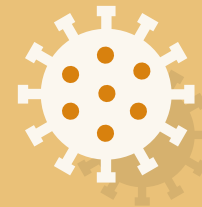
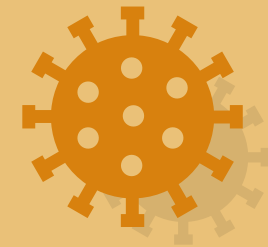


ป้องกันโรคปอดอักเสบสายพันธุ์ใหม่ – สุขภาพของเรา เรารับผิดชอบเอง



# ให้เราทุกคนทำแบบนี้ด้วยกัน



衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



永齡



MEDINSIGHT  
YongLin

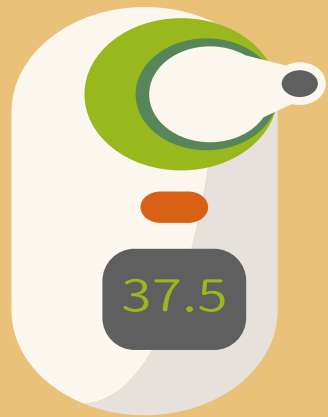
## วิธีการดูแลป้องกันตัวเมื่ออยู่ในบ้านควรปฏิบัติตัวอย่างไร

การล้างมือให้สะอาดถูกวิธี 7 ขั้นตอนคือ ฝ่ามือถูกัน – ฝ่ามือถูหลังมือและซอกนิ้วมือ – ฝ่ามือถูฝ่ามือและซอกนิ้วมือ – หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ – ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ – ปลายนิ้วถูฝ่ามือ - ถูรอบข้อมือ



## การเตรียมตัวก่อนออกไปข้างนอกด้วยวิธีการ 2 ขั้นตอน

1



วัดอุณหภูมิร่างกาย  
ประเมินสภาพร่างกาย

2

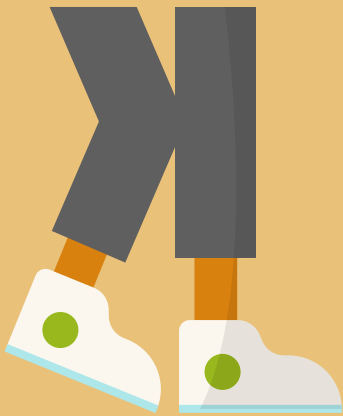


เตรียมหน้ากากอนามัย  
น้ำยาทำความสะอาดมือและอื่นๆ  
ที่จำเป็นสำหรับวันนั้น



## คำแนะนำ 3 วิธีสำหรับผู้ต้องเดินทาง

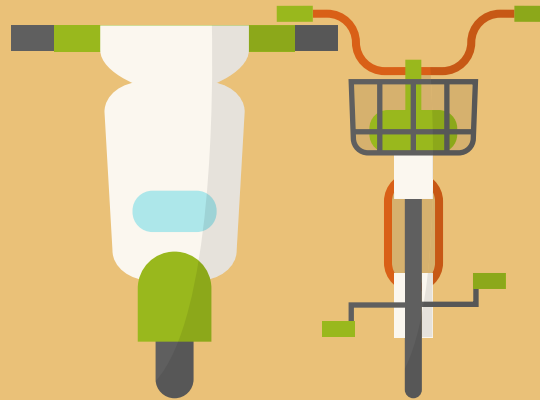
1



เดิน

ควรรักษาระยะห่างระหว่างคนแปลกหน้า

2



ขี่รถ

ก่อนใช้งานควรจะเช็ดและฆ่าเชื้อเสียก่อน

3



ขับรถ

ควรหลีกเลี่ยงช่วงเวลาจราจรหนาแน่น ควรฆ่าเชื้อ เปิดระบบระบายอากาศล่วงหน้าก่อน 10 นาที



## ข้อควรระวังในการใช้รถขนส่งสาธารณะ

หลีกเลี่ยงการใช้บริการรถขนส่งสาธารณะที่แออัด หมั่นเดิน หรือปั่นจักรยาน เดินทางแบบจุดต่อจุด



### แท็กซี่

สวมหน้ากากอนามัย  
เปิดหน้าต่างเพื่อให้  
อากาศถ่ายเทสะดวกแท็กซี่



### รถเมล์

สวมหน้ากากอนามัย  
ใส่ใจสุขอนามัยของมือ



รถไฟใต้ดิน, รถไฟ,  
รถไฟความเร็วสูง  
สวมหน้ากากอนามัย  
ลดการสัมผัสกับสิ่งอำนวยความสะดวก  
ความสะอาดในรถให้น้อยลง



## ข้อเสนอแนะ 3 ข้อของพื้นที่สาธารณะ

1



ให้ทำการฆ่าเชื้อทุกวัน:  
ห้องโถง บันได ห้องประชุม  
ลิฟต์ ระเบียงทางเดิน ห้องน้ำ  
ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำและพื้นที่สา  
ธารณะอื่น ๆ ฯลฯ

2



ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ:  
แป้นพิมพ์และเมาส์ เครื่องใช้ใน  
สำนักงาน คอมพิวเตอร์แบบ  
ตั้งโต๊ะ โทรศัพท์หรือปุ่มเครือ  
งถ่ายเอกสารและอื่น ๆ เป็นต้น

3



แยกอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการ  
ทำความสะอาดของแต่ละพื้นที่  
ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ปนเป

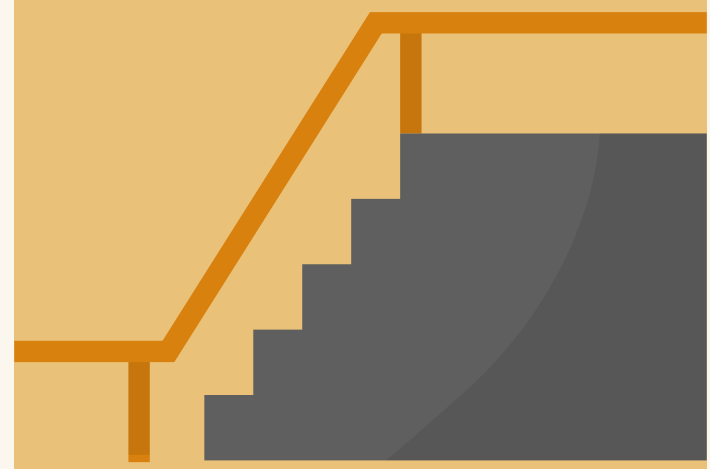


เวลาที่ต้องต้อนรับบุคคลภายนอกควรสวมหน้ากากอนามัย

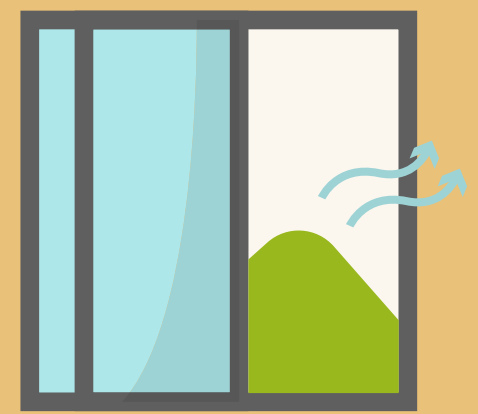
# วิธีการป้องกันเมื่ออยู่ในสำนักงานควรปฏิบัติตัวอย่างไร -1



ถ้าหากอุณหภูมิสูงกว่า **37.5 องศาเซลเซียส**ขึ้นไป ให้กลับบ้านไปพักผ่อนเพื่อ ฝ่าสังเกตอาการ กรณีที่จำเป็นให้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล



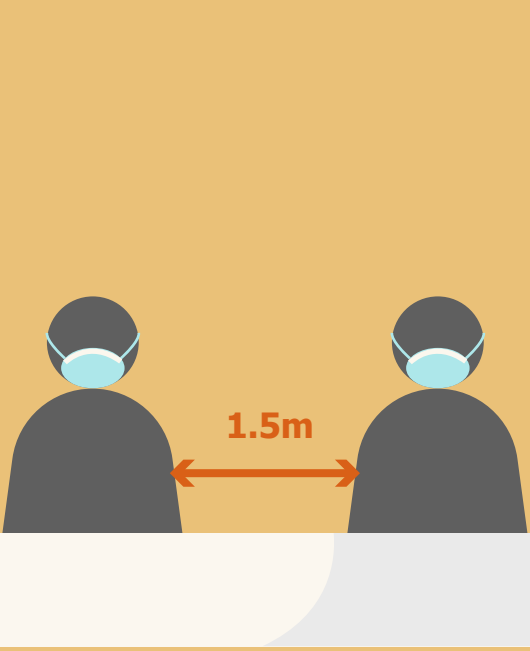
เดินบันได อยู่ให้ห่างจากฝูงสาธารณชน ถ้าหากต้องการใช้บริการลิฟต์ ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับปุ่มกดลิฟต์โดยตรง



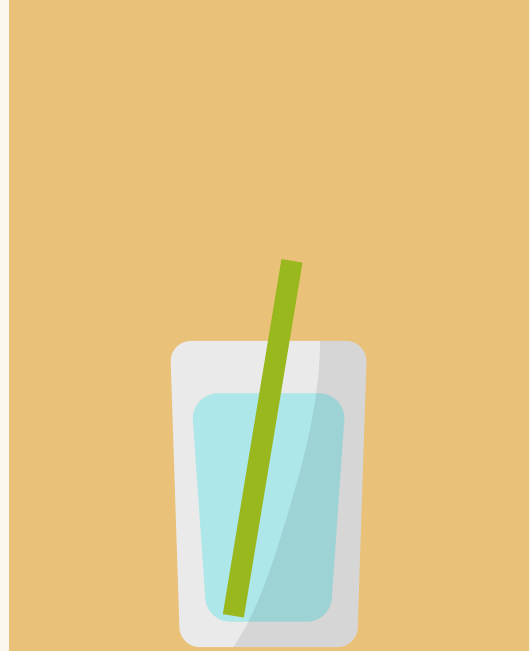
รักษาความสะอาด ขอแนะนำให้มีการระบายอากาศวันละ **3 ครั้ง** แต่ละครั้ง **20 ~ 30 นาที** เวลาระบายอากาศให้ดูแลความอบอุ่น

## วิธีการป้องกันเมื่ออยู่ในสำนักงานควรปฏิบัติตัวอย่างไร -2

\* การล้างมือให้ถูกต้องวิธีมี 7 ขั้นตอนคือ ฝ่ามือถูกัน – ฝ่ามือถูหลังมือและซอกนิ้วมือ – ฝ่ามือถูฝ่ามือและซอกนิ้วมือ – หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ – ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ – ปลายนิ้วถูฝ่ามือ – ถูรอบข้อมือ



รักษาระยะห่างระหว่างกันและกันประมาณ 1.5 เมตรขึ้นไป



ให้ดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ ปฏิบัติเรื่องการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำแล้วต้องล้างมือให้สะอาดอย่างเคร่งครัด\*



ส่งเสริมการลงนามลายเซ็นผ่านอิเล็กทรอนิกส์แทนที่การลงนามในกระดาษ



ให้ใช้แอลกอฮอล์ล้างมือ 75% ดิกรีเช็ดคอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะวันละ 2 ครั้ง กรณีที่มีการใช้งานบ่อยสามารถเพิ่มเป็นวันละ 4 ครั้ง

การล้างมือด้วยน้ำย้อมมีประสิทธิผลมากกว่าการล้างมือแบบแห้ง



# 預防新冠肺炎-我的健康我負責

## ข้อควรระวัง 3 ประการสำหรับเวลาเข้าร่วมการประชุม

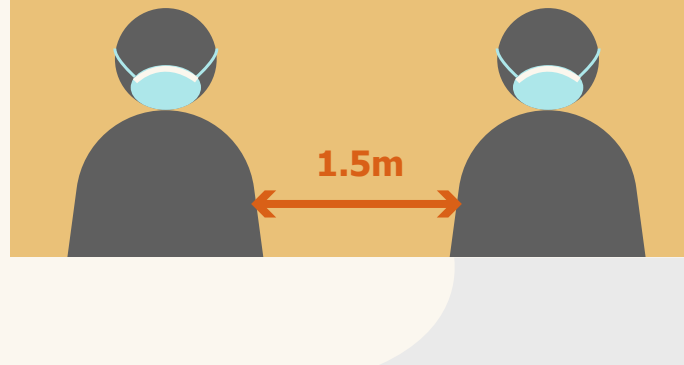
หลังประชุมเสร็จแล้ว ควร  
ต้องทำการฆ่าเชื้อในส  
ถานที่ประชุม ข้าวของเครือ  
งใช้ในสำนักงานหรือชุดน  
้าชาและอื่น ๆ ฯลฯ

1



สวมหน้ากากอนามัย  
ควรล้างมือให้สะอาด  
ก่อนที่เข้าห้องประชุม

2



ผู้เข้าร่วมประชุมควรระยะห่าง  
ระหว่างกันและกันประมาณ 1.5  
เมตรขึ้นไป ทั้งนี้ควรลดจำนวน  
ครั้งในการประชุมและควบคุม  
เวลาการประชุม

3



เสนอแนะว่าที่ประชุมควรเป  
ี่ยนเป็นการประชุมแบบวิดีโอ  
ออนไลน์



# การต้องไปมาหาสู่กันเรื่องธุรกิจควรปฏิบัติตัวอย่างไร

แอลกอฮอล์ไวไฟ แนะนำให้ใช้ผ้า  
ชุบปริมาณพอเหมาะสำหรับการเช็ด  
ถูและควรเก็บให้ห่างจากความร้อน  
หลีกเลี่ยงเชื้อไฟ

## การเดินทาง



เวลาที่นั่งรถของบริษัท รถสาธารณะควรจะสวมหน้ากากอนามัย ก่อนที่จะขึ้นและหลังลงรถควรจะใช้แอลกอฮอล์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 75% ขึ้นไปเช็ดด้านในรถและมีมือจับประตูรถให้สะอาดเสียก่อน

## แขกผู้มาเยือน



สำหรับผู้ที่ไม่มีประวัติการเดินทางออกนอกประเทศ ไม่มีอาการของโรคและอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า 37.5 องศาเซลเซียส หลังสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีแล้ว ถึงจะเข้าไปที่อาคารสำนักงานเพื่อปฏิบัติหน้าที่อย่างเป็นทางการได้

เวลาที่ทำงานควรสวมหน้ากากอนามัยให้ถูกวิธีและรักษาระยะปลอดภัยระหว่างกันและกัน

# พนักงานแนวหลังควรปฏิบัติตัวอย่างไร

1



**พนักงานจัดซื้อหรือจัดเลี้ยงในร้านอาหาร**  
หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสโดยตรงกับบริเวณที่ประตูและเนื้อสัตว์ปีก หลังถอดถุงมือแล้วควรล้างมือให้สะอาดเพื่อฆ่าเชื้อทันที

2



**พนักงานทำความสะอาด**  
เวลาที่ทำงานควรสวมถุงมือยางแบบใช้แล้วทิ้งเลย หลังเลิกงานแล้วควรล้างมือเพื่อฆ่าเชื้อ

3

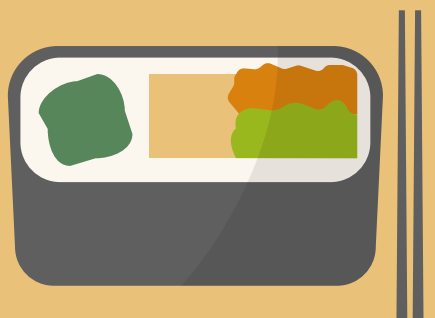


**เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย**  
สอบถามและลงทะเบียนสุขภาพบุคคลภายนอกที่มาติดต่ออย่างระมัดระวัง กรณีที่พบสิ่งผิดปกติควรรายงานทันที

# ข้อแนะนำ 3 ประการสำหรับเวลารับประทานอาหาร

ให้ถอดหน้ากากอนามัยมากที่สุด  
ทำก่อนที่จะรับประทานอาหาร  
ก่อนและหลังอาหารควรล้างมือ  
ให้สะอาด

1



แนะนำให้ทำกิจกรรมระดับปานกลางและพอเหมาะ เพื่อรักษาสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

2



สับหลักเวลารับประทานอาหาร เพื่อหลีกเลี่ยงผู้คนรวมตัวหนาแน่น

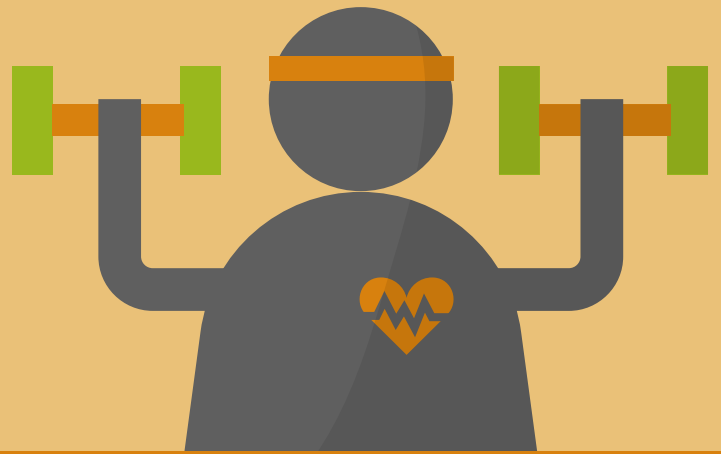
3



เวลารับประทานอาหารไม่ต้องสนทนากัน ไม่แบ่งปันอาหารซึ่งกันและกัน

# เรื่องสำคัญที่ต้องทราบ 2 ประการสำหรับเวลาเล่นกีฬา

1



แนะนำให้ทำกิจกรรมระดับปานกลางและพอเหมาะ เพื่อรักษาสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

2



ห้ระวังเรื่องการรักษาระบายอากาศในพื้นที่ออกกำลังกาย หลังออกกำลังกายแล้วให้รักษาความอบอุ่นของร่างกายและหมั่นเติมน้ำให้พอเหมาะกับร่างกาย เพื่อรักษาพลังกำลัง การเพิ่มแรงภูมิคุ้มกันของร่างกาย

## ข้อแนะนำ 3 ประการเมื่อกลับถึงบ้านแล้ว

รักษาอากาศถ่ายเทภายในห้อง และสุขอนามัยด้านความสะอาด ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการข่มขู่ของฝูงสาหร่าย

1



หลังถอดหน้ากากอนามัยออกแล้ว ควรล้างมือฆ่าเชือก่อน

2



ใช้แผ่นผ้าเปียกแอลกอฮอล์หรือน้ำยาแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 75% เช็ดถูข้าวของขนาดเล็กที่ติดตัว

3



เวลาออกไปข้างนอกไม่ควรสะบัดหรือแกว่งเสื้อผ้าที่ติดตัวมาด้วย แล้วไปแตะต้องสัมผัสกับเสื้อผ้าชั้นนอก (เวลาที่โดยสารรถไฟใต้ดิน) และเสื้อผ้าที่สวมใส่ไว้ด้านใน หลังกลับถึงบ้านแล้วควรแบ่งแยกออกจากกันให้ชัดเจน



## เรื่องสำคัญที่ต้องทราบ 2 ประการสำหรับการทำลายหน้ากากอนามัย



ระหว่างที่ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคระบาด  
ก่อนหน้าและหลังถอดหน้ากากอนามัยควรฆ่า  
เชื้อที่อยู่บนมือเสียก่อน สำหรับหน้ากากอนามัยที่  
ไม่ใช้แล้วให้ห่อเก็บไว้ในถุงซิปลแล้วค่อยนำไป  
ยันทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด

ฆ่าเชื้อในถังขยะวันละ 2 ครั้งด้วยแอลกอฮอล์  
บริสุทธิ์ 75% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วน  
ผสมของคลอรีน



พยายามหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก กินอาหารที่สมดุล นอนหลับให้เพียงพอ

# กรณีหญิงตั้งครรภ์และเด็กควรปฏิบัติตัวอย่างไร



ควรเตือนให้เด็ก ๆ หมั่นล้างมือบ่อย ๆ อย่าจับต้องสิ่งของไปเรื่อยเปื่อย

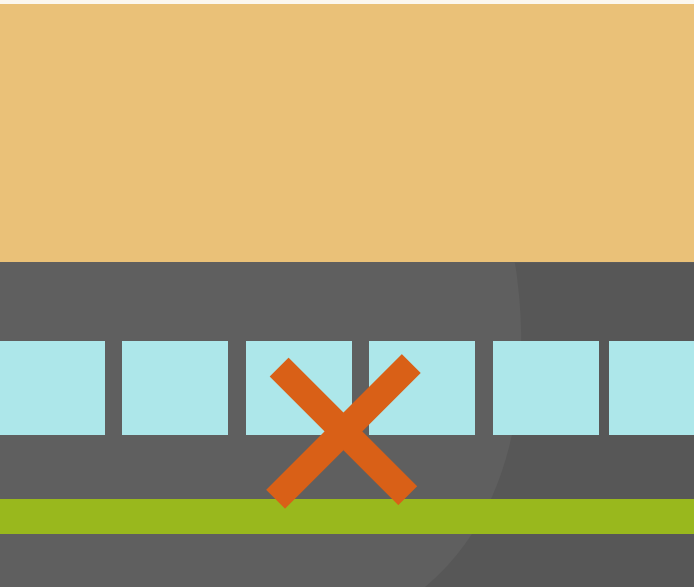
เมื่อออกไปข้างนอกกลับบ้านแล้วผู้ปกครองควรล้างมือและเปลี่ยนเสื้อผ้าก่อนที่จะไปจับต้องสัมผัสเด็กในบ้าน

เวลาที่ป้อนนมลูกควรสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาด เพื่อรักษาสุขอนามัย

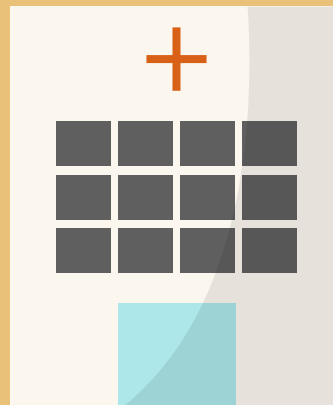


## สำหรับด้านการรักษาพยาบาลควรปฏิบัติตัวอย่างไร

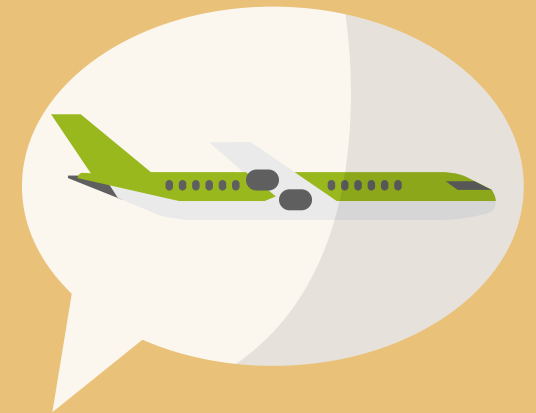
ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย  
ผ่าตัดทางการแพทย์ให้ถูก  
วิธีตลอดที่เข้ารับการรักษา



หลีกเลี่ยงการใช้บริการ  
ขนส่งสาธารณะ เพื่อหลีกเลี่ยง  
สถานที่ที่ผู้คนแออัด



เลือกโรงพยาบาลที่  
ใช้บริการเป็นประจำ



ให้ความร่วมมือกับเรื่องส  
อบสวนที่เกี่ยวข้อง แจ้งป  
ระวัติการเดินทางและที่พั  
กอาศัยด้วยตัวเอง



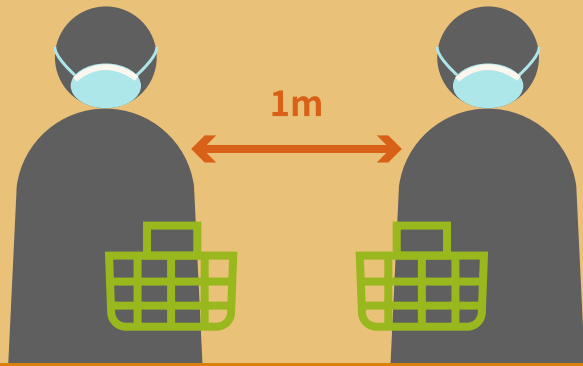
# ข้อควรระวัง 3 ประการสำหรับเวลาที่ต้องออกไปซื้อของข้างนอก

1



ต้องสวมหน้ากากอนามัย

2



รักษาระยะห่างระหว่างการสัมผัสกับผู้คนประมาณ 1 เมตรขึ้นไป

3



หลีกเลี่ยงการอยู่ผ่านที่สาธารณะ