

สื่อตอบโต้ความเสี่ยงเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม  
(สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19))



การจัดการขยะในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในชุมชน



สร้างเกราะป้องกันไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยการล้างมือ 7 ขั้นตอน

COVID-19 รู้ก่อนป้องกันได้

# โควิด-19 (COVID-19)

**ข้อมูลทั่วไป**  
 โควิด-19 เป็นกลุ่มของไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ และอาจลุกลามถึง ไตและหัวใจได้ พบผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ประมาณ 1 ใน 5 ถึง 10 คน

**อาการ**  
 อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของระบบภูมิคุ้มกันของแต่ละคน โดยทั่วไปแล้ว ผู้ป่วยจะมีไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ และอาจมีอาการอื่น ๆ เช่น หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

**การติดต่อ**  
 • สดุดูด น้ำลายหรือเสมหะของผู้ติดเชื้อ  
 • สัมผัสกับผู้ป่วยโดยตรง  
 • สัมผัสกับสิ่งของที่มีเชื้อ

**อาการ**  
 อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของระบบภูมิคุ้มกันของแต่ละคน โดยทั่วไปแล้ว ผู้ป่วยจะมีไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ และอาจมีอาการอื่น ๆ เช่น หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

**มาตรการการดูแลตัวเองตามหลัก 3 ล.**

- ลด** ลดความเสี่ยงจากการสัมผัสด้วยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างน้อย 20 วินาที เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น
- เลี่ยง** เลี่ยงการสัมผัสกับพื้นผิวที่มีการระบาดสูง และหลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น รวมถึงเลี่ยงใช้ลิฟต์และบันได
- ดูแล** ดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ รักษาสุขภาพด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ

กรมอนามัยขอส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพมหานคร และแรงงานบ้านยาดี

Facebook @wmothailand

มาตรการดูแลตัวเองตามหลัก 3 ล.  
 ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

COVID-19 รู้ก่อนป้องกันได้

# 4 วิธี ป้องกันโควิด-19

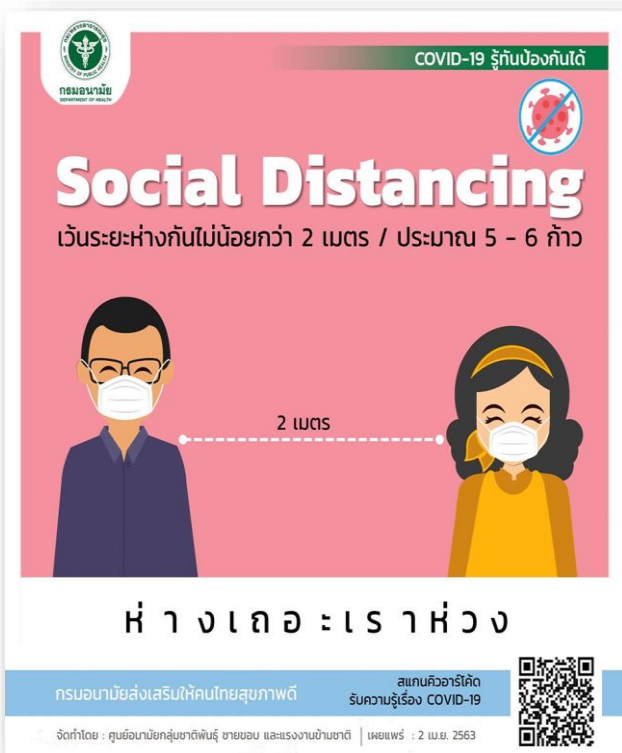
- 1. เว้นระยะห่าง**  
 เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลประมาณ 6 ฟุต หรือ 2 เมตร
- 2. ล้างมือให้มาก**  
 ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% ให้บ่อยขึ้นเมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะและก่อนรับประทานอาหาร
- 3. สวมหน้ากาก**  
 สวมหน้ากากทุกครั้งเมื่อเข้าไปในแหล่งชุมชนหรือพื้นที่เสี่ยง สวมหน้ากากอนามัยเมื่อมีอาการไอ จาม
- 4. อยู่บ้าน**  
 ให้อยู่บ้าน หลีกเลี่ยงเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ และใช้ช่วงเวลานี้ทำความสะอาดบ้าน เพื่อกำจัดเชื้อที่ติดสู่สุขภาพ

กรมอนามัยขอส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพมหานคร และแรงงานบ้านยาดี  
 เผยแพร่ : 30 มีนาคม 2563

Facebook Website

4 วิธี ป้องกันไวรัสโควิด 2019



Social Distancing ห่างไกลเราห่าง  
เว้นระยะห่างกันไม่น้อยกว่า 2 เมตร/  
ประมาณ 5-6 ก้าว

ช่องทางการเผยแพร่ สื่อตอบโต้ความเสี่ยงเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม  
(สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19))



การสนับสนุนสื่อประชาสัมพันธ์สร้างความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แก่ภาคีเครือข่าย





การเผยแพร่ ผ่านทางเว็บไซต์และสื่อออนไลน์ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบและแรงงานข้ามชาติ



การเผยแพร่ ผ่านทางเว็บไซต์และสื่อออนไลน์ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบและแรงงานข้ามชาติ



การเผยแพร่ ผ่านทางเว็บไซต์และสื่อออนไลน์ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบและแรงงานข้ามชาติ