

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้เดินทาง กลับจากประเทศที่เป็นพื้นที่เสี่ยง



รายงานตัวแก่เจ้าหน้าที่
สาธารณสุขใกล้บ้านท่าน
เพื่อติดตามและเฝ้าระวัง

สวมหน้ากากอนามัย
ตลอดเวลา



ปิดฝาชักโครกทุกครั้ง
ที่กดล้าง

ไอ จาม ใส่กระดาษ
ทิชชู



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลล้างมือ
หรือแอลกอฮอล์ ทันทีเมื่อหึ่งทิชชู

งดรับประทานอาหาร
ร่วมกับผู้อื่น



ล้างจานด้วยน้ำยาล้างจาน
ก่อนใช้เสมอ



ยืนห่างจากผู้อื่น
มากกว่า 1 เมตร



หากต้องการออกจากบ้าน
ไม่ควรใช้รถยนต์โดยสาร
สาธารณะ



การดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง สามารถต่อสู้กับไวรัสโคโรนา

หลัก 3 อ 2 ส

อาหาร เลือกรับประทาน
อาหารที่ดีมีประโยชน์
ครบ 5 หมู่



อานวนหลัก 5 หมู่

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
30 นาที/วัน 5 วัน /สัปดาห์



อารมณ์ ดี มีความสุข



หยุดสูบบุหรี่



งดดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์ทุกชนิด



กินร้อน :

กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่



ช้อนกลาง :

ใช้ช้อนกลางตักอาหาร



ล้างมือ :

ล้างมือบ่อย ๆ ก่อนและหลัง
รับประทานอาหาร
หรือหลังจากเข้าห้องน้ำ



ติดตามสถานการณ์



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
Uthai Thani Provincial Public Health Office

COVID - 19

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา !!!!!
รู้ทัน ป้องกันได้

ไวรัส โคโรนา 19 ป้องกันได้



ไวรัสโคโรนา ติดต่อกันได้ทางไหนบ้าง
การสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย เสมหะของผู้ป่วย



กลุ่มงานสื่อสารองค์กร สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

สถานการณ์พื้นที่เสี่ยงต่อการระบาด



ระดับโลก

ประเทศจีน ฮองกง ไต้หวัน สิงคโปร์ ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ อิตาลี อิหร่าน

ระดับประเทศ

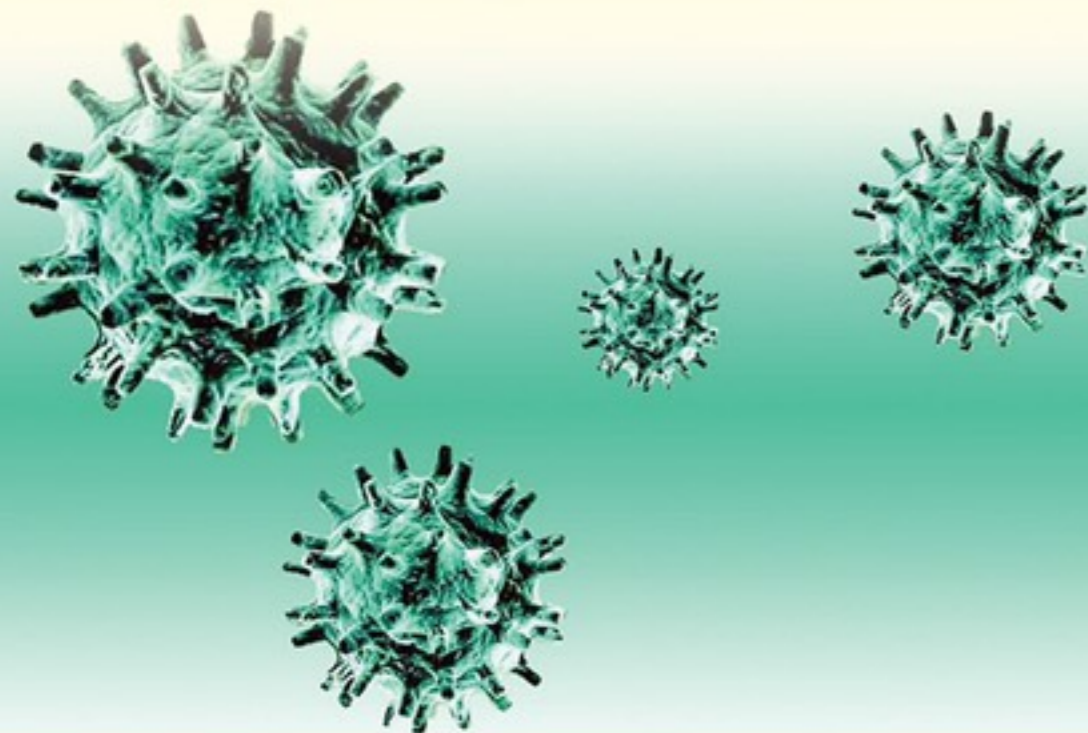
จังหวัด กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ เชียงราย ภูเก็ต กระบี่ สมุทรปราการ ชลบุรี ประจวบคีรีขันธ์

ระดับประเทศ

พื้นที่จังหวัดอุทัยธานี ยังไม่พบผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2563

พื้นที่เสี่ยงอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์การระบาด



วิธีการดูแลสถานที่ทำงาน เคหสถาน ศาสนสถาน

1. สร้างภูมิคุ้มกันด้วยความรู้

จัดหาสื่อความรู้ในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อติดไว้ในที่ทำงาน

2. เตรียมพร้อมอุปกรณ์ที่ใช้ในการป้องกัน

จัดหาเจลล้างมือ แอลกอฮอล์และหน้ากากอนามัยไว้ให้พร้อมใช้งาน

3. มีจุดปฐมพยาบาล

จัดจุดปฐมพยาบาลเพื่อดูแลผู้ป่วยเบื้องต้น โดยแยกผู้ป่วยออกจากผู้อื่น และส่งไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

4. เน้นการทำความสะอาดจุดเสี่ยง

หมั่นทำความสะอาดอุปกรณ์และบริเวณที่มีการสัมผัสปริมาณมาก

5. หาทางลดความแออัด

จัดให้สถานที่ทำงาน มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

6. พนักงานที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง

ให้พักอยู่บ้านสังเกตอาการอย่างน้อย 14 วัน หากพบอาการผิดปกติให้รีบติดต่อสถานพยาบาลใกล้บ้านทันที



การปฏิบัติตัวสำหรับป้องกันโรค ติดเชื้อไวรัสโคโรนา



1. หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือ แอลกอฮอล์ เจลล้างมือ



2. ปิดปาก ปิดจมูก ด้วยกระดาษชำระ หรือต้นแขน ด้านในของตนเอง เวลาไอ จาม



3. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น



4. สวมหน้ากากอนามัย ทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ



5. หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่แออัด



6. หน้ากากอนามัย กระดาษชำระที่ใช้แล้ว ให้ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด



7. สังเกตอาการตนเองหากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจหอบเหนื่อย ให้สวมหน้ากาก ล้างมือ และรีบไปพบแพทย์ใกล้บ้าน