

โรคระบาดในมนุษย์

ภัยร้ายที่โลกเฝ้าระวัง



จากสภาวการณ์การระบาดของโรคอุบัติใหม่ในมนุษย์ นับเป็นวิกฤตการณ์สาธารณสุขที่แพร่ระบาดไปทั่วโลก สร้างความตระหนัก ส่งผลกระทบต่อชีวิตและสร้างความเสียหายในภาคเศรษฐกิจทุกระบบ การปฏิบัติตนให้รอดพ้นจากโรคระบาดได้ประชาชนต้องให้ความร่วมมือ และปฏิบัติตามมาตรการต่างๆ ที่ทางราชการกำหนดเพื่อความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

คำแนะนำสำหรับประชาชน

สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า เพื่อป้องกันเชื้อไวรัสที่ติดต่อผ่านทางลมหายใจ น้ำมูก น้ำลาย

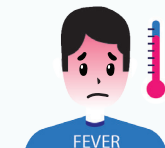


รับประทานอาหารที่สุกใหม่ รวดอาหารคับ และเนื้อสัตว์ป่า

หมั่นล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ



ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยที่ไอ จาม หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด และมีมลภาวะเป็นพิษ



อยู่บ้าน และงดเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงโรคระบาด



❌ ไม่ใช้มือสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น

❌ ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ

❌ ถ้ามีไข้ ไอ เจ็บคอ และอาการระบบทางเดินหายใจ หนี้อยหวนให้รีบพบแพทย์ทันที

คำแนะนำสำหรับบุคลากรในหน่วยงาน



✔ ก่อนไปทำงาน ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า และแอลกอฮอล์เจลล้างมือให้พร้อม

✔ ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ภาชนะรับประทานอาหาร ผ้าเช็ดมือ

✔ หากพบว่าตนเองมีอาการป่วย แจ้งหัวหน้างานให้ทราบ และลาหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน

✔ หากสังเกตเห็นเพื่อนร่วมงานมีอาการไอ จาม ฝัดปกติ ให้แจ้งหัวหน้างานเพื่อพิจารณาให้หยุดงาน



คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุและผู้ที่ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค เนื่องจากมีโรคประจำตัวทำให้ติดเชืโรคได้ง่าย และมีอาการรุนแรงหากได้รับเชื้อ โดยมีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้

ล้างมืออย่างถูกวิธีทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ

เลือกทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ กินอาหารปรุงสุก หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว

รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ

ผ่อนคลายความเครียดด้วยการฟังเพลง ร้องเพลง สวดมนต์ นั่งสมาธิ และพักผ่อนให้เพียงพอ



ผลกระทบ

⚡ สร้างความลำบากต่อชีวิตประจำวัน ด้านการเดินทาง การค้า การท่องเที่ยว และเศรษฐกิจ

ลดการแพร่ระบาด

โรคระบาดในมนุษย์สามารถแพร่ระบาดจากคนสู่คน ผ่านทางการสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย และแพร่กระจายผ่านละอองเสมหะทางการไอ จามของผู้ที่มีเชื้อ โดยระยะฟักตัวของเชื้ออยู่ในช่วง 1 - 14 วัน ในระหว่างที่ฟักตัวนั้นสามารถติดต่อถ่ายทอดไปยังบุคคลอื่นได้ เราควรดูแลตนเองเพื่อให้ร่างกายห่างไกลจากโรคติดเชืโดยมีวิธีการรับมือ ดังนี้





อาการเบื้องต้น จากการติดเชื้อไวรัส



มีไข้สูงกว่า
37.5 องศาเซลเซียส



ไอแห้งๆ
ไอแบบมีเสมหะ



เจ็บคอ



หายใจเหนื่อยหอบ
หายใจลำบาก



ครั่นเนื้อครั่นตัว



มารยาทใหม่ ทางสังคม



✔ รักษาระยะห่างจากบุคคลอื่น 1 - 2 เมตร
และไม่พูดคุยในระยะใกล้ชิดกับบุคคลอื่น



✔ สวมหน้ากากอนามัยหรือ
หน้ากากผ้าคลุมให้ปิดจมูก ปาก
และคาง ทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน

✔ ไอ จาม ใส่กระดาษทิชชู
แล้วทิ้งลงในถุงพลาสติก
ปิดมิดชิดก่อนทิ้ง หากฉุกเฉิน
ให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก
และจมูก และทำความสะอาดมือ
ด้วยเจลแอลกอฮอล์ทันที



7 ขั้นตอนล้างมือ

ทำอย่างละ 5 ครั้ง กับมือทั้ง 2 ข้าง



ใช้ฝ่ามือถูกัน



ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว



สอมนิ้วเข้าด้วยกัน
ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว



ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ



ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูข้อมือ



ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

3/12 ถนนอุทงนอก แขวง/เขตคูสิต

กรุงเทพมหานคร 10300

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2243-0674, 0-2243-2200

www.disaster.go.th



สายด่วนนิรภัย
1784

โรคระบาด

ในมนุษย์

ภัยร้ายที่โลกเฝ้าระวัง



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย