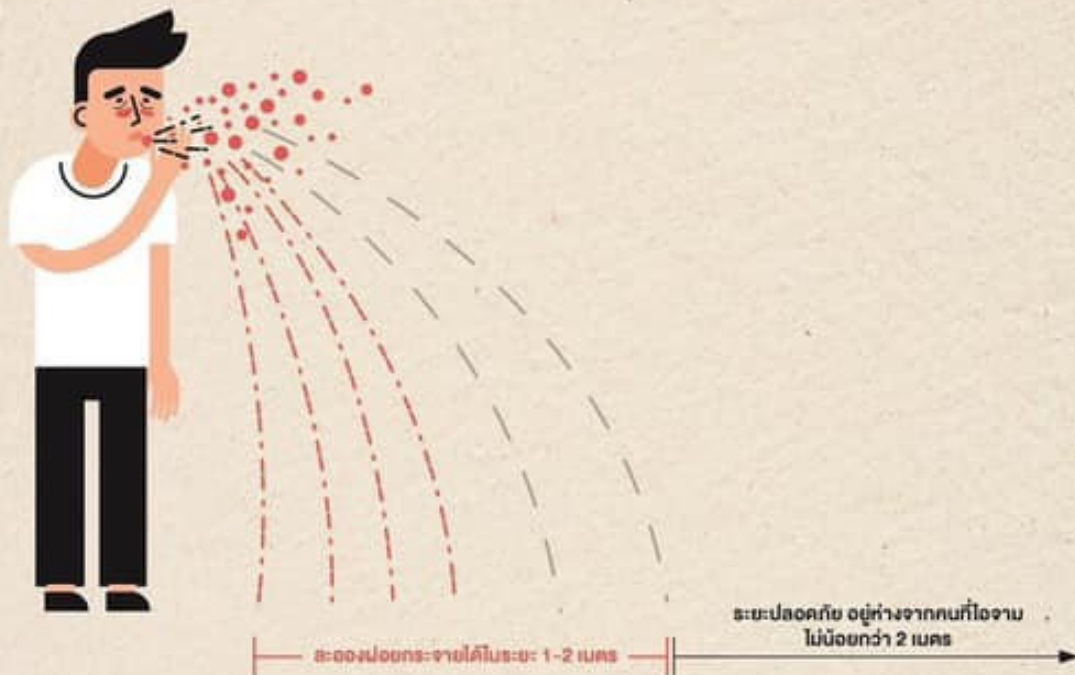




อยู่ห่างระยะ 2 เมตร

เพื่อความปลอดภัย จากละอองฝอยของคนไอจาม



หนึ่งในวิธีที่จะช่วยป้องกันการโดนละอองฝอยจากการไอจาม คือการยืนให้ห่างในระยะ 2 เมตร

เพราะละอองฝอยจากการไอจามกระจายได้ในระยะ 1 เมตร เพื่อป้องกันตัวคุณเอง ถ้าเป็นไปได้ควรอยู่ห่างจากบุคคลทั่วไปในระยะ 2 เมตร และยังมีวิธีเหล่านี้ที่ช่วยป้องกันการแพร่เชื้อได้



ใช้ทศูปิดจมูกปาก เวลาไอจาม



ใช้ข้อศอก และต้นแขนด้านในแทน ถ้าไม่มีทศู



สวมหน้ากากอนามัย





กรมควบคุมโรค

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ



1 เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฝ่ามือถูกัน



2 ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว



3 ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว

เทคนิคล้างมือ ให้ห่างไกล

ไวรัสโคโรนา 19



4 ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



7 ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



6 ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ



5 ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ

ที่มา : กรมควบคุมโรค

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



วิธีการถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์

ถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เพื่อรักษาสุขอนามัยของมือ หรือล้างมือด้วยน้ำกับสบู่เมื่อเห็นว่ามือสกปรก

 ระยะเวลาที่ใช้ 20-30 วินาที



กดเจลแอลกอฮอล์ลงบนฝ่ามือในปริมาณเพียงพอที่จะขโมให้ทั่วมือทั้งสองข้าง



ถูฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน



ถูหลังมือข้างซ้ายด้วยฝ่ามือข้างขวาและประสานนิ้วเข้าไปดูซอกนิ้ว ทำสลับกับมืออีกข้าง



ถูฝ่ามือและซอกนิ้วด้านในฝ่ามือด้วยนิ้วที่ประสานกัน



กำมือข้างหนึ่งและใช้หลังนิ้วถูฝ่ามืออีกข้างหนึ่ง



ถูนิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายโดยใช้ฝ่ามือข้างขวาที่ประสานกันการอบแล้วหมุนวนทำสลับกับนิ้วหัวแม่มืออีกข้าง



ถูฝ่ามือซ้ายด้วยนิ้วมือขวาที่ประสานกันวนไปข้างหลังและข้างหน้า ทำสลับกับฝ่ามืออีกข้าง



การถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์จนแห้ง จะช่วยให้มือของคุณสะอาด ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ



World Health Organization
Thailand

Patient Safety
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. It is to be noted that the World Health Organization is liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hospital Out-patient Service (HOS), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.



มือของคุณอาจเป็น ตัวการแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา 19!

อย่าใช้แค่มือปิดปาก เวลาไอจาม!

**มือของคุณคือ
พาหะนำโรค**

เวลาไอจามใส่มือ เชื้อโรค
จะติดมือ เมื่อไปสัมผัสสิ่งใด เช่น
ปุ่มลิฟต์ ราวบันได เชื้อโรคจะเกาะ
สิ่งนั้น พอใครไปสัมผัสต่อ ก็จะ
ติดเชื้อโรคได้



**ควรใช้ทิชชูปิดปาก
เวลาไอจาม**

เพื่อป้องกันไม่ให้
เชื้อโรคกระจาย
และควรนำทิชชู
นั้นไปทิ้งในถังขยะ
ที่มีฝาปิด



**ถ้าไม่มีทิชชู
ใช้ข้อศอกแทน**

โดยยกแขนข้างใด
ข้างหนึ่ง มาจับไหล่ตัวเอง
ฝั่งตรงข้าม ใช้มุมข้อศอก
และต้นแขนด้านในปิดปาก
และจมูก



**ไอจามแล้วต้อง
รีบล้างมือ**

โดยใช้สบู่หรือ
แอลกอฮอล์
ฆ่าเชื้อ





สวมหน้ากากปิดวิธี

ไม่ป้องกันไวรัสโคโรนา 19

มาสวมให้ถูกกันดีกว่า



ล้างมือก่อนสวม
หน้ากากอนามัย



ให้ด้านสีเข้มหรือมีนวาว
อยู่ด้านนอก
เพราะช่วยกันน้ำ



คลุมให้ปิดจมูก
ปาก คาง
และคล้องหูให้พอดี



กดลวดขอบบน
ให้สนิทกับสันจมูก



หน้ากากที่ใช้แล้ว
ให้พับและมัดก่อนทิ้ง



ทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ





ไวรัสโคโรนา 19

ยิ่งรู้เร็ว!
ลดการแพร่เชื้อ!
เช็กอาการตามนี้!



มีไข้



ไอ จาม



มีน้ำมูก



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง

ถ้าเริ่มมีอาการเหล่านี้ภายใน 14 วัน
หลังจากไปพื้นที่ระบาศที่ไ้รับการประกาศอย่างเป็นทางการ
ควรรีบไปพบแพทย์

- ถ้าสงสัยว่าติดเชื้อ ให้สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือสบำาเสมอ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ รีบไปพบแพทย์และแจ้งข้อมูล เช่น อาการป่วย วันที่เริ่มมีอาการป่วย วันเดินทางมาถึงประเทศไทย สถานที่พัก
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



ไวรัส
โคโรนา 19
ป้องกันได้



ทุกฝ่ายร่วมใจช่วยประเทศไทย วิถีดูแลศาสนสถาน ปลอดไวรัสโคโรนา 19

❶ สร้างภูมิคุ้มกันด้วยความรู้
ควรจัดหาสื่อความรู้ในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้แก่ผู้มาเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา เช่น ไปสวดอ้อการล้างมือ และการสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง เป็นต้น โดยสามารถดาวน์โหลดได้ที่ เว็บไซต์ กรมควบคุมโรค

❷ อุปกรณ์ป้องกันต้องมีพร้อม
ควรจัดหาเจลล้างมือแอลกอฮอล์ และหน้ากากอนามัยไว้ตามบริเวณ เช่น จุดประชาสัมพันธ์ ประตูทางเข้า ห้องสุภา จุดปฐมพยาบาล เป็นต้น

❸ มีจุดปฐมพยาบาล
ควรจัดจุดปฐมพยาบาลเพื่อเตรียมการดูแลรักษาเบื้องต้นแก่ผู้ป่วย โดยให้แยกผู้ป่วยออกจากคนอื่น รวมทั้งอำนวยความสะดวกในการส่งกลับบ้านหรือโรงพยาบาล

❹ เน้นความสะอาดจุดเสี่ยง
หมั่นทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมาก เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยน้ำยาซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด และ 70% แอลกอฮอล์

❺ หากทางลดความแออัด
การลดความแออัดของผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เช่น กระจายมุมประกอบพิธีกรรมสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อได้





ไวรัส โคโรนา 19 ป้องกันได้



ทุกฝ่ายร่วมใจช่วยประเทศไทย วิธีจัดการงานอีเวนต์ ปลอดไวรัสโคโรนา 19

- ❶ **วิเคราะห์สถานการณ์**
ควรพิจารณาเลื่อนการจัดกิจกรรม จนกว่าสถานการณ์การระบาดจะคลี่คลายตามความเหมาะสม
- ❷ **ตั้งระบบคัดกรอง**
เมื่อจัดงาน ควรมีระบบการคัดกรองผู้มีอาการทางเดินหายใจ เพื่อให้คำแนะนำแยกตัวจากผู้อื่น และสวมหน้ากากอนามัย โดยสามารถขอคำปรึกษาจากโรงพยาบาลในพื้นที่ ศูนย์ป้องกันควบคุมโรคเขต หรือสายด่วน 1422
- ❸ **เตรียมอุปกรณ์พร้อมป้องกัน**
ควรจัดหาเจลล้างมือแอลกอฮอล์ และหน้ากากอนามัย ไว้ในบริเวณที่มีคนรวมกันจำนวนมาก เช่น ห้องน้ำ ทางเข้างาน จุดจำหน่ายตั๋ว จุดจำหน่ายอาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ควรจัดจุดปฐมพยาบาลให้แก่ผู้ป่วย โดยแยกผู้ป่วยออกจากกิจกรรมนั้น รวมทั้งอำนวยความสะดวกในการส่งตัวกลับบ้านหรือโรงพยาบาล
- ❹ **เน้นความสะอาดจุดเสี่ยง**
คอยทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่คนมักสัมผัส เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ห้องน้ำ ด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด และ 70% แอลกอฮอล์ อย่างสม่ำเสมอ
- ❺ **ระบายนโยบาย**
ควรหาวิธีลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เพิ่มจำนวนรถที่นำประชาชนเข้างาน กระจายมุมจำหน่ายอาหาร
- ❻ **ประชาสัมพันธ์ความรู้**
ติดตั้งสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทราบ

