

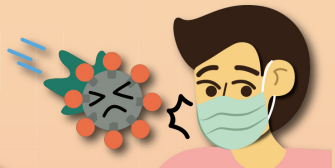
“ สร้างเกราะป้องกัน ไวรัสโคโรนา ด้วยการ ล้างมือ 7 ขั้นตอน ”

“ หน้ากากอนามัย ใช้อย่างไรให้ถูกวิธี ”

วิธีการป้องกัน รับมือ... โรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



- 1  1. ถูฝ่ามือด้านข้าง
- 2  2. ถูหลังมือ
ซอกนิ้วมือ
- 3  3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว
- 4  4. หลังนิ้วมือ
ถูฝ่ามือ
- 5  5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดย
รอบด้วยฝ่ามือ
- 6  6. ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ
- 7  7. ถูรอบข้อนิ้ว

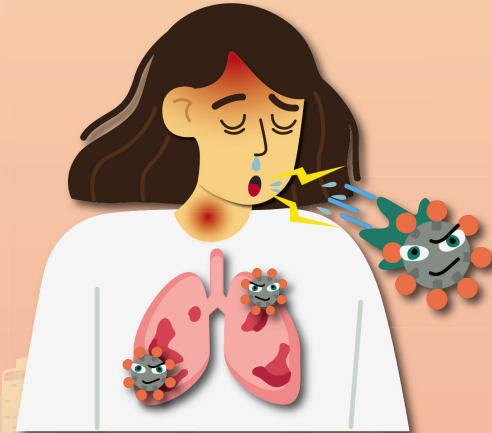
-  1. ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่
และหลังถอดหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
-  2. หันด้านสีเข้ม มีพิวมัน หรือรอยจับ
พับลงไว้ด้านนอกสวมหน้ากากให้
คลุมทั้งจมูกและปากโดยให้บริเวณ
ที่มีลวดอยู่บนสันจมูก เวลาใส่ให้กด
ลวดให้แนบกับสันจมูก
-  3. หน้ากากอนามัยควรเปลี่ยนวันละครั้ง
และทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด หน้ากาก
ที่ทำด้วยผ้าซักให้สะอาด ผึ่งแดด
ให้แห้งก่อนนำมาใช้ซ้ำ
-  4. หากหน้ากากชำรุด เปื้อน
ควรเปลี่ยนชิ้นใหม่

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

เว็บไซต์ : <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia>

Line@ : รัฐบาลกับโรค



สถาบันราชประชาสมาสัย กรมควบคุมโรค
สถาบันวิจัย วิชาการ โรคเรื้อรัง โรคจากการประกอบอาชีพ
และสิ่งแวดล้อม และโรงพยาบาลรักษาเฉพาะทาง

โรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019



เชื้อที่เป็นสาเหตุ

เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019
อยู่ในตระกูลเดียวกับไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคซาร์ส (SARS)
โดยมีต้นตอของเชื้อมาจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน
ทำให้เกิดโรคปอดอักเสบ สามารถติดต่อจากคนสู่คนได้



ไข้



ไอ



เจ็บคอ



หายใจ
ไม่สะดวก



ปวดเมื่อย
ตามร่างกาย

ผู้ที่เดินทางมาจากเมืองที่มีการระบาด ได้แก่ เมืองอู่ฮั่น หวงกัง ชีอี่ เอ้อโจว และ จี๋เจียง
มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน ให้สังเกตอาการตนเอง 14 วัน หากมีอาการเหล่านี้ให้รีบพบแพทย์ทันที

ข้อมูล ณ วันที่ 24 มกราคม 2563

วิธีป้องกันการติดต่อ



หมั่นล้างมือ



ใส่หน้ากากอนามัย



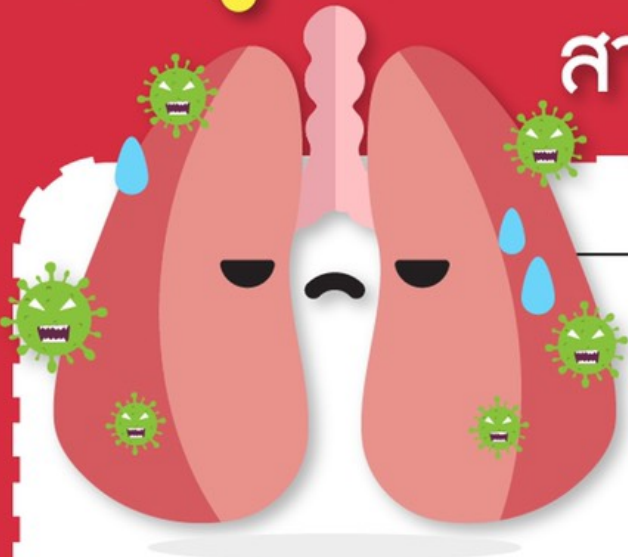
อย่าแคะจมูก ขยี้ตา
หรือเอามือที่ยังไม่ล้าง
สัมผัสใบหน้า

มารู้จัก... ไวรัสโคโรนา

สายพันธุ์ใหม่ 2019



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ระบาดครั้งแรก

ตลาด South China Seafood
เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน
จากนั้นแพร่ระบาดไปหลายๆ พื้นที่
ในประเทศจีนและประเทศอื่นๆ

โรคติดต่อทางเดินหายใจ
ส่งผลให้เกิดโรคปอดอักเสบ



การแจ้งเตือนในไทย

ระดับ 3 หลีกเลี่ยงการเดินทาง



อาการสำคัญ

มีไข้ ไอ หายใจเหนื่อยหอบ

ติดตามข้อมูลข่าวสารได้ที่ : <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/intro.php>

คำแนะนำจากกรมควบคุมโรค



- หลีกเลี่ยงการเดินทางไปพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค



- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือล้างด้วยแอลกอฮอล์ล้างมือ



- หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด



- ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น (เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว)



- ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย
- สวมใส่หน้ากากอนามัย



- รักษาร่างกายให้อบอุ่น
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



- ไม่สัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดกับสัตว์โดยเฉพาะที่ป่วยหรือตาย



- หากมีข้อสงสัย สอบถามสายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

จัดทำ : 27/01/63



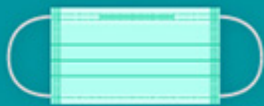
เปิด
คู่มือ

ใช้หน้ากากอนามัย ...ต้านไวรัส...



www.kapook.com

แบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น



ป้องกันเชื้อที่ปนมากับ
ละอองน้ำมูก น้ำลายได้
(สาเหตุการแพร่เชื้อไวรัสบางชนิด)

แบบ N95

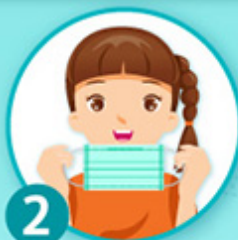


ป้องกันเชื้อไวรัส
และฝุ่น PM2.5 ได้

วิธีใส่หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น



1 ล้างมือ
ก่อนสวมใส่
หน้ากากอนามัย



2 จับที่สายหน้าก
เอาด้านสีออกข้างนอก
และเอาโครงลวดขึ้นด้านบน



3 ใส่หน้าก
โดยดึงสายคล้องหู
มัดให้หน้าก
กระชับที่สุด



4 ดัดโครงลวด
ให้แนบจมูก

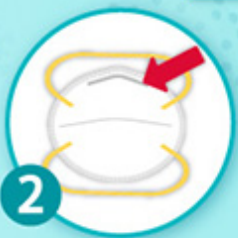


5 จัดหน้าก
ให้แนบสนิทผิวที่สุด
ปิดจมูก ปาก และคาง

วิธีใส่หน้ากาก N95



1 ล้างมือให้สะอาด



2 เอาส่วนที่มีโครงลวด
ไว้ด้านบน



3 สอดมือกับสาย
ข้างรูป



4 ดึงสายรัดศีรษะเส้นล่าง
ไว้ใต้หู



5 ดึงสายรัดศีรษะเส้นบน
ไว้เหนือหู



6

กดโครงลวดด้านบน
ให้แนบสันจมูก



7 ทำการ Fit Test

โดยใช้มือทั้งสองข้างโอบรอบขอบหน้าก
หายใจออกแรงๆ
หน้ากต้องแนบสนิทกับใบหน้า
ไม่มีลมรั่วออกมา

ใส่อย่างถูกต้องแล้ว... ควรใช้ให้ถูกต้องด้วยนะ!

- 1 ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
ก่อนใส่/หลังถอดหน้ากาก
- 2 ไม่ควรนำหน้ากาก
มาใช้ซ้ำ
- 3 ชำรุด/ปนเปื้อน
ทั้งทันที
- 4 ไม่ใช้หน้ากาก
ร่วมกับผู้อื่น
- 5 เก็บหน้ากาก
ในถุงที่สะอาด



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร
PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

การใส่หน้ากาก ป้องกันติดเชื้อโควิด-19 ได้อย่างไร



มีโอกาส
แพร่เชื้อ **70 %**

ผู้มีเชื้อโควิด-19
(ไม่ใส่หน้ากาก)

ผู้ไม่มีเชื้อโควิด-19
(ใส่หน้ากาก)



มีโอกาส
แพร่เชื้อ **5 %**

ผู้มีเชื้อโควิด-19
(ใส่หน้ากาก)

ผู้ไม่มีเชื้อโควิด-19
(ไม่ใส่หน้ากาก)



มีโอกาส
แพร่เชื้อ **1.5 %**

ผู้มีเชื้อโควิด-19
(ใส่หน้ากาก)

ผู้ไม่มีเชื้อโควิด-19
(ใส่หน้ากาก)



ป้องกันการติดเชื้อ อย่าเบื่อใส่หน้ากาก