



ประเภท : ข่าวสารทั่วไป

หัวข้อข่าว : วิธีป้องกันโรคไวรัสโคโรนา

โดย : admin

ลงวันที่ : พุธ ที่ 4 เดือน มีนาคม พ.ศ.2563

เข้าชม : 508

วิธีป้องกัน (Covid-19)

เบื้องต้นทุกคนสามารถป้องกันตัวเองและคนรอบข้างให้ห่างไกลจากเชื้อไวรัสโควิด 19 ได้ดังนี้

- เลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
- เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง โดยเฉพาะเมืองผู้คนที่แออัด และเมืองอื่น ๆ ในประเทศจีนที่มีการระบาด
- ระมัดระวังสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์อย่างน้อย 20 วินาที
- จดจำตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
- เลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
- ทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
- ล้างดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ
- หลังจากกลับจากต่างประเทศภายใน 14 วัน หากมีอาการป่วยควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว และแจ้งรายละเอียดว่าเราเคยไปต่างประเทศมาแม้ว่าประเทศนั้นจะไม่มีกรณีติดเชื้อก็ตาม
- สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโควิด 19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตาป้องกัน เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา