



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

จดหมายข่าว พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558

ปีที่ 2 ฉบับที่ 12 เดือนธันวาคม 2563

แนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง

คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโควิด 19 มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไป หากมีการติดเชื้อโควิด 19 เพื่อป้องกันตนเองจากการเจ็บป่วยและความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต



ผู้สูงอายุ

ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

- 1 ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา จมูก
- 2 เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกายสม่ำเสมอและพักผ่อนให้เพียงพอ
- 3 หากไอ จาม ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูปิดปาก หรือใช้แขนด้านในปิดปาก จมูก
- 4 งดออกจากบ้านหรือเข้าไปในบริเวณที่มีคนแออัด หากจำเป็นให้ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า และใช้เวลาให้น้อยที่สุด
- 5 หากมีโรคประจำตัว ควรจัดเตรียมยาสำรองสำหรับรักษาโรคประจำตัว
- 6 ดูแลสภาพจิตใจของตนเองไม่ให้เครียดเกินไป หาวิธีผ่อนคลายความเครียด



ผู้ที่มีโรคประจำตัว

ผู้ที่มีโรคประจำตัว เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคระบบทางเดินหายใจ

- 1 ให้อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเท เว้นการคลุกคลีใกล้ชิดกับบุคคลที่ไม่ใช่ผู้ดูแล
- 2 หากต้องออกนอกที่ที่อากาศถ่ายเทในพื้นที่มีคนแออัดหรือโดยสารรถสาธารณะ ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา
- 3 งดใช้ของหรือเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- 4 มีหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อของสถานพยาบาลที่รักษาประจำ เพื่อปรึกษาปัญหาสุขภาพ
- 5 ติดต่อสถานพยาบาลที่รักษาประจำก่อนกำหนดนัดเพื่อรับการตรวจปฏิบัติ
- 6 รับประทานยาสม่ำเสมอ และหมั่นตรวจสุขภาพตนเอง
- 7 หากมีอาการป่วยฉุกเฉิน ให้โทรเรียก 1669



แนวทางการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง

คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโควิด 19 มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไป หากมีการติดเชื้อโควิด 19 เพื่อป้องกันตนเองจากการเจ็บป่วยและความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต



เด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี

- 1 ห้ามพาเด็กออกไปที่สาธารณะโดยไม่จำเป็น
- 2 เว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ใกล้เคียงคนอื่นให้น้อยที่สุด
- 3 ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กไม่ควรออกไปนอกบ้าน ถ้าจำเป็นต้องออกไป เมื่อกลับมาถึงบ้าน ต้องอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า ก่อนมาเล่นกับเด็ก
- 4 สอนเด็กล้างมือ ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า กินอาหารที่มีประโยชน์ ปรุงสุก สะอาด และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ
- 5 หากติดเชื้อโควิด 19 อาการของโรค เริ่มตั้งแต่มีอาการหวัดเล็กน้อย จนถึงปอดอักเสบหรือปอดบวม และหากมีโรคประจำตัว ก็จะมีการชัดเจนอย่างรวดเร็ว



หญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด

กลุ่มปกติ คือ กลุ่มที่ไม่ติดเชื้อ ใช้หลักการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้ออย่างเคร่งครัด

- 1 หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดผู้ที่มิใช่ หรือมีอาการระบบทางเดินหายใจ หรือผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง
- 2 หลีกเลี่ยงการอยู่สถานที่ที่มีผู้คนแออัด
- 3 สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาเมื่อออกจากบ้าน
- 4 หากต้องอยู่ในสถานที่สาธารณะ ควรเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร
- 5 หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณ ใบหน้า ดวงตา ปาก และจมูก
- 6 แยกภาชนะรับประทานอาหารและวัตถุใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- 7 ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%
- 8 ฟ้าระวังอาการ โดยเฉพาะอาการไข้หรืออาการระบบทางเดินหายใจ หากมีอาการป่วยเล็กน้อย ควรพักผ่อนอยู่ที่บ้าน
- 9 หากถึงกำหนดนัดฝากครรภ์ สามารถติดต่อขอคำแนะนำกับแพทย์ที่ฝากครรภ์ เพื่อพิจารณาความจำเป็นในการตรวจตามนัด

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติม

