

9 วิธีหนี COVID-19



กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

1



ออกจากบ้าน
เมื่อจำเป็นเท่านั้น

2



ใส่หน้ากากอนามัย/ผ้า
เมื่อต้องออกจากบ้าน

3



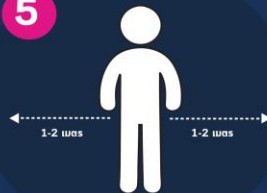
ใช้รถสาธารณะเมื่อจำเป็นเท่านั้น
หลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน

4



ล้างมือบ่อยๆด้วย
สบู่หรือเจลแอลกอฮอล์

5



ยืนห่างจากคนอื่น
อย่างน้อย 1-2 เมตร

6



หากต้องซ้อนมอเตอร์ไซด์
ควรนั่งหันข้าง

7



กินอาหารปรุงสุกใหม่
ควรแยกสำรับอาหาร

8



แยกของใช้ส่วนตัว
ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น

9



เมื่อกลับถึงบ้าน
ควรอาบน้ำทันที

จัดทำ : 26/04/63

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

f กดดู รู้โรค

<https://learningcovid.ku.ac.th/course>



สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่ (Influenza virus) ซึ่งจำแนกได้ 3 ชนิด ที่พบมากที่สุดได้แก่ ชนิด A (H1N1) (H3N2) รองลงมาคือ ชนิด B และ C

อาการป่วย



มีไข้สูง



ปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อ



มีน้ำมูกใส
ไอแห้งๆ



เบื่ออาหาร



การแพร่ติดต่อ

แพร่กระจายโดยการไอ หรือจามรดกัน การสัมผัสสิ่งของ
เครื่องใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทาง จมูก ตา ปาก

ปิด



ปิดจมูก ปาก
เมื่อไอ หรือ จาม

ล้าง



ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่

เลี่ยง



เลี่ยงสถานที่คนหนาแน่น

หยุด



หยุดเรียน หยุดงาน
พักรักษาตัวอยู่บ้าน



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

โรคมือ-เท้า-ปาก

Hand-foot-mouth disease



โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด แต่ชนิดที่รุนแรงมาก และเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากกว่าสายพันธุ์ทั่วไปคือ EV71 ซึ่งสามารถพบได้ ไม่ใช่สายพันธุ์ใหม่

การติดต่อ



ไอ จาม กินอาหาร หรือ สัมผัสสิ่งของร่วมกัน

อาการ



มีไข้ เบื่ออาหาร ผื่นแดงในช่องปาก กระพุ้งแก้ม ลิ้น เหงือก ผื่นแดง หรือ ตุ่มใสตามร่างกาย โดยเฉพาะ บริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า

การป้องกัน

- แยกเด็กที่เป็นโรค และ หยุดเรียน เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
- ฝึกลูกให้มีนิสัย "กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ"
- ทำความสะอาดของเล่น และ ของใช้เป็นประจำ
- ทำความสะอาดพื้นหรือโต๊ะที่เปื้อนน้ำลาย โดยใช้ยาฆ่าเชื้อ เช่น น้ำยาฟสมคลอรีน ในการทำความสะอาด
- ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ ป้องกันเชื้อโรคที่มากับอุจจาระ

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักสื่อสารความเสี่ยง
และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
Bureau of Risk Communication
and Health Behavior Development



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

<https://ddc.moph.go.th/>



ทำความรู้จัก ไวรัสตับอักเสบ ชนิด **A B C D** และ **E**

ไวรัสตับอักเสบ **A**

- ▶ ติดต่อทางอาหาร หรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

อาการ : ไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร อาเจียน ตีซ่าน

ไวรัสตับอักเสบ **B**

- ▶ ติดต่อทางเลือด เพศสัมพันธ์ จากมารดาสู่บุตร

อาการ : ตับอักเสบรุนแรง อาจพัฒนาไปเป็นโรคตับ มะเร็งตับ

ไวรัสตับอักเสบ **C**

- ▶ ติดต่อทางเลือด เพศสัมพันธ์

อาการ : ตับอักเสบเรื้อรัง จนกลายเป็นตับแข็ง มะเร็งตับได้

ไวรัสตับอักเสบ **D**

- ▶ ติดเชื้อทางเลือด กลุ่มเสี่ยงคือ ผู้ที่เป็นไวรัสตับอักเสบ B

อาการ : ตับอักเสบเฉียบพลัน ผู้ป่วยตับเรื้อรังรุนแรงเสี่ยงเสียชีวิตได้



ไวรัสตับอักเสบ **E**

- ▶ เกิดจากทานอาหารที่ปรุงไม่สุก เช่น เนื้อหมู สัตว์ปีก

อาการ : ตาเหลือง ตัวเหลือง อ่อนเพลีย



โรงพยาบาลสิครินทร์
หรือสำนักงาน ศูนย์วิจัยโรคตับ



1728
www.sikarin.com



Follow Sikarin
@Sikarinhospital