

คำแนะนำสำหรับประชาชน

ลดการป่วยหนักจากโรคโควิด 19 หลังช่วงวันหยุดยาว



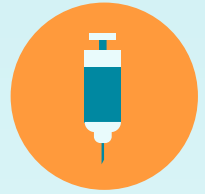
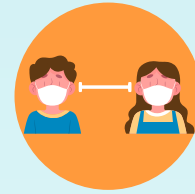
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

1. มาตรการป้องกันส่วนบุคคล 2U

Universal Prevention ลดการติดเชื้อมากับ DMHT

Universal Vaccination ลดการป่วยหนักด้วยการฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้น

- ⚠️ สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา โดยเฉพาะขณะโดยสารขนส่งสาธารณะ
- ⚠️ ล้างมือบ่อย ๆ
- ⚠️ สามารถรวมกลุ่มทำกิจกรรมได้ ควรรักษาระยะห่างอย่าใกล้ชิดจนเกินไป
- ⚠️ เลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด
- ⚠️ กลุ่มเสี่ยงฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นตามกำหนดป้องกันป่วยหนัก



2. มาตรการด้านการแพทย์และสาธารณสุข

- ⚠️ หากมีอาการป่วย ไข้ ไอ เจ็บคอ สงสัยติดเชื้อให้ตรวจ ATK หากยังไม่พบเชื้อให้สวมหน้ากากอนามัยป้องกันตลอด อาการยังไม่หายตรวจหาเชื้อซ้ำ ภายใน 24-48 ชม.



- ⚠️ หากผลติดเชื้อ หรือมีอาการป่วยเล็กน้อย ให้แยกกักตัวที่บ้าน 10 วัน หรือปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางโทรศัพท์/รับยาที่ รพ. เพื่อป้องกันการป่วยหนัก

- ⚠️ กรณีกลุ่ม 608 และผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้นติดเชื้อ ควรไปพบแพทย์ เนื่องจากบางคนอาจเชื้อลงปอดได้



- ⚠️ กรณีเป็นผู้สัมผัสเสี่ยงสูง

สามารถออกนอกบ้านได้ แต่ต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่าง สังเกตอาการป่วยตนเองตลอด 10 วัน และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับกลุ่ม 608 และเด็กในครอบครัว



ข้อมูลจาก : กลุ่มสอบสวนทางระบาดวิทยาและพัฒนาเครือข่าย กองระบาดวิทยา

จัดทำ : 12 ก.ค. 2565