

วิธีการเฝ้าระวังอาการ

1. ให้ผู้กักกันรายงานอาการของตนเอง และวัดไข้ แจ้งต่อเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่



2. หากพบอาการข้อใดข้อหนึ่ง หรืออุณหภูมิร่างกาย 37.5°C ขึ้นไป ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือหน่วยงานสาธารณสุขให้พื้นที่ทันที เพื่อดูแลรักษาต่อไป

3. เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อหรือหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ ติดต่ออาการผู้ถูกกักกันในตอนเช้าและเย็น ของทุกวันและบันทึก รายงาน รวมถึงติดต่อ ประสานงานการส่งต่อ หากพบว่ามีอาการป่วย



ข้อปฏิบัติผู้เกี่ยวข้องป้องกันการกักกันในสถานที่ควบคุม บริเวณที่พักอาศัย (Home Quarantine)

กรณีผู้เดินทางมาจาก **พื้นที่เสี่ยง** โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ใกล้ชิด

- | | | | |
|---|----------|--|----------|
| ห้ามสัมผัส ห้ามใกล้ชิด ผู้ถูกกักกัน และควรอยู่ห่างระยะ 1-2 เมตร | 1 | แยกห้องนอน ห้องน้ำ กับผู้ถูกกักกัน | 2 |
| ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน ผู้ถูกกักกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว จาน ช้อน แก้วน้ำ | 3 | ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน ผู้ถูกกักกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว จาน ช้อน แก้วน้ำ | 4 |
| ทุกคนในบ้าน ควรล้างมือบ่อยๆ เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ | 5 | หากมีการสัมผัสกับ ผู้ถูกกักกัน ต้องระมัดระวังอาการอย่างน้อย 14 วัน | 6 |
| หากมีเจ้าหน้าที่ หรือแม่บ้าน ทำความสะอาด ห้องพักของผู้ถูกกักกันควรใส่ชุดป้องกันร่างกาย ได้แก่ หน้ากากอนามัย หมวกคลุมผม แว่นตากันลม ถุงมือยาว รองเท้าบู๊ท และผ้ากันเปื้อนพลาสติก | 7 | สนับสนุน อำนวยความสะดวก ให้กำลังใจพร้อมหมั่นเตือนเรื่องการวัดไข้ และการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องของผู้ถูกกักกัน | 8 |
- แยกการทำทำความสะอาด เสื้อผ้า ผ้าขนหนู ผ้าปูเตียง ของใช้ส่วนตัว ฯลฯ



กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบึงกาฬ

การปฏิบัติตัวของผู้อยู่อาศัย และการทำลายเชื้อในสิ่งแวดล้อมของบ้าน ที่มีผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกต

1) ผู้อยู่อาศัยร่วมบ้าน
ทุกคนล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่นาน
20 วินาทีขึ้นไป
หรือแอลกอฮอล์ 70%
ถูมือจนแห้ง



2) หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด
และ ควรรอนแยก
กับผู้ถูกกักกัน
หรือคุมไว้สังเกต



3) เมื่อต้องอยู่กับผู้ถูกกักกันหรือ
คุมไว้สังเกตอาการให้สวม
หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย
และอยู่ห่างกัน ไม่น้อยกว่า
1 เมตร หรือหนึ่งช่วงแขน

4) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับ
ผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกต



5) หากต้องรับประทานอาหาร
ร่วมกัน ให้แยกชุดอาหาร
และนั่งห่างกัน
ไม่น้อยกว่า 1 เมตร



6) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปู
เตียง ผู้ขนหนู หรืออื่นๆ ด้วย
ผงซักฟอกและน้ำธรรมดา



7) ทำความสะอาดบริเวณที่พัก
ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% (น้ำยา
ฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99
ส่วน) หรืออาจเช็ดพื้นผิวสัมผัส
ด้วยแอลกอฮอล์ 70% พร้อมสวม
อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น ถุงมือ
หน้ากาก แวนตาขนาดใหญ่



8) สังเกตอาการเจ็บป่วยของ
ตนเอง 14 วัน หลังสัมผัส
ใกล้ชิดผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้
สังเกตครั้งสุดท้าย



โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

CORONAVIRUS 2019

เชื้อไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้มีหลายสายพันธุ์ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรงคือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือโรคซาร์ (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมา

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

การติดต่อ

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 หรือ COVID-19 สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้โดยผ่านทาง การไอ จาม สัมผัสน้ำมูก น้ำลาย

การสังเกตอาการ



วิธีป้องกันตัวเองเบื้องต้น



สวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำ



ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล 70 % ขึ้นไป หรือสบู่เหลวและน้ำสะอาดบ่อยๆ



กินอาหารปรุงสุกใหม่



ห้ามใช้มือสัมผัสปาก ตา จมูก เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เชื้อเข้าสู่ร่างกาย



พกแอลกอฮอล์เจลติดตัวสำหรับกรณีที่ไม่มีน้ำสะอาดให้ล้างมือได้



ไอ จาม ปิดปาก จมูก โดยการใส่กระดาษทิชชู หรือต้นแขนด้านใน



รักษาระยะห่าง 1 -2 เมตร ทุกที่ทุกเวลา



หลีกเลี่ยงไปที่ชุมชน หรือสถานที่แออัด

คำแนะนำระหว่าง

ถูกกักกันในสถานที่ของรัฐ



ห้ามออกจากที่พักอาศัย อย่างน้อย 14 วัน (หลังกลับจากพื้นที่เสี่ยง)



แยกของใช้ส่วนตัว เช่น จาน ช้อน แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ และไม่ควรร่วมสัมผัสของเครื่องใช้ร่วมกับผู้อื่น



เปิดหน้าต่างให้อากาศบริเวณห้องพักถ่ายเท



ไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น



ปิดปาก จมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อ ไอ จาม หรือใช้ต้นแขนด้านในแทน



สวมหน้ากากอนามัยและอยู่ห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง



ทิ้งกระดาษทิชชู หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วลงในถังที่มีถุงรองรับและฝาปิดมิดชิด พร้อมมัดปากถุงขยะก่อนทิ้งต่อ



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่เหลวหรือแอลกอฮอล์เจล 70 % ขึ้นไปทุกครั้งหลังหยิบจับสิ่งของ



หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ เหนื่อยหอบ หรือเข้าเกณฑ์ที่มีความเสี่ยงให้รีบแจ้งแพทย์ทันที



ให้ผู้ที่เดินทางเข้ามาจากประเทศที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ต้องถูกกักกัน ณ สถานที่ที่ทางราชการกำหนด หรือ ณ ที่พักอาศัย ระยะเวลาอย่างน้อย 14 วันหลังจากกลับถึงประเทศไทย หากไม่ปฏิบัติตามจะมีโทษ

ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ.2558

ใครควรใส่หน้ากากอนามัย?

1. ผู้ป่วยที่มีอาการของหวัด เช่น ไข้ ไอ หรือน้ำมูก
2. ผู้ที่ต้องอยู่ในสถานที่ที่มีคนอยู่หนาแน่น



5 ขั้นตอน ทำความสะอาดผ้าปิดปาก



ล้างผ้าปิดปากด้วยน้ำเปล่า

1



ใช้สบู่ซัก

ห้ามใช้ผงซักฟอก/น้ำยาปรับผ้านุ่ม

2



ใช้มือซักเบาๆ

ห้ามใช้เครื่องซักผ้า

3



บิดให้แห้งสนิท

4



เป่าพัดลม

ตากแดดเพียง 3-5 นาที

5

สร้างเกราะป้องกัน "ไวรัสโคโรนา"

ด้วยการล้างมือ 7 ขั้นตอน



ถูฝ่ามือ



ถูหลังมือ
ซอกนิ้ว



ฝ่ามือถู ฝ่ามือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว



หลังนิ้วมือ
ถูฝ่ามือ



ถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบด้วยฝ่ามือ



ปลายนิ้วมือ
ถูข้างฝ่ามือ

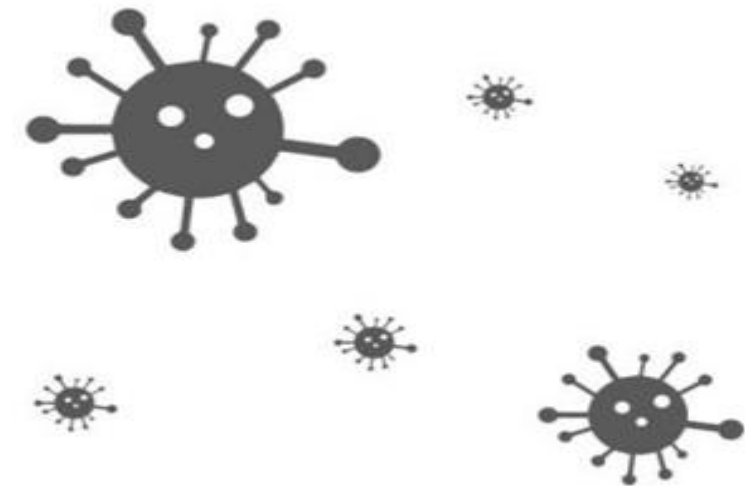


ถูรอบข้อมือ



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบึงกาฬ
BUENGAN PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด19



ด้วยความปรารถนาดีจาก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบึงกาฬ