

สปอตการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ในสถานการณ์การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) : RADIO SPOT COVID - 19

	เนื้อหา	ภาษาชาติพันธุ์ กด Ctrl+คลิกลิงค์เพื่อฟังเสียง
1.	<p>4 ข้อต้องรู้ เพื่อป้องกัน COVID-19</p> <p>โรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ทำให้เกิดโรคปอดอักเสบและอาจอันตรายถึงชีวิต สามารถติดต่อจากคนสู่กันได้ ทั้งนี้ เราสามารถหยุดการแพร่กระจายของเชื้อ ได้ด้วย “4 ข้อต้องรู้ เพื่อป้องกัน COVID-19”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด เว้นระยะห่างระหว่างกัน หรือ SOCIAL DISTANCING ประมาณ 2 เมตร 2. ล้างมือให้มาก ด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาที หรือ เจลแอลกอฮอล์ 70% 3. สวมหน้ากากทุกครั้งเมื่อเข้าไปในแหล่งชุมชนหรือพื้นที่เสี่ยง และสวมหน้ากากอนามัยเมื่อมีอาการไอ จาม 4. อยู่บ้าน หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ <p>อย่าลืมป้องกันตนเองและสังคม!! “เว้นระยะห่าง ล้างมือให้มาก สวมหน้ากาก และอยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติ” ด้วยความปรารถนาดีจาก ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.คำเมือง https://www.youtube.com/watch?v=6gXt1DsWGHO 2.กะเหรี่ยง https://www.youtube.com/watch?v=T3_Z2oAq7AI 3.ม้ง https://www.youtube.com/watch?v=CDKvFgUPKag 4.อาข่า https://www.youtube.com/watch?v=UmanTPh1e_c&t=11s 5.ลาหู่ https://www.youtube.com/watch?v=GoswAG-agXY 6.ลีซู https://www.youtube.com/watch?v=x9LrpwEVE6o 7.เมี่ยน https://www.youtube.com/watch?v=Az10zqfgRSM

<p>2. ข้อเสนอแนะสำหรับการกักตัวเองอยู่ที่บ้าน</p> <p>8 ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้เดินทางมาจากเขตติดโรคติดต่ออันตรายและพื้นที่ที่มีการระบาดต่อเนื่อง ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none">1. แยกตัวออกจากผู้อื่น เพื่อสังเกตอาการ 14 วัน งดกิจกรรมนอกบ้าน งดไปในที่ชุมชน2. วัดอุณหภูมิกายทุกวัน หากมีไข้หรืออุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ หรือโทรสายด่วน 16693. ล้างมือให้มาก ด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาที4. ปิดปากและจมูกทุกครั้งไอจาม5. แยกห้องนอน ไม่รับประทานอาหาร และไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น6. แยกการใช้ห้องส้วม หากแยกไม่ได้ให้ปิดฝาทูมทุกครั้งก่อนกดชักโครก และทำความสะอาดทุกครั้งหลังใช้งาน7. แยกขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย ออกจากขยะประเภทอื่น โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น และทำลายเชื้อโดยราดด้วยน้ำยาฟอกขาว และมัดปากถุงให้แน่น8. กรณีจำเป็นต้องพบปะผู้อื่นให้ใส่หน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด ให้เว้นระยะห่างระหว่างกัน ประมาณ 2 เมตร โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง <p>“ร่วมใจกัน ตัดวงจรการแพร่ระบาด อยู่บ้าน หยุดเชื้อเพื่อชาติ” ด้วยความปรารถนาดี จาก ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข</p>	<ol style="list-style-type: none">1. คำเมือง https://www.youtube.com/watch?v=tJce7DOzSO82. กะเหรี่ยง https://www.youtube.com/watch?v=vNex1VyT4503. ม้ง https://www.youtube.com/watch?v=JOaHCGR1omo4. อาข่า https://www.youtube.com/watch?v=FSaPeUUfjtM5. ลาหู่ https://www.youtube.com/watch?v=WbB0YHgkTJQ6. ลีซู https://www.youtube.com/watch?v=bl9W1J3mBWw7. เมี่ยน https://www.youtube.com/watch?v=tO0C0K2Mmbg
---	--

3. การล้างมืออย่างถูกวิธีเพื่อป้องกัน COVID-19

ไวรัสโคโรนา 2019 แพร่กระจายโดยอาศัยเสมหะ น้ำมูก และละอองฝอย สามารถติดต่อเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ทาง คือ ดวงตา จมูก ปาก ซึ่ง “มือ” ของเรานั้นเองที่มักเป็นสื่อในการแพร่กระจายเชื้อไวรัสผ่านการสัมผัส เราจึงควรสร้างเกราะป้องกันตนเองด้วยการล้างมือให้มากด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาที โดยวิธีการล้างมือให้สะอาด มี 7 ขั้นตอน ดังนี้

1. ฝ่ามือถูกัน
2. ฝ่ามือถูหลังมือและซอกนิ้ว
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและซอกนิ้ว
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อนิ้ว

ทำทุกขั้นตอน 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง เพื่อมือที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ อย่าลืม.. สร้างเกราะป้องกันตนเองง่ายๆ ด้วยการล้างมือให้มาก ด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาที ด้วยความปรารถนาดีจาก ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. คำเมือง <https://www.youtube.com/watch?v=lojFjJO-u64>
2. กะเหรี่ยง https://www.youtube.com/watch?v=M5BFCKL_VSo
3. ม้ง https://www.youtube.com/watch?v=pkIA6k2X_3U
4. อาข่า <https://www.youtube.com/watch?v=fjXxie5gFks>
5. ลาหู่ <https://www.youtube.com/watch?v=89mpkXw5Z4I>
6. ลีซู <https://www.youtube.com/watch?v=HuJCdvPtIOA>
7. เมี่ยน <https://www.youtube.com/watch?v=ArLPWRRNM3g>

4. เว้นระยะห่างทางสังคม SOCIAL DISTANCING

จากสถานการณ์ COVID-19 ระบาดในประเทศไทย ส่วนหนึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กัน เข้าใกล้กัน หรือทำกิจกรรมร่วมกับคนที่ติดเชื้อแต่ยังไม่แสดงอาการ ซึ่งทำให้มีความเสี่ยงสูงในการติดเชื้อและแพร่เชื้อไปสู่คนอื่นๆ ได้

การเว้นระยะห่างทางสังคม หรือ Social distancing จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะสามารถช่วยชะลอการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ได้ และเราสามารถทำได้ด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

1. เว้นระยะห่างระหว่างกันไม่น้อยกว่า 2 เมตร หรือประมาณ 5 - 6 ก้าว
2. งดการรวมตัวกัน ให้อยู่บ้าน หลีกเลี่ยงการเดินทางไปสถานที่ต่างๆ
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
4. ปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต โดยใช้การติดต่อทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์เป็นหลัก แทนการพบปะพูดคุย

หยุดการเดินทางของ COVID-19 ได้ง่ายๆ ด้วยตัวท่านเอง ร่วมมือกันนะคะ/ครับ ด้วยความปรารถนาดีจาก ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. คำเมือง <https://www.youtube.com/watch?v=wON6fgteG6w>
2. กะเหรี่ยง <https://www.youtube.com/watch?v=Og5qfnMHi4A>
3. ม้ง <https://www.youtube.com/watch?v=6uvnKRok3eA>
4. อาข่า https://www.youtube.com/watch?v=UmanTPh1e_c
5. ลาหู่ <https://www.youtube.com/watch?v=xc8UaCs3N4k>
6. ลีซู <https://www.youtube.com/watch?v=BCDOo7IsJwM>
7. เมี่ยน <https://www.youtube.com/watch?v=K3wN88pLKPk>

5. แนวปฏิบัติสำหรับบุตรหลานป้องกัน Covid-19 แพร่กระจายสู่ ผู้สูงอายุ

มาช่วยกันดูแล คุณพ่อ คุณแม่ และผู้สูงอายุในบ้าน ให้ปลอดภัยจากโควิด-19 ง่ายๆ ด้วยหลัก 3 ล. “ลด เลี่ยง ดูแล” ได้แก่

1. ลดความเสี่ยงและการแพร่เชื้อ ด้วยการรักษาความสะอาดอยู่เสมอ ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ขณะมือแห้ง งดการใช้มือสัมผัสใบหน้า สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

2. เลี่ยงการกอด การอุ้ม พุดคุยในระยะใกล้ เลี่ยงพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น เว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร

3. ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ควรจัดเตรียมยา ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย

เพียงช่วยกันยึดหลัก 3 ล. “ลด เลี่ยง ดูแล” ง่ายๆเพียงเท่านี้ก็จะสามารถช่วยป้องกันผู้สูงอายุ ให้ห่างไกลโควิด-19 อย่าลืมทำตามกันนะคร้าบ หรือหากมีข้อสงสัยเรื่องโควิด-19 โทร.สอบถาม ได้ที่สายด่วน 1422 ด้วยความปรารถนาดีจาก ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. คำเมือง <https://www.youtube.com/watch?v=r44FoSFDssQ>
2. กะเหรี่ยง <https://www.youtube.com/watch?v=pm4pbsgiSmg>
3. ม้ง <https://www.youtube.com/watch?v=Daa9TOeFuR4>
4. อาข่า <https://www.youtube.com/watch?v=V6V9Mzmqk0>
5. ลาหู่ https://www.youtube.com/watch?v=luDv__WjD8o
6. ลีซู <https://www.youtube.com/watch?v=NBTXtZRURmo>
7. เมี่ยน <https://www.youtube.com/watch?v=fu9oFvhC6NI>

เอกสารประกอบ

1. รูปแบบแผ่นซีดีในการเผยแพร่



สื่อเสียงรณรงค์ภาษาชนเผ่า
การป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัส
โคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ภาษาแม่

- 4 ข้อต้องรู้ เพื่อป้องกัน COVID-19
- ข้อแนะนำสำหรับการกักตัวอยู่ที่บ้าน
- การล้างมืออย่างถูกวิธีเพื่อป้องกัน COVID-19
- เว้นระยะห่างทางสังคม SOCIAL DISTANCING
- แนวปฏิบัติสำหรับบุตรหลานป้องกัน Covid-19 แพร่สู่ผู้สูงอายุ

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ
Health Center of Ethnic groups, Marginal Peoples and Migrant workers



สื่อเสียงรณรงค์ภาษาชนเผ่า
การป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัส
โคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ภาษาอาข่า

- 4 ข้อต้องรู้ เพื่อป้องกัน COVID-19
- ข้อแนะนำสำหรับการกักตัวอยู่ที่บ้าน
- การล้างมืออย่างถูกวิธีเพื่อป้องกัน COVID-19
- เว้นระยะห่างทางสังคม SOCIAL DISTANCING
- แนวปฏิบัติสำหรับบุตรหลานป้องกัน Covid-19 แพร่สู่ผู้สูงอายุ

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ
Health Center of Ethnic groups, Marginal Peoples and Migrant workers



สื่อเสียงรณรงค์ภาษาชนเผ่า
การป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัส
โคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ภาษาเมี่ยน

- 4 ข้อต้องรู้ เพื่อป้องกัน COVID-19
- ข้อแนะนำสำหรับการกักตัวอยู่ที่บ้าน
- การล้างมืออย่างถูกวิธีเพื่อป้องกัน COVID-19
- เว้นระยะห่างทางสังคม SOCIAL DISTANCING
- แนวปฏิบัติสำหรับบุตรหลานป้องกัน Covid-19 แพร่สู่ผู้สูงอายุ

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ
Health Center of Ethnic groups, Marginal Peoples and Migrant workers



สื่อเสียงรณรงค์ภาษาชนเผ่า
การป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัส
โคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ภาษาลาหู่

- 4 ข้อต้องรู้ เพื่อป้องกัน COVID-19
- ข้อแนะนำสำหรับการกักตัวอยู่ที่บ้าน
- การล้างมืออย่างถูกวิธีเพื่อป้องกัน COVID-19
- เว้นระยะห่างทางสังคม SOCIAL DISTANCING
- แนวปฏิบัติสำหรับบุตรหลานป้องกัน Covid-19 แพร่สู่ผู้สูงอายุ

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ
Health Center of Ethnic groups, Marginal Peoples and Migrant workers



สื่อเสียงรณรงค์ภาษาชนเผ่า
การป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัส
โคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ภาษากะเหรี่ยง

- 4 ข้อต้องรู้ เพื่อป้องกัน COVID-19
- ข้อแนะนำสำหรับการกักตัวอยู่ที่บ้าน
- การล้างมืออย่างถูกวิธีเพื่อป้องกัน COVID-19
- เว้นระยะห่างทางสังคม SOCIAL DISTANCING
- แนวปฏิบัติสำหรับบุตรหลานป้องกัน Covid-19 แพร่สู่ผู้สูงอายุ

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ
Health Center of Ethnic groups, Marginal Peoples and Migrant workers



สื่อเสียงรณรงค์ภาษาชนเผ่า
การป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัส
โคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ภาษาลีซู

- 4 ข้อต้องรู้ เพื่อป้องกัน COVID-19
- ข้อแนะนำสำหรับการกักตัวอยู่ที่บ้าน
- การล้างมืออย่างถูกวิธีเพื่อป้องกัน COVID-19
- เว้นระยะห่างทางสังคม SOCIAL DISTANCING
- แนวปฏิบัติสำหรับบุตรหลานป้องกัน Covid-19 แพร่สู่ผู้สูงอายุ

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ
Health Center of Ethnic groups, Marginal Peoples and Migrant workers

2. รูปแบบการเผยแพร่ใน YOUTUBE ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

The screenshot shows a YouTube channel page for 'ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ'. The channel name is displayed at the top. Below the name, there are navigation tabs for 'หน้าแรก', 'วิดีโอ', 'เพลย์ลิสต์', 'ช่อง', 'พุดคุยกัน', and 'เกี่ยวกับ'. The main content area displays a grid of video thumbnails, each with a duration and a title. The titles are in Thai and Khmer, focusing on COVID-19 prevention and social distancing. The left sidebar shows the channel's navigation menu, including 'หน้าแรก', 'มาแรง', 'การติดตาม', 'คลังวิดีโอ', 'ประวัติการเข้าชม', 'วิดีโอของคุณ', 'ดูภายหลัง', and 'วิดีโอที่ชอบ'. The bottom of the screen shows the Windows taskbar with various application icons and the system clock.

Thumbnail	Duration	Title (Thai)	Title (Khmer)
	2:01	แนวปฏิบัติสำหรับตรหลานป้องกัน COVID-19 แพร่สู่ผู้สูง...	4 ข้อต้องรู้ เพื่อป้องกัน COVID-19 ภาษากะเหรี่ยง
	1:48		ข้อแนะนำสำหรับการกักตัวเองอยู่ที่บ้าน ภาษากะเหรี่ยง
	2:40		การล้างมืออย่างถูกวิธีเพื่อป้องกัน COVID-19 ภาษากะเหรี่ยง
	2:50		เว้นระยะห่างทางสังคม SOCIAL DISTANCING ภาษากะเหรี่ยง
	2:04		ไม่มีการดู • 6 วันที่ผ่านมา
	2:17	แนวปฏิบัติสำหรับตรหลานป้องกัน COVID-19 แพร่สู่ผู้สูง...	4 ข้อต้องรู้ เพื่อป้องกัน COVID-19 ภาษาคำเมือง
	1:24		ข้อแนะนำสำหรับการกักตัวเองอยู่ที่บ้าน ภาษาคำเมือง
	1:54		การล้างมืออย่างถูกวิธีเพื่อป้องกัน COVID-19 ภาษาคำเมือง
	1:34		เว้นระยะห่างทางสังคม SOCIAL DISTANCING ภาษาคำเมือง
	1:30		ไม่มีการดู • 6 วันที่ผ่านมา