

แนวทางการกำกับดูแลชุมชน ป้องกันโควิด-19

สารกำกับดูแลและน้ำยาฆ่าเชื้อ

- พื้นผิวที่ต้องใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 99 ส่วน
- พื้นผิวที่มีน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ สารคัดหลั่งของผู้ป่วย เช่น ห้องสุขา โถส้วม ใช้น้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 9 ส่วน ราดทึบไว้ อย่างน้อย 15 นาที
- สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะ สามารถใช้ 70% แอลกอฮอล์กำกับดูแลได้



แนวทางการกำกับดูแล สำหรับพื้นที่สัมผัสเชื้อ

- เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อการระบายอากาศ เมื่อใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาฟอกขาว
- ใส่ถุงมือ เช็ดกำกับดูแล บริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ (เช่น ปุ่มกด ราวจับ ลูกบิดประตู โต๊ะ สวิตซ์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ ฯลฯ) ด้วย น้ำยาฟอกขาว หรือ 70% แอลกอฮอล์ ตามความเหมาะสมของพื้นผิว
- วัสดุที่เป็นผ้า เช่นม่าน ผ้าห่ม ใช้ผงซักฟอก ซักด้วยน้ำร้อน ที่ อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที
- การทำความสะอาดพื้นผิว ให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ ไม่ควรพ่นด้วย สเปรย์เนื่องจากจะเป็นการสร้างละอองกำไห้เสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ที่ตกอยู่บนพื้นผิวฟุ้งกระจายขึ้นมาได้
- ก้าวอุปกรณ์กำกับดูแลที่远离จากผ้าและวัสดุดูดซับ เช่น ผ้าถุงพื้น ผ้าเช็ด หลังจากทำความสะอาด โดยสวมถุงมือ และนำอุปกรณ์ ก้าวใส่ถุงยีนต์ดีซีร์ รัดปากถุงให้มิดชิด



เว้นระยะห่างทางสังคม Social Distancing

- อยู่บ้านให้มากที่สุด
- เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร เพื่อลดโอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค
- ไม่ไปในสถานที่มีผู้คนแออัด หากจำเป็นให้ สวนหน้าบ้านนาบัยทุกครั้ง
- ระวังการใช้สิ่งของสาธารณะร่วมกัน เช่น ราวบันได ลูกบิด มือจับประตู ปุ่มกดลิฟต์ ล้างมือทุกครั้ง หลังสัมผัส



ก้าว แล้วคนที่คุณรักจะปลอดภัย
Social Distancing
2 เมตร

อยู่บ้าน...อย่างห่วงๆ
โรคติดต่อ จะไม่ติดต่อ ก้าวเราไม่ติดกัน
• ยืน-นั่งห่างกัน • ล้างมือบ่อยๆ • ไม่อยู่ใกล้กัน



ไทยรัก สุโคไวด

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

COVID-19



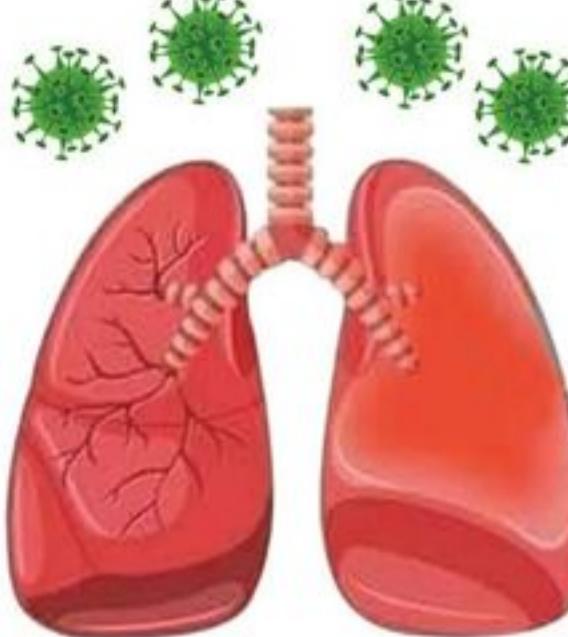
เว้นระยะห่างทางสังคม Social Distancing



องค์การบริหารส่วนตำบลปราณบุรี
อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์
โทร 032-622947/032-622752

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

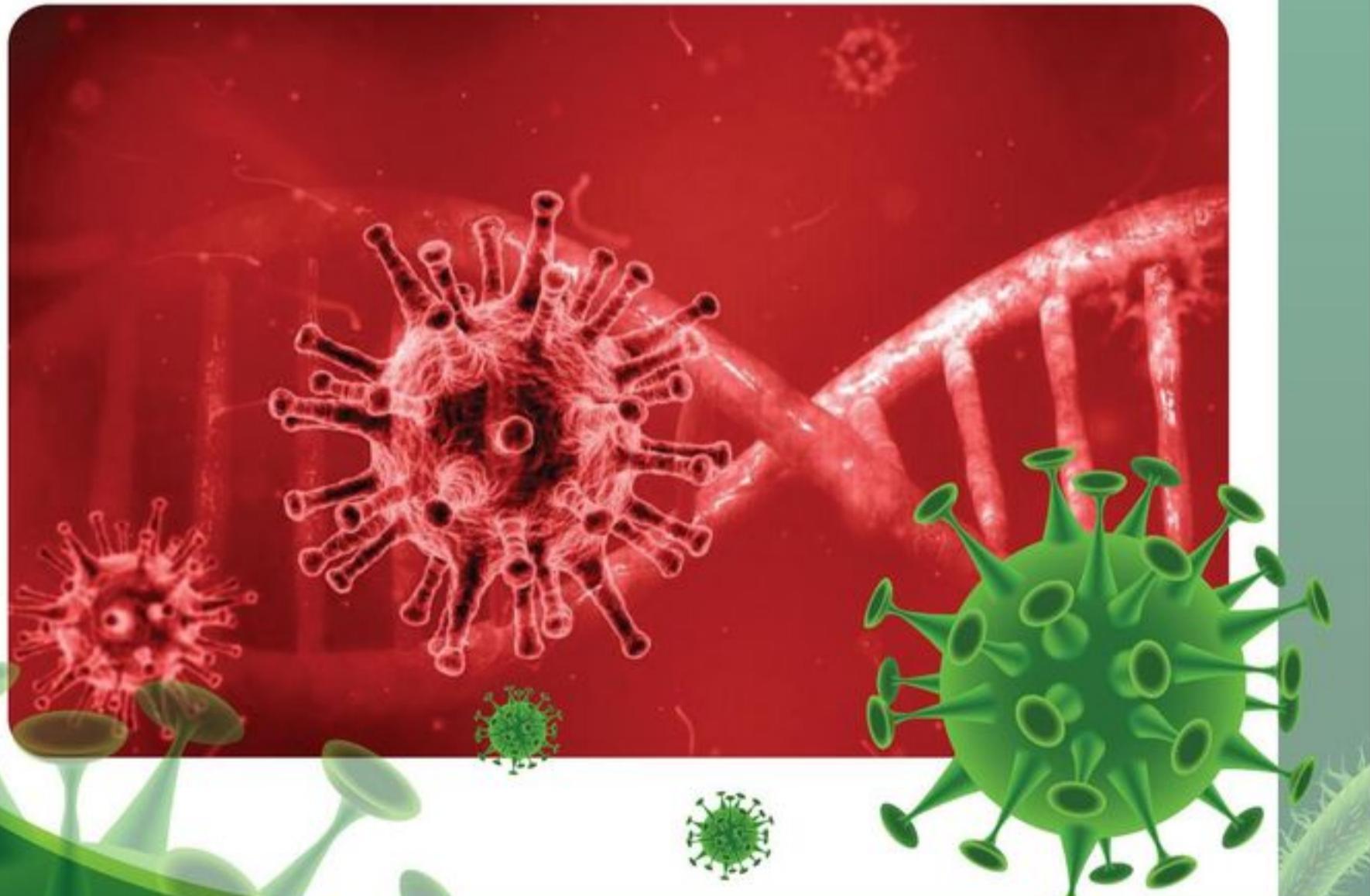
ไวรัสโคโรนา คืออะไร



ไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคระบาดทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้มีหลายสายพันธุ์ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์ อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือ โรคชาร์ส (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมา

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คืออะไร

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบเชื้อนี้ในคนมาก่อน) โดยพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ในช่วงปลายปี 2019



กินของร้อน ใช้ช้อนกลาง หมั่นล้างมือ

การติดต่อ

ไวรัสสามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้โดยผ่านการไอ จาม สัมผัสน้ำมูก น้ำลาย ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้ป่วยกับมีอาการทางเดินหายใจ หรือสัญญาณเชื้อไวรัสโคโรนา ไปสัมผัสใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

อาการ

จะมีอาการ ไอ หรือไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ (โดยเฉพาะผู้สูงอายุและเด็ก จะมีอาการรุนแรง) และ มีประวัติเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ที่มีการประกาศเป็นพื้นที่ระบาด หรือใกล้ชิด กับผู้ป่วย ภายใน 14 วัน ก่อนเริ่มมีอาการป่วย



กลุ่มเสี่ยงที่อาจจะมีอาการรุนแรง

- ผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปี)
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง โรคปอดเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง โรคตับแข็ง โรคหลอดเลือดสมอง ฯลฯ
- คนอ้วน
- ผู้ที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง



การป้องกันโรค

หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย ภายใน 14 วัน หลังกลับมา จากพื้นที่เสี่ยง หรือสัมผัสผู้ป่วย โปรดไปพบแพทย์ พร้อมแจ้งประวัติโดยละเอียด ไม่ปกปิดข้อมูลเพื่อการควบคุมโรคได้กัน ก็จะดี



ล้างมือบ่อยๆ

เป็นการล้างอาชื้อโรคที่ติดอยู่บนมือ ซอกเล็บ จมูกน้ำ ซึ่งเกิดจากการสัมผัสสิ่งของที่มีเชื้อโรค การล้างมืออย่างถูกวิธีต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ ใช้เวลาในการพอกมือนานประมาณ 20 วินาที

ล้างมือด้วยเจลแอลกอ올 ใช้กรณิรีบด่วน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและมือไม่เป็นเปื้อน สีสกปรก หรือสารคัดหลัง จากผู้ป่วย



สวมใส่หน้ากากอนามัย

ใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง ควรให้ด้านสีเข้มออกด้านนอกเสนอคลุมให้ปิดจมูก ปาก คาง คล้องหูยับให้พอดีกับใบหน้า กดلوดขอบบนให้สนิทกับสันจมูก โดยเปลี่ยนทุกวันและก็งลงในภาชนะที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ กับจากคนเอง และผู้อื่น



ไซร์คูร์ใส่หน้ากากอนามัย?



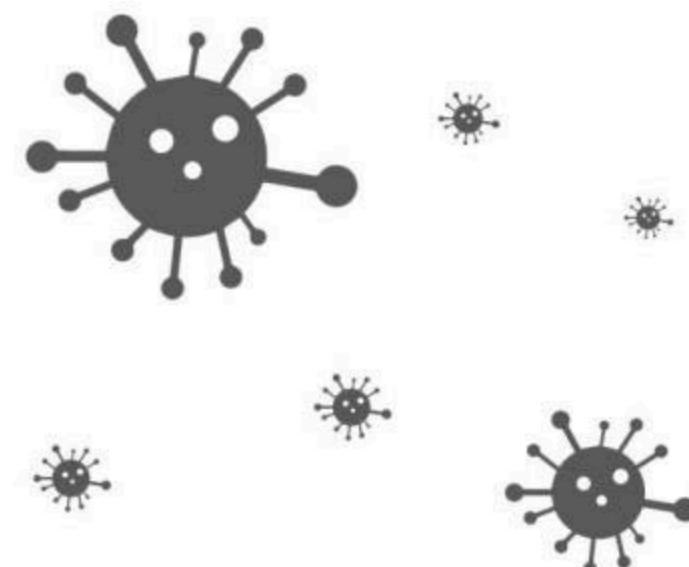
- ผู้ป่วยที่มีอาการของหวัด เช่น ไข้ ไอ หรือน้ำมูก
- ผู้ที่ต้องอยู่ในสถานที่ มีคนอยู่หน้าแน่น

5ขั้นตอน ทำความสะอาดผ้าปิดปาก

- ล้างผ้าปิดปากด้วยน้ำเปล่า
- ใช้สบู่ซัก ห้ามใช้ผงซักฟอก/น้ำยาปรับผ้านุ่ม
- ใช้มือซักกabeๆ ห้ามใช้เครื่องซักผ้า
- บิดให้แห้งสนิท
- เปาพัดลม ตากแดดเพียง 3-5 นาที



โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด19



ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

ตับต่อโควิดอักเสบในเว็บ

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ ไวรัสอู่ซึ่ง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโควิดอักเสบ
สามารถติดต่อทางระดมหูทาง ลากคณสุกน ภัยภาวะเรื้อรังที่ผู้คนอาจเสียชีวิตได้

สาเหตุ

คาดว่ามาจากเชื้อโคโรนา
ในค้างคาว แพร่สู่สัตว์แล้วแพร่สู่คนอีกด้วย
แพร่ระบาดจาก เมืองอู่ซึ่น ประเทศจีน

กลุ่มเสี่ยง

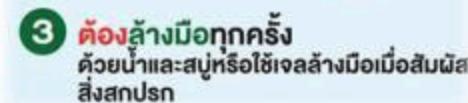
- ▶ เด็กเล็ก ▶ ผู้สูงอายุ
- ▶ ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ▶ ผู้ที่มีภาวะคุ้มกันภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- ▶ คนดูแลหรือใกล้ชิดผู้ป่วย
- ▶ บุคลากรทางการแพทย์

อาการ



ภายใน 14 วัน หลังกลับจากจีน
หากมีอาการดังนี้ ควรรับพบแพทย์กันที่

4 ข้อต้องรู้ ป้องกัน ไวรัสโคโรนา



มาตรการ ป้องกัน

การถ่ายทอดเชื้อไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ใหม่ 2019 ทางโลหิต

5 ขั้นตอนการตัดกรองคนสองก่อนเข้ามาโลกหิต

