



โควิด - 19 น่ากลัวแต่ป้องกันได้



วิธีปฏิบัติตัวเมื่อออกข้างนอก

๑. ใส่หน้ากาก ไม่ว่าใครจะเอาทฤษฎีอะไรมาอ้าง อย่างน้อยๆถ้าเราเป็นคนที่ดีเราจะไม่ยอมเป็นผู้แพร่เชื้อโดยเด็ดขาด
๒. พกเจลล้างมือ เอาไว้ที่เปิดใช้ง่ายๆไม่ต้องเปิดกระเป๋าสามารถหยิบใช้ได้เลย
๓. พกทิชชูเปียกที่ชุบแอลกอฮอล์ ๗๕ เปอร์เซ็นต์ ใช้เช็ดค้ำจับรถเข็นในซูเปอร์มาร์เก็ต หรือหากจำเป็นต้องสัมผัสกับของใช้ส่วนรวม

วิธีปฏิบัติตัวเมื่ออยู่ข้างนอก

๑. ในสถานที่ที่อากาศไม่ถ่ายเท จะไม่มีการถอดแมสหรือแตะแมสโดยเด็ดขาด
๒. พยายามรักษาระยะห่างจากคน ระยะหนึ่งถึงสองเมตร
๓. กระเป๋า มือถือ ไม่วางทั่วไป ควรสะพายแนบตัวตลอด
๔. ทุกครั้งที่ขึ้นรถเราควรเช็ดมือ เช็ดพวงมาลัย เกียร์ ด้วยทุกครั้ง



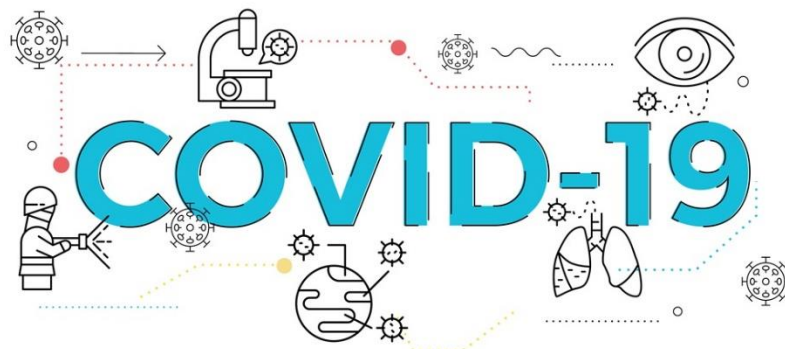


วิธีปฏิบัติตัวเมื่อกลับเข้าบ้าน

๑. รองเท้าที่ใส่ไปข้างนอกควรถอดไว้ข้างนอกบ้าน ไม่เอาเก็บไว้ในตู้รองเท้า เอาสเปรย์พ่นรองเท้าทั่วๆกันไว้อีกทีหรือตากแดด
๒. ก่อนออกนอกบ้านทุกครั้ง ต้องเตรียมเสื้อผ้าชุดใหม่แขวนรอไว้ในห้องน้ำเลย พอเข้าบ้านตรงไปที่ห้องน้ำทันที ล้างมือ ถอดแมส ล้างหน้า ล้างขา อาบน้ำ สระผม แล้วเปลี่ยนชุดใหม่ทันที เสื้อผ้าที่ใส่ไปข้างนอกจะซักในวันนั้นเลยทุกครั้ง
๓. มือถือต้องเช็ดทุกครั้งหลังกลับเข้าบ้าน รวมไปถึงกุญแจบ้าน กุญแจรถทั้งหมด
๔. จำกัดกระเป๋าสินค้าที่ใช้ ควรใช้กระเป๋าสีที่มีขนาดเล็กที่สุด

วิธีปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้าน

๑. ทำความสะอาดบ้าน ถูพื้นด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทุกวันหรือวันเว้นวัน
๒. วันไหนที่มีแดด ควรเปิดหน้าต่างเพื่อระบายให้อากาศได้ถ่ายเท
๓. ซักผ้าผสมน้ำยาฆ่าเชื้อทุกครั้ง
๔. พยายามกินวิตามินซีหรือผลไม้ทุกวัน และพยายามพักผ่อนให้เพียงพอ





เช็กอาการป่วย... COVID-19 ไข้หวัด หรือไข้เลือดออก

อาการ	COVID-19	ไข้หวัดทั่วไป	ไข้หวัดใหญ่	ไข้เลือดออก
ไข้	ไข้สูง >37.5 °C นานหลายวัน	มีไข้ แต่จะดีขึ้น ใน 3-4 วัน	ไข้สูง 38-40 °C หลายวัน นานสัปดาห์	ไข้สูงลอย >38.5 °C 2-7 วัน แล้วลดลง อย่างรวดเร็ว
เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก	มีอาการหลายวัน เสมหะอาจมีเลือดปน	มีอาการเล็กน้อย แต่จะดีขึ้น ใน 3-4 วัน	ไอจากหลอดลมอักเสบ อาจเจ็บคอ คัดจมูก	ไม่พบ หรือมีอาการ เล็กน้อยในบางคน
ท้องเสีย	มีอาการในบางคน	ไม่มีอาการ	พบในเด็ก มากกว่าผู้ใหญ่	ท้องผูก หรือท้องเสีย อาจถ่ายเป็นสีดำ
คลื่นไส้ อาเจียน	มีอาการในบางคน	ไม่มีอาการ	พบในเด็ก มากกว่าผู้ใหญ่	มีอาการในบางคน
เลือดออก ผิวหนัง	ไม่มีอาการ	ไม่มีอาการ	ไม่มีอาการ	มีจุดแดงเล็กๆ กระจายตามผิวหนัง
ปวดเมื่อย	ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร	ปวดเมื่อยตามตัว เล็กน้อย อ่อนเพลีย	ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร ไม่มีแรง	ปวดกระบอกตา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กดเจ็บชายโครงขวา
หายใจ ลำบาก	มีอาการเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก	อาจหายใจไม่สะดวก เพราะน้ำมูกอุดตัน	พบได้ ในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง	ไม่มีอาการ
ปอดอักเสบ	มีอาการ ในรายที่รุนแรง	ไม่มีอาการ	พบได้ ในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง	ไม่มีอาการ

ด้วยความห่วงใย และปรารถนาดี จากองค์การบริหารส่วนตำบลนาโพธิ์