

## ทำความเข้าใจ



## โรคไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19

เป็นโรคติดต่อผ่านทางเดินหายใจ ส่งผลให้เกิดโรค "ปอดอักเสบ" ไวรัสชนิดนี้สามารถติดต่อกันได้ โดยผ่าน 2 ช่องทาง ได้แก่

- ◆ **ทางตรง** ได้แก่ การรับน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ผู้ป่วยโดยตรง โดยการไอ จาม ใส่กันในระยะ 1-2 เมตร
- ◆ **ทางอ้อม** ได้แก่ การสัมผัส น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ผู้ป่วยผ่าน มือ และนำมือไปสัมผัสใบหน้า เข้าทางเยื่อเมือก ตา จมูก ปาก

**การติดต่อทางอ้อม มีโอกาสติดเชื้อมากที่สุด** โดยการที่มือบังเอิญไปสัมผัสเชื้อโรคที่อยู่ตาม วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องใช้ในที่สาธารณะ หรือ ในครัวเรือนเดียวกัน เช่น **ลูกบิดประตู ราวบันได ที่จับตู้เย็น รีโมทคอนโทรล แก้วน้ำ โต๊ะ เก้าอี้ ฯลฯ แล้วใช้มือไปสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก**

## กลุ่มเสี่ยง

**ทุกคนสามารถติดเชื้อได้** แต่กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อง่าย และ เมื่อป่วยแล้ว อาจมีอาการรุนแรง ได้แก่

- ◆ ผู้สูงอายุ
- ◆ ผู้ที่มีภาวะคุ้มกันบกพร่อง
- ◆ ผู้ดูแล หรือใกล้ชิดผู้ป่วย
- ◆ บุคลากรทางการแพทย์
- ◆ ผู้ที่เดินทางไปในประเทศกลุ่มเสี่ยง
- ◆ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน ปอดเรื้อรัง



## อาการสำคัญ

(หรือมี 1-2 อาการสำคัญ) ดังนี้



อุณหภูมิร่างกาย  
มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส

มีไข้

ร่วมกับ มีอาการข้อใดข้อหนึ่ง ต่อไปนี้



ไอ



เหนื่อยหอบ



น้ำมูกไหล



เจ็บคอ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย

โทร 053 - 910300

หรือสายด่วน กรมควบคุมโรค

โทร..

**1422**

## คำแนะนำสำหรับคนที่เดินทาง กลับมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง

(ประเทศที่พบผู้ป่วยยืนยันติดเชื่อ) รวมทั้ง  
จังหวัดพื้นที่เสี่ยงในประเทศไทย

บุคคลดังกล่าวต้องปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด  
จนครบ 14 วัน นับจากเดินทางออกจากพื้นที่เสี่ยง  
ดังนี้

- ◆ **แยกตัวอยู่ที่บ้าน หมั่นล้างมือ** โดยเฉพาะเมื่อมี  
สัมผัส น้ำมูก น้ำลาย น้ำตา สวมหน้ากากอนามัย โดยเฉพาะ  
เมื่อมีการไอ จาม หรือพูดคุยกับผู้อื่นในระยะใกล้กว่า 1 เมตร  
ระมัดระวังระยะห่าง **แนะนำให้อยู่ห่างจากผู้อื่น  
ในระยะมากกว่า 2 เมตร**
- ◆ **งดใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น** เช่น แก้วน้ำ ถ้วยชาม  
ช้อน - ส้อม ผ้าเช็ดตัว
- ◆ **หลีกเลี่ยงการไปในที่สาธารณะ ที่มีคนอยู่หนาแน่น  
โดยไม่จำเป็น** เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์  
โรงเรียน โรงพยาบาล เป็นต้น และงดใช้รถสาธารณะหาก  
ต้องเดินทาง
- ◆ **หากมีไข้ ร่วมกับไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ให้โทร  
ปรึกษา 1669** เพื่อรับคำแนะนำ หรือรับตัวมารักษาที่  
โรงพยาบาล โดยงดใช้รถสาธารณะหากต้องเดินทาง





# รู้ทัน ป้องกัน โรคโควิด-19

## 9 หลัก จำง่าย ปฏิบัติง่าย ไม่ต้องรอ

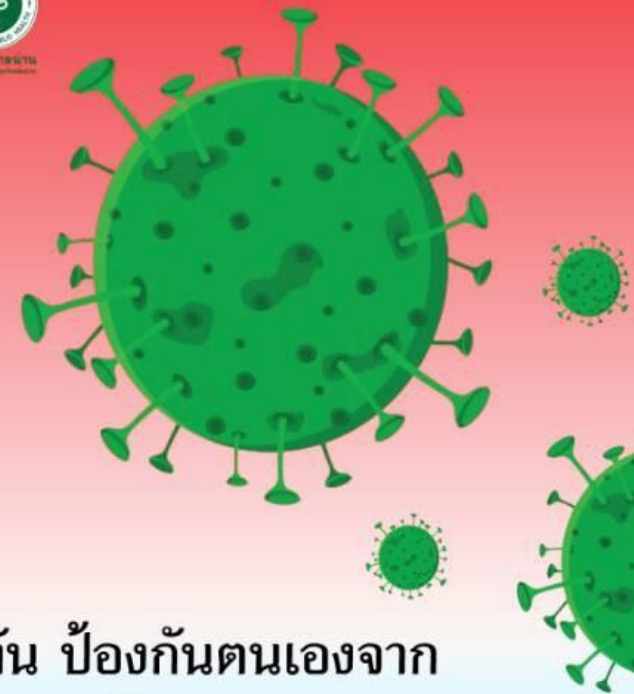
- 1 ล้างมือด้วยสบู่ 
- 2 อยู่บ้านเป็นหลัก 
- 3 สวมหน้ากากอนามัย 
- 4 อย่าสัมผัสใบหน้า 
- 5 ไอ จาม ใส่แขน 
- 6 ขึ้นบันไดแทนลิฟท์ 
- 7 อย่ารีบแชร์ข่าวมั่ว 
- 8 ใช้ช้อนส่วนตัวปลอดภัย 
- 9 อยู่ห่างกันไว้ 2 เมตร 

## การล้างมือ 7 ขั้นตอน

- 1 ฝ่ามือถูกัน 
- 2 ฝ่ามือถูหลังมือ นิ้วถูขอกัน 
- 3 ฝ่ามือถูฝ่ามือ นิ้วถูขอกัน 
- 4 หลังนิ้วถูฝ่ามือ 
- 5 ถูแม่มือด้วยฝ่ามือ 
- 6 ปลายนิ้วถูขว้างฝ่ามือ 
- 7 ถูรอบข้อนิ้ว 

หากมีข้อสงสัย สอบถามได้ที่ รพ.สต.ในพื้นที่  
สายด่วนกรมควบคุมโรค

**1422**



รู้ทัน ป้องกันตนเองจาก  
**โรคโควิด - 19**  
(ไวรัสโคโรนา 2019)



จัดทำโดย สำนักปลัด  
องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ลอย  
โทรศัพท์ 053-178580