

ฉบับที่ 25/2564

วันที่ 14 กันยายน 2564

สคร.12 สงขลา แนะนำ ประชา. ยกระดับตนเอง

ป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 แบบครอบจักรวาล (Universal Prevention for COVID-19)

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ห่วงใยพี่น้องประชาชน ขอความมีปฏิบัติตัวป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 แบบครอบจักรวาล (Universal Prevention for COVID-19) นั่นคือ การระมัดระวังป้องกันตนเองขั้นสูงสุดตลอดเวลาของทุกคน เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อโควิด 19 แม้วายังไม่พบว่ามีความเสี่ยง

นายแพทย์เฉลิมพล โอสถพรมมา ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา กล่าวว่า แม้ว่าจะมีการปรับมาตรการป้องกันโควิด 19 ความสำคัญอยู่ที่ความร่วมมือของพี่น้องประชาชน ต้องร่วมมือกันเป็นอย่างดีด้วย ดังนั้น ขอให้เราทุกคนคิดเสมอว่า เราอาจจะติดเชื้อโควิด 19 โดยไม่รู้ตัว และไม่มีอาการ รวมทั้งคนทุกคนที่อยู่รอบตัวเรา แม้จะเป็นบุคคลที่สนิทก็ตาม อาจเป็นผู้ติดเชื้อแฝงกันทั้งหมด และอาจแพร่เชื้อมาให้เราได้ เราจึงต้องป้องกันอย่างสุดความสามารถ เพื่อไม่ให้ตนเองไปรับเชื้อโควิด 19 หรือ แพร่เชื้อไปยังผู้อื่น

ทั้งนี้ การที่จะลดยอดผู้ติดเชื้อโควิด 19 รวมไปถึงลดการเสียชีวิตได้นั้น ต้องมาจากความร่วมมือของเราทุกคน ซึ่งในช่วงเวลานี้ ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะอยู่พื้นที่ไหน เป็นกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ จะฉีดวัคซีนแล้วหรือยัง ทุกคนต้องยกระดับการป้องกันตัวเอง ตามหลักป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล (Universal Prevention for COVID-19)

สคร.12 สงขลา แนะนำ 10 แนวทางป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 แบบครอบจักรวาล (Universal Prevention for COVID-19) ได้แก่ 1. ออกจากบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น 2. เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร ในทุกสถานที่ 3.สวมหน้ากากอนามัยและทับด้วยหน้ากากผ้าตลอดเวลา ทั้งที่อยู่ในบ้านและนอกบ้าน ที่มีคนมากกว่า 2 คน 4.ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หรือหลังการใช้ห้องน้ำ รวมไปถึงการไอจาม หรือสัมผัสสิ่งของร่วมกัน 5.หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสหน้ากากอนามัย หน้ากากผ้าที่สวมใส่อยู่ รวมทั้งใบหน้า ตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น 6.กลุ่มที่เป็นกลุ่มเสี่ยงอายุมากกว่า 60 ปี และผู้ที่มีโรคเรื้อรัง หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็นเท่านั้น 7.ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ 8.แยกของใช้ส่วนตัวทุกชนิด ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น 9.เลือกประทานอาหารปรุงสุกใหม่ แยกสำรับ หรือหากรับประทานอาหารร่วมกัน ให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว 10.หากสงสัยว่าตนเองเสี่ยง เช่น สัมผัสกับผู้ติดเชื้อ หรือมีอาการ ควรได้รับการตรวจด้วย ATK บ่อยๆ เพื่อยืนยันว่าติดเชื้อหรือไม่ หรือไม่รับการตรวจรักษาที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน หากมีข้อสงสัยสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422

ข่าวโดย: กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ สคร.12 สงขลา

โทรศัพท์ : 0-7433-6079-81,83 ต่อ 29 E-mail: pr_dpc12@hotmail.com

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา



074-336080 ต่อ 29 โทรสาร 074-336084



168 ถนนสงขลา-นาทวี ตำบล เขารูปช้าง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา 90000

