

“เราชนะ”



คู่มือป้องกัน โควิด-19

ตระหนักรู้ แต่ไม่ตระหนก

COVID-19

CORONAVIRUS OUTBREAK



ใครบ้างที่มีโอกาสติดเชื้อ

คนทุกเพศทุกวัยสามารถติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ได้ ผู้ป่วยบางคนอาจไม่แสดงอาการใดๆ เลย แต่บางคนอาจมีอาการหนักมากจนต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ซึ่งมักเกิดขึ้นกับกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง โรคปอด โรคทางเดินหายใจ โรคอ้วน โรคตับ และโรคหัวใจ เป็นต้น



วิธีป้องกันตนเอง (จากโควิด-19)



หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์



ไม่นำมือไปสัมผัสบริเวณหน้า บริเวณ ตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น



ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ



รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ หลีกเลี่ยงอาหาร สุก ๆ ดิบ ๆ



สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น



ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว



หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด เช่น โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า และขนส่งสาธารณะ

โรคติดต่อ จะไม่ติดต่อ ถ้าเราไม่ติดต่อกัน



STAY HOME STAY SAFE

(Covid-19)

Coronavirus

6

ภูมิคุ้มกันเป็นแพทย์ที่ดีที่สุด

วิธีดูแลร่างกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค

1. ลดความเครียด เพราะความเครียด จะส่งผลเพิ่มการหลั่งฮอร์โมน ที่มีฤทธิ์กดภูมิคุ้มกันของร่างกาย



2. นอนหลับให้เพียงพอ



3. ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



4. ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะเป็นประจำ

5. รับประทานอาหารต้านโรค ช่วยสร้างเสริม

ระบบภูมิคุ้มกัน เช่น

- เบต้าแคโรทีน ซึ่งโดยมากจะอยู่ในผัก และผลไม้



- วิตามินซี วิตามินอี วิตามินบี อาทิ ผักใบเขียวจัด หรือผักผลไม้สีเหลือง



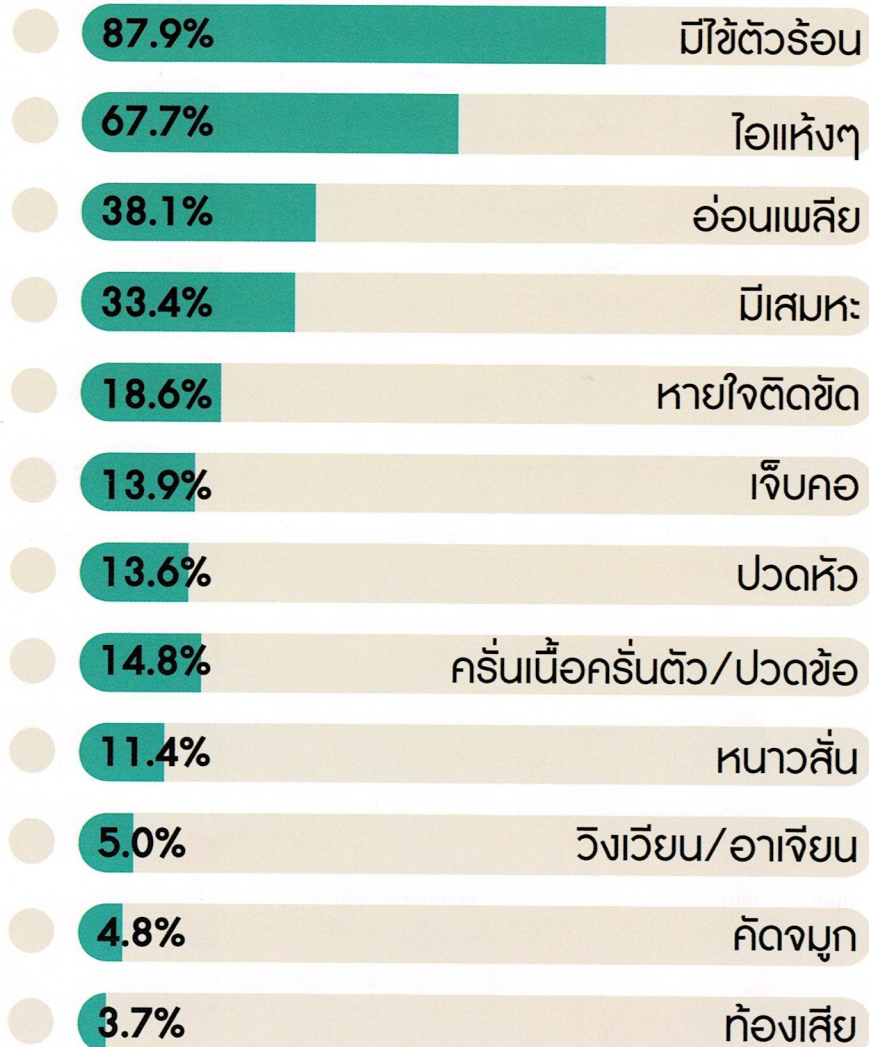
- แร่ธาตุ เช่น ซีลีเนียม หรือสังกะสีที่พบ ในเนื้อสัตว์อาหารทะเล นม หรือถั่ว เป็นต้น

6. ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ





ติดโควิดหรือเปล่า ? เช็คสัญญาณและอาการได้ที่นี้



วันที่ติดเชื้อ 1 2 3 4 **5 6** 7 8 9 10 11 12 13 14
ผู้ป่วยในกลุ่มนี้แสดงอาการภายใน 14 วัน โดยเฉลี่ยแล้วเริ่มมีอาการในวันที่ 5 และ 6




หากรู้สึกมีอาการ

มีไข้ วัดอุณหภูมิในร่างกาย 37 องศา (หรือสูงกว่า)
เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ
ให้เข้ารับการตรวจที่โรงพยาบาล **และไม่ปกปิดประวัติ**

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องกักตัว
กรณีอยู่ร่วมกับครอบครัว/พักร่วมกับผู้อื่น

COVID-19



01    แยกห้องนอนและห้องน้ำออกจากผู้อื่น (ห้องพักโปร่งมีอากาศถ่ายเท แสงแดดเข้าถึง)

02    แยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ) แยกทำความสะอาด

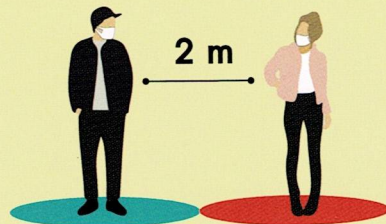
03     มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ เช่น หน้ากากอนามัย แอลกอฮอล์เจลเข้มข้นอย่างน้อย 70 % หน้ากากอนามัย สบู่

04    มีอุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ถังขยะโดยจัดถังขยะที่มีฝาปิด มัดชิดไว้นอกบ้าน สารฟอกขาว นำยาทำความสะอาด

ยึดหลัก D-M-H-T-T เพื่อรับมือ COVID-19 ระลอกใหม่

D

Distancing
เว้นระยะห่าง



M

Mask Wearing
สวมหน้ากากอนามัย



H

Hand Washing
ล้างมือบ่อยๆ



T

Testing
ตรวจวัดอุณหภูมิ



T

Thai Cha na
เช็กอิน “ไทยชนะ”



ไทยชนะ

โรงพยาบาลในจังหวัดราชบุรี



อำเภอ	โรงพยาบาล	เบอร์โทร
อำเภอเมืองราชบุรี	โรงพยาบาลราชบุรี	032-719-600
	โรงพยาบาลค่ายภาณุรังษี	032-328-163
	โรงพยาบาลกรุงเทพเมืองราช	032-322-274
	โรงพยาบาลมหาชัยพร้อมแพทย์	032-328-521
อำเภอบ้านโป่ง	โรงพยาบาลบ้านโป่ง	032-222-841
	โรงพยาบาลชานคามิลโล	032-211-143
อำเภอโพธาราม	โรงพยาบาลโพธาราม	032-719-400
อำเภอดำเนินสะดวก	โรงพยาบาลดำเนินสะดวก	032-246-002
อำเภอปากท่อ	โรงพยาบาลปากท่อ	032-282-530
อำเภอจอมบึง	โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชจอมบึง	032-261-592
อำเภอบางแพ	โรงพยาบาลบางแพ	032-381-148
อำเภอสวนผึ้ง	โรงพยาบาลสวนผึ้ง	032-731-800
อำเภอบ้านคา	โรงพยาบาลบ้านคา	032-206-879
อำเภอวัดเพลง	โรงพยาบาลวัดเพลง	032-399-290

สายด่วน
ฉุกเฉิน



1422



กรมควบคุมโรค 1422



เจ็บป่วยฉุกเฉิน

เบอร์เขียวทั่วไทย บริการฟรี 24 ชั่วโมง



อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ

และครอบครัว

ไม่ต้องเสียมารโรงพยาบาล
คุณถามมา - รพ.ราชบุรี ตอบให้

ไทยชนะ

พมอชนะ
ชวนคนไทยโหลดแอป
พมอชนะ

จังหวัดราชบุรี ศาลากลางจังหวัดราชบุรี จังหวัดราชบุรี 70000
โทรศัพท์ 032-332-062

f COVID-19 จังหวัดราชบุรี

f สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดราชบุรี