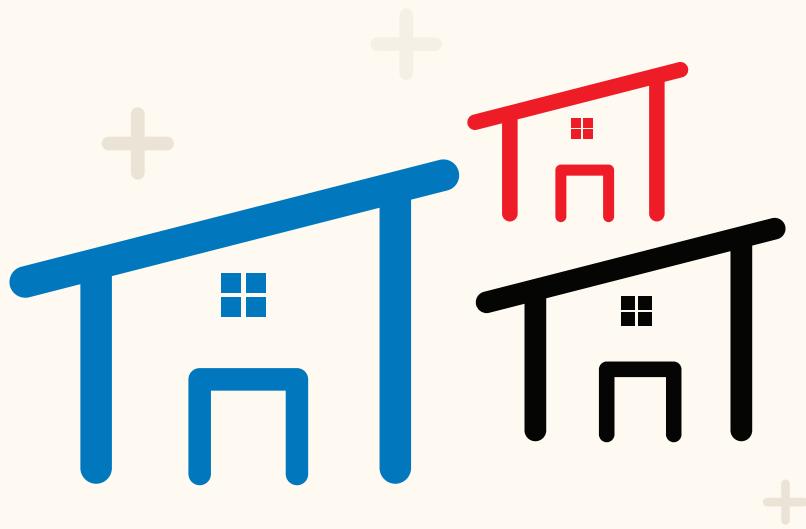




ลุ้น! โควิด-19 ไปด้วยกัน



คุ้มครองดูแลตัวเองสำหรับประชาชน

สู้! โควิด-19 ไปด้วยกัน

คุ้มเมืองดูแลตัวเองสำหรับประชาชน

สู้ ! โควิด-19 ไปด้วยกัน

คู่มือดูแลตัวเองสำหรับประชาชน

พิมพ์ครั้งแรก เมษายน 2563



โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



ดาวน์โหลดหนังสือ^{เล่มนี้ได้กี่ปี}

สารบัญ

ทำความรู้จักรโควิด - 19	6
ติดโควิดหรือเปล่า? เช็คสัญญาณและอาการได้ที่นี่	7
ใครบ้างที่เสี่ยงสูงติดโควิด-19	8
แนวทางปฏิบัติเมื่อต้องกักตัว 14 วัน	9
Step 1 เตรียมที่พักและอุปกรณ์อย่างไรให้พร้อม	10
Step 2 ข้อปฏิบัติกรณีอยู่บ้านคนเดียว	11
ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องกักตัว	12
กรณีอยู่ร่วมกับครอบครัว / พักร่วมกับผู้อื่น	
ข้อปฏิบัติของคนในครอบครัว	13
ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องกักตัวกรณีอยู่ในอาคารชุด (หอพัก คอนโดมิเนียม อพาร์ตเมนต์)	14
ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ดูแลอาคารชุด	15
เมื่อไหร่ควรไปหาหมอ	16
ทำความเข้าใจเส้นทางการรักษาโควิด-19	17
การดูแลตนเองสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ในช่วงระบาดของ COVID-19	20
แนะนำวิธีดูแลเด็กอย่างไรในช่วงโควิด-19	22

สารบัญ

เทคโนโลยีดูแลตัวเอง สู้ ! โควิด-19 ไปด้วยกัน	23
‘เลิก ลด’ 10 พฤติกรรมเสี่ยงเชื้อโควิด-19	24
เทคโนโลยีช่วยให้ห่างไกลไวรัสโควิด-19	25
SOCIAL DISTANCING ระยะห่างทางสังคม & 10 วิธีต้าน COVID-19	26
สร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดเชื้อ	28
10 ทำ ต้าน COVID-19 ออกกำลังกายที่บ้านด้วยเก้าอี้ วันละ 30 นาที	29
แก่วงแขน ลดพุง ลดโรค	30
ผัก ผลไม้ สมุนไพร 3 กลุ่ม ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและต้านเชื้อไวรัส	31
เทคโนโลยีช่วยอาหารในช่วงควบคุมโควิด-19	32
6 วิธียืดอายุผักผลไม้	33
สูตรการกินให้โกลโรค	34
คำแนะนำในการดูแลสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง ท่ามกลางวิกฤติ COVID-19	35
‘3 สร้าง 2 ใช้’ คากาแก๊จิตตก โควิด-19	36

กำความรู้จัก โควิด-19

กำความรู้จักโควิด-19



ไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19) เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ หรืออาจมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรงคือ คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้

โควิด-19 ติดได้จาก 3 รู

เข้าสู่คนผ่านทางการไอ จาม สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลายของคน จึงมี 3 รูที่ต้องระวัง

รูน้ำตา



ไม่ขี้ตา ดวงตามีช่องท่อระบายน้ำตาที่เชื้อโรคสามารถผ่านเข้าไปได้

รูจมูก



ไม่แคะจมูก เชื้อโรคสามารถเข้าทางโพรงจมูกสู่ทางเดินหายใจได้

รูปาก

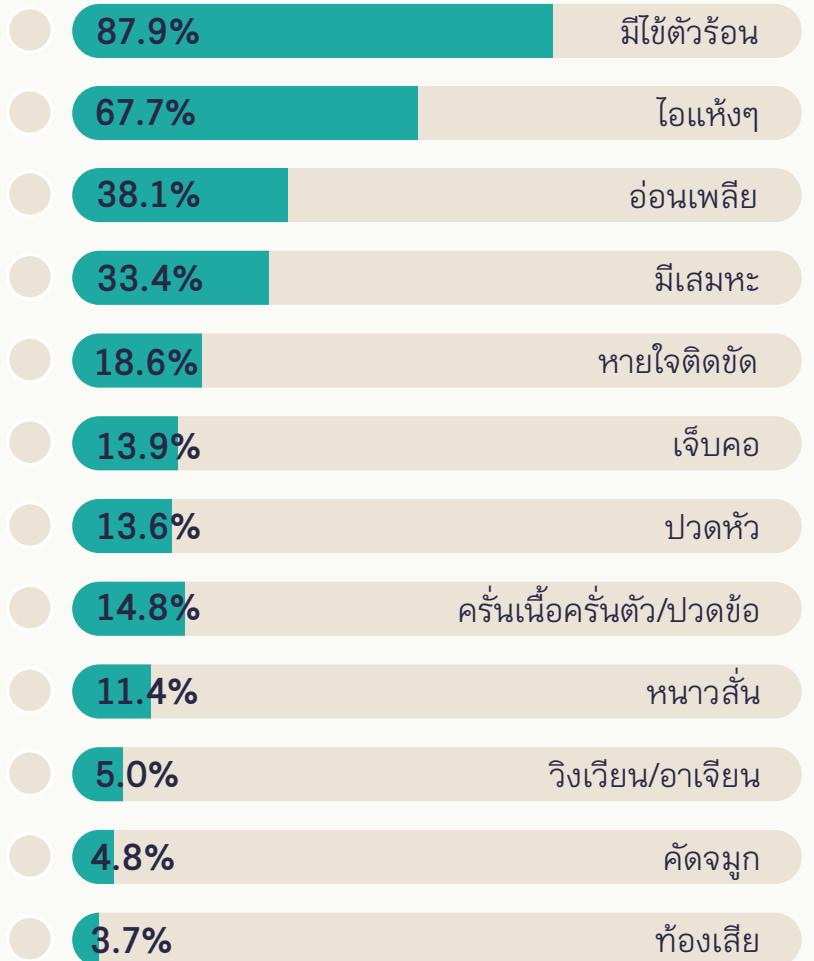


ไม่จับปาก ปากเป็นช่องร่วมที่เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ทางเดินหายใจต่อไป



ติดโควิดหรือเปล่า ?

เช็กสัญญาณและอาการได้ที่นี่



ผู้ป่วยในกลุ่มนี้แสดงอาการภายใน 14 วัน โดยเฉลี่ยแล้วเริ่มมีอาการในวันที่ 5 และ 6

ไซร์บังก์เสี่ยงสูงติดโควิด-19

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

แยกตัวเพื่อลัง geleตอาการ
ณ ที่พัก 14 วัน

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้อ¹
อาจมีอาการที่รุนแรง



ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป



ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น
เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
หลอดเลือดหัวใจ หรือภูมิแพ้



เด็กเล็กต่ำกว่า 5 ปี

- อุญจาน หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- ล้างมือบ่อยๆ รักษา 3 รู
“ตา จมูก ปาก”
- เว้นระยะการใกล้ชิด 2 เมตร
และสวมหน้ากากผ้า

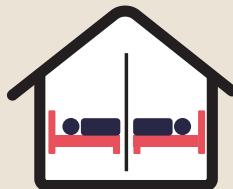


แนวทางปฏิบัติ
เมื่อต้องกักตัว
14 วัน



เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

Step 1 เตรียมที่พักและอุปกรณ์อย่างไรให้พร้อม



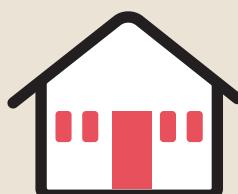
1.แยกห้องนอนและห้องน้ำออกจากผู้อื่น (ห้องพัก โปรดง มีอากาศถ่ายเท แสงแดดเข้าถึง)



2.แยกของใช้ส่วนตัว (เลือ้ผ้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ขอน แก้วน้ำ) แยกทำความสะอาด



3.มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ เช่น protox ไอ๊ด แอลกอฮอล์เจลเบิร์นขันอย่างน้อย 70% หน้ากากอนามัย สนู๊ฟ



4.มีอุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ถุงขยะ โดยจัดถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดไว้นอกบ้าน สารฟอกขาว น้ำยาทำความสะอาด



เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

Step 2 ข้อปฏิบัติกรณีอยู่บ้านคนเดียว



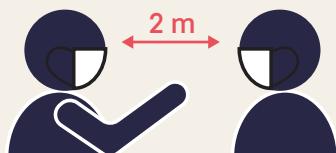
วัดอุณหภูมิทุกวัน ต้องไม่เกิน
37.5 องศาเซลเซียส



ล้างมือด้วยน้ำและฟอกสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



ปิดปากจมูกด้วยทิชชูทุกครั้งที่ไอ จำ
กิ้งทิชชูในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิท
และทำความสะอาดมือกันที



หากจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากาก
อนามัย รักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร
และใช้เวลาให้ลั้นที่สุด



แยกขยะที่ถูกสารคัดหลั่ง เช่น หัวปากกานามัย
กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น rad ด้วย
น้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปทิ้ง



ทำความสะอาดโคลลั่ม อ่างล้างมือ หลังใช้งาน



งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน
งดไปไหนที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

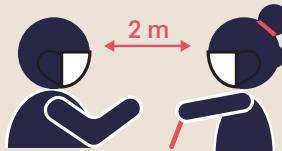
เมื่อต้องกักตัว 14 วัน



ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องกักตัว
กรณีอยู่ร่วมกับครอบครัว / พก_r่วมกับผู้อื่น



วัดอุณหภูมิกทกวัน ต้องไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร



แยกรับประทานอาหาร ตักแบ่งอาหาร มารับประทานต่างหาก ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างจาน ถึงให้แห้งและตากแดด



แยกขยะที่ถูกสารคัดหลัง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น รัดด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่น ก่อนนำไปทิ้ง



ล้างมือด้วยน้ำและฟองสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์



แยกห้องนอน แยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า ผ้าเช็ดหัว ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ โทรศัพท์) รวมทั้งแยกทำความสะอาด



แยกห้องน้ำ หากแยกไม่ได้ควรใช้ห้องส้วม เป็นคนสุดท้ายและทำความสะอาดทันที ปิดฝาทุกครั้งก่อนกดซักโครกเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค



หากจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย ที่ใช้แล้วให้เก็บลงในถังขยะที่มีฝาปิด มิดชิด และทำความสะอาดมือทันที

งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปไหนก็ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

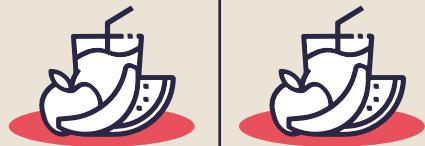


เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

ข้อปฏิบัติของคนในครอบครัว



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



ไม่เดื่มน้ำและไม่รับประทานอาหาร
สำรับเดียวกัน



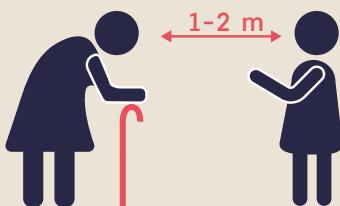
ไม่ใช้ช้อนใช้ส่วนตัวร่วมกัน
(เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ)



แยกทำความสะอาด



ปิดปากถุงขยะมูลฝอยให้มิดชิด



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ระยะห่างไม่น้อย
กว่า 1-2 เมตร



กรณีเข้าห้องน้ำร่วมกัน ระมัดระวังจุดเสี่ยง
สำคัญ เช่น บริเวณโถส้วม อ่างล้างมือ^ก
ก็อกน้ำ ลูกนิดประตู และล้างมือด้วยน้ำ^ก
และสบู่ทุกครั้ง



14 Days

เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของสมาชิกในบ้าน
เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย



คนในครอบครัวสามารถไปทำงาน เรียนหนังสือ^ก
ได้ตามปกติ แต่ต้องน้ำใจต้องให้ข้อมูลกับ^ก
สถานที่ทำงาน สถานศึกษา ตามเงื่อนไข^ก
ที่สถานที่เหล่านั้นกำหนด



เมื่อต้องกักตัว 14 วัน



วัดอุณหภูมิทุกวัน ต้องไม่เกิน
37.5 องศาเซลเซียส



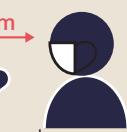
ปิดปากจมูกด้วยกิชชูทุกครั้งที่ไอ จาม
ทึ้ง กิชชูในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้
สนิท และทำความสะอาดมือทันที



แยกขยะที่ถูกสารคัดหลัง เช่น หน้ากาก
อนามัย กระดาษกิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น
รัดด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่น
ก่อนนำไปทิ้ง



ทำความสะอาดโดยล้าง อ่างล้างมือ หลังใช้งาน



หากจำเป็นต้องพบปะกับอื่น ให้ใช้หน้ากาก
อนามัย รักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร
และใช้เวลาให้สั้นที่สุด



ล้างมือด้วยน้ำและฟอกสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



หากมีผู้จัดอาหารหรือส่งอาหารจากแหล่งอื่น^{*}
ให้กำหนดจุดรับอาหาร เช่น แจ้งผู้จัดและ
อาคารชุดเป็นกรณีพิเศษเพื่อมาส่งที่
จุดรับอาหาร



หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ส่วนกลาง เช่น ล็อบบี้^{*}
ลิฟต์ กรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้หน้ากาก
อนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า
1-2 เมตร หรือใช้เวลาให้สั้นที่สุด



งดใช้บริการสันทนาการร่วม เช่น สร่าวyer น้ำ
ห้องออกกำลังกาย



งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน
งดไปไหนที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

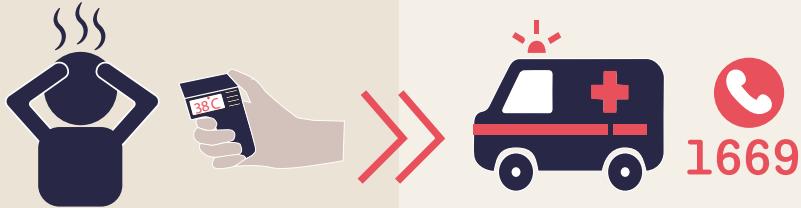
* หมายความว่า คำแนะนำการแยกล้างเกตอาการที่บ้าน (Home Quarantine)

ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19), กระทรวงสาธารณสุข

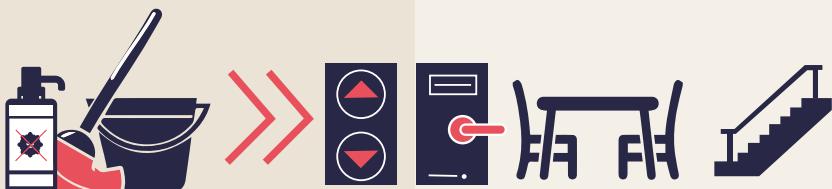


เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

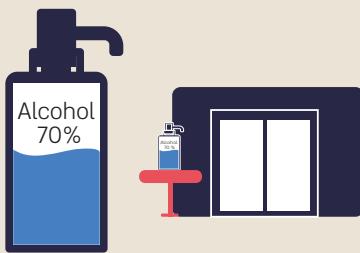
ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ดูแลอาคารชุด



อาจมีการคัดกรองผู้พักอาศัยด้วยการสังเกตอาการเบื้องต้น หรือใช้เครื่องมือวัดไข้ หากพบว่ามีไข้ อุณหภูมิมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลอาคารชุดโดยตรง หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัวไปพบแพทย์ ก่อนนี้ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง



ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางเป็นประจำทุกวัน เพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยงโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น ราวนันได ปูมกัดลิฟต์ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ ตู้จดหมาย เก้าอี้ โต๊ะป้ายประชาสัมพันธ์ อุปกรณ์พิเศษ



บริการเจลแอลกอฮอล์ 70% บริเวณจุดเข้าออกต่างๆ เช่น หน้าลิฟต์ ประตูเข้า-ออกอาคาร พื้นที่ส่วนกลาง



สื่อสารให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแนวทางปฏิบัติตัวให้ผู้อยู่อาศัยรับทราบ

เมื่อไหร่ ควรไปหาหมอ



มีอาการไข้

อุณหภูมิสูงกว่า 37.5°C
ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว
หน้าล้าน

มีอาการระบบ ทางเดินหายใจ

ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก
หายใจลำบาก

- ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ
หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว
- ไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง โดยสวมหน้ากากอนามัย
ตลอดเวลา

กำความเข้าใจ
เส้นทาง
การรักษาโควิด-19



กำความเข้าใจ เส้นทางการรักษา โควิด-19

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

แยกตัวเพื่อสังเกตอาการ
ณ ที่พัก 14 วัน

ตรวจไม่พบ
โควิด-19

ตรวจร่างกายเพื่อหาเชื้อ โควิด-19

แพทย์จะแบ่ง 5 กลุ่ม ตามอาการ

กลุ่มที่ 1

ไม่มีอาการ (20% ของผู้พบรเชื้อ) -> สังเกตอาการในโรงพยาบาล 2-7 วัน -> สังเกตอาการต่อที่ห้องผู้ป่วยเฉพาะโรงพยาบาลและพาณิช เช่น โรงแรมที่เรียกว่า หอสพิเทล (Hospitel) 14 วันนับจากตรวจน้ำเชื้อ -> เมื่อยা�หอบกลับบ้านตามปกติ ต้องใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ออกจากบ้าน/อยู่ห่าง 2 เมตร/แยกห้องทำงาน ไม่กินอาหารร่วมกัน จนครบ 1 เดือน

กลุ่มที่ 3

อาการไม่รุนแรงคล้ายไข้หวัดปอดปกติ แต่มีปัจจัยเสี่ยง -> ให้ยารักษาไวรัสในโรงพยาบาลติดตามปอด -> ส่งเข้าสังเกตอาการต่อในหอสพิเทล (Hospitel) จนครบอย่างน้อย 14 วันนับจากมีอาการ -> เมื่อยা�หอบกลับบ้านจะต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับกลุ่ม 1 และ 2



ตรวจพบ ‘โควิด - 19’ ต้องทำอย่างไร

ทุกรายต้องรับการดูแลในโรงพยาบาลก่อน 2-7 วัน

กลุ่มที่ 2

อาการไม่รุนแรงคล้ายไข้หวัด (อายุมากกว่า 60 ปี หรือเป็นโรคเรื้อรัง) -> รักษาตามอาการ/
ให้ยา.rักษาไวรัสในโรงพยาบาล 2-7 วัน -> สังเกตอาการต่อในอสพิเทล (Hospitel) จนครบ
อย่างน้อย 14 วันนับจากมีอาการ -> เมื่อหายกลับบ้านจะต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับกลุ่ม 1

กลุ่มที่ 4

ปอดอักเสบไม่รุนแรง (12% ของผู้พบเชื้อ) ให้ยา.rักษาไวรัสในโรงพยาบาล

กลุ่มที่ 5

ปอดอักเสบรุนแรง (3% ของผู้พบเชื้อ) ให้ยา.rักษาไวรัสในห้องไอซีью

การดูแลตนเองสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ในช่วงระบาดของ COVID-19



ผู้เป็นเบาหวานมีโอกาสเกิดการติดเชื้อ COVID-19 ได้รุนแรงกว่า



สำหรับผู้เป็นเบาหวาน ควรระมัดระวังการหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเป็นสิ่งสำคัญ

■ ล้างมือสม่ำเสมอ



■ ทำความสะอาด วัสดุหรือบริเวณ ที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ



■ หลีกเลี่ยงการ ติดต่อกันผู้ป่วย ที่มีอาการเลี้ยง ต่อโรคไวรัสนี้



■ ถ้ารู้สึกตัวเองมีอาการ หรือสงสัยว่าป่วย แจ้ง - (1) กรมควบคุมโรค โทร 1422 หรือ - (2) สถาบันการแพทย์ ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร 1669



■ หลีกเลี่ยง การใช้มือสัมผัสใบหน้า



■ เวลาไอหรือจาม ควรน้ำดื่มน้ำแข็งหรือ ข้อพับแขนมากปิด บริเวณปากและจมูก



■ อยู่แนะนำหรือพูดคุยกับคนในครอบครัวถึง การป้องกันหรือ หลีกเลี่ยงการติดเชื้อ



■ หากมีอาการหนัก แจ้ง - (1) กรมควบคุมโรค โทร 1422 หรือ - (2) สถาบันการแพทย์ ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร 1669



ถ้าหากคุณเป็นเบาหวาน...



เตรียมตัวให้พร้อมหากกรูสิกไม่สบาย



ตั้งใจควบคุมระดับน้ำตาล
ในเลือดให้ดีขึ้น



การติดเชื้อทุกชนิด
สามารถเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด
และทำให้ร่างกายขาดน้ำ จึงควรดื่มน้ำ
อย่างเพียงพอ



สำรวจอาหาร โดยเฉพาะประเภทน้ำตาล
ให้เพียงพอสำหรับการแก้ไขภาวะ
น้ำตาลต่ำได้กันกว้างที่



ติดต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง
ในการช่วยเหลือหากจำเป็น



หากมีอาการไข้สูง ไอ จาม
หรือหายใจลำบาก
ควรรีบไปพบแพทย์ กันที



เช็กดูว่ายารักษาเบาหวาน
มีเพียงพอหรือไม่
หากคุณต้องถูกกักตัวอยู่บ้าน
เป็นเวลา 1-2 สัปดาห์



หากอยู่บ้านคนเดียว
หาคนที่สามารถไว้วางใจและมั่นใจ
ว่าจะช่วยเหลือได้



แนะนำวิธีดูแลเด็กอย่างไร ในช่วงโควิด-19

ให้เด็กมีกิจกรรมตามปกติ
ควบคู่กับการพักผ่อนที่เพียงพอ



หาเวลาให้เด็กๆ ได้ออกไปวิ่งเล่น
หรือขี่จักรยานข้างนอกบ้านบ้าง
แต่ถ้าความลี่ยงเครื่องเล่นเด็ก
ในสวนสาธารณะ



อย่าจำกัดเด็กไว้ในบ้าน
หรือในห้องปิดตลอดเวลา
เด็กต้องการการออกแรง
และออกกำลังกาย



ถ้าโรงเรียนปิด ต้องอยู่บ้าน
อย่าปล่อยให้เด็กๆ ว่าง

สิ่งที่ดีที่สุดคือหากิจกรรมให้เข้าทำ
 เช่น อ่านหนังสือ เล่นเกมเสริมความรู้ต่างๆ
 ที่ได้คิดและขับร่างกาย



พูดคุยกับเขา
เกี่ยวกับไวรัส COVID-19
อย่าคิดว่าเด็กๆ ไม่รับรู้อะไร
เกี่ยวกับการแพร่ระบาดครั้งนี้



ให้ฝึกการป้องกันตัวเอง เพราะต้องมี
บางเวลาที่เข้าต้องดูแลตัวเอง
เช่น การเข้าห้องน้ำ
หรือของเล่นของเขาวง



เทคโนโลยีดูแลตัวเอง สู้ ! โควิด-19 ไปด้วยกัน

'ເລີກ ລດ'

10 ພຸດຕິກຣມເຄຍຊັນ ເສື່ອງໂຄວິດ-19



1
ຂຶ້ນຕາ ແຄຈະມູກ



2
ລຶ່ງບ້ານແລ້ວ ກີ້ນຕົວລົງນອນ
ໄມ້ອາບນໍ້າເປີເລີ່ມຍືນເສື່ອຜ້າທັນທີ



3
ຫຍີບຈັບສາຮັດ
ແຕ່ໄໝລ້າງມືອ



4
ໄມ້ພກໜ້າກາກຜ້າ
ເຈລ້າງມືອ



5
ອຸຍືກຶລັກນີ້ ລືມໜ່າງ
1-2 ເມືດ



6
ກອດ ຫອມ ຈັບມືອ
ຄົນຮັກ/ຄຣອບຄຣວ



7
ປ່ວຍແລ້ວ
ໄມ້ກັກຕົວເອງອູ່ບ້ານ



8
ໃຊ້ຂອງສ່ວນຕົວ
ຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ



9
ກິນອາຫານທີ່ປຽງ
ກີ້ນໄວ້ນານແລ້ວ/ອາຫານດີບ



10
ປາກຕີ່ສັ້ນສຣຣົກ
ກັບເພື່ອນຸ່ງ

เทคโนโลยีล้างมือให้ห่างไกล ไวรัสโควิด-19



เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฝ่ามือถูกัน



ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูกอกนิ้ว



ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูกอกนิ้ว



ใช้หลังนิ้วนิ้วถูฝ่ามือ



ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ



ใช้ปลายนิ้vmือ
ถูกางฝ่ามือ



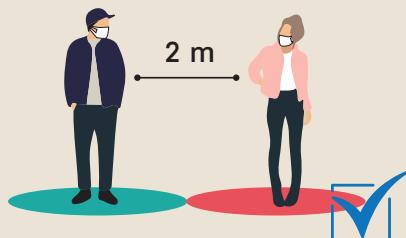
ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

SOCIAL DISTANCING

ระยะห่างทางสังคม & 10 วิธีต้าน COVID-19



1 อย่าเข้าใกล้คนอื่นมากเกินไป



เว้น 2 เมตร เลี้ยงการกระจายของเชื้อโรค

2 กักตัวอยู่ในบ้านให้มากที่สุด



จะลดโอกาสติดโควิดลงเนื่องไม่ได้ออกไปข้างนอก

**3 อย่าจัดหรือเข้าร่วมการประชุม
หรือการชุมนุมขนาดใหญ่**



ลองเผชิญหน้ากับสังคมกี่มีคนน้อย

**4 หลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน
และสถานการณ์ใดๆ
ที่มีแนวโน้มดึงดูดคนจำนวนมาก**



เปลี่ยนกำหนดการให้ห่างจากชั่วโมงเร่งด่วน

5 อย่าไปสถานที่ทำงาน โรงเรียน โรงพยาบาล กิจกรรมกีฬา หรือพื้นที่สนับสนุนฯ



ใช้การสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต เรียนทางไกลแทน

6 อย่ากอดหรือจูบ



เปลี่ยนพฤติกรรมการสร้างสายสัมพันธ์

7 หลีกเลี่ยงพื้นที่ในห้องที่แออัด



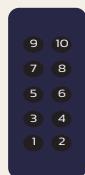
หลีกเลี่ยงพื้นที่ต้องเข้าไปในสถานที่ปิด

8 หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง กับการติดต่อนอย่างใกล้ชิด



เว้นระยะห่างการสื่อสารต่างๆ ที่เหมาะสม

9 ระวังการใช้สิ่งของสาธารณะ และพยายามหลีกเลี่ยง สิ่งที่คนอื่นสัมผัส



เมื่อเจอสถานการณ์ที่ต้องสัมผัสบ่อย ให้ล้างมือกันกี

10 อย่าไปในสถานที่ที่จำเป็น เช่น ร้านขายของชำ หรือห้องซักรีดรวม ในช่วงเวลาเร่งด่วน



เลือกไปในเวลาทำงานหรือเช้าตรู่แทน



สร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดเชื้อ



ไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นาน 2 ชั่วโมง - 9 วัน

เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม องค์กรอนามัยโลกให้คำแนะนำสาร 3 ชนิดที่สามารถกำจัดเชื้อไวรัสได้ภายในระยะเวลา 1 นาที ได้แก่ สารประกอบบีโซเปคโลโรก 0.1% (เช่น น้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 1000 ppm) ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% (5000 ppm) เช่น น้ำยาซักผ้าสี และแอลกอฮอล์ 62%-70%

** TIPS ทำความสะอาดในราคาระยะด **



ห้องน้ำ ห้องส้วม

ใช้น้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ หรือกำจัดเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว (2 ฝา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาดควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ



พื้นบริเวณที่พัก

อุปกรณ์เครื่องใช้ และจุดเสี่ยงที่สัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิด มือจับราวบันได ใช้น้ำยาฟอกขาว (2 ฝา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาดควรเปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ



ทำความสะอาดเดือดผ้า ผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสูตรหรือผงซักฟอกธรรมชาติและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนกี่อุณหภูมิน้ำ 60-90 องศาเซลเซียส



หลังทำความสะอาดควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม่ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาฟองน้ำ เชือ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

10 ກ່າວ ຕ້ານ COVID-19 ອວກກຳລັງກາຍທີ່ບ້ານ

ດ້ວຍເກົ້າອົ້ວ ວັນລະ 30 ນາທີ



แก่วงแขน ลดพุง ลดโรค

ท่ากายบริหาร

1



ยืนตรง แยกเท้า 2 ข้าง ให้ระยะห่างเท่ากับหัวไหล่ นิ้วมือชิดกันโดยไม่เกร็ง
หันฝ่ามือไปข้างหลัง

2



หดท้องน้อย เอวตั้งตรง ผ่อนคลาย
จิกปลายเท้าลงกับพื้น กดล้นให้โคนเท้า
คงขา และห้องดึง

3



ขณะกายบริหาร หดกันให้แน่น
งอบน้ำท้าย ตามองทำสามาธิจดจ่ออยู่ที่เท้า

4



แก่วงแขนไปซ้างหน้าเบาๆ ทำมุม 30
หายใจเข้าแก่วงไปด้านหลังหน่อย
ทำมุม 60 หายใจออกนับ 1 ครั้ง กิ้งน้ำหนัก
ลงมือให้เหมือนลูกตุ้มและต้องสะบัดมือ^ๆ
ทุกครั้งให้เลือดไหลเวียน

มือใหม่เริ่มต้นทำวันละ 10 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

ผัก ผลไม้ สมุนไพร 3 กลุ่ม ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและต้านเชื้อไวรัส



กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน

ເບິ່ງ ພລູຄວາຫຼືອັກຄວາຕອງ ເໜີດຕ່າງໆ
ຕຣີພລາ (ສມອໄທຍ ສມອພິເກາ ມະນາມປ້ອມ)



กลุ่มที่มีวิตามินซี

และสารต้านอนุมูลอิสระสูง

ເຫັນ ດອກຂີ້ເຫຼືກ ຍອດມະຍາມ ໃປເຫຼືຍງຍອດສະເດາ
ມະຮະບິ່ນກ ພັກຂ້າ ຜັກເຊີຍດາ ຄະໜ້າ ມະຮຸມ ຜັກແພວ
ມະບາມປ້ອມ ລັກໜ່ອນ ແລະ ຜັກຜລໄມ້ຫລກສື



กลุ่มที่มีสารสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19

ເບິ່ນ ພລູຄວາຮ້ອຜັກຄວາຕອງ ກະພຣາ ອ່ອມແດງ
ຫອມກ້ວໃຫບ່ ມະຮຸມ ໃປໝ່ອນ ແອປເປີລ ເປົກໂອຳ
ຂອງພຶທະຮະກຸລສົ້ມ (ສົ້ມ ມະນາວ ມະກຽດ ສົ້ມໜ້າ)

ตัวอย่างเมนูต้านโควิด-19

ต้มยำ : ห้อมใหญ่ หวานแดง มีสารสำคัญอย่างสารเควรเชติน (quercetin) ที่มีคักษภาพป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ อีกทั้งยังมีเห็ดที่มีสารเบต้ากลูแคนช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ไม่ป่วยง่าย และมีนานา維ิตามินซีที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน



ເກຕົນີຄເລືອກຊື້ອາຫາຣ ໃນບັນດາກັບຄວຍໂຄວິດ-19

ວາງແພນຊື້ອຂອງຮະຫວ່າງເກັບຄວຍຢ່າງໄຮ້ຮອດ! ໃນ 14 ວັນ

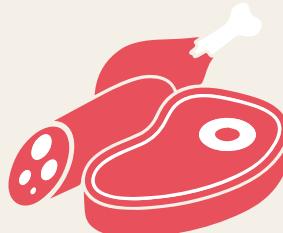


ໜຸນວົດຂ້າວ ແປ້ງ ເລືອກຮາຍກາຣໄດ້ດັ່ງນີ້

ຂ້າວຂອມມືອ ເລັນໜີ່ແກ້ງ ວຸນເລັນໄມ່ພອກສີ
ຂ້າວເໜີ່ຍາ ຂ້າວໂອືຕ ຊົ່ວເບີ່ຍາ

ໜຸນວົດເນື້ອສັຕິວ

ເລືອກເນື້ອປາ ເນື້ອສັຕິວໄຝມັນນ້ອຍໄວ້ແໜ່ແບ້ງ
ແລະໂປຣຕິນຈາກພຶ່ນ ເຫັນ ພລິດກັນທີ່ລ່ວ່ມ່ເລື້ອງ
ສາຫະ່າຍ ແລະເຫັດ ມີປະໂຍນໄມ່ແພ້ເນື້ອສັຕິວ
ແລະເກັບຮັກໝາງຍ່າຍກວ່າ



ໜຸນວົດໃໝ່ມັນ

ນ້ຳມັນພຶ່ນ ຕິດບັນໄວ້ຕາມຂາດຄຽບຄວ້ວ
ໄມ່ຄວຽກີນນ້ຳມັນມາກກວ່າວັນລະ 9 ຊັ້ນໜາ

ໜຸນວົດຜັກແລະພລິໄມ

ມີຜັກແລະພລິໄມ້ຫລາຍໜິດກີ່ສາມາດເກັບໄວ້ໄດ້ນານ ອາຖິ
ມັນຜົ່ງ ມັນຫວານ ພິງແກ່ ກະເທິຍມ ໂຮມໃຫຍ່ ພຣິກຂີ້ຫຸ້ນ
ມະນາວ ກະຫຼຳປັບລື ແຄຣອກ



ພລິໄມ້ແກ້ງ

ອີກກາງເລືອກທີ່ກໍາໃຫ້ໄວເໄດ້ກີນພລິໄມ້ແກ້ງນມ່າຫວານ
ຊົ້ວເກັບໄວ້ບັນກ ເລືອກໜິດກີ່ໄມ່ເຄລືອນນ້ຳຕາລ ຢ້ອງ
ນ້ຳຜົ້ງ ເຫັນ ກລັວຍຕາກ ລູກເກດ ສຕຽວວົນວົນຮູ້ອົບແກ້ງ



6 วิธียืดอายุผักผลไม้



คะน้า กวางตุ้ง

กั้งใบแก่ → ล้างแล้วผึ่งในตะกร้า → ห่อทิชชู → ใส่กล่อง



ต้นหอม ผักชี

ล้างน้ำให้สะอาด → ใส่กล่องถนอมอาหาร → เข้าตู้เย็น
ไม่ต้องตัดราก



กระเทียม หอมใหญ่ หอมแดง

- นอกตู้เย็น : เก็บในภาชนะที่รักษาอากาศได้ดี
- ในตู้เย็น : ล้าง → ซับให้แห้ง → ลับเป็นชิ้น → ใส่กล่อง



มะนาว

อยู่ได้นานเกิน 1 เดือน ถ้าเก็บในถุงกระดาษ

หรือถุงที่มีรูระบายน้ำอากาศ → นำไปแช่ตู้เย็นในช่องผัก



ส้มเขียวหวาน

วางไว้ในครัวที่ไม่ถูกแสงมากอยู่ได้นาน 4-5 วัน

ส่วนที่เหลือแบ่งใส่กล่องพลาสติกไว้ในตู้เย็น

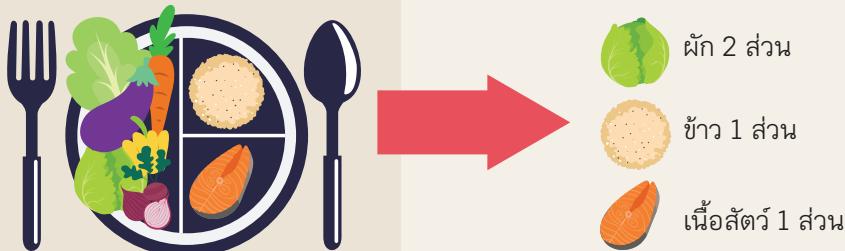


มะม่วงสุก

ล้างเปลือกให้สะอาด → ซับน้ำให้แห้ง
→ ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นพอคำ → ใส่กล่อง

สูตรการกินให้ไก่โรค

2 : 1 : 1 สูตรเด็ดพิชิตพุ่ง



เบาหวาน ความดัน หลอดเลือด... โรคกลุ่มเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวังหากติดเชื้อโควิด-19 เพราะอาจส่งผลให้เกิดอาการรุนแรง การลงพุงจึงเป็นสัญญาณหนึ่งของร่างกายที่เตือนว่า เรากำลังเสี่ยงเป็นโรคต่างๆ เหล่านี้

กินแบบ 2:1:1 สูตรกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อจึงช่วยลดพุงและลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ได้ โดยแบ่งสัดส่วนของอาหาร (เส้นผ่านศูนย์กลาง 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วน และเลือกจัดประเภทอาหารในงานแต่ละส่วน เป็น ผัก 2 ส่วน แป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน

6:6:1 สูตรสกอลมกล่อมห่างไกลโรค

รสหวาน มัน เค็ม หากปรุงมากจนเกินพอดีก็อาจส่งผลต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต ได้เช่นกัน



ปริมาณการปรุงที่แนะนำ ไม่ควรกินเกินในแต่ละวัน สามารถจำง่ายๆ ด้วยสูตร 6:6:1 คือ น้ำตาล 6 ช้อนชา/วัน ไขมัน 6 ช้อนชา/วัน และเกลือ 1 ช้อนชา/วัน ซึ่งต้องระงับการปรุงเพิ่มและเลี่ยงกินของหวาน ขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มหวานที่เพิ่มเติมจากอาหารมื้อหลัก

คำแนะนำในการดูแลสุภาพจิตใจ ให้เข้มแข็งก้าวผ่านวิกฤต COVID-19

คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่



หัวอกลัวและกังวลเกี่ยวกับ
สุขภาพกายของตัวเองและคนที่เรารัก



มีการเปลี่ยนแปลงทางจร卜ภติ
ในการกินและการนอน



หันไปทำการสูบบุหรี่
หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
มากขึ้นกว่าปกติ



ไม่มีสมาธิ
และนอนหลับยาก



โรคประจำตัวกำเริบ
หรือเลวร้ายลง

ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้ ลองปรับพฤติกรรมตนเอง
เพื่อรับมือกับสถานการณ์ในช่วงนี้ไปด้วยกัน



ลดหรือพักการติดตามข่าว COVID-19 ลงบ้าง
เพื่อการรับรู้ข่าวสารทำให้เจ็บปวด



ดูแลความสะอาดและสุขภาพกายให้ดี
ด้วยการยืดเส้น ทำสมาธิ กินอาหารสุขภาพ
ออกกำลังกายผ่อนคลาย เช่นเดิน วิ่ง พักผ่อนให้เพียงพอ
หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่



ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบและเป็นกิจกรรมที่สามารถ
ทำได้ตามหลักการ Social Distancing

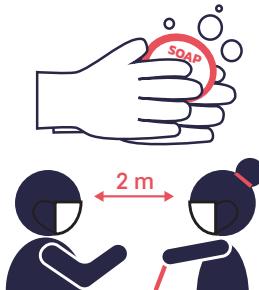


ติดต่อ กับเพื่อนฝูง ญาติ มิตรอยู่เสมอ
หากเพื่อนที่ไว้ใจได้เลี้ยวเล่าให้เราฟังว่า
ทำงานมีความกังวลและรู้สึกอย่างไร
จะช่วยให่อนคลายความกังวลลงได้

'3 สร้าง 2 ใช้'

คากาแก้จิตตก โควิด-19

3 สร้าง



'สร้างความปลอดภัย'

ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย
รักษาระยะห่าง
ไม่ติดใครและไม่รับเชื้อ



'สร้างความสงบ'

ออกกำลังกายและกำลังใจ
รับส่งข่าวสารจาก
แหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ



'สร้างความหวัง'

เพราะทุกฝ่ายพยายาม
ร่วมกันเพื่อให้อยู่ในระดับ
ที่เราสามารถรับมือได้

2 ใช้



'ใช้พลัง'

ให้เต็มที่ในการช่วยดูแลกัน



'ใช้ความสัมพันธ์'

ก้มือยื่นในการให้กำลังใจฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน

“ เวลาที่เราเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันเราตก เรายังอยู่ในระดับความกังวลที่พอดี คือ ตระหนักแต่ไม่ตระหนก รู้จักป้องกันตนเองด้วยวิธีการพื้นฐาน ตระหนักรู้ว่าเราต้องทำอย่างไร หากกังวลน้อยไปก็ต้องเปลี่ยน แต่หากกังวลมากไปก็ไม่ได้ต่อสุขภาพจิต แต่หากอยู่ในความพอดี คุณคือคนสำคัญที่จะเตือนครอบครัวของเรารaได้ ”

นายแพทริย์ยุทธ วงศ์กิริมย์ศานติ
ที่ปรึกษารัฐมนตรีสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

- ● ● ไทยจะสู้โควิดได้
- ● ● คนไทยต้องรับผิดชอบตัวเอง
- ● ● และรับผิดชอบคนอื่นไปด้วยกัน

