

แนวทางการทำความเข้าใจข้อผิดพลาด

สารทำความสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อ

1. พันผิวทั่วไป ใช้ยาน้ำฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 99 ส่วน
2. พันผิวที่มีน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ สารคัดหลั่งของผู้ป่วย เช่น หอน้ำลาย โดส้อม ใช้ยาน้ำฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 9 ส่วน ราดทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที
3. สำหรับพันผิวที่เป็นโลหะ สามารถใช้ 70% แอลกอฮอล์ทำความสะอาดได้

แนวทางการทำความเข้าใจ สำหรับพื้นที่สัมพัทธ์

- เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อการระบายอากาศ เมื่อใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาฟอกขาว
- ใส่ถุงมือ เช็ดทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ (เช่น ปุ่มกด ราวจับ ลูกบิดประตู โถ้ สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ ฯลฯ) ด้วย น้ำยาฟอกขาว หรือ 70% แอลกอฮอล์ ตามความเหมาะสมของ พื้นผิว
- วัสดุที่เป็นผ้า เช่น ม่าน ผ้าห่ม ใช้ผงซักฟอก ชักด้วยน้ำร้อน ที่ อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที
- การทำความสะอาดพื้นผิว ให้ใช้น้ำขุ่นน้ำหมาดๆ ไม่ควรพ่นด้วย สเปรย์เนื่องจากจะเป็นการสร้างละอองทำให้ เสี่ยง น้ำมูก น้ำลาย ที่ตกอยู่บนพื้นผิวฟุ้งกระจายขึ้นมาได้
- ทิ้งอุปกรณ์ทำความสะอาดที่ทำจากผ้าและวัสดุดูดซับ เช่น ผ้าถูพื้น ผ้าเช็ด หลังจากทำความสะอาด โดยสวมถุงมือ และนำอุปกรณ์ ทั้งใส่ถุงขยะติดเชื้อ รัดปากถุงให้มิดชิด



เว้นระยะห่างทางสังคม Social Distancing

- อยู่บ้านให้มากที่สุด
- เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 - 2 เมตร เพื่อลดโอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค
- ไม่ไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หากจำเป็นต้องให้สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
- ระมัดระวังใช้สิ่งของสาธารณะร่วมกัน เช่น ราวบันได ลูกบิดมือจับประตู ปุ่มกดลิฟต์ ล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัส



กัมมวิภังค์ แปลว่า กัมมที่ควรระวังและปลดปล่อย

Social Distancing



อยู่ข้างๆ...อย่างกว้างๆ

โรคติดต่อ จะไม่ติดต่อ ถ้าเราไม่ติดกัน

- ยืน - นั่งห่างกัน • ล้างมือบ่อยๆ • ไม่อยู่ในที่แออัด



องค์การบริหารส่วนตำบลวังนกแอ่น
อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

วังนกแอ่นสู้โควิด

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

COVID - 19



เว้นระยะห่างทางสังคม
Social Distancing

ต่างก็รู้สึก

๖๖. ข้อที่ คุณรักจะปลดปล่อย



อยู่บ้าน
หยุดเชื้อ
เพื่อคนที่คุณรัก



อย่างน้อย 1 - 2 เมตร



Facebook



เว็บไซต์

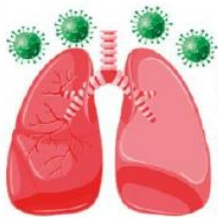
Facebook : อบต.วังนกแอ่น จ.พิษณุโลก

Website : www.wangnoka.go.th

E-mail : saraban@wangnoka.go.th

โทรศัพท์ : 0 5500 0876

ไวรัสโคโรนา คืออะไร



ไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้มีหลายสายพันธุ์ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือ โรคซาร์ (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมา

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คืออะไร

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบเชื่อนี้ในคนมาก่อน) โดยพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2019



การติดต่อ

ไวรัสสามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้โดยผ่านทาง การไอ จาม สัมผัส น้ำมูก น้ำลาย ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้ป่วยที่มีอาการทางเดินหายใจ หรือสงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา ไปสัมผัส ใกล้ชิด หรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ

อาการ

จะมีอาการ ไข้ หรือไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ (โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุและเด็ก จะมีอาการรุนแรง) และ มีประวัติเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง ที่มีการประกาศเป็นพื้นที่ระบาด หรือ ใกล้ชิด กับผู้ป่วย ภายใน 14 วัน ก่อนเริ่มมีอาการป่วย



กลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรง

- ผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปี)
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง โรคปอดเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง โรคตับแข็ง โรคหลอดเลือดสมอง ฯลฯ
- คนอ้วน
- ผู้ที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง



การป้องกันโรค

หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย ภายใน 14 วัน หลังกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง หรือสัมผัสผู้ป่วย โปรดไปพบแพทย์ พร้อมแจ้งประวัติโดยละเอียด ไม่ปกปิดข้อมูลเพื่อการควบคุมโรคได้ทันที



ล้างมือบ่อยๆ

เป็นการล้างเอาเชื้อโรคที่ติดอยู่บนมือ ชอกเล็บ ข่ามนิ้ว ซึ่งเกิดจากการสัมผัสสิ่งของที่มีเชื้อโรค การล้างมืออย่างถูกวิธี ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ 20 วินาที

ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ (ใช้กรณีรีบด่วน) ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและมือไม่ปนเปื้อน สิ่งสกปรก หรือสารคัดหลั่งจากผู้ป่วย



สวมใส่หน้ากากอนามัย

ใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง ควรให้ด้านสีเข้มออกด้านนอกเสมอ ครอบคลุมให้ปิดจมูก ปาก คาง คล้องหูยัดให้พอดีกับใบหน้า กดลดขอบบนให้สนิทกับสันจมูก โดยเปลี่ยน ทุกวัน และทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ทั้งจากตนเองและผู้อื่น



กินของร้อน ใช้ช้อนกลาง หมั่นล้างมือ

