

ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี การไอ จาม ที่ถูกวิธี

เมื่อไอหรือจาม ควรใช้ผ้า หรือกระดาษทิชชู ปิดปาก จมูก แล้วนำไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด หากไม่มี ให้จามใส่ข้อพับแขน โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อพับแขนปิดปาก และจมูกของตนเองก่อน ไอ จามทุกครั้ง

ไม่ควรไอ จาม ใส่มือ หลังจากไอ จามเสร็จแล้วควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลฆ่าเชื้อ เพื่อกำจัดเชื้อโรคไม่ให้แพร่กระจาย

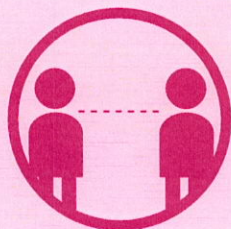


หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ขยี้ตา แคะจมูก และสัมผัสปาก



เพื่อลดโอกาสการนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
ผ่านทางตา จมูก และปาก

การรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 - 2 เมตร



ควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตรหรือ 3 ฟุต โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากผู้ที่ไอ จาม หรือมีไข้ เนื่องจากหากเราไปเข้าใกล้ผู้ที่ป่วยด้วยโรคติดต่อทางเดินหายใจ เวลาผู้ป่วยไอหรือจามเชื้อไวรัสก็จะปนออกมากับละอองฝอยของน้ำมูกหรือน้ำลายของผู้ป่วย ซึ่งถ้าอยู่ใกล้กับผู้ป่วยมากเกินไปก็อาจจะหายใจเอาเชื้อไวรัสที่ปนอยู่ในนั้นเข้าไปได้

8 วิธีเพิ่มระยะห่างทางสังคม Social Distancing

การเพิ่มระยะห่างทางสังคม “Social Distancing” 8 วิธีปฏิบัติป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้แก่



1. ห้ามไปพื้นที่แออัดต่างๆ เช่น สถานบันเทิง โรงภาพยนตร์ สนามแข่งขันกีฬา เป็นต้น เปลี่ยนเป็นการทำงานที่บ้าน สื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต และเรียนออนไลน์

2. เปลี่ยนพฤติกรรมการแสดง
ความสัมพันธ์ ห้ามกอด หรือจูบ



3. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในห้องที่แออัด
ห้องประชุม/ชุมนุมขนาดใหญ่ เพื่อลด
โอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค

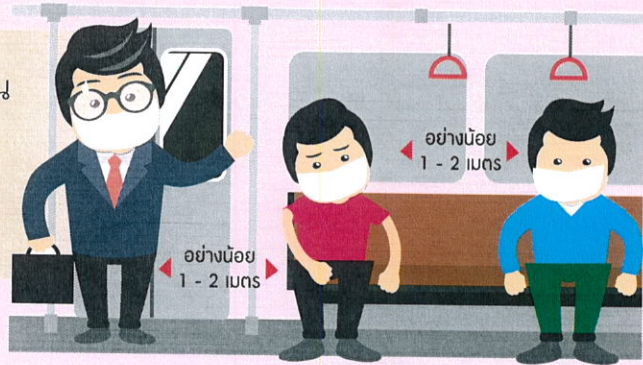
4. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีคนเยอะ
ต้องยืน หรือนั่งเบียดเสียด หรือ
ใกล้ชิดกันเกินกว่าระยะ 1 เมตร
มารวมกัน และใส่หน้ากากอนามัย/
หน้ากากผ้าเพื่อป้องกัน





5. ระวังการใช้สิ่งของสาธารณะและของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น รวบันได ลูกบิด รีโมทคอนโทรล ปุ่มกดลิฟต์ และล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ

6. ควรหลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วนในสถานที่ที่มีคนเยอะ เช่น รถสาธารณะ ร้านสะดวกซื้อ



อย่างน้อย
1 - 2 เมตร



7. ควรอยู่ห่างๆ อย่างห่างๆ อย่างน้อย 1-2 เมตร เพื่อลดโอกาสการรับ และแพร่กระจายเชื้อ

8. ควรอยู่ในบ้านให้มากที่สุด เมื่อไม่ออกไปข้างนอก โอกาสติดโรคน้อยลง ขอเน้นย้ำให้ปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติดังกล่าวอย่างเคร่งครัด เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อ และทำให้จำนวนผู้ป่วยลดลงได้

