

How to... **คุมไว้มงเกต**

ณ ที่พักอาศัย และแนวทางปฏิบัติ

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



หลีกเลี่ยง

ใกล้ชิดผู้อื่นโดยเฉพาะ
ผู้ป่วย/ผู้สูงอายุ



หยุด

เรียน/ทำงาน
กิจกรรมต่างๆ



ปิด

ปาก/จมูก
ด้วยทิชชูทุกครั้ง
ที่ ไอ จาม



ห้าม

ทานอาหารร่วมภาชนะ
กับผู้อื่นและแยกของ
ใช้ส่วนตัว



สวม

หน้ากากอนามัย
อยู่ห่างจากคนอื่น
1-2 เมตร



แยก

ห้องนอน



ทำ

ความสะอาด
ที่พัก/ของใช้



ล้าง

มือบ่อยๆ
ด้วยสบู่หรือ
เจลแอลกอฮอล์



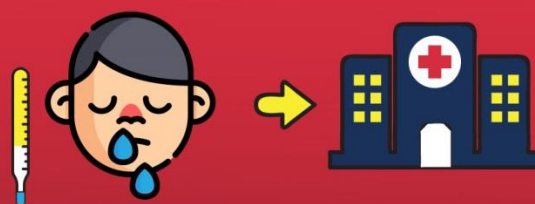
ทิ้ง

หน้ากากอนามัย หรือ
ทิชชูใช้แล้วให้ถูกวิธี
(ใส่ถุงมัดชิดและ
ทำความสะอาดมือทันที)

* หากจำเป็นต้องออกนอกที่พักต้องขออนุญาตเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่

สังเกตอาการ

- วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน
- สังเกตอาการตัวเอง
 - มีไข้ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
 - ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ
- บันทึกในรายงาน หรือทางเว็บไซต์ตามที่ตกลงไว้เป็นประจำทุกวัน
- หากพบอาการป่วยอย่างใดอย่างหนึ่ง **ควรรพแพทย์ทันที**



- ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ/หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่

ป้องกัน

ไวรัสโคโรนา 2019
ด้วย...

ล้าง

เลี่ยง

ลด

จัดทำ : 14/03/63



ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ล้างมือ

ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ สัมผัสสิ่งสกปรก ลูกบิดประตู

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ



เลี่ยง การติดโรค

เลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วยที่มีอาการหวัด

เลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัด และพื้นที่ระบาดโดยไม่จำเป็น
(ถ้าเลี่ยงไม่ได้ให้สวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย และหมั่นล้างมือ)



ลด การแพร่ กระจายเชื้อ

ลดระยะเวลาการอยู่ในที่ชุมนุมชน

ลดกิจกรรมที่ทำร่วมกันของคนหมู่มาก

ลดการแพร่กระจายเชื้อ เจ็บป่วยให้หยุดเรียนหยุดงาน

รู้กัน กันโรค

3 ล. ลดเสี่ยง COVID-19

ล้าง



ล้างมือ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์
ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ห้องน้ำ
และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก

เลี่ยง



เลี่ยง การสัมผัสและอยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย
ที่มีอาการหวัด
เลี่ยง การอยู่ในพื้นที่แออัด

ลด



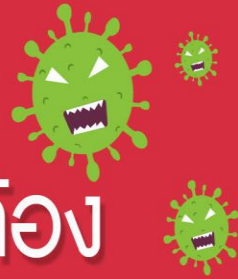
ลด การแพร่กระจายของเชื้อโรค
ลด กิจกรรมที่มีคนหมู่มากรวมตัวกัน
ลด ระยะเวลาการอยู่ในพื้นที่ชุมนุมชน

ที่มาข้อมูล : กรมควบคุมโรค สธ.

หน้ากากอนามัย

ใส่อย่างไรให้ถูกต้อง

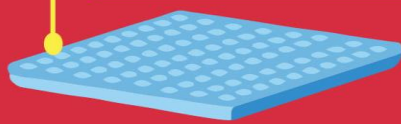
การใส่หน้ากากอนามัยถูกวิธีสามารถป้องกันเชื้อได้ถึง 80 %



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



เอาด้านมัน หรือ สีเข้มไว้ด้านหน้า



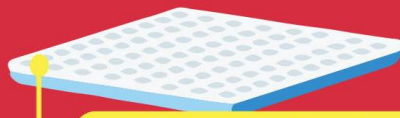
ชั้นนอก

มีสารเคลือบกันน้ำ



ชั้นกลาง

กรองเชื้อโรค



เอาด้านนุ่ม หรือ สีอ่อนเข้าหาตัว

ชั้นใน

เป็นวัสดุนุ่ม เพื่อสัมผัสกับผิว

ขั้นตอนการใส่หน้ากากอนามัย



1
ล้างมือให้สะอาด
ก่อน-หลังสวม
และถอดหน้ากากทุกครั้ง



2
จับสายคล้องหู
ทั้ง 2 ข้าง



3
สวมคลุมจมูกและปาก
หันด้านสีเข้มออก



4
ดัดลวดให้แนบกับ
สันจมูกและใบหน้า



5
ดึงขอบล่างให้
คลุมใต้คาง

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค
Emergency Operations Center : (DDC's EOC)



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



จัดทำ : 08/02/63

ป้องกัน ลดเสี่ยง เชื้อไวรัสโคโรน่า

หมั่นล้างมือ

ไม่นำมือไปสัมผัสใบหน้า
ตา จมูก ปาก

สวมหน้ากาก
อนามัย

ระมัดระวังการจับหรือ
สัมผัสเป็นพิเศษ

หลีกเลี่ยงการ
ออกจากบ้านเพื่อลด
การแพร่กระจาย
ของเชื้อ

COVID-19

ช่วงนี้เราควรระวัง!!

ห่างกันสักพัก

1-2 เมตร

หากออกนอกสถานที่
ให้หมั่นล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์
หรือสเปรย์แอลกอฮอล์

การใช้หน้ากากอนามัย

ป้องกันไวรัส COVID - 19



1. ล้างมือทุกครั้งก่อน
ใส่และถอดหน้ากาก



2. มีข้อจับสายคล้องหู
เพื่อสวมหน้ากาก



3. สวมหน้ากากเขาด้าน
สีเข้มออกด้านนอก



4. กัดขอบลวดด้านบน
ให้แนบกับสันจมูก



5. เปลี่ยนหน้ากากอนามัย
ทุกวัน ห้ามใช้ซ้ำ



6. ทิ้งหน้ากากอนามัย
ในถังขยะที่ปิดมิดชิด



กรมโยธาธิการและผังเมือง



กระทรวงมหาดไทย

