



คำแนะนำสำหรับห้างสรรพสินค้าและศูนย์การค้า คอมมูนิตีมอลล์ ป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



1. ทำความสะอาดพื้น พื้นผิวสัมผัสบ่อยๆ ทั้งก่อนและหลังการให้บริการ และให้กำจัดมูลฝอยทุกวัน



2. ให้พนักงานและผู้ให้บริการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเสมอ



3. ให้มีการล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค



4. ให้เว้นระยะนั่งหรือยืนอย่างน้อย 1 เมตร



5. มีมาตรการคัดกรองอาการป่วย ใช้ไอ จาม หรือเป็นหวัด สำหรับผู้ประกอบการ พนักงานบริการ และผู้ใช้บริการตามมาตรการป้องกันและยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



6. ให้ควบคุมจำนวนผู้ใช้บริการมิให้อัดหรือพิจารณากำหนดมาตรการลดเวลาในการใช้บริการให้สั้นลงเท่าที่จำเป็น



7. จัดให้มีพื้นที่รอคิวที่มีที่นั่งหรือยืน ห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร



8. อาจเพิ่มมาตรการแอปพลิเคชันติดตามตัวทางโทรศัพท์เคลื่อนที่มาใช้ได้ตามความเหมาะสม

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลท่าบ่อ



คำแนะนำสำหรับตลาด และตลาดนัดการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



1. ทำความสะอาดพื้น พื้นผิวสัมผัสบ่อย ๆ ทั้งก่อนและหลังการให้บริการและให้กำจัดมูลฝอยทุกวัน



2. ให้ผู้ประกอบการ ผู้ใช้บริการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเสมอ



3. ให้มีจุดบริการการล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค



4. ให้เว้นระยะห่างของแผงหรือระยะนั่งหรือยืนหรือระยะห่างในการเลือกสินค้าและการชำระราคาห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร



5. ให้ความสำคัญจำนวนผู้ใช้บริการมิให้แออัดหรือลดเวลาในการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็น โดยถือหลักหลีกเลี่ยงการติดต่อ สัมผัสระหว่างกัน



6. มีมาตรการคัดกรองอาการป่วย ไข้ ไอ จาม หรือเป็นหวัด สำหรับผู้ประกอบการ พนักงานบริการ และผู้ใช้บริการตามมาตรการป้องกันและยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

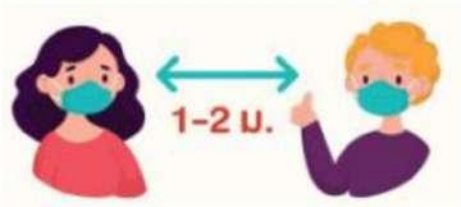


7. ไม่อนุญาตการให้บริการเครื่องเล่นสำหรับเด็ก



8. อาจเพิ่มมาตรการแอปพลิเคชันติดตามตัวทางโทรศัพท์เคลื่อนที่มาใช้ได้ตามความเหมาะสม

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลท่งอรณ



*ถ้าไม่มีอาการ + ไม่มีประวัติเดินทางไปพื้นที่ + ไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงน้อยมาก
 **มีอาการ + ไม่มีประวัติเดินทางไปพื้นที่ + ไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงน้อย
 ***ไม่มีอาการ + มีประวัติเดินทางไปพื้นที่ + ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยง
 ****มีอาการ + มีประวัติเดินทางไปพื้นที่ + ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงสูงมาก

การทำความสะอาดที่พัก

ควรทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง เครื่องครัว จาน ชาม ช้อน ช้อม แก้วน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดด้วยเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70% / ผงซักฟอก / สบู่ อย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง

การดูแลตนเองและการป้องกันการแพร่ระบาด

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดหรือมีอาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด / ผู้คนจำนวนมาก และระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร
3. กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ (ล้างมือใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที)
4. สวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำ
5. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
6. หลีกเลี่ยงการเข้าไปตลาดค้าสัตว์และสัมผัสสัตว์ที่ป่วยหรือตาย
7. ทำความสะอาดสิ่งของที่ใช้ร่วมกันสม่ำเสมอ
8. รับประทานอาหารปรุงสุก สะอาด มีสารอาหารครบถ้วน
9. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
10. ดูแลจิตใจ ไม่ตื่นตระหนก ตกใจ หวาดกลัว เครียด และวิตกกังวล



ที่มา: ประยุกต์จากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (มีนาคม 2563)



การดูแลตนเองและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



โดย

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
 องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งอรุณ

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ?

เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วยตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมาก ซึ่งเป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อนในมนุษย์ก่อให้เกิดอาการป่วยระบบทางเดินหายใจในคน และสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ โดยเชื้อไวรัสนี้พบครั้งแรกในการระบาดในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี พ.ศ. 2562 หรือ ค.ศ.2019

มีอาการอย่างไร?

อาการทั่วไป ได้แก่ อาการระบบทางเดินหายใจ มีไข้ ไอ หายใจถี่ หายใจลำบาก ในกรณีที่อาการรุนแรงมาก อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต

รักษาอย่างไร?

การรักษาแบบประคับประคองเพื่อบรรเทาอาการป่วยต่างๆ โดยปัจจุบันยังไม่มีวัคซีน

ระยะเวลาการมีชีวิตอยู่ของ เชื้อในสิ่งแวดล้อม เช่น บนสิ่งของอาหาร?

ยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนว่า อยู่บนพื้นผิวได้นานเพียงใด ข้อมูลเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่าไวรัสอาจอยู่รอดได้ในไม่กี่ชั่วโมง โดยน้ำยาฆ่าเชื้อสามารถฆ่าเชื้อไวรัสไม่ทำให้สามารถแพร่เชื้อได้

พวกเราจะผ่าน COVID19 ไปด้วยกัน



สามารถแพร่กระจายเชื้อ ได้อย่างไร ?

ส่วนใหญ่แพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ ผ่านทางละอองเสมหะจากการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย

หากท่านกลับมาจาก ประเทศกลุ่มเสี่ยง และ กทม. / และปริมณฑลควร ทำอย่างไร?

ควรแจ้งข้อมูลกับผู้นำชุมชน หรือ อสม. ใกล้บ้าน เพื่อลงทะเบียน และควรพักอยู่ในบ้าน ภายใน 14 วัน หลีกเลี่ยงคลุกคลีกับผู้อื่น ถ้ามีอาการไข้ ร่วมกับ อาการทางเดินหายใจ เช่น ไอจาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ ให้โทรไปที่เบอร์ 1422 จะมีทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขไปรับตัวถึงบ้าน พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง (ไม่ควรปกปิดข้อมูล) เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป