

“ สร้างเกาะป้องกัน ไวรัสโคโรนา ด้วยการใช้ ล้างมือ 7 ขั้นตอน ”

1. 1. กุฟามือด้านข้าง
2. 2. กุหลังมือชอกนิ้วมือ
3. 3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วชอกนิ้ว
4. 4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. 5. กุนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. 6. ปลายนิ้วมือถูขวามฝ่ามือ
7. 7. กุรอบข้อมือ

“ หน้ากากอนามัย ใช้อย่างไรให้ถูกวิธี ”

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่ และหลีกเลี่ยงหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
2. สันด้านสีเข้ม มีพิวมิน หรือรอยจับ พับลงไว้ด้านบนออกสวมหน้ากากให้คลุม กิ่งจมูกและปากโดยให้บริเวณที่มีสวด อยู่บนสันจมูกเวลาใส่ให้กดลวดให้แนบ กับสันจมูก
3. หน้ากากอนามัยควรเปลี่ยนวันละครั้ง และทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด หน้ากากที่เก่า ด้วยผ้าซักให้สะอาด พึ่งแดดให้แห้งก่อนนำมาใช้ซ้ำ
4. หากหน้ากากชำรุด เปื้อน ควรเปลี่ยนชิ้นใหม่

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลสีบัว อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่
โทรศัพท์ 053-229169 ต่อ 40,41
<http://www.sanpong.go.th/>

วิธีการป้องกัน รับมือ โรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



โดย
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลสีบัว

เชื้อไวรัสโคโรนาคืออะไร ? โรคติดต่อทางเดินหายใจส่งผลให้เกิด “โรคปอดอักเสบ”

- อาการ**
- มีไข้สูง
 - มีอาการไอ รู้สึกเจ็บคอ
 - น้ำมูกไหล
 - หายใจลำบาก



- การติดต่อ**
- ผ่านทางการ ไอ จาม
 - สัมผัสน้ำมูก น้ำลาย

ใครคือ กลุ่มเสี่ยง...

1. ผู้ป่วยที่มีประวัติใช้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 37.5 °c ขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง (ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบาก) และมีประวัติในช่วง 14 วัน ก่อนวันเริ่มมีอาการ คือ
 - ก. มีการเดินทางไปหรือมาจากประเทศ หรืออาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีการรายงานการระบาดต่อเนื่องของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ
 - ข. เป็นผู้ประกอบอาชีพที่สัมผัสใกล้ชิดกับนักท่องเที่ยวที่มาจากพื้นที่ที่มีการรายงานการระบาดต่อเนื่องของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
 - ค. มีประวัติใกล้ชิดหรือสัมผัสกับผู้ป่วยสงสัยหรือยืนยันโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
 - จ. เป็นบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่สัมผัสกับผู้ป่วยสงสัยโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
2. ผู้ป่วยปอดอักเสบที่มีประวัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อไปนี้
 - ก. มีประวัติใกล้ชิดกับผู้ที่สงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ
 - ข. เป็นบุคลากรทางการแพทย์หรือ
 - ค. เป็นผู้ป่วยปอดอักเสบที่รักษาแล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือ
 - จ. เป็นผู้ป่วยโรคปอดอักเสบที่หาสาเหตุไม่ได้

วิธีป้องกัน...

1. ให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดอย่างน้อย 20 วินาที หรือถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์แล้วรอจนแห้ง
2. ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอจามด้วยกระดาษทิชชูหรือต้นแขนด้านใน
3. สวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง
4. หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
5. เช็ดทำความสะอาด พื้นผิวที่หยิบยาสัมผัสบ่อยๆ
6. ปิดฝาชักโครกทุกครั้งก่อนกดชักโครก และทำความสะอาดฝาชักโครกทุกครั้ง
7. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่ผู้คนหนาแน่น
8. ควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
9. ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้วงดอาหารดิบ และเนื้อสัตว์ป่า และใช้ช้อนกลางส่วนตัวหรือจัดเป็นชุดคนละชุด
10. ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยที่ไอ จาม ผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัด

“ หากมีอาการดังกล่าวและจัดอยู่ใน
กลุ่มเสี่ยงควรรีบไปพบแพทย์ทันที ”