

ประชาสัมพันธ
การป้องกันโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด -๑๙)

โดย ล้าง เลียง ลด ดังนี้

๑.ล้างมือ

- ๑.๑ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
- ๑.๒ ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ สัมผัสสิ่งสกปรก ลูกบิดประตู
- ๑.๓ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ

๒.เลี่ยงการติดโรค

- ๒.๑ เลี่ยงสัมผัสผู้ป่วยที่มีอาการหวัด
- ๒.๒ เลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัด และพื้นที่ระบาดโดยไม่จำเป็น (ถ้าเลี่ยงไม่ได้ให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และหมั่นล้างมือ)

๓.ลดการแพร่กระจายเชื้อ

- ๓.๑ ลดระยะเวลาการอยู่ในที่ชุมนุมชน
- ๓.๒ ลดกิจกรรมที่ทำร่วมกันของคนหมู่มาก
- ๓.๓ ลดการแพร่กระจายเชื้อ เจ็บป่วยให้หยุดเรียนหยุดงาน

การใส่หน้ากากป้องกันโรคที่ถูกต้อง ดังนี้

๑. ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากาก
๒. สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปากโดยให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนสนับจมูกและรอยจับพับคว่ำลงเอาด้านที่มีสีเข้มหรือมีลักษณะมันวาวออกด้านนอก
๓. หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยนวันละครั้งและทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดหน้ากากที่ทำด้วยผ้าสามารถนำมาซักผึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก
๔. หากหน้ากากชำรุดหรือเปราะเปื้อนครวชใช้ชิ้นใหม่
๕. นอกจากใช้หน้ากากแล้ว ควรหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการ ไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก หลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ เช่นราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู

การปฏิบัติตัว ๑๔ วันในการกักตัว ณ ที่พักอาศัย โดยการดำเนินการดังนี้

๑. หลีกเลียงใกล้ชิดผู้อื่นโดยเฉพาะผู้ป่วย/ผู้สูงอายุ
๒. หยุดเรียน/ทำงานและกิจกรรมต่างๆ
๓. ปิดปาก/จมูกด้วยทิชชูทุกครั้ง ไอ จาม
๔. ห้ามทานอาหารร่วมภาชนะกับผู้อื่นและแยกของใช้ส่วนตัว
๕. สวมหน้ากากอนามัยอยู่ห่างจากคนอื่น ๑-๒ เมตร

๖. แยกห้องนอน

๗. ทำความสะอาดที่พัก/ของใช้

๘. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์

๙. ทิ้งหน้ากากอนามัยหรือทิชชูใช้แล้วให้ถูกวิธี (ใส่ถุงมิดชิดและทำความสะอาดมือทันที)

การสังเกตอาการขณะกักตัว ณ ที่พักอาศัย ดังนี้

๑. วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน

๒. สังเกตอาการตนเอง

- มีไข้ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป

- ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ

๓. บันทึกในรายงาน หรือทางเว็บไซต์ตามที่ตกลงไว้เป็นประจำทุกวัน

๔. หากพบอาการป่วยอย่างใดอย่างหนึ่ง ควรพบแพทย์ทันที

- ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ/หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่