

การป้องกันไวรัสคูฮัน

การดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง

2020/02/24ฉบับ

เนื่องจากคุณมีประวัติการเดินทางไปยังพื้นที่ระบาดของไวรัสคูฮันใน 14 วันนี้ เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ เพื่อป้องกันสุขภาพของตัวเองญาติ เพื่อนและคนรอบข้าง , โปรดทำตามมาตรการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองภายใน 14 วัน :

1. โปรดรักษาสุขอนามัยของมือ , หมั่นล้างมือบ่อยๆ , ด้วยสบู่และน้ำหรือแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ ◦ หลีกเลี่ยงอย่าใช้มือแตะตา , จมูกและปาก ◦ หากมือโดนน้ำมูก , ควรใช้สบู่อ้างให้สะอาด ◦
2. ในช่วงที่ดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง , ต้องวัดอุณหภูมิวันละครั้งเช้า/เย็น , และลงบันทึกอุณหภูมิร่างกาย ◦
3. หากไม่มีอาการ , ให้ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ , พยายามหลีกเลี่ยงออกนอกสถานที่สาธารณะหากออกนอก , ควรใส่ผ้าปิดปากอนามัย ◦
4. หากรู้ตัวมีไข้ , หายใจลำบาก , หรือรู้สึกไม่สบาย ควรใส่ผ้าปิดปากอนามัยรีบไปพบแพทย์ , ในระหว่างที่พบแพทย์ , ให้แจ้งประวัติสถานที่เที่ยว ที่พักอาศัย , อาชีพ , และคนรอบข้างมีอาการคล้ายคลึงหรือไม่กับแพทย์ ◦
5. ในระหว่างที่ป่วยให้พักรักษาตัวที่บ้าน , ควรใส่ผ้าปิดปากอนามัย , พยายามอย่าออกข้างนอก ◦ ถ้าผ้าปิดปากโดนน้ำมูก , ควรเปลี่ยนทันทีที่มวนและพับทิ้งลงถังขยะ ◦
6. ในระหว่างที่ป่วย , หากพูดคุยกับผู้อื่น , นอกจากสวมหน้ากากอนามัยแล้ว , ถ้าเป็นไปได้ควรทิ้งระยะห่าง 1 เมตรขึ้นไป ◦