

หมั่นล้างมือ

ควรล้างมือทุกครั้ง

ก่อน เตรียม-ปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร

หลัง สัมผัสสิ่งสกปรก ออกจากห้องส้วม

ด้วย น้ำ และ สบู่
หรือ แอลกอฮอล์เจลล้างมือ

ปิด ปาก จมูก

เวลาไอ จาม

ด้วยกระดาษทิชชู หรือ
ต้นแขนด้านใน



หน้ากากอนามัย

ป่วยหรือไม่

ต้องใส่ให้ถูกวิธี



หันด้านสีเข้ม

อยู่ด้านนอกเสมอ

เพื่อการป้องกัน สูงสุด

สวมหน้ากากอนามัย

เมื่อต้องไปในที่ชุมชน หรือมีโอกาสสัมผัส
ผู้ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ
หรือมีอาการไข้ ไอ



กินอาหาร
ปรุงสุกใหม่



- อาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง
ด้วยความร้อน

หากท้องไส้ นานเกิน 4 ชั่วโมง ต้องนำไปอุ่นก่อน
รับประทาน ทุกครั้ง

ออกกำลังกาย

ให้สุขภาพ
แข็งแรง



ไวรัส โควิด-19

โรคติดต่ออันตราย ร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต

โรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19

เป็นโรคติดต่ออันตราย มีความรุนแรงถึงขั้น

เสียชีวิตได้ เกิดจากไวรัสโคโรนา

สายพันธุ์ใหม่ 2019 ที่ระบาด

จากเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน

อยู่บ้าน

หยุดเชื้อ

เพื่อชาติ

โรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

มีอาการดังนี้



ไข้สูง



หายใจลำบาก



ไอ เจ็บคอ



แน่นหน้าอก

ผู้ป่วยบางรายมีอาการปวดศีรษะ และมีน้ำในปอด

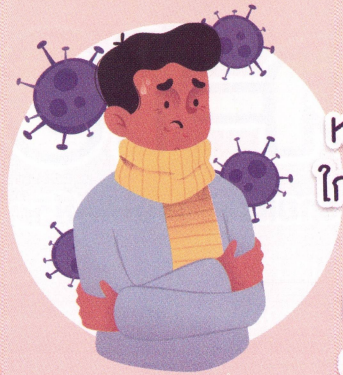


กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลน้ำจืด

โทร. 0 - 7789 - 1656

โปรดอย่าเอื้อเฟื้อ เชื้อไวรัสแก่ผู้อื่น ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อเป็นหวัดหรือเข้าที่แออัด

วิธีการป้องกันการติด โควิด - 19



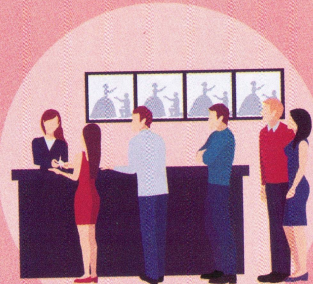
หลีกเลี่ยงการสัมผัส
ใกล้ชิดกับผู้ที่มีการ
ติดเชื้อระบบ
ทางเดินหายใจหรือ
อาการคล้ายไข้หวัด

หลีกเลี่ยงการไปใน
พื้นที่เสี่ยงที่มีการระบาด
หากจำเป็นต้องไป
ให้สวมหน้ากากอนามัย



หลีกเลี่ยงการสัมผัสเยื่อ
บุบริเวณใบหน้า
(ตา จมูก ปาก)
ด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง หมั่น
ทำความสะอาดบ้านเรือน

กรณีที่เดินทางกลับจาก พื้นที่
ประเทศ หรือเมืองที่มีการรายงานการ
ระบาด รวมถึง กรุงเทพฯ และ
5 จังหวัดปริมณฑล ขอความร่วมมือให้สังเกต
อาการป่วยอยู่ที่บ้าน / ที่พัก จนครบ
จำนวน 14 วัน



หลีกเลี่ยงการไปที่
สาธารณะที่มีคน
หนาแน่น เช่น
ห้างสรรพสินค้า
โรงพยาบาล
โรงเรียน

งดใช้ของส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น
เช่น แก้วน้ำ ช้อน
ผ้าเช็ดตัว



หมั่นล้างมือให้สะอาด
สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
ทานอาหารปรุงสุก
และออกกำลังกาย



แจ้งข้อมูล อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

โควิด - 19 ป้องกันได้หากเราช่วยกัน
กินร้อน ช้อนเอง ล้างมือ
สวมหน้ากากอนามัย หมั่นออกกำลังกาย
และแจ้งข้อมูล



กินร้อน



ช้อนเอง



ล้างมือ

