



โอกาสการเสี่ยงต่อโรค

- * 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 ช้อน แก้วน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดด้วยเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70% / ผงซักฟอก / สบู่ อย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง

การดูแลตนเองและการป้องกันการแพร่ระบาด

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดหรือมีอาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด / ผู้คนจำนวนมาก และระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร
3. กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ (ล้างมือใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที)
4. สวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำ
5. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
6. หลีกเลี่ยงการเข้าไปตลาดค้าสัตว์และสัมผัสสัตว์ที่ป่วยหรือตาย
7. ทำความสะอาดสิ่งของที่ใช้ร่วมกันสม่ำเสมอ

ที่มา: ประยุกต์จากเว็บไซต์กรมสาธารณสุข



การดูแลตนเองและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ไวรัสโคโรนา โควิด-19
 อาการเป็นอย่างไร?
 ป้องกันได้อย่างไร?

โดย
 องค์การบริหารส่วนตำบลบาราโหม
 อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ?

เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วยตั้งแต่
โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรง
มาก ซึ่งเป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อนใน
มนุษย์ก่อให้เกิดอาการป่วยระบบทางเดิน
หายใจในคน และสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คน
ได้ โดยเชื้อไวรัสนี้พบครั้งแรกในการระบาดใน
เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชน
จีน ในช่วงปลายปี

มีอาการอย่างไร?

อาการทั่วไป ได้แก่ อาการระบบทางเดินหายใจ
มีไข้ ไอ หายใจถี่ หายใจลำบาก ในกรณีที่มี
อาการรุนแรงมาก อาจทำให้เกิด
ภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไต
วาย หรืออาจเสียชีวิต

รักษาอย่างไร?

การรักษาแบบประคับประคองเพื่อบรรเทา
อาการป่วยต่างๆ โดยปัจจุบันยังไม่มีวัคซีน
ป้องกันโรค

ระยะเวลาการมีชีวิตรอดของเชื้อ ในสิ่งแวดล้อม เช่น บน สิ่งของอาหาร?

ยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนว่า อยู่บนพื้นผิวได้
นานเพียงใด ข้อมูลเบื้องต้นแสดงให้เห็น
ว่าไวรัสอาจอยู่รอดได้ในไม่กี่ชั่วโมง โดย
น้ำยาฆ่าเชื้อสามารถฆ่าเชื้อไวรัสไม่ให้



สามารถแพร่กระจายเชื้อได้ อย่างไร ?

ส่วนใหญ่แพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับผู้
ติดเชื้อ ผ่านทางละอองเสมหะจากการไอ
จาม น้ำมูก น้ำลาย

หากท่านกลับมาจากประเทศ กลุ่มเสี่ยง และ กทม. / และ ปริมณฑลควรทำอย่างไร?

ควรแจ้งข้อมูลกับผู้นำชุมชน หรือ อสม. ใกล้
บ้าน เพื่อลงทะเบียน และควรพักอยู่ในบ้าน
ภายใน 14 วัน หลีกเลี่ยงคลุกคลีกับผู้อื่น ถ้ามี
อาการไข้ ร่วมกับ อาการทางเดินหายใจ เช่น
ไอจาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ
ให้โทรไปที่เบอร์ 1422 จะมีทีมเจ้าหน้าที่
สาธารณสุขไปรับตัวถึงบ้าน พร้อมแจ้งประวัติ
การเดินทาง (ไม่ควรปกปิดข้อมูล)