

NEW HINDAD 2020



JUNE



www.hindadcity.go.th



- 1 ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากาก
- 2 สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนบนสันจมูกและรอยจับพับคว่ำลง เอาด้านที่มีลิ้นหรือมีลักษณะเป็นวาวออกด้านนอก
- 3 หน้ากากที่ทำได้ด้วยกระดาษควรเปลี่ยนวันละครั้ง และถึงในถึงระยะที่มันพัง หน้ากากที่ทำด้วยผ้าสามารถนำมาซัก ฟึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก
- 4 หากหน้ากากชำรุดหรือเปื้อนควรใช้ชิ้นใหม่
- 5 นอกจากใช้หน้ากากแล้ว ควรหมั่นล้างมือด้วยน้ำ และสบู่บ่อยๆโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการไอ จามหรือสั่งน้ำมูก

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร 10700 หรือสำนักงานป้องกันจังหวัดทั่วประเทศ
โทร 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

How to... คุณไวสังเกต

ณ ที่พักอาศัย และแนวทางปฏิบัติให้ห่างไกล Covid 19

หยุด
เรียน/ทำงาน
กิจกรรมต่างๆ

ปิด
ปาก/จมูก
ด้วยทิชชูทุกครั้ง
ที่ไอจาม

ห้าม
ทานอาหารร่วมภาชนะ
กับผู้อื่นและแยกของ
ใช้ส่วนตัว

สวม
หน้ากากอนามัย
อยู่ห่างจากคนอื่น
1-2 เมตร

แยก
ห้องนอน

ทำ
ความสะอาด
ที่พัก/ของใช้

ล้าง
มือบ่อยๆ
ด้วยสบู่หรือ
เจลแอลกอฮอล์

ทิ้ง
หน้ากากอนามัย หรือ
ทิชชูใช้แล้วให้ถูกวิธี
(ใส่ถุงมิดชิดและหาความสะอาดทันที)

หลีกเลี่ยง
ใกล้ชิดผู้อื่นโดยเฉพาะ
ผู้ป่วย/ผู้สูงอายุ

- ### สังเกตอาการ
- วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน
 - สังเกตอาการตัวเอง
 - มีไข้ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ
 - หากพบอาการป่วยอย่างใดอย่างหนึ่ง ควรพบแพทย์ทันที

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรุงเทพมหานคร 10700 หรือสำนักงานป้องกันจังหวัดทั่วประเทศ
โทร 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน สะอาดง่าย

ห่างไกล COVID-19

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ตั้งแต่ร้อยละ 70% ขึ้นไป อย่างน้อย 20 วินาทีให้ทั่วมือ

- 1 ฟอกฝ่ามือ
- 2 ฟอกง่ามนิ้วมือด้านหน้า
- 3 ฟอกหลังมือและง่ามนิ้วมือด้านหลัง
- 4 ฟอกนิ้วมือและข้อนิ้วมือด้านหลัง
- 5 ฟอกปลายนิ้วมือและเล็บ
- 6 ฟอกโคนนิ้วและหลังนิ้วหัวแม่มือ
- 7 ฟอกข้อมือ

ที่มา : โรงพยาบาลรามารับดี

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรุงเทพมหานคร 10700 หรือสำนักงานป้องกันจังหวัดทั่วประเทศ
โทร 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

0 2881 4999 หรือสายด่วน 1111 no 79 www.lcd.go.th

www.hindadcity.go.th

แนวทางปฏิบัติ หลังกลับจากประเทศเสี่ยง COVID - 19

กักตัวเองอยู่บ้าน 14 วัน
เชื้อสามารถแพร่กระจายได้
แม้ไม่มีอาการใด

อยู่ห่างจากคนอื่นในบ้าน
อย่างน้อย 2 เมตร

ใส่หน้ากากอนามัย
ทางการแพทย์ตลอดเวลา
เมื่อต้องอยู่ร่วมกับคนอื่นในบ้าน
หากไม่ใส่อาจแพร่เชื้อ

งดใช้อุปกรณ์เครื่องใช้
เครื่องครัว เช่น จาน ชาม
ช้อน - ส้อม แก้วน้ำ
ร่วมกับผู้อื่น

หากใช้ห้องครัวร่วมกับ
สมาชิกในบ้าน ควรทำความสะอาด
อ่างน้ำก็อกน้ำ อ่างโครก
ลูกบิดประตู ด้วยน้ำสบู่
หรือ น้ำยาฆ่าเชื้อ
หลังจากใช้ทุกครั้ง

กรณีอยู่บ้านคนเดียว
หากมีอาการผิดปกติ
ควรรีบปรึกษาแพทย์
ความช่วยเหลือ
จากเพื่อนหรือคนใกล้ตัว
เพื่อนำส่งโรงพยาบาล

หากพบอาการผิดปกติ
ด้านทางเดินหายใจ
ควรใส่หน้ากากอนามัย
และรีบไปพบแพทย์ทันที
โดยหลีกเลี่ยง
การขึ้นรถโดยสารสาธารณะ

ที่มา : ศ. นว ธนะวัฒน์ เหนือจุฑา

กรมวิทย์ 189/1 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร 10700 หรือสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่
0 2881 4999 หรือโทรเลข 1111 no 79 WWW.hindcity.go.th

กรมวิทย์ 189/1 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร 10700 หรือสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่
0 2881 4999 หรือโทรเลข 1111 no 79 WWW.hindcity.go.th



COVID-19 กับ ใช้หวัดใหญ่

มีไข้ ไข้ ไอ จม หายใจลำบาก ปวดตามตัว ท้องเสีย

ต่างกันอย่างไร

ความเหมือน
เป็นการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ มีอาการแสดงคล้ายกัน
ตั้งแต่ไม่แสดงอาการ อารมณ์อ่อนไหวหรืออารมณ์หงุดหงิด
ติดต่อกับการสัมผัสโดยตรงของเหลวที่มีเชื้อไวรัส
การป้องกัน เช่น สวมหน้ากาก ไม่สัมผัสน้ำ และการล้างมือด้วยสบู่

ความแตกต่าง	COVID-19	ไข้หวัดใหญ่
ระยะฟักตัว	5-6 วัน	ประมาณ 2 วัน (ตั้งแต่ 1-4 วัน)
การติดต่อในคนที่ไม่มีอาการ	24-48 ชั่วโมงก่อนที่จะมีอาการ	มีอาการมากกว่า เพราะติดต่อได้ 3-5 วันก่อนจะอาการ
โอกาสแพร่กระจายต่อ	แพร่ต่อไปยัง 2-2.5 คน	แพร่ต่อไปยัง 1-1.5 คน
การติดเชื้อในเด็ก	เด็กติดเชื้อน้อยกว่าผู้ใหญ่และเด็ก มักติดเชื้อมาจากผู้ใหญ่	เด็กเป็นกลุ่มที่ที่เข้ารับการแพร่กระจาย ของไข้หวัดใหญ่ในชุมชน
ความรุนแรงของโรคที่รุนแรง	ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว	มัก ขาดภูมิคุ้มกัน ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ
สัดส่วนของผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง	มากกว่า ร้อยละ 15 มีอาการรุนแรง ร้อยละ 5 มีอาการวิกฤต	น้อยกว่า
อัตราการเสียชีวิต	ประมาณร้อยละ 3-4	น้อยกว่าร้อยละ 0.1
การรักษาและการป้องกัน	ทั้งนี้การรักษาขึ้นอยู่กับอาการและระดับ	มีวัคซีนไวรัสไข้หวัดใหญ่

กรมวิทย์ 189/1 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร 10700 หรือสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่
0 2881 4999 หรือโทรเลข 1111 no 79 WWW.hindcity.go.th

กรมวิทย์ 189/1 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร 10700 หรือสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่
0 2881 4999 หรือโทรเลข 1111 no 79 WWW.hindcity.go.th

10 STEP

กักตัวอย่างไรให้ปลอดภัยไม่แพร่เชื้อ

ใครที่ควรกักตัว 14 วัน ผู้ที่เดินทางมาจากประเทศเสี่ยง ผู้ที่สัมผัสและสัมผัสผู้ป่วย COVID - 19

- อย่าออกจากบ้าน หรือทำงานและอย่าไปโรงเรียน
- แยกห้องนอน ห้องอาบน้ำ
- ไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นแยกห้อง/แยกคน อิ่มนอน ชาม ช้อน และของใช้ส่วนตัว
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยงหรือสัตว์เลี้ยงในบ้าน
- หากต้องไปห้องน้ำให้ปิดประตูและล้างมือ
- หากต้องไปห้องน้ำให้ปิดประตูและล้างมือ
- หากต้องไปห้องน้ำให้ปิดประตูและล้างมือ
- หากต้องไปห้องน้ำให้ปิดประตูและล้างมือ
- หากต้องไปห้องน้ำให้ปิดประตูและล้างมือ
- หากต้องไปห้องน้ำให้ปิดประตูและล้างมือ

กรมวิทย์ 189/1 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร 10700 หรือสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่
0 2881 4999 หรือโทรเลข 1111 no 79 WWW.hindcity.go.th

กรมวิทย์ 189/1 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร 10700 หรือสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่
0 2881 4999 หรือโทรเลข 1111 no 79 WWW.hindcity.go.th

www.hindadcity.go.th

โครงการจิตอาสา เราทำความ ดี ด้วยหัวใจ



ประชุมพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวตำบลหินดาด



ประชุมปรึกษาหารือ งานแห่งเทียนเข้าพรรษา ประจำปี 2563



มอบถุงยังชีพให้กับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดของ ไวรัสโคโรนา 2019



มอบถุงยังชีพให้กับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดของ ไวรัสโคโรนา 2019



มอบถุงยังชีพให้กับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดของ ไวรัสโคโรนา 2019

