

How to...**คุมไว้มงเกต**

ณ ที่พักอาศัย และแนวทางปฏิบัติ

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน-ก

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



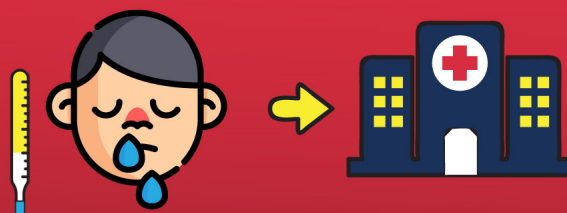
ทิ้ง

หน้ากากอนามัย หรือ
ทิชชูใช้แล้วให้ถูกวิธี
(ใส่ถุงมัดชิดและ
ทำความสะอาดมือทันที)

* หากจำเป็นต้องออกนอกที่พักต้องขออนุญาตเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่

สังเกตอาการ

- วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน
- สังเกตอาการตัวเอง
 - มีไข้ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
 - ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ
- บันทึกในรายงาน หรือทางเว็บไซต์ตามที่ตกลงไว้เป็นประจำทุกวัน
- หากพบอาการป่วยอย่างใดอย่างหนึ่ง **ควรพบแพทย์ทันที**
 - ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ/หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่



จัดทำ : 16/03/63

ป้องกัน

ไวรัสโคโรนา 2019 ด้วย...

ล้าง

เลี่ยง

ลด

จัดทำ : 14/03/63



ALA

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

ลดระยะเวลาการอยู่ที่ชุมนุมชน

ลดกิจกรรมที่ทำร่วมกันของคนหมู่มาก

ลดการแพร่กระจายเชื้อ เจ็บป่วยให้หยุดเรียนหยุดงาน

f รู้กัน กันโรค

เรื่องควรรู้... COVID-19

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

อาการ : ไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ เหนื่อยหอบ

พื้นที่เสี่ยง : จีน ฮองกง มาเก๊า ไต้หวัน สิงคโปร์ ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ อิตาลี อิหร่าน ฝรั่งเศส เยอรมนี ณ วันที่ 01/03/63



ไม่มีอาการ



ไม่มีประวัติเดินทาง
ไปประเทศกลุ่มเสี่ยง

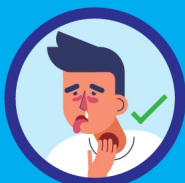


ไม่ได้ใกล้ชิดกับ
ผู้มีความเสี่ยง

โอกาสเสี่ยงน้อยมาก

สามารถดูแลตนเองเบื้องต้นได้ดังนี้

- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์
- สวมหน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงที่แออัด



มีอาการ



ไม่มีประวัติเดินทาง
ไปประเทศกลุ่มเสี่ยง



ไม่ได้ใกล้ชิดกับ
ผู้มีความเสี่ยง

มีโอกาสเสี่ยงน้อย

สามารถดูแลตนเองเบื้องต้นได้ดังนี้

- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์
- สวมหน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงที่แออัด

อาจเป็นโรคอื่น เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่
หากยังไม่ดีขึ้นใน 48 ชั่วโมง ควรไปพบแพทย์



ไม่มีอาการ



มีประวัติเดินทาง
ไปประเทศกลุ่มเสี่ยง

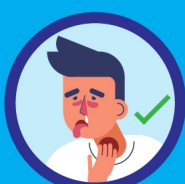


ใกล้ชิดกับ
ผู้มีความเสี่ยง

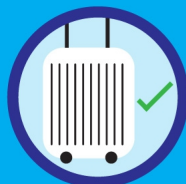
มีโอกาสเสี่ยง

- กักตัวเองไว้ที่บ้าน 14 วัน และไม่ใช้ของใช้ร่วมกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์
- สวมหน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงที่แออัด

หากเริ่มมีอาการควรรีบไปโรงพยาบาลทันที



มีอาการ



มีประวัติเดินทาง
ไปประเทศกลุ่มเสี่ยง



ใกล้ชิดกับ
ผู้มีความเสี่ยง

มีโอกาสเสี่ยงสูงมาก

- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้อื่น
- สวมหน้ากากอนามัย
- ล้างมือก่อน-หลังสวมหน้ากากอนามัยด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์

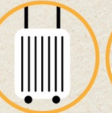
รีบไปโรงพยาบาลทันที!!

f รู้กัน กันโรค



ไวรัสโควิด-19

**ยิ่งรู้เร็ว!
ลดการแพร่เชื้อ!
เช็กอาการตามนี้!**



มีไข้

ไอ จาม

มีน้ำมูก

เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง

สัมผัสใกล้ชิด
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

**ถ้าเริ่มมีอาการเหล่านี้ภายใน 14 วัน
หลังจากไปพื้นที่ระบาดที่ได้รับการประกาศอย่างเป็นทางการ
ควรรีบไปพบแพทย์**

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

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข

ไทยรู้สู้โควิด



มือของคุณอาจเป็น ตัวการแพร่เชื้อไวรัสโควิด-19! อย่าใช้แค่มือปิดปาก เวลาไอจาม!

**มือของคุณคือ
พาหะนำโรค**

เวลาไอจามใส่มือ เชื้อโรค
จะติดมือ เมื่อไปสัมผัสสิ่งใด เช่น
ปุ่มลิฟต์ ราวบันได เชื้อโรคจะเกาะ
สิ่งนั้น พอใครไปสัมผัสต่อ ก็จะ
ติดเชื้อโรคได้



**ควรใช้ทิชชูปิดปาก
เวลาไอจาม**

เพื่อป้องกันไม่ให้
เชื้อโรคกระจาย
และควรนำทิชชู
นั้นไปทิ้งในถังขยะ
ที่มีฝาปิด



**ถ้าไม่มีทิชชู
ใช้ข้อศอกแทน**

โดยยกแขนข้างใด
ข้างหนึ่งมาจับข้อศอก
ฝั่งตรงข้าม ใช้ข้อมือข้อศอก
และต้นแขนด้านในปิดปาก
และจมูก



**ไอจามแล้วต้อง
รีบล้างมือ**

โดยใช้สบู่หรือ
แอลกอฮอล์
ฆ่าเชื้อ



ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข

สายด่วน
กรมการแพทย์
1422

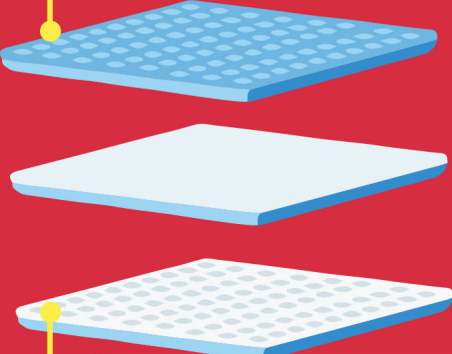




หน้ากากอนามัย

ใส่อย่างไรให้ถูกต้อง

การใส่หน้ากากอนามัยถูกวิธีสามารถป้องกันเชื้อได้ถึง 80 %



เอาด้านมัน หรือ สีเข้มไว้ด้านหน้า

เอาด้านนุ่ม หรือ สีอ่อนเข้าหาตัว

ชั้นนอก
มีสารเคลือบกันน้ำ

ชั้นกลาง
กรองเชื้อโรค

ชั้นใน
เป็นวัสดุนุ่ม เพื่อสัมผัสกับผิว

ขั้นตอนการใส่หน้ากากอนามัย

- ล้างมือให้สะอาด ก่อน-หลังสวม และถอดหน้ากากทุกครั้ง
- จับสายคล้องหู ทั้ง 2 ข้าง
- สวมคลุมจมูกและปาก หันด้านสีเข้มออก
- ดัดลวดให้แนบกับ สันจมูกและใบหน้า
- ดึงขอบล่างให้ ครอบคลุมใต้คาง

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

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

Get it on Google Play

Download on the App Store

สายด่วน กรมควบคุมโรค
1422

official

จัดทำ : 08/02/63

การปฏิบัติตนระหว่างอยู่ในพื้นที่เฝ้าระวัง "โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019"



หมั่นล้างมือให้ถูกวิธี
ด้วยน้ำ และสบู่

ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น เช่น
แก้วน้ำ อุปกรณ์
รับประทานอาหาร
ผ้าเช็ดหน้า อื่นๆ



สังเกตอาการตนเอง ถ้ามีไข้ ใจ เจ็บคอ
หายใจหอบเหนื่อย หรือหากรู้สึกไม่สบายตัว
กังวล ไม่สบายใจ เครียดให้รีบแจ้ง



สวมหน้ากากอนามัย แล้วล้างมือทุกครั้ง
หลังสวมหน้ากาก เมื่ออยู่ร่วมกับ
ออกจากห้องพัก หรือที่สาธารณะ
เช่น ห้องโถง ลิฟต์

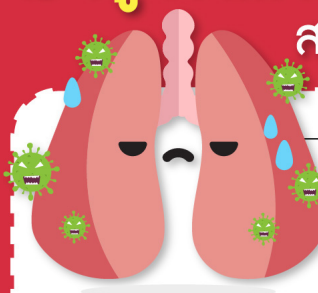


ทิ้งหน้ากากอนามัย กระดาษชำระ
ในถังที่เจ้าหน้าที่จัดเตรียมไว้



มารู้จัก... ไวรัสโคโรนา

สายพันธุ์ใหม่ 2019



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

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

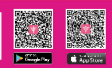
- หลีกเลี่ยงการเดินทางไปพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค
- หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย
- สวมใส่หน้ากากอนามัย
- ไม่สัมผัสหรืออยู่ใกล้สัตว์ที่ป่วยหรือตาย
- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือล้างด้วยแอลกอฮอล์ล้างมือ
- ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น (เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว)
- รักษาร่างกายให้อบอุ่น
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- หากมีข้อสงสัย สอบถามสายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



จัดทำ : 27/01/63

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

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



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

หน้ากากอนามัย ป้องกันโรค



กรม
Departme

1



ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากาก

2



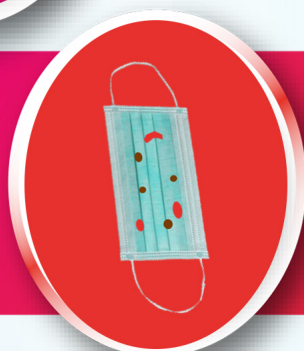
สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก
โดยให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนสัมผัส
และรอยจีบพับคว่ำลงเอาด้านที่มีสี
หรือมีลักษณะมันวาวออกด้านนอก

3



หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยน
วันละครั้งและทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด
หน้ากากที่ทำด้วยผ้าสามารถนำมาซัก
ฟองแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก

4



หากหน้ากากชำรุดหรือเปื้อน
ควรใช้ชิ้นใหม่

5



นอกจากใช้หน้ากากแล้ว ควรหมั่นล้างมือ
ด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการ
ไอ จาม หรือสิ่งสกปรก หลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ

