

แนวทางป้องกันตนเองจากโควิด-19

เมื่อออกจากบ้าน ไปที่แออัด เช่น ตลาดนัด ตลาดสด ห้างสรรพสินค้า รถสาธารณะ และ
สถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ

- ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น
- สังเกตอาการตัวเอง หากมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ครั่นเนื้อครั่นตัว มีน้ำมูก ไม่ควรออกจากบ้าน

เมื่อออกจากบ้านไปที่แออัด

1. ใส่หน้ากากผ้า ครอบปากจมูก กระจับไบหน้า เมื่ออยู่ในที่คนแออัด หากเป็นพ่อค้าแม่ค้าควรใส่เพื่อลดละอองฝอย จากการไอ หรือจาม ที่จะไปปนเปื้อนในอาหารและสินค้า
2. นำแอลกอฮอล์เจลไปด้วย(หากมี) เพื่อใช้ระหว่างเดินทาง เช่น หลังเลือกซื้อสินค้า หรือ ลงรถสาธารณะ
3. ไม่ควรไปในที่มีคนรวมตัวกันมาก หากจำเป็นให้ห่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร
4. ลดการสัมผัส จะจับอะไรให้คิดว่ามีเชื้อโรคไว้ก่อน และงดจับ หน้า ตา จมูก ปาก ขณะยังไม่ล้างมือ
5. ถึงบ้าน ให้ล้างมือด้วยสบู่ก่อน หรือสบู่เหลว ประมาณ 15 - 20 วินาที
6. หลังเข้าบ้าน เปลี่ยนชุด ซ้ำระวางกาย
7. ล้างหน้าให้สะอาด

ขณะนี้การระบาดเป็นลักษณะติดเชื้อเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมตัวกันมากขึ้น ทำให้มีการระบาดกระจายไปยังชุมชนต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นหากชุมชนมีมาตรการป้องกันที่ดี ประชาชนและทุกภาคส่วนเข้าใจ และให้ความร่วมมือ การระบาดที่เกิดขึ้นจะหยุดลงได้อย่างแน่นอน

“การควบคุมโรคให้ลดลงจะต้องอยู่ที่ทุกคน ในการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด”

*****อยู่บ้าน หยุดเชื้อ ช่วยชาติ*****



ด้วยความปรารถนาดีจาก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี