

ประเทศกลุ่มเสี่ยง

- จีน (มาเก๊า/ฮ่องกง) - ไต้หวัน
- สิงคโปร์ - ญี่ปุ่น
- เกาหลีใต้ - อิตาลี
- อิหร่าน - เยอรมัน
- ฝรั่งเศส

วิธีการป้องกันตนเอง หรือการปฏิบัติตัว

เมื่อ

กลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง

- ระหว่างเดินทางจากสนามบินกลับบ้าน ควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- การติดเชื้อไวรัสโคโรนา-๑๙ จะมีระยะเวลาพักตัวยาวนานถึง ๑๔ วัน ควรกักตนเองอยู่ในบ้าน ๑๔ วัน
- ระหว่างพักอยู่ที่บ้าน ควรหลีกเลี่ยงการชุมนุมสังสรรค์เป็นหมู่
มาก
- แยกตัวอยู่คนเดียว และอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย ๑-๒ เมตร
- แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
- อยู่ห่างจากคนที่มิโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรค
เรื้อรัง เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ
- วางโทรศัพท์ไว้ใกล้ตัวเสมอ เพื่อมีเหตุฉุกเฉิน
- วัดไข้ทุกวัน หากเกิน ๓๗.๕ องศา และมีอาการไอ เจ็บคอ
น้ำมูก หายใจลำบาก ควรพบแพทย์ทันที
- หากมีอาการแล้วต้องไปโรงพยาบาล ควรใช้รถส่วนตัว หรือ
เรียกรถพยาบาลมารับ
- เมื่อพบแพทย์ ระหว่างสอบถามประวัติควรตอบความเป็นจริง
ไม่ควรปิดบังข้อมูล

วิธีทำหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันตนเอง

วัสดุอุปกรณ์

๑. ผ้า เช่น ผ้าสาลี ผ้าสำลี ผ้าคอตตอน
๒. ยางยืดเส้นเล็ก
๓. เข็ม และด้าย
๔. เข็มหมุด



ขั้นตอน/วิธีการทำ

ขั้นตอนที่ ๑

๑. ตัดผ้าออกเป็นชิ้น ขนาดกว้าง ๑๖.๕ ซม.
ยาว ๑๘ ซม. ตัด ๒ ชิ้น ขนาดเท่ากัน
๒. ตัดยางยืด ยาว ๑๘ ซม. จำนวน ๒ เส้น

ขั้นตอนที่ ๒

๑. วัดผ้าด้านใน ๑๘ ซม. โดยมาร์จุดที่ ๕ ซม.
จุดที่ ๙ ซม. และจุดที่ ๑๓ ซม. ด้านล่างวัดเหมือนกัน

ขั้นตอนที่ ๓

๑. หมุนผ้าด้าน ๑๖ ซม. พับผ้าด้านล่างสุดไปหาตรง
กลางใช้เข็มหมุดปักไว้ หมุนผ้ากลับมาพับเช่นกันทำผ้าทั้ง ๒ ชิ้น
เหมือนกัน และนำไปรีด

ขั้นตอนที่ ๔

๑. ถอดเข็มหมุดออก นำด้านที่มีกิลิประกบเข้าหากัน
และนำยางยืดที่เตรียมไว้วางด้านใน ปลายให้ตรงหมุนทั้ง
๔ ด้าน
๒. ให้เย็บให้เหลือขอบประมาณ ๐.๕ ซม. และเว้นช่องไว้
กลับผ้า ประมาณ ๕ ซม. เย็บเสร็จแล้วให้ตัดมุมทั้ง ๔ ด้าน
เล็กน้อย
๓. กลับผ้าด้านในออกมา และเย็บช่องว่างเก็บให้
เรียบร้อย และนำไปซักก่อนใช้



ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙)



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลบางพลับ

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ คืออะไร?



โรคติดต่อทางเดินหายใจ
ส่งผลให้เกิดโรคปอดอักเสบ



แหล่งระบาด

ตลาด South China Seafood

เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์

ประเทศจีน



อาการสำคัญ

มีไข้ ไอ หายใจเหนื่อยหอบ



จากอู่ฮั่นมาไทยมีบินตรงสุวรรณภูมิ

ดอนเมือง เชียงใหม่ ภูเก็ต



5 อาการเฝ้าระวัง โรคปอดอักเสบรุนแรง จากเชื้อไวรัสโคโรนา (Novel Coronavirus 2019)



๑. มีไข้สูง > ๓๗.๕ องศา



๒. ไอ



๓. เจ็บคอ



๔. น้ำมูกไหล



๕. หายใจเหนื่อยหอบ

ผู้ที่มีประวัติเดินทางมาจากประเทศจีน หรือพื้นที่ระบาด หากพบ
อาการดังกล่าว รีบไปพบแพทย์ทันที

วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา

๑. ดื่มน้ำอุ่นเมื่อรู้สึกกระหายน้ำ (เด็ก ๓๐-๕๐ ซีซี ผู้ใหญ่ ๕๐-๘๐ ซีซี)
๒. หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วย ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยที่ไอหรือจาม
๓. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด
๔. สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่ชุมชน
๕. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ
๖. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในตลาดค้าสัตว์ และไม่สัมผัสหรืออยู่ใกล้กับสัตว์โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัตว์ที่ป่วย หรือตาย
๗. หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำและสบู่ หรือ แอลกอฮอล์ เจลล้างมือ
๘. ห้ามรับประทานอาหารของดิบ รับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีสารอาหารครบถ้วน
๙. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

