

คำแนะนำ และแนวปฏิบัติในการป้องกันควบคุม โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

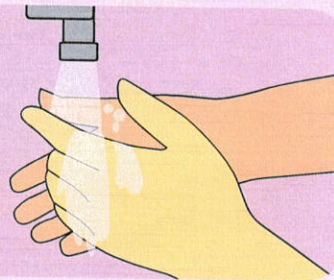




คำแนะนำในการป้องกันตนเองทั่วไป

ประชาชนควรติดตามข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ซึ่งสามารถติดตามได้ที่เว็บไซต์ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และควรดูแลสุขภาพตนเอง ดังนี้

1. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ และน้ำสะอาด หรือใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ บ่อยๆ



2. สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการป่วยทางโรคระบบทางเดินหายใจ อาทิ ไอ จาม มีน้ำมูก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปยังผู้อื่น

3. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด หากมีความจำเป็นต้องไป ควรสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า และล้างมือบ่อยๆ ด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์





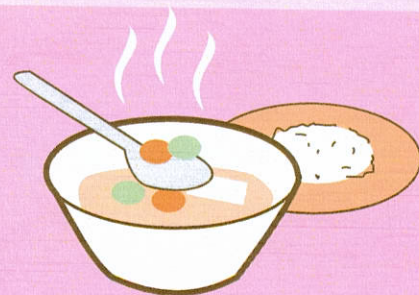
4. รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร หรือ 3 ฟุต โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการไอ จาม หรือมีไข้

5. หลีกเลี่ยงการสัมผัส ตา จมูก และปาก เนื่องจากอาจจะทำให้เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้



6. ควรมีสุขอนามัยที่ดี ปิดปาก และ จมูกทุกครั้งเมื่อไอ หรือจามด้วย กระดาษทิชชู หรือข้อพับแขน จากนั้นทิ้งกระดาษทิชชู ทันที

7. ดูแลสุขภาพตนเอง เลือกทาน อาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ หากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ ช้อนกลางส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ



8. รับผิดชอบต่อสังคม หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้กักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข



การสวมใส่หน้ากากอนามัย

หน้ากากเป็นอุปกรณ์ป้องกันอย่างหนึ่งที่ใช้ป้องกันโรคระบบทางเดินหายใจจากมลพิษ สารคัดหลั่ง และเชื้อโรคต่าง ๆ หน้ากากมีหลายประเภท ซึ่งมีวัตถุประสงค์ วิธีการใช้งานที่แตกต่างกัน ดังนี้

หน้ากากกรองอากาศ ประเภท N95

เหมาะสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยติดเชื้อ (แพทย์ พยาบาลในรถส่งต่อ เจ้าหน้าที่เก็บตัวอย่าง พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วย พนักงานเปล พนักงานทำความสะอาด เจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการ เป็นต้น) หากมีความจำเป็นต้องใช้สวมหน้ากากให้กระชับกับใบหน้า กดโครงลวดให้แนบสนิทมุก ทดสอบการแนบสนิทของหน้ากากโดยใช้มือสองข้างโอบรอบหน้ากากหายใจออกแรงกว่าปกติ ถ้าแนบสนิทกับใบหน้าจะไม่มีลมรั่วของลมหายใจ



N95 แบบไม่มีวาล์ว



N95 แบบมีวาล์ว



N95 แบบเรือใบ

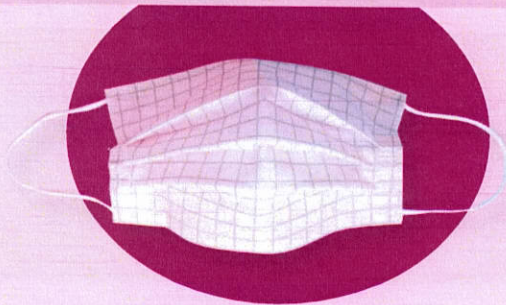


หน้ากากอนามัยทางการแพทย์

มีคุณสมบัติช่วยดักอนุภาคขนาดใหญ่จากผู้สวมใส่ เช่น น้ำลายหรือน้ำมูก ไปสู่ผู้อื่น หรือสภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมถึงอาจใช้เพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากการกระเด็นของเลือด ของเหลวในร่างกาย สารคัดหลั่ง และของเสียจากการขับถ่าย เข้าสู่ปาก และจมูกของผู้สวมใส่ หน้ากากอนามัยประเภทนี้เหมาะสำหรับ บุคลากรทางการแพทย์ในสถานบริการสาธารณสุขที่ไม่ได้สัมผัสเชื้อโดยตรง ผู้ที่ถูกแยกสังเกตอาการ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ไปเยี่ยมผู้ที่ถูกกักกันที่บ้าน และผู้ที่เป็นไข้หวัด และผู้ที่ต้องดูแลผู้ที่มีอาการดังกล่าว วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง ควรให้ด้านสีเข้มออกด้านนอกเสมอ คลุมให้ปิดจมูก ปาก คาง คล้องหูยัดให้พอดีกับใบหน้ากดลวดขอบบนให้สนิทกับสันจมูก โดยเปลี่ยนทุกวันและทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ทั้งจากตนเอง และผู้อื่น

หน้ากากผ้า

มีคุณสมบัติในการกรองฝุ่นละอองขนาดใหญ่ และลดละอองฝอยได้ ข้อดีของหน้ากากผ้า คือ สามารถทำใช้ได้เอง



ซักแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้ และช่วยลดปริมาณขยะ การเลือกผ้าที่จะทำหน้ากาก เช่น ผ้าฝ้ายมัสลิน ผ้าสาธู ซึ่งมีคุณสมบัติด้านการซึมผ่านของละอองน้ำและกรองอนุภาคได้ดี โดยนำผ้ามาซ้อนกัน 2 ชั้น ตัดเย็บให้พอดีกับใบหน้า เพิ่มรอยพับ เพื่อให้สามารถ ปิดจมูก หน้าได้คางได้อย่างพอดี และเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันละอองจากการไอ จามได้ดียิ่งขึ้น กลุ่มที่ต้องใช้หน้ากากผ้า ได้แก่ ประชาชนทั่วไปที่ไม่ป่วย สุขภาพแข็งแรง กรณีต้องเข้าไปในพื้นที่เสี่ยง หรืออาคารปิดที่มีคนแออัด หรืออยู่ในรถสาธารณะที่มีคนจำนวนมาก สามารถใช้หน้ากากผ้าได้ ทั้งนี้ หากไม่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงหรือไม่ได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น ไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากาก