

คำแนะนำจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลวัดแก้ว

เจลล้างมือ

เจลเป็นผลิตภัณฑ์สำหรับล้างมือในกรณีที่ไม่ได้ล้างมือด้วยสบู่ โดยแอลกอฮอล์ที่มีเนื้อใช้ คือ เอทิลแอลกอฮอล์ (ethyl alcohol) ไอโซโพรพิลแอลกอฮอล์ (isopropyl alcohol) หรือทั้งของดีฟเฟอแลน สามารถฆ่าเชื้อโรคที่อยู่บนมือจากการสัมผัสต่างๆ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

5วิธีการใช้

- หยดเจลลงบนฝ่ามือประมาณ 3-5 มิลลิลิตร จากนั้นขยับไปมาให้ทั่วจนกระทั่งจะระเหยไปหมด
- ขณะใช้ควรอยู่ห่างจากเปลวไฟ แหล่งให้ความร้อนหรือ สเปคโตรไฟ เอน ไม่ใช้ขณะเสียบปลั๊กไฟ ขณะทำอาหาร หรือขณะสูบบุหรี่ เนื่องจากมีส่วนผสมแอลกอฮอล์ ที่อาจติดไฟได้ง่าย
- ควรใช้ในบริเวณที่วางภาชนะที่สะอาด เพื่อป้องกันการสัมผัสของใช้ระเหยขึ้นสู่ตัวผู้อื่น

TOILET

“ ควรติดตั้งหรือวางเจลล้างมือ ในจุดที่มองเห็นง่าย เช่น ใกล้ประตู หน้าลิฟท์ บันได หรือทำเป็นขวดเล็กพกติดตัว ”

← **หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ โดยรู้จักคุณสมบัติและวิธีใช้ที่ถูกต้องด้วยนะจ๊ะ**



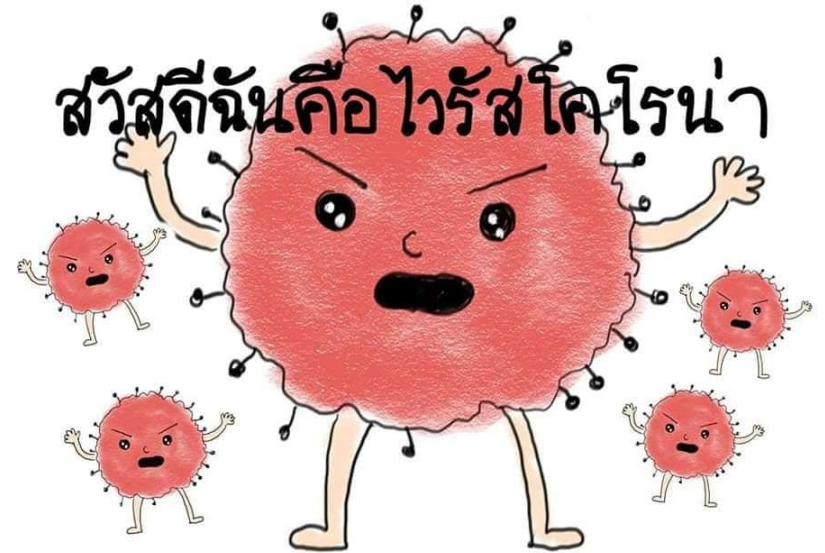
จะสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันตัวเองจากโรคแล้ว ต้องรู้วิธีการสวมที่ถูกต้องด้วยนะจ๊ะ



หน้ากากอนามัย ป้องกันโรค

- ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากาก
- สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนสัมผัสจมูกและรอยพับพับคว่ำลง เอาด้านที่มีสีเข้มหรือมีลักษณะเป็นดาวออกด้านนอก
- หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยนวันละครั้ง และทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด หน้ากากที่ทำด้วยผ้าสามารถนำซัก ผึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก
- หากหน้ากากชำรุดหรือเปราะเมื่อสวมใส่ให้รีบเปลี่ยน
- นอกจากใช้หน้ากากแล้ว ควรหมั่นล้างมือด้วยน้ำ และสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการไอ จามหรือสั่งน้ำมูก

ด้วยความห่วงใย และปรารถนาดี จากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลวัดแก้ว



**มารู้จักฉันสิ...
มารู้จักวิธีป้องกันฉัน...
มารู้จักคำแนะนำสำหรับเธอสิ...
มารู้จักสิ...ว่ามีใครห่วงใยและปรารถนาดี...กับเธอ**

มารู้จัก...ไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเชื้อไวรัส

1. เชื้อไวรัสโคโรนา คืออะไร ไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้ มีหลายสายพันธุ์ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิด อาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือ โรคซาร์ (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมา

2. ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คืออะไร ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบเชื่อนี้ในคน มาก่อน) โดยพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2019

การติดต่อและอาการ

1. คนสามารถติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 นี้ได้หรือไม่ คนสามารถติดเชื้อได้ จากข้อมูล ณ วันที่ 5 มีนาคม พ.ศ. 2563 พบว่ามีผู้ป่วยโรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสนี้ รวม 82 ประเทศ 2 เขตบริหารพิเศษ และเรือ Diamond Princess ในวันที่ 5 มีนาคม จำนวน 95,607 ราย มีอาการรุนแรง 6,420 ราย เสียชีวิต 3,287 ราย และสำหรับประเทศไทย พบผู้ป่วยสะสม 47 ราย เสียชีวิต 1 ราย นอกจากนี้ไวรัสสามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ผ่านทาง การไอ จาม สัมผัส น้ำมูก น้ำลาย ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้ป่วยที่มีอาการทางเดินหายใจสงสัยจากเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 ไปสัมผัสใกล้ชิดหรือใช้สิ่งของร่วมกันกับผู้อื่น เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

2. อาการป่วยที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นอย่างไร ผู้ป่วยที่ต้องสงสัยโรคปอดอักเสบจากไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 จะมีอาการไข้ ร่วมกับ อาการทางเดิน หายใจ เช่น ไอ จาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ และมีประวัติเดินทางมาจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน หรือเมืองที่มีการประกาศเป็นพื้นที่ระบาด ภายใน 14 วันก่อนเริ่มมีอาการป่วย

คำแนะนำในการป้องกันตนเอง

หากมีอาการป่วย หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย ภายใน 14 วัน หลังกลับมาจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน หรือเมืองที่มีการประกาศเป็นพื้นที่ระบาด โปรดไปพบแพทย์และยื่นบัตรคำแนะนำด้านสุขภาพสำหรับผู้เดินทางเข้ามาในประเทศไทย กับแพทย์ ผู้ทำการรักษาพร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง ท่านอาจได้รับเชื้อโรคก่อนเดินทางมายังประเทศไทย กรุณาแจ้ง รายละเอียดต่างๆ กับแพทย์ผู้ทำการรักษา เช่น อาการป่วย วันที่เริ่มมีอาการป่วย วันเดินทางมาถึงประเทศไทย สถานที่พัก เพื่อแพทย์จะได้วินิจฉัยได้ถูกต้องและรักษาได้ทันเวลาที่ แพทย์ผู้ทำการรักษาจะรายงานต่อหน่วยงาน

การป้องกันตนเองจาก ไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

