

“ราชบุรีต้องชนะ”



คู่มือป้องกัน โควิด-19

ตระหนัก 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



สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
โดยเฉพาะเมื่อจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น



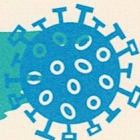
ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว



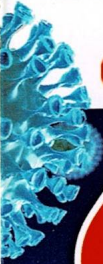
รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่
หลีกเลี่ยงอาหาร สุกๆ ดิบๆ



โรคติดต่อ จะไม่ติดต่อ
ถ้าเราไม่ติดต่อกัน



หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด
เช่น โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า
และขนส่งสาธารณะ

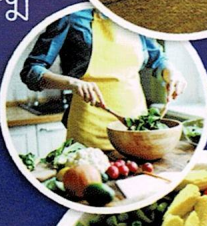
**STAY HOME STAY SAFE** **Coronavirus** (Covid-19)



ภูมิคุ้มกันเป็นแพทย์ที่ดีที่สุด

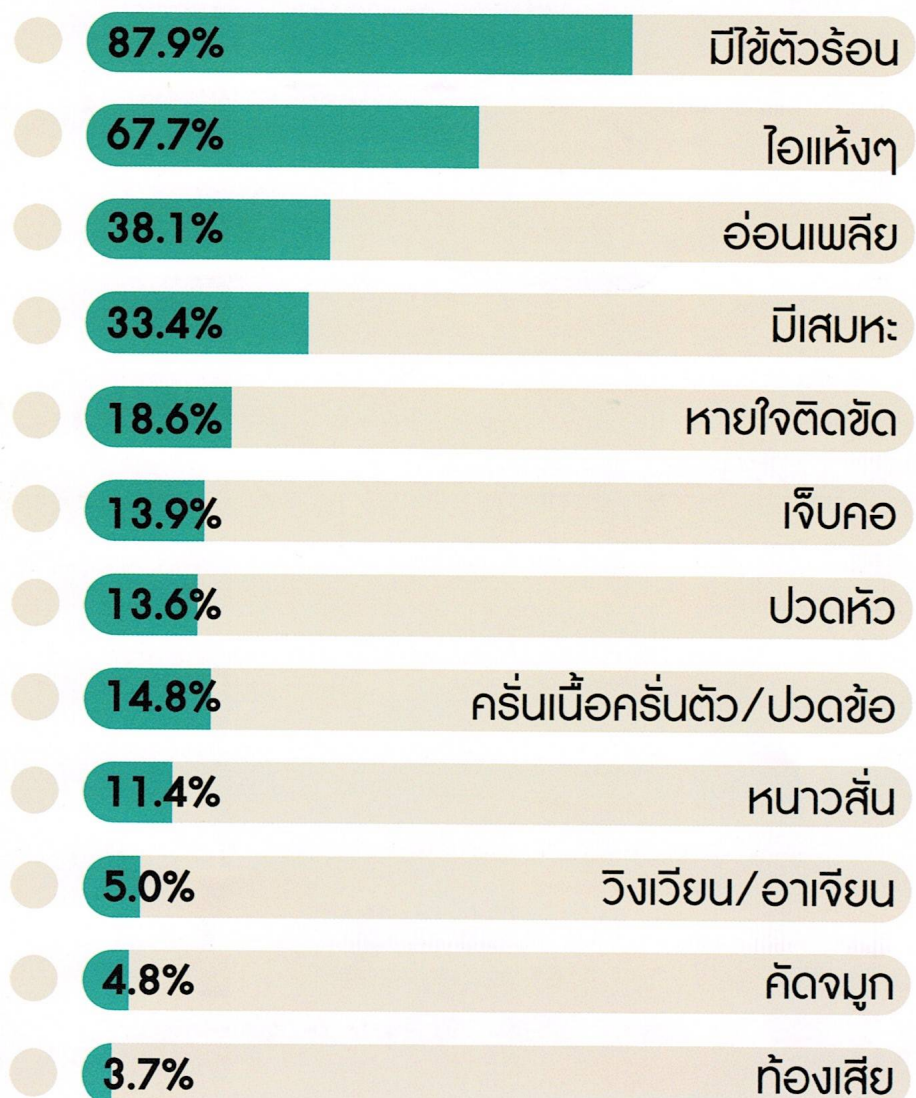
วิธีดูแลร่างกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค

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 ? เช็คสัญญาณและอาการได้ดังนี้



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

ผู้ป่วยในกลุ่มนี้แสดงอาการภายใน 14 วัน โดยเฉลี่ยแล้วเริ่มมีอาการในวันที่ 5 และ 6

หากรู้สึกร่างกาย

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
- 04**

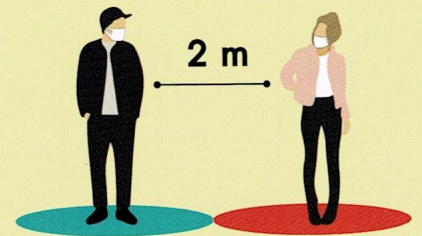
มีอุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ถังขยะโดยจัดถึงขยะที่มีฝาปิด มิดชิดไว้นอกบ้าน สารฟอกขาว น้ำยาทำความสะอาด

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



Distancing

เว้นระยะห่าง



Mask Wearing

สวมหน้ากากอนามัย



Hand Washing

ล้างมือบ่อยๆ



Testing

ตรวจวัดอุณหภูมิ



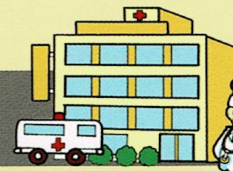
Thai Cha na

เช็กอิน “ไทยชนะ”



ไทยชนะ

โรงพยาบาลในจังหวัดราชบุรี



อำเภอ	โรงพยาบาล	เบอร์โทร
อำเภอเมืองราชบุรี	โรงพยาบาลราชบุรี โรงพยาบาลค่ายภาณุรังษี โรงพยาบาลกรุงเทพเมืองราช โรงพยาบาลมหาชัยพร้อมแพทย์	032-719-6000 032-328-1630 032-322-2740 032-328-5210
อำเภอบ้านโป่ง	โรงพยาบาลบ้านโป่ง โรงพยาบาลชานคามิลโล	032-222-8410 032-211-1430
อำเภอโพธาราม	โรงพยาบาลโพธาราม	032-719-4000
อำเภอดำเนินสะดวก	โรงพยาบาลดำเนินสะดวก	032-246-0020
อำเภอปากท่อ	โรงพยาบาลปากท่อ	032-282-5300
อำเภอจอมบึง	โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชจอมบึง	032-261-5920
อำเภอบางแพ	โรงพยาบาลบางแพ	032-381-1480
อำเภอสวนผึ้ง	โรงพยาบาลสวนผึ้ง	032-731-8000
อำเภอบ้านคา	โรงพยาบาลบ้านคา	032-206-8700
อำเภอวัดเพลง	โรงพยาบาลวัดเพลง	032-399-2900

สายด่วน
ฉุกเฉิน



1422

กรมควบคุมโรค 1422



เจ็บป่วยฉุกเฉิน

เบอร์เดียวทั่วไทย บริการฟรี 24 ชั่วโมง





อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ

และตรวจตัว

ไม่ต้องเสี่ยงมาโรงพยาบาล
คุณถามมา - รพ.ราชบุรี ตอบให้



ไทยชนะ



หมอชนะ
ชวนคนไทยโหลดแอป
หมอชนะ



 จังหวัดราชบุรี ศาลากลางจังหวัดราชบุรี จังหวัดราชบุรี 70000
โทรศัพท์ 032-332-062

 **f COVID-19 จังหวัดราชบุรี**

 **f สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดราชบุรี**

