

ວິທີການປ້ອງກັນພະຍາດ ໂຄວິດ 19



ມາດຕະການເດັດຂາດ

ໃນການປ້ອງກັນ ແລະ ຮັບມືກັບ COVID-19



ສໍາລັບບຸກຄົນທົ່ວໄປ

- ✓ ຕ້ອງຢູ່ເຮືອນ, ຢ່າແລະ, ຢ່າທ່ຽວ
- ✓ ຫ້າມເດັດຂາດເດີນທາງໄປບ່ອນທີ່ລະບາດ, ແລະ ມີຄົນຫຼາຍ
- ✓ ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄປຂ້າງນອກ ແມ່ນໃຫ້ໃສ່ຫ້າກາກອະນາໄມ ປາກ-ຕີງ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດໃຫ້ດີ, ຮີບໄປຮີບກັບ, ພັກຮອດເຮືອນໃຫ້ ລ້າງມື, ອາບນ້ຳ ແລະ ປ່ຽນເຄື່ອງນຸ່ງ
- ✓ ກິນສະອາດ ອາຫານສຸກດີ, ຢູ່ສະອາດ, ນຸ່ງຫົ່ມສະອາດ
- ✓ ປະຕິບັດຕາມມາດຕະການທີ່ໜ່ວຍງານສະເພາະກິດແຈ້ງອອກ ຢ່າງເຄັ່ງຄັດ
- ✓ ຫາກທ່ານໃກ້ຊິດ ຫຼື ພົວພັນ ກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອຮີບ ໄປໂຮງໝໍ ຫຼື ໂທຫາ 166 ທັນທີ, ຢ່າຊັກຊ້າ!
- ✓ ຢ່າແຕກຕື່ນ, ແຕ່ໃຫ້ມີສະຕິ ແລະ ບໍ່ປະໝາດ
- ✓ ຕິດຕາມຂໍ້ມູນຂ່າວສານເປັນປະຈຳ ຈາກແຫຼ່ງຂ່າວທາງການ

ສໍາລັບບຸກຄົນທີ່ມາແຕ່ຕ່າງປະເທດ, ຫຼື ພົວພັນກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອ

- ✓ ກ່ອນຈົນໝົດ ໂທລາຍງານ 166 ທັນທີ
- ✓ ຕ້ອງປະຕິບັດມາດຕະການກັກຕົນເອງຢູ່ເຮືອນ ແຍກດ່ຽວ 14-28 ມື້ ຢ່າງເຄັ່ງຄັດ ແລະ ທັນທີ, ບໍ່ມີຂໍ້ຍົກເວັ້ນ
- ✓ ຫ້າມອອກໄປໃສ່ເດັດຂາດ, ຖ້າລະເມີດ ແມ່ນຍຶດກົດໝາຍ
- ✓ ແຍກບ່ອນຢູ່, ບ່ອນກິນ, ເຄື່ອງໃຊ້ ຈາກຄົນອື່ນໆ ໃນຄອບຄົວ
- ✓ ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ 2 ແມັດເປັນຢ່າງໜ້ອຍ
- ✓ ກວດອຸນຫະພູມຕົນເອງ ເຊົ້າ-ແລງ ຕ້ອງລຸດ 37.5 ອົງສາ ຖ້າກາຍ ໂທ 166
- ✓ ສໍາຫຼວດສຸຂະພາບວ່າ ບໍ່ມີອາການໃຊ້, ເນື້ອຍ, ໃຈແຫ້ງ, ຫາຍໃຈຍາກ, ຖ້າມີ ຮີບໂທຫາ 166 ຫຼື ໄປໂຮງໝໍ ທັນທີ
- ✓ ຫາກມີການໃຈ, ຈາມ ຕ້ອງປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອກະຈາຍ, ຕ້ອງປົກປິດດ້ວຍຜ້າອະນາໄມ ຫຼື ກົກແຂນ

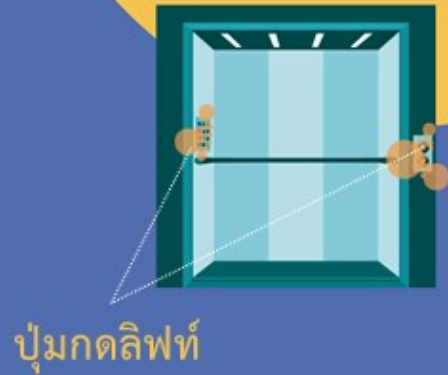
ການປົກປິດຂໍ້ມູນຜູ້ຕິດເຊື້ອ COVID-19 ແມ່ນຍຶດກົດໝາຍ ຕ້ອງລາຍງານ 166 ທັນທີ

ທຸກຄົນຕ້ອງລາຍງານ ຂໍ້ມູນທີ່ແທ້ຈິງ ເພື່ອພ້ອມໃຈກັນ ຕໍ່ສູ້ກັບ COVID-19

โรคโควิด 19

ติดต่อจากคนสู่คนเป็นหลัก

แต่เชื้อไวรัสก็สามารถเกาะอยู่
ตามวัตถุ หรือพื้นผิวต่าง ๆ
ได้เช่นกัน...



ดังนั้น หากเราสัมผัสอะไรที่ปนเปื้อนกับเชื้อ
แล้วไปสัมผัสใบหน้าตนเอง หรือผู้อื่น ทั้งตัวเรา
และผู้อื่นอาจล้มป่วยได้



เราควรหลีกเลี่ยงการจับมือ เพราะไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือไม่?

ควร เพราะไวรัสที่ก่อให้เกิด
โรคระบบทางเดินหายใจ
สามารถติดต่อผ่านการจับมือ
แล้วเราอาจนำมือนั้นไปสัมผัสดวงตา
จมูก และปากได้
ควรเปลี่ยนมาทักทายกันด้วยการไหว้
โบกมือ พยักหน้า หรือโค้งให้กันแทน



เราควรทักทายกันอย่างไร เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่?

เพื่อเป็นการป้องกันโรคโควิด 19
จะปลอดภัยกว่า ถ้าเราหลีกเลี่ยง
การสัมผัสตัว เวลาทักทายกัน
ตัวอย่างการทักทายที่ปลอดภัย คือ
การไหว้ โบกมือ พยักหน้า
หรือโค้งคำนับ



ป้องกัน!! การแพร่เชื้อ จากการ ไอ จาม



✗ **ไม่ควร** ไอ จาม ใส่มือ

เพราะเชื้อโรคจะไปติดที่มือ
หากไม่รีบล้างมือ ผู้ที่ไม่สัมผัสต่อ
ก็จะได้รับเชื้อนั้นด้วย



✓ **ไอ จาม ใส่ข้อพับ ข้อศอก**

ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม
และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูก



✗ **ไม่ควร** ไอ จาม ใส่มือ

เพราะเชื้อโรคจะไปติดที่มือ
หากไม่รีบล้างมือ ผู้ที่ไม่สัมผัสต่อ
ก็จะได้รับเชื้อนั้นด้วย

วิธีป้องกัน



ใส่หน้ากาก
เมื่อเป็นหวัด หรือ ไอ



ปิดปาก ปิดจมูกด้วยทิชชู
เวลา ไอ จาม แล้วนำไปทิ้ง



หมั่นล้างมือ
ให้สะอาดอยู่เสมอ

ข้อมูล : กรมควบคุมโรค

โรค COVID-19 สามารถแพร่กระจายผ่านอุจจาระ ได้หรือไม่?

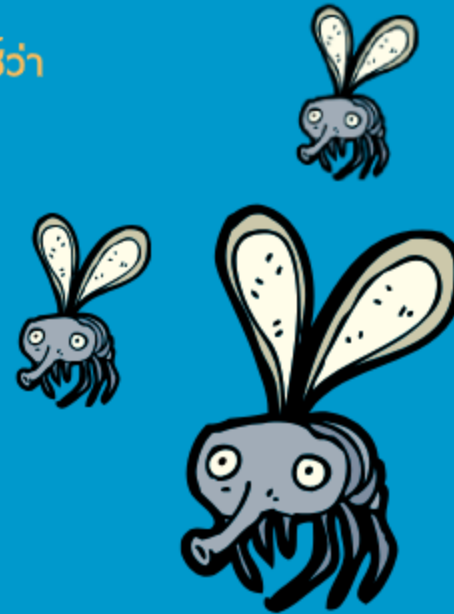


เช่นเดียวกับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์อื่น ๆ
เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถพบได้ในอุจจาระ
แต่โรค COVID-19 มักจะแพร่ระบาดผ่านการสัมผัส
ใกล้ชิดกับผู้ป่วย หรือผ่านการสัมผัสฟอยละออง
จากการไอหรือจามของผู้ป่วย
เพื่อป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ ควรล้างมือบ่อย ๆ
โดยเฉพาะในกรณีดังต่อไปนี้
ก่อนทำอาหารหรือรับประทานอาหาร หลังไอหรือจาม
ก่อนและหลังใช้ห้องน้ำ และหลังเปลี่ยนผ้าอ้อมให้เด็ก

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ไม่สามารถ แพร่เชื้อผ่านยุงกัดได้

ปัจจุบัน ยังไม่มีข้อมูลหรือหลักฐานที่บ่งชี้ว่า
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
จะสามารถแพร่เชื้อผ่านยุงได้
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
เป็นไวรัสที่ส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจ
ซึ่งแพร่เชื้อทางฟอยละอองจากการไอ
จาม หรือน้ำลายของผู้ป่วย

เราปกป้องตัวเองจากไวรัสได้
ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำกับสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์
และหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้ที่ไอหรือจาม



ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็สามารถติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ได้ทั้งนั้น
ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัวเช่นหอบหืด เบาหวาน
โรคหัวใจ จะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรง
หากได้รับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ประชาชนทุกช่วงวัยให้ระวัง
ป้องกันตัวเองจากเชื้อไวรัส เช่น
การทำตามหลักสุขอนามัยที่ดีเช่นการล้างมือบ่อย ๆ
และการปิดปากด้วยข้อศอกด้านในขณะไอหรือจาม



#COVID19

เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
ส่งผลต่อคนสูงอายุเท่านั้น
หรือว่าคนในวัยอื่นก็เสี่ยง
ต่อการติดเชื้อโรคด้วยเช่นกัน



เตรียมความพร้อมที่ทำงาน

รับมือ #COVID19



- รักษาความสะอาดและสุขอนามัยของสถานที่ทำงานอยู่เสมอ
- ส่งเสริมการล้างมืออย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี
- ส่งเสริมสุขอนามัยในการไอและจามที่ถูกต้อง
- ศึกษาคำแนะนำการเดินทางก่อนการเดินทางไปปฏิบัติงาน
- แนะนำให้ผู้ที่มิมีอาการป่วยพักอยู่บ้าน



World Health
Organization

#Coronavirus

เตรียมความพร้อมที่ทำงาน รับมือ #COVID19



พื้นผิวต่าง ๆ เช่น ไม้ เก้าอี้
และอุปกรณ์สำนักงาน เช่น
โทรศัพท์ และคีย์บอร์ด
ควรทำความสะอาด
ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้ออย่างสม่ำเสมอ



World Health
Organization

#Coronavirus

ວິທີປ້ອງກັນຄົວເຮືອນ ຫຼື ສະຖານທີ່ຕ່າງໆ ຈາກ COVID-19

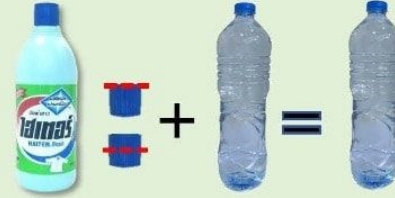
COVID-19 ສາມາດຕິດແລະຢູ່ລອດໄດ້ຕາມອຸປະກອນເຄື່ອງໄຊ້ຕ່າງໆ ພາຍໃນເຮືອນ, ຮ້ານ ແລະ ສະຖານທີ່ອື່ນໆ ດັ່ງນັ້ນ, ເຮົາຕ້ອງຮັກສາຄວາມສະອາດເປັນພິເສດ.

ທ່ານສາມາດຂ້າເຊື້ອ COVID-19 ຕາມອຸປະກອນເຄື່ອງໄຊ້ຕ່າງໆ ທີ່ມີຄົນສຳຜັດຕະຫຼອດ ດ້ວຍວິທີງ່າຍໆດັ່ງນີ້:

ວິທີ 1 ນ້ຳຢາຝອກຜ້າຂາວ ເຊັ່ນ: ໂຮເຕີ (Halter)

ວິທີປະສົມ:

ໂຮເຕີຝາເຄິ່ງ ປະສົມກັບ
ນ້ຳທຳມະດາ ລົດເຄິ່ງ
(ຕຸກນ້ຳຫົວເສື້ອ ຕຸກໃຫຍ່
ທີ່ໃຊ້ແລ້ວ ແມ່ນຂະໜາດ
ລົດເຄິ່ງພໍດີ)



ວິທີໃຊ້:

ຖອກໃສ່ຜ້າ ຫຼື ເຈ້ຍເຊັດ ແລ້ວ
ເຊັດຖືກຕາມອຸປະກອນເຄື່ອງໄຊ້
ຕ່າງໆ ພາຍໃນເຮືອນ, ຮ້ານ
ແລະ ສະຖານທີ່ອື່ນໆ ທີ່ຈະອະ
ນາໄມ ແລ້ວປະໃຫ້ນ້ຳຢາແຫ້ງ
ເອງ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເຊັດອອກອີກ
ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອ

ຂໍ້ຄວນລະວັງ

- ຄວນນຳໃຊ້ນ້ຳຢາທີ່ປະສົມແລ້ວ ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ
- ເວລາທຳຄວາມສະອາດໃຫ້ເປີດປະຕູ ຫຼື ປ້ອງຢຽມເພື່ອໃຫ້ລົມລ່ວງ
- ບໍ່ຄວນເຊັດຫຼືຖືກໄກ້ກັບເດັກນ້ອຍ ແລະ ເວລາອະນາໄມແລ້ວ ຄວນມຸ້ງນ້ຳຢາ
ທ່າໆຈາກເດັກ
- ຫຼັງຈາກນ້ຳຢາແຫ້ງແລ້ວແມ່ນປອດໄພຕິສຳລັບທຸກຄົນ ສາມາດຈັບໄດ້

ຂໍ້ຫ້າມ:

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ ຂວດສະເປ
ສິດ ເພາະນ້ຳຢາອາດຈະ
ເຂົ້າປາກ, ຕາ, ດັງໄດ້

ວິທີ 2 ນ້ຳຢາ ເດັດຕອນ (Dettol)

ວິທີປະສົມ: ປະສົມ 3.5 ຝາເດັດຕອນ ຕໍ່ນ້ຳ 1.5 ລິດ



ວິທີໃຊ້:

ໃຊ້ແພຈຸບນ້ຳຢາທີ່ກຽມໄວ້
ແລ້ວໃຊ້ຜ້າເຊັດຖືບໍລິເວນທີ່
ຈະອະນາໄມ ແລະ ຂ້າເຊື້ອ

ວິທີ 3 ເຫຼົ້າ 90% ຫຼື 70%



ວິທີປະສົມ:
ບໍ່ຕ້ອງປະສົມຫຍັງ

ວິທີໃຊ້:

ຖອກ ຫຼື ສິດໃສ່ບໍລິເວນທີ່ຈະ
ອະນາໄມ ດ້ວຍຜ້າ ຫຼື ເຈ້ຍສະ
ອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອ ແລ້ວປະໃຫ້
ແຫ້ງ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເຊັດອອກອີກ

ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດທຸກຄັ້ງທັງກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອ

วิธีสวมใส่ ใช้ ถอด และทิ้งหน้ากากอนามัย

1



ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือ
สบู่และน้ำก่อนสวมหน้ากาก
อนามัย

2



สวมหน้ากากอนามัยให้ครอบปาก
และจมูก ไม่ให้มีช่องว่างระหว่าง
ใบหน้าและหน้ากากอนามัย
หลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้ากาก
อนามัยขณะใช้งาน ถ้าหากเลี้ยว
ไม่ได้ ให้ล้างมือด้วยเจล
แอลกอฮอล์หรือสบู่และน้ำ

3



เปลี่ยนหน้ากากอนามัยทันทีเมื่อ
หน้ากากอนามัยชื้น และห้ามนำ
หน้ากากอนามัยแบบใช้ครั้งเดียว
กลับมาใช้ซ้ำอีก

4



ถอดหน้ากากอนามัยจาก
ด้านหลัง (อย่าสัมผัสด้านหน้าของ
หน้ากาก) ทิ้งหน้ากากอนามัย
ทันทีในถังขยะที่มีฝาปิด แล้วล้าง
มือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือสบู่
และน้ำ

ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໃສ່ ຜ້າອັດປາກ-ດັງ ຫຼື ບໍ່?



ຈຳເປັນໃສ່ ຖ້າທ່ານມີອາການທາງລະບົບ
ຫາຍໃຈເຊັ່ນ: ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຍາກ



ຈຳເປັນໃສ່ ຖ້າທ່ານກຳລັງດູແລຜູ້ປ່ວຍທີ່ມີອາການ
ທາງລະບົບຫາຍໃຈ



ຈຳເປັນໃສ່ ຖ້າທ່ານແມ່ນເຈົ້າໜ້າທີ່ແພດໝໍ ທີ່
ປິ່ນປົວດູແລຄົນເຈັບທີ່ມີອາການທາງລະບົບ
ຫາຍໃຈ



ຖ້າທ່ານຈະໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງ ຕ້ອງໃສ່, ຖອດ ແລະ
ຖິ້ມໃຫ້ຖືກວິທີ.



ບໍ່ຈຳເປັນໃສ່ ສຳລັບປະຊາຊົນທົ່ວໄປ ຜູ້ທີ່ບໍ່ມີອາການທາງລະບົບຫາຍໃຈ

ຖ້າທ່ານມີຄຳຖາມສາມາດໂທຫາສາຍ
ດ່ວນ 166 ເພື່ອສອບຖາມເພີ່ມເຕີມນຳ
ພວກເຮົາໄດ້ ໂດຍບໍ່ເສຍເງິນ



การสวมถุงมืออย่างเวลาออกนอกบ้าน จะช่วยป้องกันการติดเชื้อ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือไม่?

ไม่ การล้างมือเป็นประจำ มีประสิทธิภาพ
ในการป้องกันโรคโควิด 19
ได้มากกว่าการสวมถุงมืออย่าง
เรายังสามารถติดเชื้อโรคโควิด 19 ได้
แม้ใส่ถุงมืออย่าง เพราะหากเราสัมผัสใบหน้า
ผ่านถุงมือที่ปนเปื้อน เราก็สามารถ
ติดเชื้อไวรัสได้เช่นกัน





ปริมาณแอลกอฮอล์อยู่ในระหว่าง
60% ถึง 95% โดยน้ำหนัก
หรือไม่ (ผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่มีปริมาณ
ใช้ที่ปริมาณความเข้มข้น **70%**)
หากต่ำกว่า **60%** มักจะไม่ได้ผลใน
การฆ่าเชื้อเท่าที่ควร

จากการวิจัยพบว่า
ความเสี่ยงจากโรคทางเดินอาหาร
และ การติดเชื้อทาง
ระบบทางเดินหายใจ ลดลง



เจลล้างมือผสมแอลกอฮอล์

เป็นสารที่ระเหยง่าย และติดไฟได้
ดังนั้นการใช้เจลล้างมืออย่างถูก
วิธีเพื่อป้องกันการติดไฟทำได้โดย
ขณะใช้ควรอยู่ห่างจากเปลวไฟ
แหล่งให้ความร้อนหรือ สะเก็ดไฟ

เจลล้างมือ ผสมแอลกอฮอล์

จะไม่สามารถใช้แทน การชำระล้างด้วย
สบู่และน้ำ ได้ในทุกกรณีแต่ก็ถือเป็นทางเลือก
ในการทำความสะดวก
ที่ให้ความสะดวก

เจลล้างมือ



สามารถพกพา
สะดวกง่ายต่อการใช้งาน



ประโยชน์ของเจลล้างมือ

วิธีการถูมือ

ด้วยเจลแอลกอฮอล์



ถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เพื่อรักษาสุขอนามัยของมือ หรือล้างมือด้วยน้ำกับสบู่เมื่อเห็นว่ามือสกปรก

ระยะเวลาที่ใช้ 20-30 วินาที



1 กดแอลกอฮอล์ลงบนอุ้งมือ
ใบปริมาณเพียงพอ
ที่จะขโลมให้ทั่วมือทั้งสองข้าง



2 ถูฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน



3 ถูหลังมือข้างซ้ายด้วยฝ่ามือข้างขวา
และประสานนิ้วเข้าไปถูซอกนิ้ว
ทำสลับกับมืออีกข้าง



4 ถูฝ่ามือและซอกนิ้วด้านในฝ่ามือ
ด้วยนิ้วที่ประสานกัน



5 ถูมือข้างหนึ่งและใช้หลังนิ้ว
ถูฝ่ามืออีกข้าง



6 ถูนิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายโดยใช้ฝ่ามือ
ข้างขวาที่ประสานกันถูรอบแล้ว
หมุนวนทำสลับกับนิ้วหัวแม่มืออีกข้าง



7 ถูฝ่ามือซ้ายด้วยนิ้วมือขวาที่ประสานกัน
วนไปข้างหลังและข้างหน้า ทำสลับกับ
ฝ่ามืออีกข้าง



8 การถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์จนแห้ง
จะช่วยให้มือของคุณสะอาด
ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

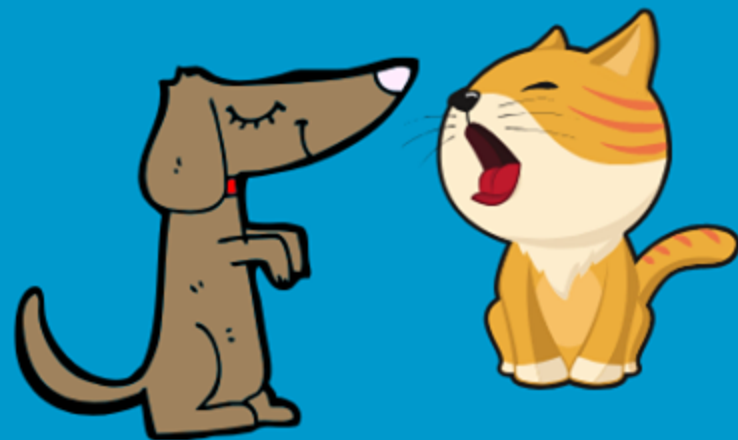
ที่มา : World Health Organization Thailand

ปลอดภัย ปลอดภัย ใส่ใจ ห่วงใยคุณ เพราะคุณลูกค้าคือคนสำคัญ

ในปัจจุบัน ยังไม่มีหลักฐานว่าสัตว์เลี้ยง เช่น
สุนัขหรือแมวสามารถติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
อย่างไรก็ตามเราควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่
หลังสัมผัสกับสัตว์เลี้ยง

การล้างมือให้สะอาดจะป้องกันเราจากเชื้อแบคทีเรียเช่น
อีโคไล และซอลโมเนลล่า ซึ่งคนจะได้รับผ่านสัตว์เลี้ยงได้

สัตว์เลี้ยงที่บ้านสามารถแพร่เชื้อ
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
ได้หรือไม่



เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีชีวิตรอยู่ได้ในภูมิอากาศร้อนชื้นหรือไม่?

เชื้อไวรัสโคโรนา 2019
สามารถแพร่กระจายได้
ทั้งในที่อากาศร้อนชื้น
และในอากาศแห้งและหนาว

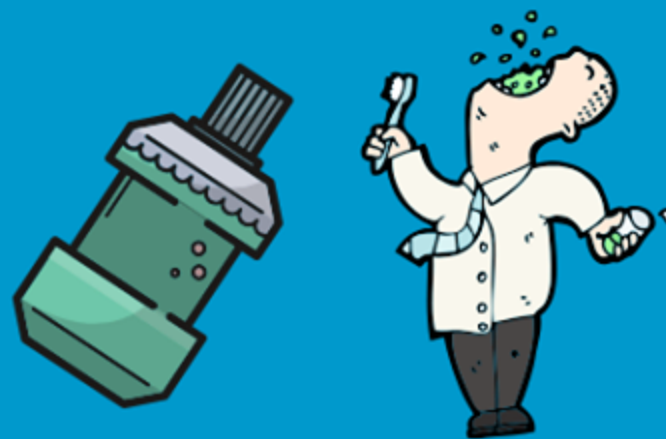
แต่ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน
หรือในสภาพอากาศแบบใด
สิ่งสำคัญคือปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี
ล้างมือบ่อยๆ ปิดปากเวลาไอหรือจามด้วยทิชชู



ไม่ได้ ยังมีหลักฐานว่าน้ำยาบ้วนปากจะป้องกันการติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ได้

น้ำยาบ้วนปากบางยี่ห้อสามารถกำจัดจุลินทรีย์บางชนิดในน้ำลาย
ได้ในระยะเวลาหนึ่ง แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าน้ำยาบ้วนปากจะ
ป้องกันเราจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ได้

น้ำยาบ้วนปากป้องกันการติด
เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
ได้หรือไม่

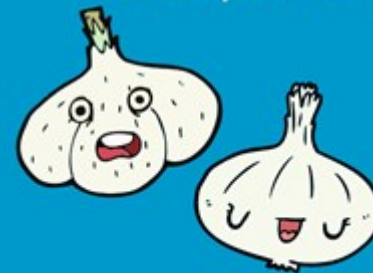


กระเทียมเป็นอาหารที่มีประโยชน์ซึ่งมีคุณสมบัติบางอย่าง
ในการต้านเชื้อจุลินทรีย์
อย่างไรก็ตามยังไม่มีหลักฐานจากสถานการณ์โรคระบาด
ในปัจจุบันว่าการกินกระเทียมสามารถป้องกันการติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ได้



#COVID19

การกินกระเทียมสามารถ
ป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ใหม่ได้หรือไม่



ไม่ได้ ยาปฏิชีวนะไม่สามารถใช้ป้องกันรักษาโรคที่เกิดจาก
เชื้อไวรัสได้ ยาปฏิชีวนะใช้รักษาการติดเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น

เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง
ดังนั้นจึงนำยาปฏิชีวนะมาใช้ในการป้องกันหรือรักษาไม่ได้

อย่างไรก็ตามหากเราเข้ารับการรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ใหม่ในโรงพยาบาล เราอาจได้รับยาปฏิชีวนะ
เพื่อรักษาอาการติดเชื้อแบคทีเรียร่วม



#COVID19

ยาปฏิชีวนะสามารถป้องกัน
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
และรักษาอาการ
เจ็บป่วยได้หรือไม่



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ช่วยป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้หรือไม่?

ไม่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ไม่ได้ช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
ควรลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อ
ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยเจลแอลกอฮอล์
หรือน้ำกับสบู่ ปิดปากเวลาไอและจามด้วย
ข้อพับแขนด้านใน หรือกระดาษทิชชู
และต้องทิ้งทิชชูที่ใช้แล้วลงถังขยะ
แล้วล้างมือทันที และหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้
ผู้ที่เป็นไข้และมีอาการไอ



ວິທີປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກ COVID-19

1. ລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ຫຼື ເຈວລ້າງມື ໃຫ້ທົ່ວມື ຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ

ສາມາດນຳໃຊ້ສະບູທຸກຢື້ຫໍ້ ແລະ ທຸກຊະນິດ ເຊັ່ນ:
ສະບູກ້ອນ, ແຟບຊັກເຄື່ອງ, ນ້ຳຢາລ້າງຈຳນ ແລະ ອື່ນໆ



2. ບໍ່ຈັບໜ້າຕົນເອງ

COVID-19 ສາມາດຕິດໄດ້ຜ່ານ
ຕາ, ດັ່ງ ແລະ ປາກ



3. ຮັກສາໄລຍະຫ່າງ



4. ບໍ່ໃຊ້ຈອກ, ບ່ວງ ແລະ ພາສະນະຕ່າງໆຮ່ວມຄົນອື່ນ



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



ພະຍາດອັກເສບປອດຈາກເຊື້ອຈຸລາໂລກສາຍພັນໃໝ່ COVID-19

ອາການ:



ໄຂ້, ໄອ ແລະ ຫາຍໃຈຝືດ



ໝັ້ນລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ
ນ້ຳ ຫຼື ເຈວລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນ
ປະສົມຂອງເຫຼົ້າໃຫ້ທົ່ວ
ແລະ ໃຫ້ຄົບ 20 ວິນາທີ



ຫຼີກລ່ຽງການສຳຜັດ
ຕາ, ດັງ ແລະ ປາກ



ຮັກສາໄລຍະຫ່າງ
1-2 ແມັດ



ຫຼີກລ່ຽງການໄປ
ບ່ອນທີ່ມີຄົນຫຼາຍ

i

ປ້ອງກັນຄົນທີ່ທ່ານຮັກ ແລະ ຄົນອ້ອມຂ້າງຈາກ COVID-19

- ເວລາໄອ ຫຼື ຈາມ ຕ້ອງປິດປາກ ແລະ ດັງດ້ວຍເຈ້ຍ ຫຼື ຫວ່າງຂໍ້ສອກ
- ຫຼີກລ່ຽງການສຳຜັດ ຫຼື ຢູ່ໃກ້ຊິດຄົນອື່ນຖ້າມີອາການໄຂ້ ຫຼື ໄອ
- ແຍກປ່ຽວຕົນເອງ 14 ມື້ ຫຼັງເດີນທາງມາແຕ່ຕ່າງປະເທດ

ຖ້າທ່ານສົງໃສມີອາການ ໄຂ້, ໄອ
ຫຼື ຫາຍໃຈຝືດ

ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ:

+856-20 5406 6777

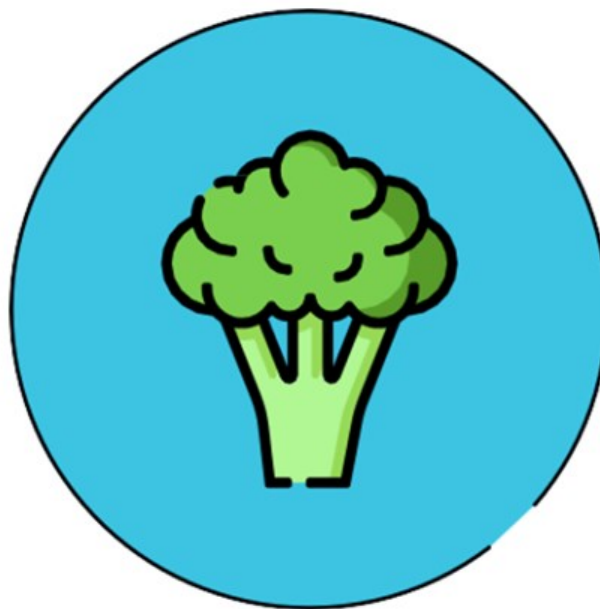
ຫຼື ສາຍດ່ວນ

166

ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ



รวบรวมข้อมูลที่จะช่วยประเมินความเสี่ยงจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ
เช่น องค์การอนามัยโลก หรือกระทรวงสาธารณสุข



ถ้าต้องอยู่บ้าน ควรดูแลรักษาสุขภาพให้ดี
ทานอาหารมีประโยชน์ นอนหลับให้เพียงพอ
ออกกำลังกายอยู่เสมอ

Be active at home during #COVID19 outbreak



Online exercise classes



Dancing



Playing
active video games



Jumping rope



Muscle strength
and
balance training



#BeActive

#HealthyAtHome