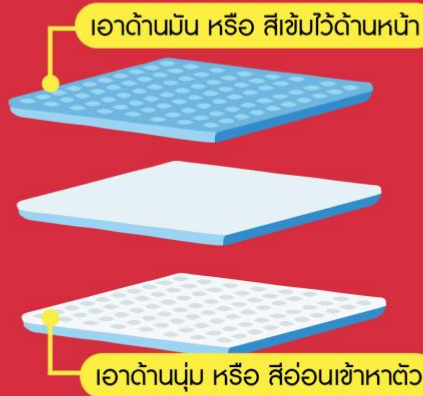




# หน้ากากอนามัย

## ใส่อย่างไรให้ถูกต้อง

การใส่หน้ากากอนามัยถูกวิธีสามารถป้องกันเชื้อได้ถึง 80 %



ชั้นนอก  
มีสารเคลือบกันน้ำ

ชั้นกลาง  
กรองเชื้อโรค

ชั้นใน  
เป็นวัสดุนุ่ม เพื่อสัมผัสกับผิว

### ขั้นตอนการใส่หน้ากากอนามัย



1 ล้างมือให้สะอาด ก่อน-หลังสวม และถอดหน้ากากทุกครั้ง



2 จับสายคล้องหู ทั้ง 2 ข้าง



3 สวมคลุมจมูกและปาก หันด้านสีเข้มออก



4 ดัดลวดให้แนบกับ สันจมูกและใบหน้า



5 ดึงขอบล่างให้ คลุมใต้คาง

DDC กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค  
Emergency Operations Center : (DDC's EOC)



สายด่วน กรมควบคุมโรค  
1422



จัดทำ : 08/02/63

# โรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 ป้องกันได้ โดย



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

1



หมั่นล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ

ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม  
ด้วยกระดาษทิชชู หรือ ต้นแขนด้านใน



2

3



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการ  
ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจหรืออาการคล้ายไข้หวัด

ปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน



4

5



สวมอุปกรณ์ป้องกันเมื่อต้องสัมผัส  
กับสัตว์ป่ามีชีวิต หรือสัตว์เลี้ยงในฟาร์ม

จัดทำ : 23/01/63

ที่มา :  World Health Organization

DDC  
กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค  
Emergency Operations Center : (DDC's EOC)



สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422





# คำแนะนำสำหรับคนไทย

โดยสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเทลอาวีฟ

ตามที่ขณะนี้มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) ในหลายประเทศทั่วโลก และล่าสุดได้พบผู้ติดเชื้อ Covid-19 ในอิสราเอลแล้ว นั้น

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเทลอาวีฟ ขอแสดงความห่วงใยพี่น้องชาวไทยที่พำนักอยู่ในอิสราเอล จึงขอแจ้งข้อควรปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการติดเชื้อ Covid-19 ดังนี้



1. หมั่นล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือ



2. ปิดปากและจมูกทุกครั้ง ไอหรือจามด้วยกระดาษทิชชู หรือต้นแขนด้านใน

3. หลีกเลี้ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่านหรือการชุมนุมในที่สาธารณะ

4. เมื่อมีไข้ หายใจเร็ว ไอและเจ็บคอ หรือสงสัยว่ามีอาการป่วย ควรสวมหน้ากากอนามัยและพบแพทย์ทันที



5. ใช้ชีวิตประจำวันอย่างเป็นปกติด้วยความระมัดระวังและไม่ตื่นตระหนก รวมทั้งติดตามข้อมูลข่าวสารจากแหล่งที่น่าเชื่อถืออย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอ



ชาวไทยในอิสราเอลสามารถติดตามข่าวสารและข้อมูลเกี่ยวกับ Covid-19 ได้ที่ Facebook สถานเอกอัครราชทูตฯ Royal Thai Embassy, Tel Aviv (ทุกเรื่องเมืองยิว) หรือ @thaiembassytelaviv และหากต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน สามารถติดต่อสถานเอกอัครราชทูตฯ ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ +972 54 636 8150

นอกจากนี้ สามารถติดตามข่าวสารสถานการณ์ในอิสราเอลได้จาก เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุขอิสราเอล [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il) (ภาษาฮีบรูและภาษาอังกฤษ) และ หมายเลขโทรศัพท์ออนไลน์ของกระทรวงสาธารณสุขอิสราเอล \*5400 ระหว่างเวลา 08.00 - 21.00 น. ของทุกวัน



28 กุมภาพันธ์ 2563



# โคโรน่าไวรัส กับ ไข้หวัดทั่วไป

## อาการต่างกันยังไง?

โคโรนาไวรัส 2019 (โควิด-19) กับไข้หวัดทั่วไป เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาเหมือนกัน โดยไข้หวัดทั่วไป มักเกิดจาก  
ไรโนไวรัส 30-80% รองลงมาคือ โคโรนาไวรัส 10-15% แพร่เชื้อมานละอองจากอากาศ น้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย

- มีไข้สูงเกิน 37.5 องศา
- ไอ มีเสมหะ เจ็บคอนานเกิน 4 วัน หรือเสมหะอาจมีเลือดติดมาด้วย
- อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย หายใจลำบาก
- กรณีอาการรุนแรงจะเกิดปอดอักเสบ หรือปอดบวม
- ปวดเมื่อยตัว ทานข้าวไม่ค่อยได้
- มีไข้สูง แต่อาการจะค่อยๆดีขึ้น
- ไอ จาม เล็กน้อย อาการจะค่อยๆดีขึ้น
- ไม่มีอาการท้องเสีย
- คัดจมูก มีน้ำมูก หายใจไม่สะดวก
- อ่อนเพลีย ปวดตามตัวเล็กน้อย



# 7 ขั้นตอนการล้างมือ อย่างถูกวิธี

บทความโดย  
อ.นพ.สุวิทย์ อาศนเสณ  
ภาควิชาอายุรศาสตร์



1. ฟอกฝ่ามือและง่ามนิ้ว  
มือด้านหน้า



2. ฟอกหลังมือและง่ามนิ้ว  
มือด้านหลัง



3. ฟอกนิ้วและข้อนิ้ว  
มือด้านหลัง



4. ฟอก  
นิ้วหัวแม่มือ



5. ฟอกปลาย  
นิ้วและเล็บ



6. ฟอก  
รอบข้อมือ



7. การปิดก๊อก โดยสัมผัส  
ผ่านกระดาดาชี้ดมือ

- การล้างมืออย่างมีประสิทธิภาพ ควรถูมือด้วยสบู่ครบ 6 ขั้นตอน นานไม่ต่ำกว่า 20 วินาที
- ในพื้นที่สาธารณะ: ควรใช้สบู่เหลว เนื่องจาก สบู่ก้อนและภาควางสบู่ที่เปียกชื้น อาจมีการปนเปื้อนเชื้อโรคได้
- การทำให้มือแห้ง ควรใช้กระดาษเช็ดมือแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดมือร่วมกันหลายคน





# หน้ากากอนามัย ป้องกันโรค



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



1



ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากาก

2



สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนสัมผัสจมูก และรอยจับปิดคว่ำลงเอาด้านที่มีสีเข้ม หรือมีลักษณะมีน้าวออกด้านนอก

3



หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยนวันละครั้งและทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด หน้ากากที่ทำด้วยผ้าสามารถนำมาซัก ฟึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก

4



หากหน้ากากชำรุดหรือเปราะเปื้อน ควรใช้ชิ้นใหม่

5



นอกจากใช้หน้ากากแล้ว ควรหมั่นล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการ ไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก หลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู

