



ข่าวที่ 22 / 2563

## “สคร.11 แนะนำกันสัณนิต ลดการติดเชื้อโควิด-19 และเราจะก้าวผ่านวิกฤติไปด้วยกัน”


สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา มีความห่วงใยประชาชน แนะนำให้เพิ่มระยะห่างทางสังคม “Social Distancing หรือ Physical Distancing” เพื่อลดโอกาสเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อและป้องกัน การแพร่ระบาดของคนสู่คนไม่ให้ขยายเป็นวงกว้าง

แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ไทยเจริญ กล่าวว่ จากสถานการณ์การแพร่กระจายเชื้อของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในประเทศไทย แม้ว่าจำนวนผู้ป่วยลดลงเมื่อเทียบกับระยะที่ผ่านมา แต่ทุกพื้นที่ยังคงดำเนินมาตรการอย่างเข้มข้นต่อไป ดังนั้นขอความร่วมมือให้ประชาชนปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคโควิด-19 ดังนี้

- 1.ห้ามไปพื้นที่แออัดต่างๆ เช่น สถานบันเทิง โรงเรียน โรงภาพยนตร์ กิจกรรมกีฬา เป็นต้น เปลี่ยนเป็นการทำงานที่บ้าน สื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต และเรียนออนไลน์
- 2.เปลี่ยนพฤติกรรมแสดงความสัมพันธ์ ห้ามกอด หรือจูบ
- 3.หลีกเลี่ยงการเข้าไปในห้างที่แออัด ห้องประชุมหรือชุมนุมขนาดใหญ่ เพื่อลดโอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อโรค
- 4.หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีคนรวมตัวกันจำนวนมาก และใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- 5.ระวังการใช้สิ่งของสาธารณะและของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น รวบันได ลูกบิด รีโมทคอนโทรล ปุ่มกดลิฟท์ และล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ
- 6.ควรหลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วนในสถานที่ที่มีคนมาก เช่น รถสาธารณะ ร้านสะดวกซื้อ
- 7.ควรอยู่ห่างๆ อย่างห่วงๆ อย่างน้อย 1-2 เมตร เพื่อลดโอกาสการรับและแพร่กระจายเชื้อ และ
- 8.ควรอยู่ในบ้านให้มากที่สุด เมื่อไม่ออกไปรับเชื้อนอกบ้าน โอกาสติดเชื้อก็น้อยลง เพราะการติดเชื้อจะเริ่มจากการได้รับเชื้อจากคนรอบข้าง เช่น เพื่อนร่วมงานญาติพี่น้อง คนในครอบครัว และผู้อื่น เนื่องจากผู้ติดเชื้อบางรายไม่แสดงอาการ แต่สามารถแพร่กระจายเชื้อโรคได้
- 9.ไม่รังเกียจผู้ป่วย หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เพราะเราสามารถป้องกันตนเองได้
- 10.ช่วยกันสอดส่องดูแลและช่วยเหลือกัน

ทั้งนี้ ขอเน้นย้ำให้ประชาชนปฏิบัติตามมาตรการที่รัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขกำหนดอย่างเคร่งครัด ในการควบคุมและป้องกันโรค หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจหอบเหนื่อย ภายใน 14 วัน หลังกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง หรือสัมผัสผู้ป่วย ให้รีบพบแพทย์โดยเร็ว พร้อมแจ้งประวัติโดยละเอียด ไม่ปกปิดข้อมูล เพื่อการรักษาและควบคุมโรคได้อย่างทันท่วงที กลุ่มเสี่ยงที่อาจจะมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป) ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคไตเรื้อรัง โรคปอดเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง โรคตับแข็ง โรคหลอดเลือดสมอง คนอ้วน และผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง อย่าลืม อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อคนที่คุณรัก สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วน กรมควบคุมโรค โทร 1422.

ผู้เขียนข่าว... ธีญญธร เยาววยอด...  
วันที่ 24 เมษายน 2563.....

  
..... ผู้ตรวจ  
..... ผู้อนุมัติ