



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การวิจัย (สสส)

# ไวรัสโคโรนา 19

ยิ่งรู้เร็ว!  
ลดการแพร่เชื้อ!  
เช็กอาการตามนี้!



มีไข้



ไอ จาม



มีน้ำมูก



เพิ่งกลับจาก  
พื้นที่เสี่ยง

ถ้าเริ่มมีอาการเหล่านี้ภายใน 14 วัน  
หลังจากไปพื้นที่ระบาดที่ได้รับการประกาศอย่างเป็นทางการ  
ควรรีบไปพบแพทย์

- ถ้าสงสัยว่าติดเชื้อ ให้สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ รีบไปพบแพทย์และแจ้งข้อมูล เช่น อาการป่วย วันที่เริ่มมีอาการป่วย วันเดินทางมาถึงประเทศไทย สถานที่พัก
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422





กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การวิจัยเพื่อสุขภาพ

# มือของคุณอาจเป็น ตัวการแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา 19!

## อย่าใช้แค่มือปิดปาก เวลาไอจาม!

### มือของคุณคือ พาหะนำโรค



เวลาไอจามใส่มือ เชื้อโรค  
จะติดมือ เมื่อไปสัมผัสสิ่งใด เช่น  
ปุ่มลิฟต์ ราวบันได เชื้อโรคจะเกาะ  
สิ่งนั้น พอใครไปสัมผัสต่อ ก็  
จะติดเชื้อโรคได้

### ควรใช้ทิชชูปิดปาก เวลาไอจาม



เพื่อป้องกันไม่ให้  
เชื้อโรคกระจาย  
และควรนำทิชชู  
นั้นไปทิ้งในถังขยะ  
ที่มีฝาปิด



### ถ้าไม่มีทิชชู ใช้ข้อศอกแทน

โดยยกแขนข้างใด  
ข้างหนึ่ง มาจับไหล่ตัวเอง  
ฝั่งตรงข้าม ใช้มุมข้อศอก  
และต้นแขนด้านในปิดปาก  
และจมูก

### ไอจามแล้วต้อง รีบล้างมือ



โดยใช้สบู่หรือ  
แอลกอฮอล์  
ฆ่าเชื้อ





1 เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่  
ใช้ฝ่ามือถูกัน



2 ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ  
และนิ้วถูซอกนิ้ว



3 ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ  
และนิ้วถูซอกนิ้ว

# เทคนิคล้างมือ ให้ห่างไกล

## ไวรัสโคโรนา 19



4 ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



7 ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



6 ใช้ปลายนิ้วมือ  
ถูขวางฝ่ามือ



5 ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ  
โดยรอบ

