

ทำความสะอาด เน้น เช็ด ไม่เน้น ฟัน

How to... ทำความสะอาด



แอลกอฮอล์ 70%

เหมาะกับ : พื้นผิวที่เป็นโลหะ



ผงซักฟอก

เหมาะกับ : วัสดุที่เป็นผ้า

ผสมน้ำร้อน 70 °C



น้ำยาฟอกขาว

6% Na hypochloride

1 : น้ำ 100 ส่วน

เหมาะกับ : พื้นผิวที่มี
ละอองเสมหะ
น้ำมูก น้ำลาย



ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์

3% H2O2 1 : น้ำ 5 ส่วน

ระมัดระวัง! การกัดกร่อน

ห้ามฟัน!
จะทำให้เกิดการ
ฟุ้งกระจายของเชื้อ



ข้อควรปฏิบัติ

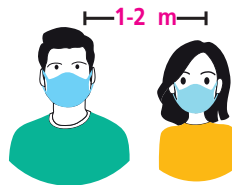
ป้องกันตนเองจาก โควิด-19

ยึดหลัก

D-M-H-T-T

เพื่อรับมือ COVID-19 ระลอกใหม่

1



D Distancing
อยู่ห่างไว้

2



M Mask
wearing
ใส่แมสก์ป้องกัน

3



H Hand
washing
หมั่นล้างมือ

4



T Testing
ตรวจวัดอุณหภูมิ
ตรวจหาเชื้อโควิด-19
(เฉพาะกรณี)

5



ไทยชนะ

T Thai cha na
ร่วมมือใช้แอปฯ
ไทยชนะ

สู้ไว้

ห่างไกล โควิด-19



ด้วยความห่วงใย



เทศบาลนครนครศรีธรรมราช

1082 ถ.ราชดำเนิน ต.ท่าวัง อ.เมืองนครศรีธรรมราช

จ.นครศรีธรรมราช 80000

โทรศัพท์ 0 7580 9571, 0 7534 2880-1 โทรสาร 0 7534 7405

เว็บไซต์ <http://www.nakhoncity.org>



ศูนย์ประชาสัมพันธ์ สำนักงานเทศบาลนครนครศรีธรรมราช

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วยตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมาก

อาการทั่วไป ได้แก่ อาการระบบทางเดินหายใจ มีไข้ ไอ หายใจถี่ หายใจลำบาก ในกรณีที่อาการรุนแรงมาก อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต

การระบุโรคต้องอาศัยการทดสอบทางห้องปฏิบัติการเพื่อยืนยันเชื้อ

การแพร่ระบาดของเชื้อ ส่วนใหญ่แพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ ผ่านทางละอองเสมหะจากการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย

ทั้งนี้ หากรู้ตัวเองว่า ไปยังสถานที่เสี่ยง พื้นที่ที่มีการระบาดของโรค ควรดำเนินการควบคุมตนเองอยู่ที่พักอาศัย และเฝ้าสังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน และควรปฏิบัติตนดังนี้

How to...**คุมไว้สังเกต**

ณ ที่พักอาศัย และแนวทางปฏิบัติ



หลีกเลี่ยง

ใกล้ชิดผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วย/ผู้สูงอายุ



หยุด

เรียน/ทำงาน กิจกรรมต่างๆ



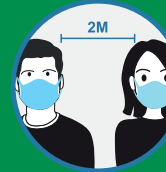
ปิด

ปาก/จมูก ด้วยทิชชูทุกครั้ง ที่ ไอ จาม



ห้าม

ทานอาหารร่วมภาชนะกับผู้อื่นและแยกของใช้ส่วนตัว



สวม

หน้ากากอนามัย อยู่ห่างจากคนอื่น 1-2 เมตร



แยก

ห้องนอน



ทำ

ความสะอาดที่พัก/ของใช้



ล้าง

มือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจล



ทิ้ง

หน้ากากอนามัย หรือทิชชูใช้แล้วให้ถูกวิธี

สังเกตอาการ

- วัตถุประสงค์มีร่างกายทุกวัน
- สังเกตอาการตัวเอง
 - มีไข้ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
 - ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ
- บันทึกลงในรายงาน หรือทางเว็บไซต์ตามที่ตกลงไว้เป็นประจำทุกวัน
- หากพบอาการป่วยอย่างใดอย่างหนึ่ง **ควรพบแพทย์ทันที**
 - ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ควบคุมโรคติดต่อ/หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่

