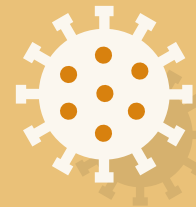
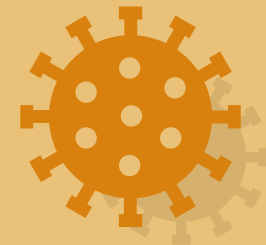


ป้องกันโรคปอดอักเสบสายพันธุ์ใหม่ – สุขภาพของเรา เรารับผิดชอบเอง



ให้เราทุกคนทำแบบนี้ด้วยกัน



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



永齡



MEDINSIGHT

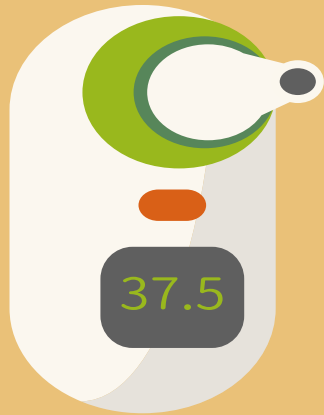
วิธีการดูแลป้องกันตัวเมื่ออยู่ในบ้านควรปฏิบัติตัวอย่างไร

การล้างมือให้สะอาดถูกวิธี 7 ขั้นตอนคือ ฝ่ามือถูกัน – ฝ่ามือถูหลังมือและซอกนิ้วมือ – ฝ่ามือถูฝ่ามือและซอกนิ้วมือ – หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ – ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ – ปลายนิ้วถูฝ่ามือ – ถูรอบข้อมือ



การเตรียมตัวก่อนออกไปข้างนอกด้วยวิธีการ 2 ขั้นตอน

1



วัดอุณหภูมิร่างกาย
ประเมินสภาพร่างกาย

2

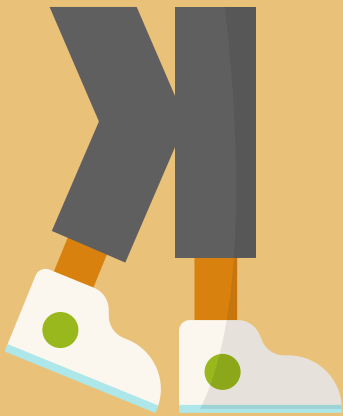


เตรียมหน้ากากอนามัย
น้ำยาทำความสะอาดมือและอื่นๆ
ที่จำเป็นสำหรับวันนั้น



คำแนะนำ 3 วิธีสำหรับผู้ต้องเดินทาง

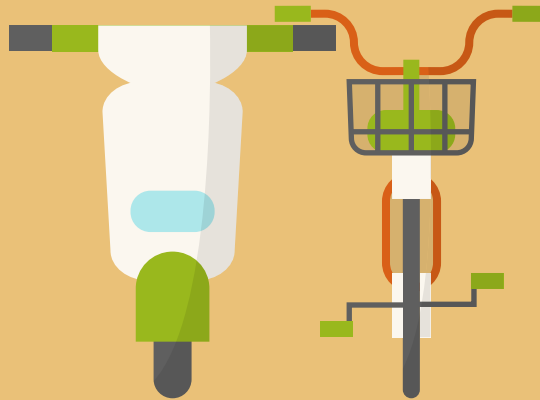
1



เดิน

ควรรักษาระยะห่างระหว่างคนแปลกหน้า

2



ขี่รถ

ก่อนใช้งานควรจะเช็ดและฆ่าเชื้อเสียก่อน

3



ขับรถ

ควรหลีกเลี่ยงช่วงเวลาจราจรหนาแน่น ควรฆ่าเชื้อ เปิดระบบระบายอากาศล่วงหน้าก่อน 10 นาที



ข้อควรระวังในการใช้รถขนส่งสาธารณะ

หลีกเลี่ยงการใช้บริการรถขนส่งสาธารณะที่แออัด หมั่นเดิน หรือปั่นจักรยาน เดินทางแบบจุดต่อจุด



แท็กซี่

สวมหน้ากากอนามัย
เปิดหน้าต่างเพื่อให้
อากาศถ่ายเทสะดวกแท็กซี่



รถเมล์

สวมหน้ากากอนามัย
ใส่ใจสุขอนามัยของมือ



รถไฟใต้ดิน, รถไฟ,
รถไฟความเร็วสูง
สวมหน้ากากอนามัย
ลดการสัมผัสกับสิ่งอำนวย
ความสะดวกในรถให้น้อยลง



ข้อเสนอแนะ 3 ข้อของพื้นที่สาธารณะ

1



ให้ทำการฆ่าเชื้อทุกวัน:
ห้องโถง บันได ห้องประชุม
ลิฟต์ ระเบียงทางเดิน ห้องน้ำ
ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำและพื้นที่สา
ธารณะอื่น ๆ ฯลฯ

2



ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ:
แป้นพิมพ์และเมาส์ เครื่องใช้ใน
สำนักงาน คอมพิวเตอร์แบบ
ตั้งโต๊ะ โทรศัพท์หรือปุ่มเครือ
งถ่ายเอกสารและอื่น ๆ เป็นต้น

3



แยกอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการ
ทำความสะอาดของแต่ละพื้นที่
ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ปนเป

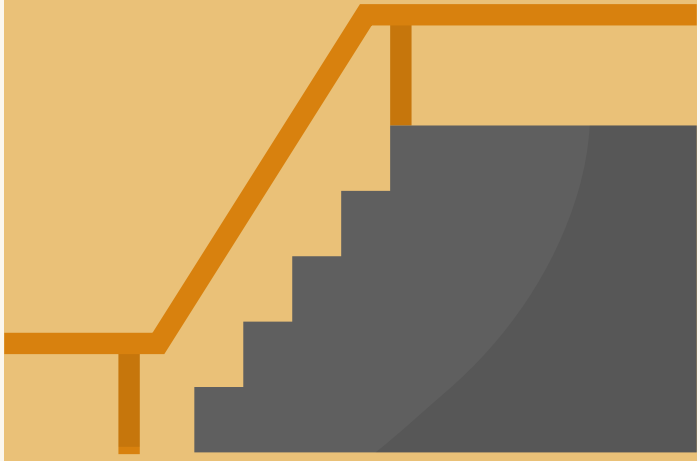


วิธีการป้องกันเมื่ออยู่ในสำนักงานควรปฏิบัติตัวอย่างไร -1

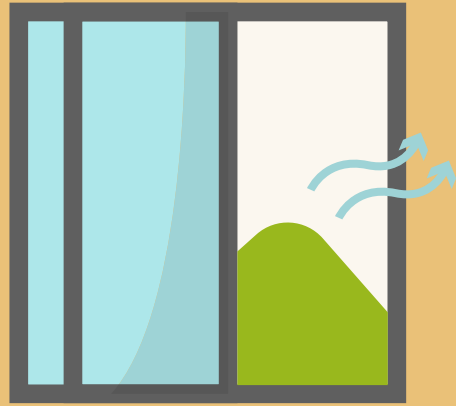
เวลาที่ต้องต้อนรับบุคคลภายนอกควรสวมหน้ากากอนามัย



ถ้าหากอุณหภูมิสูงกว่า **37.5 องศาเซลเซียส**ขึ้นไป
ให้กลับบ้านไปพักผ่อนเพื่อ
เฝ้าสังเกตอาการ กรณีที่จำเป็น
ให้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล



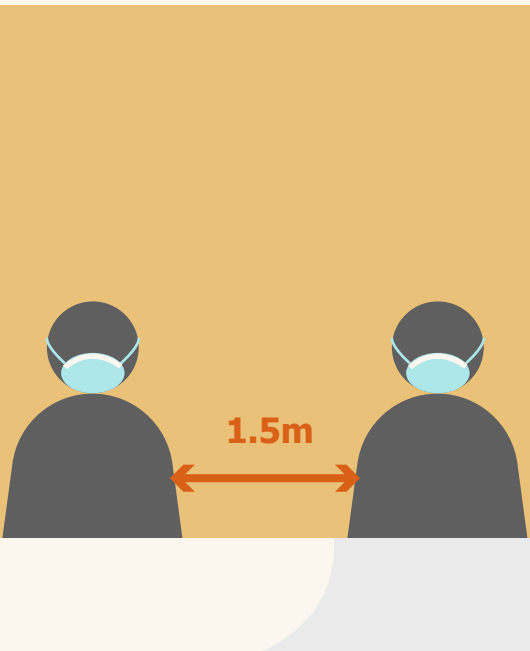
เดินบันได อยู่ให้ห่างจากฝูงสา
ธารณชน ถ้าหากต้องการใช้บริ
การลิฟต์ ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัส
กับปุ่มกดลิฟต์โดยตรง



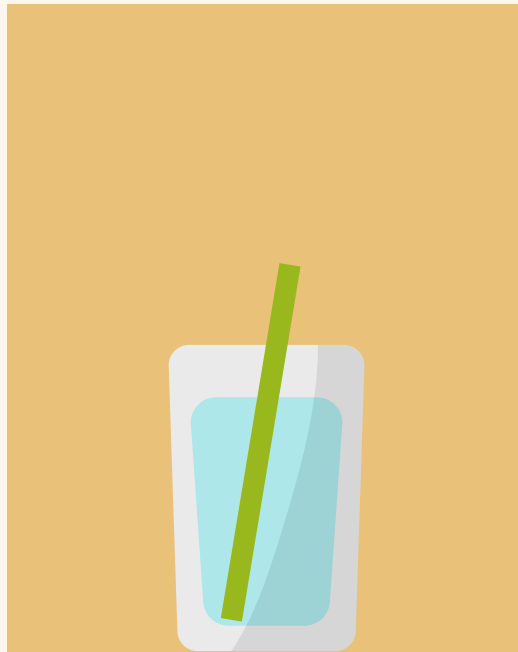
รักษาความสะอาด ขอแนะนำ
ให้มีการระบายอากาศวันละ **3**
ครั้ง แต่ละครั้ง **20 ~ 30** นาที
เวลาระบายอากาศให้ดูแล
ความอบอุ่น

วิธีการป้องกันเมื่ออยู่ในสำนักงานควรปฏิบัติตัวอย่างไร -2

* การล้างมือให้ถูกต้องวิธีมี 7 ขั้นตอนคือ ฝ่ามือถูกัน – ฝ่ามือถูหลังมือและซอกนิ้วมือ – ฝ่ามือถูฝ่ามือและซอกนิ้วมือ – หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ – ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ – ปลายนิ้วถูฝ่ามือ – ถูรอบข้อมือ



รักษาระยะห่างระหว่างกันและกันประมาณ 1.5 เมตรขึ้นไป



ให้ดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ ปฏิบัติเรื่องการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำแล้วต้องล้างมือให้สะอาดอย่างเคร่งครัด*



ส่งเสริมการลงนามลายเซ็นผ่านอิเล็กทรอนิกส์แทนที่การลงนามในกระดาษ



ให้ใช้แอลกอฮอล์ล้างมือ 75% ดิกรีเช็ดคอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะวันละ 2 ครั้ง กรณีที่มีการใช้งานบ่อยสามารถเพิ่มเป็นวันละ 4 ครั้ง

การล้างมือด้วยน้ำย้อมมีประสิทธิผลมากกว่าการล้างมือแบบแห้ง



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



永齡
YongLin



MEDINSIGHT 共同製作

預防新冠肺炎-我的健康我負責

ข้อควรระวัง 3 ประการสำหรับเวลาเข้าร่วมการประชุม

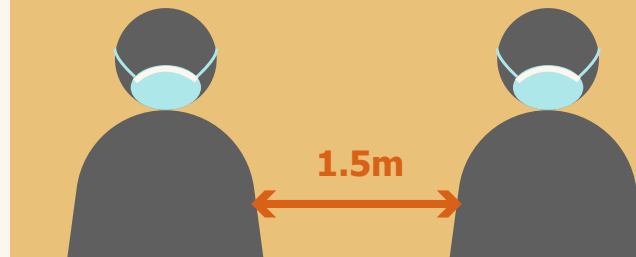
หลังประชุมเสร็จแล้ว ควร
ต้องทำการฆ่าเชื้อในส
ถานที่ประชุม ข้าวของเครือ
งใช้ในสำนักงานหรือชุดน
้าชาและอื่น ๆ ฯลฯ

1



สวมหน้ากากอนามัย
ควรล้างมือให้สะอาด
ก่อนที่เข้าห้องประชุม

2



ผู้เข้าร่วมประชุมควรระยะห่าง
ระหว่างกันและกันประมาณ 1.5
เมตรขึ้นไป ทั้งนี้ควรลดจำนวน
ครั้งในการประชุมและควบคุม
เวลาการประชุม

3



เสนอแนะว่าที่ประชุมควรเป
ี่ยนเป็นการประชุมแบบวิดีโอ
ออนไลน์



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



永齡
YongLin



MEDINSIGHT 共同製作

การต้องไปมาหาสู่กันเรื่องธุรกิจควรปฏิบัติตัวอย่างไร

แอลกอฮอล์ไวไฟ แนะนำให้ใช้ผ้า
จุ่มปริมาณพอเหมาะสำหรับการเช็ด
ถูและควรเก็บให้ห่างจากความร้อน
หลีกเลี่ยงเชื้อไฟ

การเดินทาง



เวลาที่นั่งรถของบริษัท รถสาธารณะควรจะสวมหน้ากากอนามัย ก่อนที่จะขึ้นและหลังลงรถควรจะใช้แอลกอฮอล์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 75% ขึ้นไปเช็ดด้านในรถและมือจับประตูรถให้สะอาดเสียก่อน

แขกผู้มาเยือน



สำหรับผู้ที่ไม่มีการเดินทางออกนอกประเทศ ไม่มีอาการของโรคและอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า 37.5 องศาเซลเซียส หลังสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีแล้ว ถึงจะเข้าไปที่อาคารสำนักงานเพื่อปฏิบัติหน้าที่อย่างเป็นทางการได้

พนักงานแนวหลังควรปฏิบัติตัวอย่างไร

เวลาที่ทำงานควรจะสวมหน้ากากอนามัยให้ถูกวิธีและรักษาระยะปลอดภัยระหว่างกันและกัน

1



พนักงานจัดซื้อหรือจัดเลี้ยงในร้านอาหาร
หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสโดยตรงกับบริเวณที่ประกอบอาหารและเนื้อสัตว์ปีก หลังถอดถุงมือแล้วควรล้างมือให้สะอาดเพื่อฆ่าเชื้อทันที

2



พนักงานทำความสะอาด
เวลาที่ทำงานควรสวมถุงมือยางแบบใช้แล้วทิ้งเลย หลังเลิกงานแล้วควรล้างมือเพื่อฆ่าเชื้อ

3



เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย
สอบถามและลงทะเบียนสภาวะบุคคลภายนอกที่มาติดต่ออย่างระมัดระวัง กรณีที่พบสิ่งผิดปกติควรรายงานทันที

คำแนะนำ 3 ประการสำหรับเวลารับประทานอาหาร

ให้ถอดหน้ากากอนามัยมากที่สุด
ทำก่อนที่จะรับประทานอาหาร
ก่อนและหลังอาหารควรล้างมือ
ให้สะอาด

1



แนะนำให้ทำกิจกรรมระดับปานกลางและพอเหมาะ เพื่อรักษาสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

2



สับหลักเวลารับประทานอาหาร เพื่อหลีกเลี่ยงผู้คนรวมตัวหนาแน่น

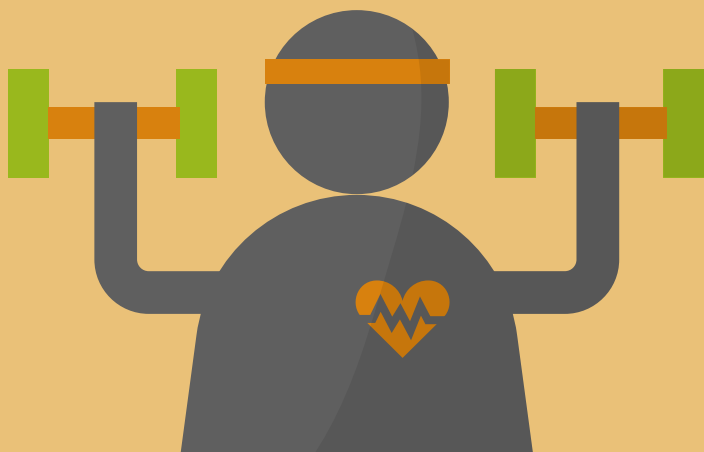
3



เวลารับประทานอาหารไม่ต้องสนทนากัน ไม่แบ่งปันอาหารซึ่งกันและกัน

เรื่องสำคัญที่ต้องทราบ 2 ประการสำหรับเวลาเล่นกีฬา

1



แนะนำให้ทำกิจกรรมระดับปานกลางและพอเหมาะ เพื่อรักษาสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

2



ห้ระวังเรื่องการรักษาระบายอากาศในพื้นที่ออกกำลังกาย หลังออกกำลังกายแล้วให้รักษาความอบอุ่นของร่างกายและหมั่นเติมน้ำให้พอเหมาะกับร่างกาย เพื่อรักษาพลังร่างกาย การเพิ่มแรงภูมิคุ้มกันของร่างกาย



ข้อแนะนำ 3 ประการเมื่อกลับถึงบ้านแล้ว

รักษาอากาศถ่ายเทภายในห้อง และสุขอนามัยด้านความสะอาด ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการชุมนุมของฝูงสาหร่ายชน

1



หลังถอดหน้ากากอนามัยออกแล้ว ควรล้างมือ
น้ำเชือก่อน

2



ใช้แผ่นผ้าเปียกแอลกอฮอล์หรือน้ำยาแอลกอฮอล์
บริสุทธิ์ 75% เช็ดถูข้าวของ
ขนาดเล็กที่ติดตัว

3



เวลาออกไปข้างนอกไม่ควรสะบัด
หรือแกว่งเสื้อผ้าที่ติดตัวมาด้วย

แล้วไปแตะต้องสัมผัสกับเสื้อผ้า
ชั้นนอก (เวลาที่โดยสารรถไฟ
ใต้ดิน) และเสื้อผ้าที่สวมใส่ไว้
นานใน หลังกลับถึงบ้านแล้วควร
แบ่งแยกออกจากกันให้ชัดเจน



เรื่องสำคัญที่ต้องทราบ 2 ประการสำหรับการทำลายหน้ากากอนามัย



ระหว่างที่ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคระบาด
ก่อนหน้าและหลังถอดหน้ากากอนามัยควรฆ่า
เชื้อที่อยู่บนมือเสียก่อน สำหรับหน้ากากอนามัยที่
ไม่ใช้แล้วให้ห่อเก็บไว้ในถุงซิปล็อคแล้วค่อยนำไป
โยนทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด

ฆ่าเชื้อในถังขยะวันละ 2 ครั้งด้วยแอลกอฮอล์
บริสุทธิ์ 75% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วน
ผสมของคลอรีน



กรณีหญิงตั้งครรภ์และเด็กควรปฏิบัติตัวอย่างไร

พยายามหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก กินอาหารที่สมดุล นอนหลับให้เพียงพอ



ควรเตือนให้เด็ก ๆ หมั่นล้างมือบ่อย ๆ อย่าจับต้องสิ่งของไปเรื่อยเปื่อย



เมื่อออกไปข้างกลับถึงบ้านแล้วผู้ปกครองควรล้างมือและเปลี่ยนเสื้อผ้าก่อนที่จะไปจับต้องสัมผัสเด็กในบ้าน

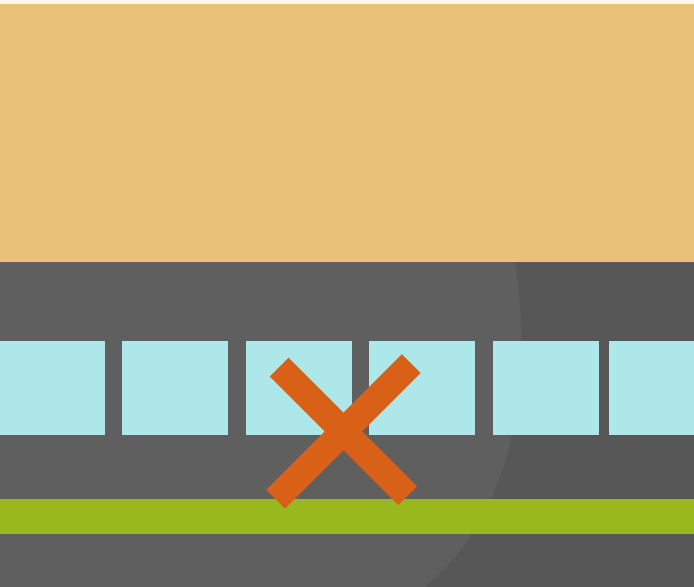


เวลาที่ป้อนนมลูกควรสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาด เพื่อรักษาสุขอนามัย

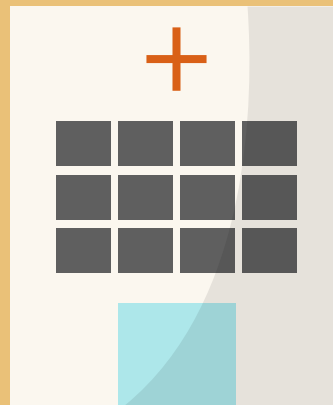
ป้องกันโรคปอดอักเสบสายพันธุ์ใหม่ – สุขภาพของเรา เรารับผิดชอบเอง

สำหรับด้านการรักษาพยาบาลควรปฏิบัติตัวอย่างไร

ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย
ผ่าตัดทางการแพทย์ให้ถูก
วิธีตลอดที่เข้ารับการรักษา



หลีกเลี่ยงการใช้บริการ
ขนส่งสาธารณะ เพื่อหลีก
เลี่ยงสถานที่ผู้คนแออัด



เลือกโรงพยาบาลที่
ใช้บริการเป็นประจำ



ให้ความร่วมมือกับเรื่องส
อบสวนที่เกี่ยวข้อง แจ้งป
ระวัติการเดินทางและที่พั
กอาศัยด้วยตัวเอง



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



永齡



MEDINSIGHT 共同製作

ข้อควรระวัง 3 ประการสำหรับเวลาที่ต้องออกไปซื้อของข้างนอก

1



ต้องสวมหน้ากากอนามัย

2



รักษาระยะห่างระหว่าง
การสัมผัสกับผู้คนประมาณ
1 เมตรขึ้นไป

3



หลีกเลี่ยงการอยู่ผ่าน
ระยะเวลาในสถานที่ส
าธารณะ