ถอดหน้ากาก
โดยไม่สัมผัสด้านในของหน้ากาก

2 พับหน้ากากเก็บให้ส่วนที่
สัมผัสร่างกายอยู่ด้านใน



3 ม้วนสายรัด
แล้วพันโดยรอบหน้ากาก

4 ใส่ถุงรองรับแล้วมัดปากถุง
ให้แน่นป้องกันการแพร่กระจาย
ของเชื้อโรค

5 ทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว
ลงถังขยะที่แยกจากขยะทั่วไป
เพื่อนำไปสู่กระบวนการกำจัดขยะติดเชื้อ

6 ล้างมือให้สะอาด

6 วิธีดูแลตัวเองและคนใกล้ชิด ให้ห่างไกล COVID-19 และโรคทางเดินหายใจจากไวรัสต่างๆ

ล้างมือให้บ่อย

ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ (อย่างน้อย 20 วินาที)

หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ป่วยที่ไอจาม

หากเลี่ยงไม่ได้ ให้ใส่หน้ากากอนามัย

ไม่ขยี้ตา แคะจมูก

ไม่ใช้มือจับตา ปาก และจมูก โดยที่ยังไม่ได้ล้างมือให้สะอาด

ออกกำลังกายเป็นประจำ

และพักผ่อนให้เพียงพอ

เมื่อมีอาการป่วย

สวมหน้ากากอนามัย พักที่บ้าน แยกตัว หากไม่ดีขึ้นหรือมีโรคประจำตัว ให้ปรึกษาแพทย์

ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่

หากเป็นกลุ่มเสี่ยง

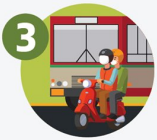
แนวทางการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล
เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อ โควิด-19

1

ออกจากบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น
หากออกนอกบ้านให้เว้นระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร
หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด

2

สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา
เมื่ออยู่นอกบ้าน

3

ใช้รถสาธารณะเมื่อจำเป็นเท่านั้น
และหลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน
หากต้องซ้อนมอเตอร์ไซด์ควรนั่งหันข้าง

4

ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร
หลังใช้ส้วมหรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกัน
ในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือ ราวบันได เป็นต้น

5

หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า
ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

6

ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 70 ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน
โรคหัวใจ โรคความดัน โลหิตสูง โรคปอด และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ให้เลี่ยง
การออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็น ให้ออกนอกบ้านน้อยที่สุด ในระยะเวลาสั้นที่สุด

7

แยกของใช้ส่วนตัว
ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น

8

เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ ควรทานอาหารแยกสำรับ
หรือหากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัวออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

9

หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อ
ไวรัสโควิด 19 ควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน
และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข

10

หมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไอ
เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส
ให้ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

5 ข้อควรรู้ก่อนฉีดวัคซีน COVID-19

1 เตรียมความพร้อมร่างกาย

- นอนหลับให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ
- ไม่มีไข้ หรืออาการใด ๆ
- งดออกกำลังกายหนัก 2 วัน ก่อน – หลังฉีดวัคซีน
- ไม่ต้องงดน้ำ งดอาหาร และสามารถรับประทานยาประจำตัวได้

2 พบแพทย์ประจำตัว

กรณีมีโรคประจำตัวที่อาการยังไม่คงที่
ให้ปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับการฉีดวัคซีน

3 เตรียมบัตรประชาชนตามวัน – เวลา ที่นัด

- สวมแมสก์
- ล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์
- เว้นระยะห่างอย่างเคร่งครัด

4 การแต่งกาย

ใส่เสื้อแขนสั้นเพื่อความสะดวกในการฉีดวัคซีน

5 ฉีดวัคซีนแขนข้างที่ไม่ถนัด

งดใช้ หรือเกร็งแขนข้างที่ฉีด