



# สำนักวิทยบริการฯ ขอแนะนำบทความแนวปฏิบัติในการเฝ้าระวัง ควบคุม การระบาดของไวรัสโคโรนา (coronavirus) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

โรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 ป้องกันได้ โดย กรมควบคุมโรค

1. หมั่นล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์ล้างมือ
2. ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือ ดับแขนด้านใน
3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการ ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจหรืออาการคล้ายไข้หวัด
4. ปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน
5. ควบคุมอุปกรณ์ป้องกันเมื่อต้องสัมผัสกับสัตว์ป่ามีชีวิต หรือสัตว์เลี้ยงในฟาร์ม

ที่มา : World Health Organization

DDC กรมควบคุมโรค ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค สายด่วน 1422

## 10 วิธี ป้องกัน "ไวรัสโคโรนา"

1. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปประเทศ ที่โรคระบาดออกไปก่อน
2. หลีกเลี่ยงสัมผัสสัตว์เลี้ยง ตลาดค้าสัตว์ - สัตว์จากสัตว์
3. ไม่อยู่ในสถานที่ ที่คนหนาแน่น
4. ไม่อยู่ใกล้สัตว์ที่มี อาการทางเดินหายใจ หรือ เป็นหวัด
5. หากกลับจากพื้นที่เสี่ยง แล้ว มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ทาขี้ไต้ เหนื่อยหอบ รีบไปพบแพทย์ แจ้งประวัติการเดินทาง
6. โทรแจ้งสายด่วน กรมควบคุมโรค 1422
7. อยู่ห่างจากคนที่ ไอหรือจาม 180 ซม. ป้องกันการกระจายเชื้อโรค
8. ล้างมือ ด้วยน้ำ และ สบู่ อย่างน้อย 20 วินาที
9. กินร้อน ช้อนกลาง อาหารปรุงสุก พักผ่อนให้เพียงพอ
10. สวมหน้ากากอนามัย ในที่ชุมชน คนหนาแน่น



# ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

## ต้นตอโรคปอดอักเสบในจีน

www.kapook.com

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ ไวรัสอู่ฮั่น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคปอดอักเสบ สามารถติดต่อทางระบบหายใจจากคนสู่คน มีความรุนแรงถึงขั้นอาจเสียชีวิตได้

### สาเหตุ

คาดว่ามาจากเชื้อโคโรนา ในค้างคาว แพร่สู่คนแล้วแพร่สู่คนอื่นที่ แพร่ระบาดจาก เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน

### กลุ่มเสี่ยง

- ▶ เด็กเล็ก ▶ ผู้สูงอายุ
- ▶ ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ▶ ผู้ที่มีภาวะคุ้มกันบกพร่อง
- ▶ คนดูแลหรือใกล้ชิดผู้ป่วย
- ▶ บุคลากรทางการแพทย์

### อาการ



ภายใน 14 วัน หลังกลับจากจีน หากมีอาการดังนี้ ควรรีบพบแพทย์ทันที

### วิธีป้องกัน



### คำแนะนำเพิ่มเติม

เมื่อต้องเดินทางไปประเทศจีน



- ▶ เลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย
- ▶ เลี่ยงการไปตลาดค้าสัตว์
- ▶ กินเนื้อสัตว์และไข่ปรุงสุก
- ▶ ไม่ควรสัมผัส/ใกล้ชิด สัตว์ป่วย หรือตาย
- ▶ ไม่ใช่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

ข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค, องค์การอนามัยโลก, U.S. Embassy & Consulates in China



## กันไว้ดีกว่าแก้ ใส่หน้ากากแบบไหน ถึงป้องกันไวรัสโคโรนาได้?



หน้ากาก N95

กัน PM2.5 และเชื้อโรค



หน้ากากอนามัย  
ทางการแพทย์

กันเชื้อโรค

### วิธีใส่หน้ากากอนามัย



ล้างมือ  
ให้สะอาด



สวมหน้ากาก  
คลุมทั้งจมูกและปาก  
ให้ขอบที่มีลวดอยู่บนสันจมูก  
รอยจับคว่ำพับลง  
เอาด้านสีเข้มออก



กดแถบลวด  
ขอบบน  
ให้รับกับสันจมูก



ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน  
เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรค





# 7 วิธี ป้องกัน โควโรนา ด้วยตัวเอง

หากต้องเดินทางไปพื้นที่เสี่ยงไวรัสโคโรนา

1. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกเท่านั้น
2. เลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์ที่ป่วยหรือตาย
3. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
4. พักผ่อนให้เพียงพอ
5. ใส่หน้ากากอนามัยป้องกัน
6. เลี่ยงสถานที่แออัด
7. ไม่อยู่ใกล้ผู้ป่วย ไอ จาม

**ที่สำคัญ!**  
กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆ

ดร.สาริต ปิตุเตชะ  
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข  
รองหัวหน้าพรรคประชาธิปัตย์ และ ส.ส.จังหวัดระยอง

ขอบคุณข้อมูลจาก: กรมควบคุมโรค



# รู้จัก 'ไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่'

## "ไวรัสโคโรนา"

เป็นเชื้อที่ทำให้เกิดความผิดปกติของระบบทางเดินหายใจและรุนแรงจนเกิดภาวะปอดอักเสบ

### แนวทางป้องกันการติดเชื้อ

- หลีกเลี่ยงเดินทางไปยังเมืองตามคำประกาศของทางการอื่น
- ระหว่างเดินทางในต่างประเทศ หลีกเลี่ยงอยู่ในสถานที่แออัด ไม่ใกล้ชิดผู้ป่วยไอจาม
- หากต้องไปเมืองที่เสี่ยง ควรหลีกเลี่ยงเข้าไปตลาดค้าสัตว์มีชีวิต
- หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น
- ภายใน 14 วันหลังเดินทางกลับถึงไทย ถ้ามีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากอนามัย และรีบพบแพทย์
- หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติม สอบถามได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

ข้อมูล : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

PPTV 36

แล้วเราจะผ่านวิกฤตการณ์นี้ไปด้วยกัน ด้วยความเป็นห่วงใยและส่งความปรารถนาดีจากสำนักวิทยบริการฯ ม.ราชภัฏนครปฐม

[https://news.npru.ac.th/u\\_news/detail.php?news\\_id=19486&ref\\_id=LIBRARY](https://news.npru.ac.th/u_news/detail.php?news_id=19486&ref_id=LIBRARY)

