

วิธีป้องกันตัวเองและผู้อื่นไม่ให้เจ็บป่วย

ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ



- ทุกครั้งหลังไอหรือจาม
- หลังจากดูแลผู้ป่วย
- ทุกขั้นตอนในการประกอบอาหาร
- ก่อนรับประทานอาหาร
- หลังการใช้ห้องน้ำ
- เมื่อเห็นว่ามือสกปรก
- หลังการสัมผัสสัตว์หรือมูลสัตว์



World Health
Organization
Thailand

ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ

ใช้สบู่และน้ำชำระล้างมือให้สะอาด
ถ้ามือสกปรก



ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยเจล
แอลกอฮอล์ สบู่ และน้ำสะอาด
แม้ไม่ได้สัมผัสเชื้อโรคหรือสิ่งสกปรก
โดยตรง



World Health
Organization
Thailand

วิธีป้องกันตัวเองและผู้อื่นไม่ให้เจ็บป่วย

ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ



- ทุกครั้งหลังไอหรือจาม
- หลังจากดูแลผู้ป่วย
- ทุกขั้นตอนในการประกอบอาหาร
- ก่อนรับประทานอาหาร
- หลังการใช้ห้องน้ำ
- เมื่อเห็นว่ามือสกปรก
- หลังการสัมผัสสัตว์หรือมูลสัตว์



World Health
Organization
Thailand

วิธีป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น

ปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอจาม
ด้วยกระดาษชำระ หรือทิชชูแนบด้านใน



ทิ้งกระดาษชำระลงในถังขยะที่ปิดมิดชิด

ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือน้ำ
และสบู่ทุกครั้ง หลังจากการดูแลผู้ป่วย
หรือ ไอ จาม



World Health
Organization
Thailand

วิธีป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้อื่น
เมื่อมีไข้และไอจาม

หลีกเลี่ยงการบ้วนน้ำลายในที่
สาธารณะ



- หากมีไข้ ไอจาม หายใจลำบาก ให้ติดต่อ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที และแจ้งข้อมูล
ประวัติการเดินทางต่อแพทย์ผู้ทำการ
รักษา

บริโภคอย่างปลอดภัย

ไม่ควรใช้เขียงและมีดปะปนกันใน
การประกอบอาหาร ควรแยกใช้
เขียงและมีดสำหรับหั่นอาหารสุก
และอาหารดิบทุกครั้ง



ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ
ระหว่างการประกอบอาหาร
รวมทั้งการจัดเตรียมวัตถุดิบ
และอาหารปรุงสุก

บริโภคอย่างปลอดภัย

ห้ามรับประทานอาหาร ที่
ปรุงจากสัตว์ป่วยและสัตว์
ที่ตายผิดปกติหรือตายจาก
โรคระบาดอย่างเฉียบพลัน



บริโภคอย่างปลอดภัย

ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์สามารถ
นำมาบริโภคได้อย่างปลอดภัย หาก
ปรุงอาหารด้วยความร้อนให้สุกอย่าง
ทั่วถึง โดยผ่านกระบวนการประกอบ
อาหารที่ถูกต้องวิธี แม้ว่าแหล่งที่มาของ
เนื้อสัตว์ดังกล่าวอยู่ในพื้นที่ที่มีการ
ระบาดของโรค



ซื้ออาหารจากตลาดสด

ข้อควรปฏิบัติ

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง หลังการ
สัมผัสสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์



หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก และ ปาก

หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ป่วยและเนื้อสัตว์
ที่เน่าเสีย และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด
กับสัตว์ที่ไม่มีเจ้าของ รวมทั้งขยะ และ
ของเสียจากตลาดสด



ทำงานในตลาดสด

ข้อควรปฏิบัติ



สวมเสื้อผ้าให้มิดชิด สวมถุงมือ
หน้ากากอนามัย ทุกครั้งที่สัมผัสสัตว์
และผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ถอดเสื้อผ้าและอุปกรณ์ป้องกันโรคหลัง
ใช้งานเสร็จ ทำความสะอาดทุกวันและ
ไม่นำกลับบ้าน



หลีกเลี่ยงไม่ให้สมาชิกในครอบครัว
สัมผัสเสื้อผ้าที่ใส่แล้วและรองเท้าที่ยัง
ไม่ได้ทำความสะอาด



ทำงานในตลาดสด

ข้อควรปฏิบัติ



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง หลังการสัมผัสสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้งานและบริเวณที่ใช้งานด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคอย่างน้อยวันละครั้ง



ทำงานในตลาดสด

ข้อควรปฏิบัติ



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง หลังการสัมผัสสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้งานและบริเวณที่ใช้งานด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคอย่างน้อยวันละครั้ง



วิธีการดูแลสุขภาพ

ให้ปลอดภัยระหว่างการเดินทาง

โปรดหลีกเลี่ยงการเดินทาง
หากพบว่ามิใช่หรือไอจาม



หากท่านมิใช่ ไอจาม และหายใจลำบาก
ให้รีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่
สาธารณสุขทันที พร้อมแจ้งประวัติการ
เดินทางของท่านให้เจ้าหน้าที่ทราบ



World Health
Organization

วิธีการดูแลสุขภาพ

ให้ปลอดภัยระหว่างการเดินทาง

หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือใกล้ชิด
กับผู้ที่มิใช่และไอจาม



หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วย
แอลกอฮอล์เจลล้างมือ น้ำ และสบู่

ไม่นำมือมาสัมผัสตา
จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น



World Health
Organization

วิธีการดูแลสุขภาพ

ให้ปลอดภัยระหว่างการเดินทาง

หากท่านมีอาการไอและจาม

ให้ใช้กระดาษชำระหรือ ช้อนกดด้านใน
ปิดปากและจมูก ทั้งกระดาษชำระที่
หลังใช้งาน และล้างมือให้สะอาด



หากท่านใช้หน้ากากอนามัย โปรดแน่ใจว่าหน้ากาก
ของท่านครอบคลุมบริเวณปากและจมูก โปรดหลีกเลี่ยง
การสัมผัสหน้ากากอนามัยระหว่างสวมใส่
ทั้งหน้ากากอนามัยหลังจากการใช้งานในแต่ละครั้ง
ล้างมือทุกครั้งหลังถอดหน้ากากอนามัยที่ใช้งานแล้ว



World Health
Organization

วิธีการดูแลสุขภาพ

ให้ปลอดภัยระหว่างการเดินทาง

หากท่านมีอาการเจ็บป่วย

ระหว่างเดินทาง โปรดแจ้งให้
เจ้าหน้าที่สายการบินทราบและ
พบแพทย์ทันที



หากท่านไปพบแพทย์ โปรดแจ้ง
ประวัติการเดินทางของท่านต่อแพทย์
ผู้ทำการรักษา



World Health
Organization

วิธีการดูแลสุขภาพ

ให้ปลอดภัยระหว่างการเดินทาง

รับประทานอาหารที่ปรุงสุก
เท่านั้น



หลีกเลี่ยงการบ้วนน้ำลายในที่
สาธารณะ

หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดและ
เดินทางร่วมกับสัตว์ที่มีอาการป่วย



World Health
Organization

ในปัจจุบัน ยังไม่มีหลักฐานว่าสัตว์เลี้ยง เช่น
สุนัขหรือแมวสามารถติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
อย่างไรก็ตามเราควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่
หลังสัมผัสกับสัตว์เลี้ยง

การล้างมือให้สะอาดจะป้องกันเราจากเชื้อแบคทีเรียเช่น
อีโคไล และซัลโมเนลล่า ซึ่งคนจะได้รับผ่านสัตว์เลี้ยงได้

สัตว์เลี้ยงที่บ้านสามารถแพร่เชื้อ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ได้หรือไม่



World Health
Organization

#COVID19

ไวรัสโคโรนา กับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ต้องระวังเป็นพิเศษ

ผู้ใหญ่ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ อาจจะมีโอกาสเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาเป็นพิเศษ เราทุกคนต่างมีบทบาทในการหยุดยั้งการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา และปกป้องสุขภาพของชุมชนของเรา

หลักปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ

✔ รับประทานยารักษาอาการโรคเรื้อรังของท่านอย่างต่อเนื่อง ตามคำแนะนำของแพทย์

✔ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และถูกหลักโภชนาการ

✔ เลิกสูบบุหรี่



✔ อยู่ห่างจากผู้ป่วยโรคหวัดและไข้หวัดใหญ่ หรือผู้ที่มีอาการผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ

✔ ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษเช็ดหน้าทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม หรือจามใส่ข้อพับแขนด้านใน

✔ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นประจำ

✔ หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการคล้ายโรคไข้หวัดใหญ่



Resolve to Save Lives is working to prevent millions of deaths from cardiovascular disease and epidemics. For more information, visit www.resolvetosavelives.org and www.preventepidemics.org.



World Health Organization
Thailand

RESOLVE
TO SAVE LIVES
AN INITIATIVE OF VITAL STRATEGIES