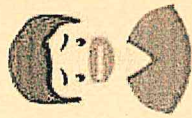


ใครควรใส่หน้ากากอนามัย?



1. ผู้ป่วยที่มีอาการของหวัด เช่น ไข้ ไอ หรือน้ำมูก
2. ผู้ที่ต้องอยู่ในสถานที่ที่มีคนอยู่หนาแน่น

5 ขั้นตอน ทำความสะอาดหน้ากาก

ล้างหน้าปิดปากด้วยน้ำเปล่า

ใช้สบู่ซัก

ห้ามใช้ผงซักฟอก/น้ำยาปรับผ้านุ่ม

ใช้มือซักเบาๆ

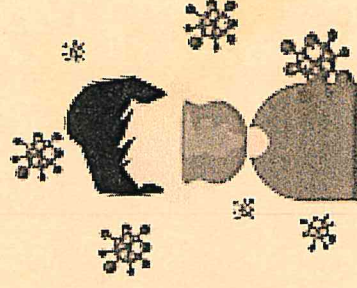
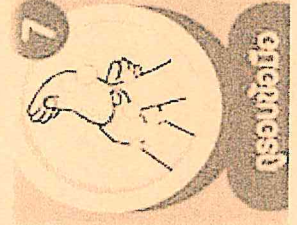
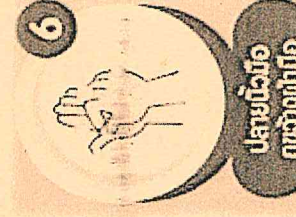
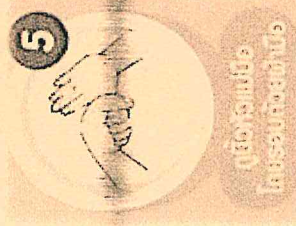
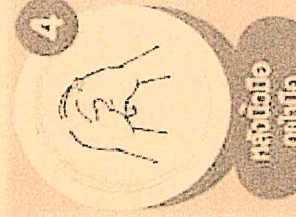
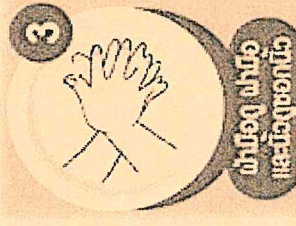
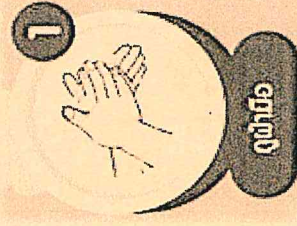
ห้ามใช้เครื่องซักผ้า

บิดให้แห้งสนิท

เป่าพัดลม ตากแดดเพียง 3-5 นาที

“โอรสศิลาเรณู”

กิจกรรมล้างมือ 7 ขั้นตอน



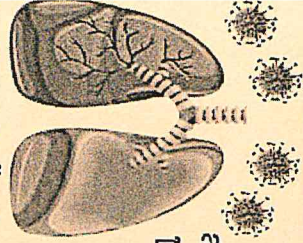
จัดทำโดย

งานสาธารณสุข สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหัว

ติดต่อสอบถามโทร : 037- 561-985

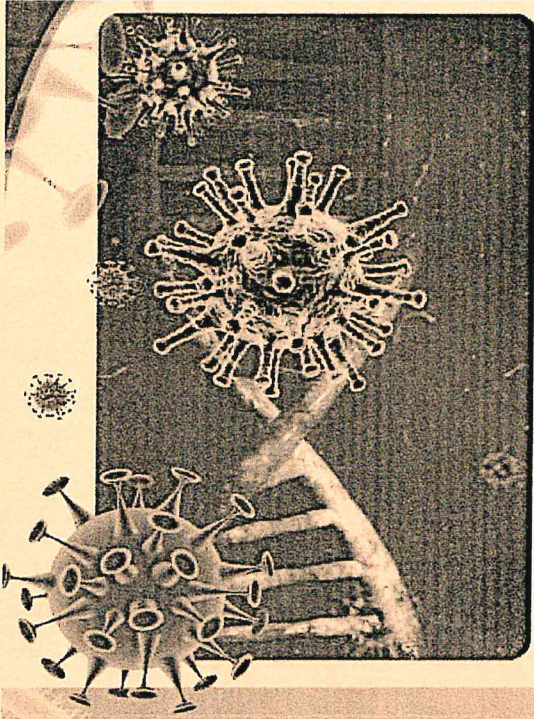
ไวรัสโคโรนา คืออะไร



ไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้ มีหลายสายพันธุ์ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือเป็นไข้หวัดธรรมดา ในบางที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือโรคซาร์ (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมา

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คืออะไร

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบเชื้อมีในคนมาก่อน) โดยพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2019

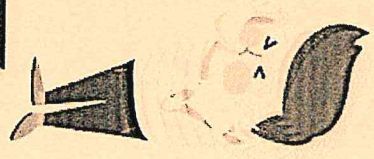


การติดต่อ

ไวรัสสามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ผ่านทางทางหายใจ สัมผัสน้ำมูก น้ำลาย ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้ป่วยที่อาการทางเดินหายใจ หรือสงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา ไปสัมผัสใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับกับผู้อื่น เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

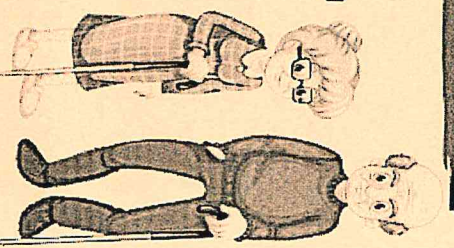
อาการ

จะมีอาการ ไข้ หรือไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ (โดยเฉพาะผู้สูงอายุและเด็ก จะมีอาการรุนแรง) และมีประวัติเดินทางจากพื้นที่เสี่ยง ที่มีการประกาศเป็นพื้นที่ระบาด หรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย ภายใน 14 วัน ก่อนเริ่มมีอาการป่วย



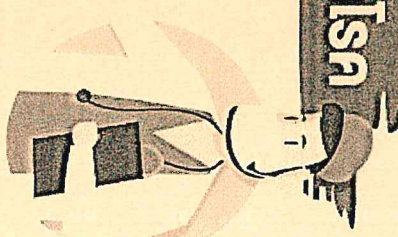
กลุ่มเสี่ยงที่จะมีจากการรุนแรง

- ผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปี)
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง โรคปอดเรื้อรัง
- โรคถุงลมโป่งพอง โรคตับแข็ง
- โรคหลอดเลือดสมอง ฯลฯ
- คนอ้วน
- ผู้ที่ภูมิต้านทานบกพร่อง



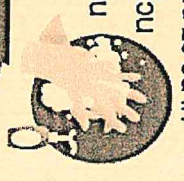
การป้องกันโรค

หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย ภายใน 14 วัน หลังกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง หรือสัมผัสผู้ป่วย โปรดไปพบแพทย์ พร้อมแจ้งประวัติโดยละเอียด ไม่ปกปิดข้อมูลเพื่อการตรวจดูแลโรคได้ทันถ่วงที



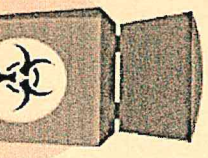
ล้างมือบ่อยๆ

เป็นการล้างเอาเชื้อโรคที่ติดอยู่บนมือ ซอกเล็บ ฝ่ามือ ซึ่งเกิดจากการสัมผัสสิ่งของที่มีเชื้อโรค การล้างมืออย่างถูกวิธีต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ 20 วินาที ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ใช้กรณีรีบด่วน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและสบู่แบบเปียก สัมผัสสบู่ หรือสารคัดหลั่ง จากผู้ป่วย



สวมใส่หน้ากากอนามัย

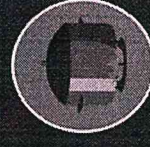
ใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง ควรให้ตาข่ายยื่นออกด้านนอกเสมอ กลุ่มที่เป็ดังถูก ปาก คาง คล้องหูยิบให้พอดีกับใบหน้า กดคลดขอบบนให้สนิทกับสันจมูก โดยเปลี่ยนทุกวันและทิ้งลงในภาชนะระดับชาติ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ทั้งจากตนเอง และผู้อื่น



การทำความสะอาดที่พัก

ควรทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง เครื่องครัว จาน ชาม ช้อน ช้อน แก้วน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดด้วยเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70% / ผงซักฟอก / สบู่ อย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง

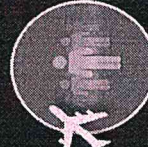
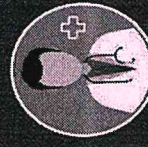
การป้องกันตนเองจากไวรัส Covid-19



สวมหน้ากากอนามัย
เมื่อไปในชุมชน
หรือพื้นที่แออัด

ล้างมือด้วยน้ำสะอาด
หรือเจลล้างมือ
เป็นประจำ

กินอาหารปรุงสุก
เท่านั้น ใช้ช้อนกลาง
เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น



รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
หมั่นออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ

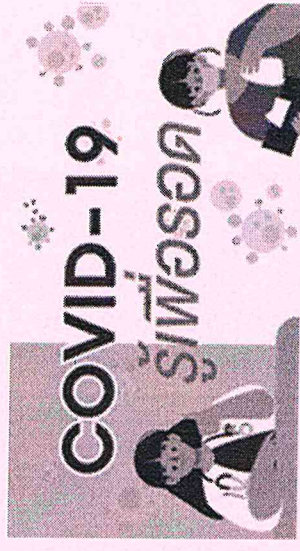
เข้าพบแพทย์
เมื่อมีอาการป่วย

หลีกเลี่ยงพื้นที่แออัด
หรือการเดินทางไปต่างประเทศ
หากไม่จำเป็น

การดูแลตนเองและการ

ป้องกันการแพร่ระบาด

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดหรือมีอาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด / ผู้คนจำนวนมาก และระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร
3. กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ (ล้างมือใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที)
4. สวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำ
5. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
6. หลีกเลี่ยงการเข้าไปตลาดค้าสัตว์และสัมผัสสัตว์ที่ป่วยหรือตาย
7. ทำความสะอาดสิ่งของที่ใช้ร่วมกันสม่ำเสมอ
8. รับประทานอาหารปรุงสุก สะอาด มีสารอาหารครบถ้วน
9. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
10. ดูแลจิตใจ ไม่ตื่นตระหนก ตกใจ หวาดกลัว เครียด และวิตกกังวล



โดย

งานสาธารณสุข สำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหัว

โทรศัพท์ 037-561982

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

คือ ?

เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วยตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมาก ซึ่งเป็นสายพันธุ์ใหม่ที่เคยพบมาก่อนในมนุษย์ก่อให้เกิดอาการป่วยระบบทางเดินหายใจในคน และสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ โดยเชื้อไวรัสนี้พบครั้งแรกในการระบาดในเม็กซิโก 'ฮัน มณฑลหูเป่ย์' สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี พ.ศ. 2562 หรือ ค.ศ.2019

มีอาการอย่างไร?

อาการทั่วไป ได้แก่ อาการระบบทางเดินหายใจ มีไข้ ไอ หายใจถี่ หายใจลำบาก ในกรณีมีอาการรุนแรงมาก อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออวัยวะชีวิต

รักษาอย่างไร?

การรักษาแบบประคับประคองเพื่อบรรเทาอาการป่วยต่างๆ โดยมีจุดประสงค์ไม่มีวัคซีน

ระยะเวลาการมีชีวิตอยู่ของเชื้อใน

สิ่งแวดล้อม เช่น บนสิ่งของอาหาร?

ยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนว่า อยู่บนพื้นผิวได้นานเพียงใด ข้อมูลเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่าไวรัสอาจอยู่รอดได้ในไม่กี่ชั่วโมง โดยน้ำยาฆ่าเชื้อสามารถฆ่าเชื้อไวรัสไม่ให้สามารถแพร่เชื้อได้

หากท่านกลับมาจากประเทศ

กลุ่มเสี่ยง และ กทม. / และ

ปริมณฑลควรทำอย่างไร?

ควรแจ้งข้อมูลกับผู้นำชุมชน หรือ อสม. ใกล้บ้าน เพื่อลงทะเบียน และควรรักษาอยู่ในบ้าน ภายใน 14 วัน หลีกเลี่ยงคลุกคลีกับผู้อื่น ถ้ามีอาการใช้ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอจาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ ให้โทรไปเบอร์ 1422 จะมีทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขไปรับตัวถึงบ้าน พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง (ไม่ควรถกบัตรข้อมูล) เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป

