



## โอกาสการเสี่ยงต่อโรค

- \*ถ้าไม่มีอาการ + ไม่มีประวัติเดินทางไปที่ไหนที่ + ไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงน้อยมาก
- \*\*มีอาการ + ไม่มีประวัติเดินทางไปที่ไหนที่ + ไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงน้อย
- \*\*\*ไม่มีอาการ + มีประวัติเดินทางไปที่ไหนที่ + ไม่ได้อยู่ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยง
- \*\*\*\*มีอาการ + มีประวัติเดินทางไปที่ไหนที่ + ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงสูงมาก

## การทำความสะอาดที่พัก

ควรทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง เครื่องครัว จาน ชาม ช้อน ช้อน แก้วน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดด้วยเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70% / ผงซักฟอก / สบู่ อย่างน้อยวันละ

## การดูแลตนเองและการป้องกัน

### การแพร่ระบาด

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดหรือมีอาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด / ผู้คนจำนวนมาก และระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร
3. กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ (ล้างมือใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที)
4. สวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำ
5. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
6. หลีกเลี่ยงการเข้าไปตลาดค้าสัตว์และสัมผัสสัตว์ที่ป่วยหรือตาย
7. ทำความสะอาดสิ่งของที่ใช้ร่วมกันสม่ำเสมอ
8. รับประทานอาหารปรุงสุก สะอาด มีสารอาหารครบถ้วน
9. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
10. ดูแลจิตใจ ไม่ตื่นตระหนก ตกใจ หวาดกลัว เครียด

## ขอให้สุขภาพแข็งแรง



## การดูแลตนเอง และ การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งน้อย อำเภอ

เมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม

โทรศัพท์ 034 300 920

ที่มา: ประยุกต์จากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

## ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

2019 คือ ?

เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วยตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมาก ซึ่งเป็นสายพันธุ์ใหม่ที่เพิ่งไม่เคยพบมาก่อนในมนุษย์ก่อให้เกิดอาการป่วยระบบทางเดินหายใจในคน และสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ โดยเชื้อไวรัสชนิดนี้พบครั้งแรกในการระบาดในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี พ.ศ.2562 หรือ ค.ศ. 2019

## มีอาการอย่างไร?

อาการทั่วไป ได้แก่ อาการระบบทางเดินหายใจ มีไข้ ไอ หายใจถี่ หายใจลำบาก  
ในกรณีมีอาการรุนแรงมาก อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต

## รักษาอย่างไร?

การรักษาแบบประคับประคอง เพื่อบรรเทาอาการป่วยต่างๆ โดยปัจจุบันยังไม่มียาวัคซีนป้องกันโรค

## ระยะเวลาการมีชีวิตอยู่ของเชื้อในสิ่งแวดล้อม เช่น บนสิ่งของอาหาร?

ยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนว่า อยู่บนพื้นผิวได้นานเพียงใด ข้อมูลเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่าไวรัสอาจอยู่รอดได้ในไม่กี่ชั่วโมง โดยน้ำยาฆ่าเชื้อสามารถฆ่าเชื้อไวรัสไม่ให้สามารถแพร่เชื้อได้

## สามารถแพร่กระจายเชื้อได้อย่างไร ?

ส่วนใหญ่แพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ ผ่านทางละอองเสมหะจากการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย

## หากท่านกลับมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง และ กทม. / และปริมณฑลควรทำอะไร?

ควรแจ้งข้อมูลกับผู้นำชุมชน หรือ อสม. ในกลับบ้าน เพื่อลงทะเบียน และควรรักษาอยู่ในบ้าน ภายใน 14 วัน หลีกเลี่ยงคลุกคลีกับผู้อื่น ถ้ามีอาการใช้ ร่วมกับ อาการทางเดินหายใจ เช่น ไอจาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ ให้โทรไปที่เบอร์ 1422 จะมีทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขไปรับตัวถึงบ้าน พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง (ไม่ควรปกปิดข้อมูล) เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป

โปรดใช้อ้อเพื่อ เชื้อไวรัสที่ผู้จับ  
ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง  
เมื่อเป็นหวัดหรือท้องเสีย

ไม่ใส่  
ได้ไม่นาน  
ป้องกันได้

QR Code