คำแนะนำ
การป้องกันตนเอง จากโควิด-19

วัดอุณหภูมิร่างกายตนเองทุกวัน

สังเกตอาการไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก ครั่นเนื้อครั่นตัว และอื่น ๆ

หากมีอุณหภูมิร่างกาย 37.5 องศาขึ้นไป หรือพบอาการผิดปกติ ควรพบแพทย์ทันที

ล้างมืออย่างถูกวิธี ด้วยสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจล

สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง เปลี่ยนทุกวัน และทิ้งในภาชนะที่มีฝาปิด

ไอ จาม อย่างถูกวิธี

ที่มา : คำแนะนำประชาชนเรื่องโรคติดเชื้อ COVID-19 โดยกรมควบคุมโรค
https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php

คำแนะนำ
สำหรับผู้ประกอบการ เพื่อป้องกันโรคโควิด-19

สถานประกอบการ

ให้ความรู้ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่พนักงานในหน่วยงาน

สำรวจความเสี่ยงของพนักงานอยู่เสมอ หากพบผู้ติดเชื้อ ให้หยุดงานทันที และทำการกักตัว

จัดให้มีจุดคัดกรอง ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย หรือสังเกตอาการไอ จาม และอื่นๆ ก่อนเข้าไปในพื้นที่ทำงาน

โรงแรม ร้านอาหาร ร้านนวดแผนไทยและสปา

สอบถามประวัติการเดินทางของลูกค้าและสังเกตอาการทางสุขภาพ

จัดเตรียมหน้ากากอนามัย และติดตั้งเครื่องจ่ายแอลกอฮอล์เจลล้างมือในพื้นที่ส่วนกลาง

สวมใส่หน้ากากอนามัย และถุงมือยางขณะปฏิบัติงานทำความสะอาดสิ่งของที่ใช้งานบ่อยๆ

บริษัทนำเที่ยวและมัคคุเทศก์

แจ้งมาตรการเฝ้าระวัง และคัดกรองให้ลูกทัวร์ทราบ และให้คำแนะนำการทำประกันสุขภาพ

แจ้งข้อมูลพื้นที่เสี่ยงในการติดเชื้อให้ลูกทัวร์ทราบ และหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด

หมั่นทำความสะอาดรถที่ใช้นำเที่ยวและขนส่งลูกทัวร์

ที่มา : คำแนะนำประชาชนเรื่องโรคติดเชื้อ COVID-19 โดยกรมควบคุมโรค
https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php

คำแนะนำ
สำหรับขนส่งสาธารณะ เพื่อป้องกันโรคโควิด-19

รถแท็กซี่และรถโดยสารไม่ประจำทาง

ดูแลความสะอาดของยานพาหนะทุกเที่ยว หลังมีการให้บริการ

ตรวจสุขภาพผู้ให้บริการบนยานพาหนะสม่ำเสมอ และขณะปฏิบัติงานควรสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

จัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์สำหรับผู้โดยสาร และขอความร่วมมือผู้โดยสารในการสวมหน้ากากอนามัยตลอดการเดินทาง

ผู้ประกอบการขนส่งสาธารณะ

ดูแลความสะอาดของสถานที่ให้บริการ โดยเฉพาะจุดที่มีผู้ใช้บริการจำนวนมาก

จำหน่ายตั๋วโดยสารทางออนไลน์ เพื่อลดความแออัดบริเวณจำหน่ายตั๋ว

จัดให้มีอุปกรณ์สำหรับการล้างมือ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมืออย่างเพียงพอ

ที่มา : คำแนะนำประชาชนเรื่องโรคติดเชื้อ COVID-19 โดยกรมควบคุมโรค
https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php

คำแนะนำ
การปฏิบัติตนในอาคารที่พักอาศัย เพื่อป้องกันโรคโควิด-19

ผู้พักอาศัย

หลีกเลี่ยงการออกไปสถานที่ชุมชนสาธารณะ หากจำเป็นควรใส่หน้ากากอนามัย

หมั่นล้างมืออย่างถูกวิธี ด้วยสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจล

ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

ผู้ดูแลที่พักอาศัย

จัดทำป้ายแจ้งเตือนสถานการณ์การระบาด ไว้ในพื้นที่ที่พักอาศัย

ติดตั้งเครื่องจ่ายแอลกอฮอล์เจลล้างมือไว้ในพื้นที่ส่วนกลาง รวมทั้งแจ้งพนักงานและผู้พักอาศัยให้สวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำ

ดูแลความสะอาดจุดที่มีการใช้งานบ่อย ๆ เช่นลิฟท์ ปุ่มกดลิฟท์ โทรศัพท์ ล็อบบี้ เป็นต้น

ที่มา : คำแนะนำประชาชนเรื่องโรคติดเชื้อ COVID-19 โดยกรมควบคุมโรค
https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php

คำแนะนำ
การปฏิบัติตนในที่ทำงาน เพื่อป้องกันโรคโควิด-19

ให้ความรู้ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่พนักงานในหน่วยงาน

สำรวจความเสี่ยงของพนักงานอยู่เสมอ หากพบผู้ติดเชื้อ ให้หยุดงานทันที และทำการกักตัว

จัดให้มีจุดคัดกรอง ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย หรือสังเกตอาการไอ จาม และอื่นๆ ก่อนเข้าไปในพื้นที่ทำงาน

แยกผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันติดเชื้อ ให้หยุดงานทันทีและกักกันตนเอง เพื่อสังเกตอาการ เป็นเวลา 14 วัน

ให้มีการทำความสะอาดอุปกรณ์การทำงาน และบริเวณที่มีผู้สัมผัสปริมาณมากอย่างสม่ำเสมอ

ที่มา : คำแนะนำประชาชนเรื่องโรคติดเชื้อ COVID-19 โดยกรมควบคุมโรค
https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php

คำแนะนำ
สำหรับสถานศึกษา เพื่อป้องกันโรคโควิด-19

ให้ความรู้ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคแก่บุคลากรในสถานศึกษา

ให้นักเรียน/นักศึกษามีของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น และไม่ใช้ร่วมกัน

จัดให้มีจุดคัดกรอง ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย หรือสังเกตอาการไอ จาม และอื่นๆ บริเวณทางเข้าสถานศึกษา

ทำความสะอาดพื้นที่ที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น ห้องเรียน ห้องน้ำ ลิฟท์ อุปกรณ์กีฬา

จัดให้มีอุปกรณ์สำหรับการล้างมือ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ อย่างเพียงพอในพื้นที่เช่น ห้องเรียน โรงอาหาร

นักเรียน/นักศึกษา ที่กลับมาจากพื้นที่เสี่ยง ให้ความร่วมมือการคัดกรองผู้เดินทางกลับจากต่างประเทศ และแยกตัวเพื่อสังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน

ที่มา : คำแนะนำประชาชนเรื่องโรคติดเชื้อ COVID-19 โดยกรมควบคุมโรค
https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php

คำแนะนำ
สำหรับสถานที่ประกอบพิธีทางศาสนา เพื่อป้องกันโรคโควิด-19

ผู้ดูแลสถานที่ประกอบพิธีทางศาสนา ให้ความรู้ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

ก่อนเข้าร่วมประกอบพิธีกรรมฯ ควรจัดเตรียมหน้ากากอนามัย และแอลกอฮอล์เจลล้างมือ

จัดให้มีจุดคัดกรอง ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย หรือสังเกตอาการไอ จาม และอื่นๆ ก่อนเข้าไปในสถานที่ประกอบพิธี และจัดจุดปฐมพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้น

ลดความแออัดของผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เช่น กระจายมุมประกอบพิธีกรรม

ที่มา : คำแนะนำประชาชนเรื่องโรคติดเชื้อ COVID-19 โดยกรมควบคุมโรค
https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php

คำแนะนำ
สำหรับทหาร เพื่อป้องกันโรคโควิด-19

การเกณฑ์ทหาร

จัดเตรียมสถานที่คัดเลือกให้กว้างขวาง สามารถยืนหรือนั่งห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร และมีอากาศถ่ายเท

จัดระบบการตรวจและคัดเลือกให้รวดเร็ว เพื่อลดความแออัดของผู้เข้ารับการเกณฑ์ทหารและญาติ

จัดให้มีจุดคัดกรอง ก่อนเข้าไปในสถานที่เข้ารับการเกณฑ์ทหาร และจัดให้มีอุปกรณ์สำหรับการล้างมือ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมืออย่างเพียงพอ

ค่ายทหาร

จัดให้มีจุดคัดกรอง และจัดจุดปฐมพยาบาล ให้การดูแลรักษาเบื้องต้นสำหรับผู้ที่มีอาการทางเดินหายใจแยกจากผู้ป่วยอื่นๆ

เน้นย้ำสุขอนามัยส่วนบุคคล ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกัน

พิจารณายกเลิกหรือเลื่อนกิจกรรมภายในที่มีการรวมตัวหมู่มากออกไปก่อน

ที่มา : คำแนะนำประชาชนเรื่องโรคติดเชื้อ COVID-19 โดยกรมควบคุมโรค
https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php

คำแนะนำ
สำหรับกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน เพื่อป้องกันโรคโควิด-19

การประชุม สัมมนา

จัดให้มีจุดคัดกรองผู้ที่มีอาการไข้ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจ ก่อนเข้าไปในสถานที่จัดประชุม และจัดจุดปฐมพยาบาลให้การดูแลรักษาเบื้องต้น

จัดให้มีอุปกรณ์สำหรับการล้างมือ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมืออย่างเพียงพอ ในบริเวณห้องประชุม

จัดให้มีหน้ากากอนามัย แจกจ่ายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง และแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม

การแสดงคอนเสิร์ต แข่งกีฬา และสวนสนุก

กิจกรรมที่มีผู้เข้าร่วมเกิน 300 คน,การจัดคอนเสิร์ต ควรงดการจัดกิจกรรมไปก่อน

หากจำเป็นต้องมีการจัดงาน ควรจัดให้มีระบบคัดกรอง ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย หรือมีอาการระบบทางเดินหายใจ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ลดความแออัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และแนะนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

ที่มา : คำแนะนำประชาชนเรื่องโรคติดเชื้อ COVID-19 โดยกรมควบคุมโรค
https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php

คำแนะนำ
สำหรับเรือนจำและทัณฑสถาน เพื่อป้องกันโรคโควิด-19

เพิ่มขั้นตอนการซักประวัติในขั้นตอนการรับผู้ต้องขังรายใหม่

ให้ความรู้ผู้ต้องขังเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน การติดเชื้อและแพร่กระจายโรค

คัดกรองผู้ต้องขังทุกวัน และควรคัดกรองก่อนการปล่อยผู้ต้องขัง

พิจารณาการงดเยี่ยมผู้ต้องขัง หรือจัดให้มีการเยี่ยมที่เหมาะสมปลอดภัย

จัดห้องหรือห้องโถงแยกสำหรับบริเวณผู้ป่วยไว้ใกล้เคียงกัน ให้เหมาะสม เพื่อป้องกันการกระจายเชื้อ

ควรให้การดูแลเป็นพิเศษแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง ได้แก่ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว

ที่มา : คำแนะนำประชาชนเรื่องโรคติดเชื้อ COVID-19 โดยกรมควบคุมโรค
https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/introduction.php

สร้างวินัย
ชีวิตวิถีใหม่

เราทุกคนรอดได้อย่างยั่งยืน

1-2 เมตร
1-2 เมตร
รักษาระยะ
ห่าง

มาสร้างภูมิคุ้มกันให้พร้อม
รับมือการเปลี่ยนแปลง เว้นระยะห่าง
หมั่นทำความสะอาด รักการออม
ให้เป็นชีวิตวิถีใหม่รอดไปด้วยกัน

ชีวิตดีเริ่มที่เรา
สสส

ดูแลตัวเอง
ชีวิตวิถีใหม่

เราทุกคนรอดได้อย่างยั่งยืน

มาสร้างอนามัยส่วนตัว
ล้างมือ กินผัก ออกกำลังกาย
ให้เป็นชีวิตวิถีใหม่รอดไปด้วยกัน

ชีวิตดี
เริ่มที่ เรา
สสส

พัฒนาตัวเอง
ชีวิตวิถีใหม่

เราทุกคนรอดได้อย่างยั่งยืน

มาสร้างภูมิคุ้มกันให้จิตใจ และร่างกาย
ปรับตัว เปลี่ยนมุมมอง
ให้เป็นชีวิตวิถีใหม่รอดไปด้วยกัน

ชีวิตดีเริ่มที่เรา
สสส

ใส่ใจคนอื่น
ชีวิตวิถีใหม่

เราทุกคนรอดได้อย่างยั่งยืน

มาสร้างอนามัยร่วมกับส่วนรวม
สวมหน้ากาก รู้จักเอื้อเฟื้อ
ให้เป็นชีวิตวิถีใหม่รอดไปด้วยกัน

ชีวิตดี เริ่มที่ เรา สสส