

วิธีการป้องกันการติด **ไวรัสโควิด - 19**



หลีกเลี่ยงการสัมผัส
ใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการ
ติดเชื้อระบบ
ทางเดินหายใจหรือ
อาการคล้ายไข้หวัด

หลีกเลี่ยงการไปใน
พื้นที่เสี่ยงที่มีการระบาด
หากจำเป็นต้องไป
ให้สวมหน้ากากอนามัย



หลีกเลี่ยงการสัมผัสเยื่อ
บุบริเวณใบหน้า
(ตา จมูก ปาก)
ด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง หมั่น
ทำความสะอาดบ้านเรือน

กรณีที่เดินทางกลับจาก พื้นที่
ประเทศ หรือเมืองที่มีการรายงานการ
ระบาด รวมถึง กรุงเทพฯ และ
5 จังหวัดปริมณฑล ขอความร่วมมือให้สังเกต
อาการป่วยอยู่ที่บ้าน / ที่พัก จนครบ
จำนวน 14 วัน



หลีกเลี่ยงการไปที่
สาธารณะที่มีคน
หนาแน่น เช่น
ห้างสรรพสินค้า
โรงพยาบาล
โรงเรียน

งดใช้ของส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น
เช่น แก้วน้ำ ช้อน
ผ้าเช็ดตัว



หมั่นล้างมือให้สะอาด
สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
ทานอาหารปรุงสุก
และออกกำลังกาย



แจ้งข้อมูล อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



ไวรัสโควิด - 19 ป้องกันได้หากเราช่วยกัน
กินร้อน ช้อนเอง ล้างมือ
สวมหน้ากากอนามัย หมั่นออกกำลังกาย
และแจ้งข้อมูล

กินร้อน



รับประทานอาหารที่ปรุงสุก
และปรุงเสร็จใหม่ๆ
หากเป็นอาหารจานร้อน
ให้อุ่นหรือร้อนก่อน

ช้อนเอง



ใช้กลาง ช้อนเองในการ
ตักอาหารให้ตัวเอง
ห้ามทานอาหารร่วมกัน
จากภาชนะอาหารร่วมกัน

ล้างมือ



ฟอกสบู่ล้างมือทุกครั้ง
ก่อนรับประทานอาหาร
ภายหลังจากกิจกรรม
และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก

หมั่นล้างมือ

ควรล้างมือทุกครั้ง

ก่อน เตรียม-ปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร

หลัง สัมผัสสิ่งสกปรก ออกจากห้องส้วม

ด้วย **น้ำ และ สบู่**
หรือ **แอลกอฮอล์เจลล้างมือ**

ปิด ปาก
จมูก

เวลาไอ
จาม

ด้วยกระดาษทิชชู หรือ
ต้นแขนด้านใน



หน้ากากอนามัย

ป่วยหรือไม่

ต้องใส่ให้ถูกวิธี



หันด้านสีเข้ม

อยู่ด้านนอกเสมอ

เพื่อการป้องกัน **สูงสุด**

สวมหน้ากากอนามัย

เมื่อต้องไปในที่ชุมชน หรือมีโอกาสสัมผัส

ผู้ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ

หรือมีอาการไข้ ไอ



กินอาหาร
ปรุงสุกใหม่

- อาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง
ด้วยความร้อน

หากทิ้งไว้ นานเกิน 4 ชั่วโมง ต้องนำไปอุ่นก่อน
รับประทาน **ทุกครั้ง**

ออกกำลังกาย

ให้สุขภาพ
แข็งแรง



ไวรัส โควิด-19

โรคติดต่ออันตราย ร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต

โรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19

เป็นโรคติดต่ออันตราย มีความรุนแรงถึงขั้น

เสียชีวิตได้ เกิดจากไวรัสโคโรนา

สายพันธุ์ใหม่ 2019 ที่ระบาด

จากเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน

อยู่บ้าน

หยุดเชื้อ

เพื่อชาติ

โรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

มีอาการดังนี้



มีไข้สูง



หายใจลำบาก



ไอ เจ็บคอ



แน่นหน้าอก

ผู้ป่วยบางรายมีอาการปอดอักเสบ และมีน้ำในปอด



กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลน้ำจืด

โทร. 0 - 7789 - 1656

โปรดอย่าเอื้อเฟื้อ เชื้อไวรัสแก่ผู้อื่น ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อเป็นหวัดหรือเข้าที่แออัด