

สิ่งที่เราควรรู้ กับการเว้นระยะห่างทางสังคมกับ 8 วิธีการเอาชนะ Covid-19

#SocialDistancing

การเว้นระยะห่างทางสังคม กับ 8 วิธีหนี COVID-19 SOCIAL DISTANCING



ห้าม ไปสถานบันเทิง โรงเรียน โรงภาพยนตร์
กิจกรรมกีฬา หรือพื้นที่แออัดต่างๆ



1 ทำงานที่บ้าน/สื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต/เรียนออนไลน์

งดเว้น การกอด หรือ จูบ



2 เปลี่ยนพฤติกรรมแสดงสายสัมพันธ์

หลีกเลี่ยง การเข้าไปในห้องที่แออัด
ห้องประชุม/สุนทรขนาดใหญ่



3 เพื่อลดโอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค

หลีกเลี่ยง

กิจกรรมที่มีคนเยอะ
มากกว่า 50 คนขึ้นไปรวมตัวกัน



4 ใส่หน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้าเพื่อป้องกัน

ระวัง การใช้สิ่งของสาธารณะ

และของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น
เช่น ราวบันได ลูกบิด
รีโมทคอนโทรล ปุ่มกดลิฟท์



5 ล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ

หลีกเลี่ยง

ชั่วโมงเร่งด่วนในสถานที่ที่มีคนเยอะ
เช่น รถสาธารณะ ร้านสะดวกซื้อ



6 เปลี่ยนเวลาให้ห่างจากชั่วโมงเร่งด่วน

ควร อยู่ห่างๆ อย่างห่วงๆ



7 เพื่อลดโอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค

ควร อยู่ในบ้านให้มากที่สุด



8 โอกาสติดโรคน้อยลง เมื่อไม่ออกไปข้างนอก

f รู้กัน กันโรค

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



คำแนะนำการป้องกันตนเองจาก โรคติดต่อ COVID-19 สำหรับผู้ใช้ บุหรี่ สุรา และยาเสพติด



ควรอยู่บ้าน งดการรวมกลุ่มสังสรรค์

ถ้าออกนอกบ้าน ควรใส่หน้ากากอนามัย
และเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 เมตร



ห้าม สูบบุหรี่มวนเดียวกัน ใช้แก้วสุรา
หรือใช้อุปกรณ์การเสพร่วมกับผู้อื่น
เช่น บ้อง บารากู่ ใจ์ เข็ม สายยางรัดแขน
หลอดดูดควัน เป็นต้น



หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ
หลีกเลี่ยงการสัมผัส ตา จมูกและปากของตนเอง

หากท่านรับยา ARV เมทาโดน หรือยาอื่นๆ ตามแพทย์สั่ง
ให้ขอคำปรึกษาเพื่อรับยากลับบ้านเป็นเวลาที่ยาวนาน



หากท่านมีอาการ ไข้ ไอ เจ็บคอ หรือหายใจลำบาก
ควรปรึกษาแพทย์ ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน

หากต้องการบำบัดรักษา หรือต้องการคำปรึกษา โทรสายด่วนยาเสพติด 1165

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

COVID-19 รู้ทันป้องกันได้



เมื่อกลับถึงบ้าน
ควรล้างมือให้สะอาด
หรืออาบน้ำทันที
เพื่อป้องกันเชื้อโรคมารู้อคนในบ้าน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19



ภาพ:THE STANDARD



แพทย์เตือน

อย่าใส่ “แมสก์” นานเกินไป
อาจทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน
เกิดอาการ มึนหัว-เวียนหัวได้

1. หน้ากาก N95 ควรถอดพัก 30 นาที ทุก 1 ชม.
2. หน้ากากอนามัย ควรถอดพัก 30 นาที ทุก 2 ชม.
3. หน้ากากผ้า ควรถอดพัก 30 นาที ทุก 4 ชม.



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์



สรุปสถานการณ์การ फैาระวัง โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จังหวัดบุรีรัมย์

ข้อมูลสะสม ณ วันที่ 8 เมษายน 2563 : 16.50 น.

พบผู้ป่วยยืนยัน COVID-19 จำนวน 13 ราย
(ชาวต่างชาติ 2 ราย / คนไทย 11 ราย)

เสียชีวิต 1 ราย
(ชาวต่างชาติ)

- กลุ่มเสี่ยงที่ต้อง फैาระวัง 14 วัน 34,872 ราย
- กลุ่มเสี่ยงที่อยู่ระหว่าง फैาระวัง 14 วัน 19,170 ราย
- กลุ่มเสี่ยงที่พ้นระยะ फैาระวัง (ปลอดภัย) 15,702 ราย

• กลุ่มเสี่ยงที่ศูนย์กักกันฯ 45 ราย

ที่มา : ระบบรายงานโคโรนาไวรัส เขตบริการสุขภาพที่ 9 (R9-C19)

* อยู่กับบ้าน
* เลี่ยงไป
สถานที่มีคน
หนาแน่น
* फैาระวัง
ตนเองและคน
ใกล้ชิด
* เกาะติด
ข่าวสารที่
น่าเชื่อถือ

"พี่น้องชาวบุรีรัมย์ปลอดภัย ร่วมพลังร่วมใจ ป้องกันภัยโคโรนา"



กินร้อน



ช้อนกลางส่วนตัว



ล้างมือ



สวมหน้ากากอนามัย
เมื่อมีอาการ ไอ จาม

(แยกช้อน แยกจาน แยกทาน แยกกับ)



โปรดแจ้งข้อมูลประวัติการเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง หรือพื้นที่ระบาดของโรคติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนา 2019 แก่ อสม. หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ และกักตัว फैาระวังอาการ
อยู่ที่บ้านจนครบ 14 วัน พร้อมรายงานผลสุขภาพประจำวันแก่ อสม. หรือเจ้าหน้าที่ สว.สต.

รับผิดชอบตนเอง = รับผิดชอบต่อครอบครัว = รับผิดชอบต่อสังคม
"เพราะเราห่วงใยกันและกัน และชื่นชมทุกท่านที่ फैาระวังตนเอง"

ด้วยรักและห่วงใย



หากท่านมีข้อสงสัยโปรดสอบถามข้อมูลมายังสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์
หมายเลขโทรศัพท์ 044 617241 (ทุกวัน เวลา 08.30 - 16.30 น.)



www.bro.moph.go.th



www.facebook.com/brhealth