

**แนวทางปฏิบัติสำหรับประชาชน
ในการป้องกันควบคุมโรคโควิด-๑๙ ในชุมชน**

ด้วยปัจจุบันประเทศไทย มีประชาชนจำนวนมาก ที่เดินทางมาจากกลุ่มประเทศที่มีความเสี่ยงสูง จากการระบาดของโรคโควิด-๑๙ ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งรัฐบาลกำหนดให้มีมาตรการการกักตัว อย่างต่ำเป็นระยะเวลา ๑๔ วัน และเพื่อเป็นการเฝ้าระวังป้องกันการระบาดของโรคโควิด-๑๙ ในชุมชน ให้บรรลุผลสำเร็จ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยความร่วมมือของประชาชนในการดูแลเฝ้าระวังสุขภาพอนามัยของตนเอง และครอบครัว โดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และมีส่วนร่วมในการป้องกันควบคุมการระบาดของโรคในชุมชน ร่วมกับ อสม., ชุมชน และเจ้าหน้าที่ของรัฐ อย่างถูกวิธีและต่อเนื่อง

วิธีปฏิบัติตนในการป้องกันควบคุมโรคโควิด-๑๙ ในชุมชน สำหรับประชาชน

วิธีปฏิบัติตนในการป้องกันควบคุมโรคโควิด-๑๙ ในชุมชน สำหรับประชาชน คือ การที่ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องเหมาะสม คือ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย ออกกำลังกาย” เป็นประจำ และ “มีส่วนร่วมในการป้องกันควบคุมการระบาดของโรค ในชุมชน อย่างถูกวิธีและต่อเนื่อง” ได้แก่

๑. การพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องเหมาะสม

- ๑.๑ การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เสมอ
- ๑.๒ การใช้ช้อนกลาง เมื่อต้องรับประทานอาหารร่วมกัน
- ๑.๓ การล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด อย่างน้อย ๒๐ วินาที (หรือลูบมือด้วยเจลแอลกอฮอล์รอนจนเจลแห้ง)
- ๑.๔ การทำและใช้หน้ากากอนามัยด้วยผ้า และการสวมหน้ากากอนามัย ที่ถูกต้อง เมื่อจำเป็นต้องเข้าไปในที่แออัด
- ๑.๕ การหมั่นออกกำลังกายตามวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ เป็นประจำ และสม่ำเสมอ
- ๑.๖ การหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ขยี้ตา แคะจมูก และสัมผัสปาก
- ๑.๗ เมื่อมีการไอ หรือจาม โดยไม่ได้สวมหน้ากากอนามัย ให้ใช้วิธีไอ หรือจาม ผ่านข้อพับแขนเสื้อ
- ๑.๘ หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในสถานที่ที่มีผู้คนมารวมตัวหนาแน่น เช่น โรงหนัง ห้างสรรพสินค้า สถานีขนส่ง เป็นต้น

๒. การมีส่วนร่วมป้องกันควบคุมการระบาดของโรค ในชุมชน อย่างถูกวิธีและต่อเนื่อง

- ๒.๑ เฝ้าระวังอาการผิดปกติของตนเอง และครอบครัว ที่เกิดขึ้น ได้แก่ “มีไข้ ร่วมกับมีอาการไอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อย จาม เจ็บคอ” หากพบให้รีบแจ้ง อสม. โดยด่วน เพื่อประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าดูแลช่วยเหลือ
- ๒.๒ ให้ความร่วมมือกับ อสม. และเจ้าหน้าที่รัฐ ในการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด ตามมาตรการของรัฐที่กำหนดไว้
- ๒.๓ ร่วมสังเกตและแจ้งข้อมูลความผิดปกติที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคในชุมชน แก่ อสม. และเจ้าหน้าที่รัฐ
- ๒.๔ ให้ความช่วยเหลือ อสม. และเจ้าหน้าที่รัฐ กรณีได้รับการร้องขอ ตามกำลังความสามารถ

วิธีการป้องกันการติดไวรัสโคโรนา-19

1

หลีกเลี่ยง การสัมผัสใกล้ชิดชิดกับ ผู้ที่มีอาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ หรืออาการคล้ายไข้หวัด



หลีกเลี่ยง การไปใน พื้นที่เสี่ยงที่มี การระบาด



หลีกเลี่ยง การสัมผัสเยื่อบุบริเวณใบหน้า (ตา จมูก ปาก) ด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง หมั่นทำความสะอาดบ้านเรือน



กรณีที่เดินทางกลับจาก พื้นที่ ประเทศ หรือเมืองที่มีการรายงานการระบาด ขอความร่วมมือให้สังเกตอาการป่วย อยู่ที่บ้าน/ที่พัก จนครบ 14 วัน โดย

หลีกเลี่ยงการไปที่สาธารณะ ที่มีคนอยู่หนาแน่น เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ โรงเรียน รถไฟฟ้า



งดใช้ของใช้ส่วนตัว ร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดตัว



หมั่นล้างมือให้สะอาด สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ทานอาหารปรุงสุก และออกกำลังกาย



2

หมั่นล้างมือ

ควรล้างมือ ทุกครั้ง

ก่อน

เตรียม-ปรุงอาหาร สัมผัส-ทานอาหาร

หลัง

สัมผัสสิ่งสกปรก ออกจากห้องสุขา



ด้วยน้ำและสบู่



หรือ แอลกอฮอล์เจลล้างมือ



3

ปิด ปาก จมูก

เวลาไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือ ต้นแขนด้านใน



4

สวมหน้ากากอนามัย

เมื่อต้องไปในที่ชุมชน หรือมีโอกาสสัมผัส ผู้ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ หรือมีอาการไข้ ไอ



5

กินอาหาร ปรุงสุกใหม่

หากทิ้งไว้นาน เกิน 4 ชั่วโมง ต้องนำไปอุ่น ก่อนรับประทาน ทุกครั้ง

- อาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึงด้วยความร้อน
- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง ในการรับประทานอาหาร



6

ออกกำลังกาย

ให้สุขภาพแข็งแรง



✓ แจ้งข้อมูล อสม. / อสส. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



ไวรัสโคโรนา-19 ป้องกันได้ หากเราช่วยกัน **กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย หมั่นออกกำลังกาย และแจ้งข้อมูล**