



ปีศาจ...พร้อมใจ ร่วมป้องกัน COVID-19

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ COVID-19 | โควิด19 ที่กำลังระบาดอยู่ในขณะนี้ มีความรุนแรงเทียบเท่ากับโรคซาร์ส มากที่สุด ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปอดอักเสบรุนแรง จนถึงแก่ชีวิตได้ องค์การอนามัยโลก ยังไม่สามารถหาที่มาของเชื้ออย่างชัดเจนได้ แต่สันนิษฐานว่าอาจ จะมาจากเนื้อสัตว์ป่าที่ซื้อขายอยู่ ปัจจุบันเชื้อไวรัส นี้สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้แล้ว จาก การไอ จาม หรือสัมผัสกับสารคัดหลั่ง ของคนที่ป่วย

วิธีการรับมือ

- เชื้อไวรัสนี้ติดต่อผ่านทางลมหายใจ สารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ควรใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกัน
- เชื้อไวรัส COVID-19 ติดต่อในสัตว์เลี้ยงลูก ด้วยนม เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ควรทานแบบสุกเท่านั้น
- ควรทานอาหารที่สุกแล้ว งดอาหารดิบ และเนื้อสัตว์ป่า
- หมั่นล้างมือหรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์
- ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยที่ไอ จาม
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด และมีมลภาวะเป็นพิษ
- งดเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงโรคระบาด
- ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก ถ้าไม่จำเป็น
- ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ฯลฯ
- ถ้ามีอาการไอ มีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์ทันที

เทคนิคล้างมือ ให้ห่างไกล COVID-19

- 1 ใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง ถูกันไปมา
- 2 ใช้ฝ่ามือถูที่ หลังมือและนิ้ว โดยถูออกไปที่ ปลายนิ้ว
- 3 ใช้ฝ่ามือถูกับ ฝ่ามือและนิ้ว โดยถูไปตาม ซอกนิ้วด้วย
- 4 ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้ว (ลักษณะ เหมือนกำมือ แล้วถู)
- 5 ใช้ฝ่ามือถูนิ้ว หัวแม่มือ หุ่นไปมา
- 6 นำนิ้วทั้ง 5 จับ เข้าหากันแล้ว ถูปลายนิ้วไปกลาง ฝ่ามือ (แบบขวาง)
- 7 สูดท้ายใช้ฝ่ามือ ถูรอบข้อมือ

มาตรการสำหรับผู้เดินทางมาจาก ประเทศที่มีการระบาดของ COVID-19

หากตรวจพบไข้

- ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไปและมีอาการทางเดินหายใจ
- แยกตัวมาตรวจซ้ำ
- หากยังมีไข้ จะส่ง sw. เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษา

หากไม่มีไข้

- ให้ออกไปและสังเกตอาการตนเอง 14 วัน
- ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่

ประกาศเตือน งดไป 11 ประเทศ เสี่ยง ติด โควิด-19

อาการเบื้องต้น ที่สังเกตได้จากการติดเชื้อ มีดังนี้

- มีไข้สูง > 37.5 องศา
- ไอ
- เจ็บคอ
- น้ำมูกไหล
- หายใจเหนื่อยหอบ
- หายใจลำบาก

สอบถามข้อมูล
1422
หากรู้สึกมีอาการ
1669

ภายในระยะเวลา 14 วัน หากมีไข้หรือมีอาการป่วย ให้รีบมาพบแพทย์หรือโทรสายด่วนกรมควบคุมโรค **1422** พร้อมแจ้งประวัติการเดินทางไปต่างประเทศ

