

คำแนะนำเพิ่มเติม

1. ในช่วงเวลานี้ควรงดเข้าร่วมกิจกรรมทุกชนิด กิจกรรมที่ร่วมกับคนหมู่มาก เช่น งานบวช งานศพ งานมหรสพ งานดนตรี สถานที่แออัด ห้างสรรพสินค้าหรือ ตลาด และไปพบแพทย์หากตนเองมีอาการป่วยของโรคระบบทางเดินหายใจทันที
2. หากจำเป็นต้องเข้าร่วมกิจกรรมทุกชนิด ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยพร้อมทั้งแอลกอฮอล์แบบเจลให้ เพียงพอสำหรับตัวเองนอกจากนี้ควรล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ออกจากบ้าน
3. หากพบว่าตนเองมีอาการป่วยตามเกณฑ์ ควรรีบติดต่อขอเข้ารับการรักษาตามขั้นตอนของโรงพยาบาลที่รับตรวจ และหากอาการป่วยเกี่ยวกับโรคในระบบ ทางเดินหายใจควรงดเข้าร่วมกิจกรรมและผลงานทันที
4. หากสังเกตเห็นเพื่อนร่วมงาน/คนรอบข้างมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก ผิดปกติ ควรแนะนำให้ผู้มีอาการรับการตรวจตามขั้นตอนหรือไปโรงพยาบาลที่รับตรวจCovid-19
5. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยที่มีอาการโรคในระบบทางเดิน หายใจที่ไม่ป้องกันตนเอง หรือกลุ่มที่เพิ่งกลับมาจากประเทศที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ



“ถึงเวลาแล้วที่เราชาวลำปางต้องช่วยกัน อยู่บ้าน ไม่ออกนอกบ้าน
หากไม่จำเป็น สวมหน้ากากอนามัย กินร้อนช้อนกลางตัวเอง
และเว้นระยะห่างมือบ่อย ช่วยกันนะครับ”



ด้วยความปรารถนาดีจาก ...

องค์การบริหารส่วนตำบลลำปำ อำเภอเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง

www.lampam.go.th / E-mail : lampamoffice@gmail.com / โทร.074-829825



เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

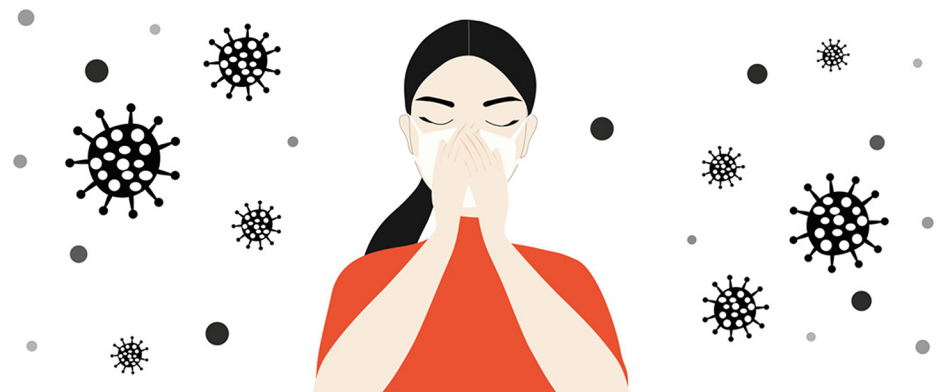


เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) คืออะไร

วิธีการสังเกตอาการ

การป้องกันตนเองจากเชื้อ COVID-19

คำแนะนำเพิ่มเติม



ด้วยความห่วงใยจาก ...

องค์การบริหารส่วนตำบลลำปำ อำเภอเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง

www.lampam.go.th / E-mail : lampamoffice@gmail.com / โทร.074-829825

“กินร้อน ช้อนฉัน หมั่นล้างมือ” และ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ”



ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) เริ่มจากเมืองอู่ฮั่นในประเทศจีนและต่อมาระบาดไปอีกหลายเมือง ปัจจุบันพบ ผู้ป่วยติดเชื้อในหลายประเทศเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่มโคโรนา ที่ทำให้มีไข้และอาการระบบทางเดินหายใจ โดยส่วนใหญ่ จะมีอาการ ไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจหอบเหนื่อย และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ เชื้อสามารถติดต่อจากคนสู่คน ผ่านทางการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย และแพร่กระจายผ่านละอองเสมหะ ทางการไอจามของผู้ที่มีเชื้อ



วิธีสังเกตอาการ (COVID-19)

หากได้รับเชื้อไวรัสโควิด-19 ผู้ป่วยจะเริ่มแสดงอาการออกมาภายใน 14 วัน หลังจากได้รับเชื้อ ผู้ป่วยมีร่างกายไม่แข็งแรงหรือมีภูมิคุ้มกันต่ำจะทำให้มีความรุนแรง ถึงขั้นวิกฤตและเสียชีวิตได้หากมีอาการเหล่านี้ควรไปพบแพทย์เพื่อคัดกรองการติดเชื้อ

- ✓ มีไข้สูง > 37.5 องศา
- ✓ ไอ เจ็บคอ
- ✓ น้ำมูกไหล
- ✓ หายใจเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก
- ✓ ถ่ายเหลวท้องเสีย

วิธีป้องกันตนเองจากเชื้อ Covid-19 (ตอนที่ 1)



สวมหน้ากากอนามัย
ทุกครั้งเมื่อไปในที่ชุมชน
หรือพื้นที่เสี่ยง



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยสบู่หรือเจลล้างมือ
เมื่อสัมผัสสิ่งของสาธารณะ



กินอาหารปรุงสุก
และใช้ช้อนกลางของตัวเอง
เมื่อจำเป็นต้องกินร่วมกับผู้อื่น



รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
ออกกำลังกาย
ภายในบ้าน



พบแพทย์ทันที
เมื่อมีอาการป่วย



หลีกเลี่ยงพื้นที่ชุมชน
ไม่เดินทางไปต่างจังหวัด
/ต่างประเทศ

วิธีป้องกันตนเองจากเชื้อ Covid-19 (ตอนที่ 2)

- ✓ เลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
- ✓ เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง โดยเฉพาะเมืองอู่ฮั่นที่เป็นรังโรค และประเทศฮ่องกง สิงคโปร์ เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น อิตาลี ไต้หวัน อิหร่าน
- ✓ ทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
- ✓ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด หรือที่ๆ คนพลุกพล่าน
- ✓ สวมหน้ากากอนามัย เมื่อต้องออกไปในที่สาธารณะ
- ✓ ควรล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล อย่างน้อย 20 วินาที งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
- ✓ รักษาร่างกายให้แข็งแรง อบอุ่น พักผ่อนให้เพียงพอ หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ เหนื่อยหอบ มีประวัติการเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง หรือคลุกคลี กับผู้ที่มาจากพื้นที่เสี่ยงควรพบแพทย์ด่วน!
- ✓ ทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนส่วนตัว ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
- ✓ หลังจากกลับจากต่างประเทศภายใน 14 วัน หากมีอาการป่วยควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว
- ✓ และแจ้งรายละเอียดว่าเราเคยไปต่างประเทศมาแม้ว่าประเทศนั้นจะไม่มีกรณีติดเชื้อก็ตาม

ใครบ้างที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง

- ▶ เด็กเล็ก (ต่ำกว่า 5 ขวบ)
- ▶ ผู้สูงอายุ
- ▶ ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ▶ ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- ▶ คนดูแลหรือผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ▶ บุคลากรทางการแพทย์

ล้างมือ 6 ขั้นตอน



พอกฝ่ามือ



พอกหลังมือ



พอกนิ้วมือด้านหลัง



พอกนิ้วหัวแม่มือ



พอกเล็บ/ปลายนิ้ว



พอกบริเวณรอบข้อนิ้ว