

9 วิธีหนี COVID-19



1



ออกจากบ้าน
เมื่อจำเป็นเท่านั้น

2



ใส่หน้ากากอนามัย/ผ้า
เมื่อต้องออกจากบ้าน

3



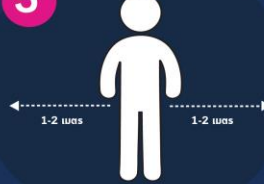
ใช้รถสาธารณะเมื่อจำเป็นเท่านั้น
หลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน

4



ล้างมือบ่อยๆด้วย
สบู่หรือเจลแอลกอฮอล์

5



ยืนห่างจากคนอื่น
อย่างน้อย 1-2 เมตร

6



หากต้องซ้อนมอเตอร์ไซด์
ควรนั่งหันข้าง

7



กินอาหารปรุงสุกใหม่
ควรแยกสำรับอาหาร

8



แยกของใช้ส่วนตัว
ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น

9



เมื่อกลับถึงบ้าน
ควรอาบน้ำทันที

จัดทำ : 26/04/63

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

f กดดู รู้โรค

<https://learningcovid.ku.ac.th/course>

โรคไอกรน

ป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน

เป็นโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ที่มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย Bordetella Pertussis ติดต่อกันโดยการไอ จาม รดกันโดยตรง เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้กับทุกวัย แต่จะพบได้บ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี หรือทารกตั้งแต่เดือนแรก โดยโรคไอกรนในเด็กทารกและเด็กเล็กจะมีความรุนแรงมาก



อาการ

- ✓ ไอ ติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์
- ✓ มีน้ำมูก
- ✓ มีเสียงของลมหายใจดัง “วู้ป”
- ✓ อาเจียน ในขณะไอหรือหลังอาการไอ
- ✓ มีอาการหน้าเขียวหรือหน้าแดงหลังอาการไอ



การป้องกัน

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไอกรนในเด็กอายุน้อยกว่า 6 ปี
จำนวน 4 – 5 ครั้ง

ครั้งที่ 1 เริ่มเมื่ออายุ 2 เดือน

ครั้งที่ 2 เมื่ออายุ 4 เดือน

ครั้งที่ 3 เมื่ออายุ 6 เดือน

ครั้งที่ 4 เมื่ออายุ 18 เดือน

ครั้งที่ 5 ฉีดวัคซีนกระตุ้นเมื่ออายุ 4 ปี



โรงพยาบาลเกษมราษฎร์
KASEMRAD HOSPITAL
รามคำแหง • RAMKHAMHAENG



☎ 1218 กด 8
0-2339-0000
www.kasemrad.co.th



สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus) ซึ่งจำแนกได้ 3 ชนิด ที่พบมากที่สุดได้แก่ ชนิด A (H1N1) (H3N2) รองลงมาคือ ชนิด B และ C

อาการป่วย



มีไข้สูง



ปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อ



มีน้ำมูกใส
ไอแห้งๆ



เบื่ออาหาร



การแพร่ติดต่อ

แพร่กระจายโดยการไอ หรือจามรดกัน การสัมผัสสิ่งของ
เครื่องใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทาง จมูก ตา ปาก

ปิด



ปิดจมูก ปาก
เมื่อไอ หรือ จาม

ล้าง



ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่

การป้องกันไข้หวัดใหญ่

เลี่ยง



เลี่ยงสถานที่คนหนาแน่น

หยุด



หยุดเรียน หยุดงาน
พักรักษาตัวอยู่บ้าน

โรคมือ-เท้า-ปาก

Hand-foot-mouth disease



โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด
แต่ชนิดที่รุนแรงมาก และเสี่ยงต่อการเสียชีวิต
มากกว่าสายพันธุ์ทั่วไปคือ **EV71** ซึ่งสามารถพบได้
ไม่ใช่สายพันธุ์ใหม่

การติดต่อ



ไอ จาม กินอาหาร หรือ
สัมผัสสิ่งของร่วมกัน

อาการ



มีไข้ เบื่ออาหาร ผื่นแดงในช่องปาก
กระพุ้งแก้ม ลิ้น เหงือก ผื่นแดง หรือ
ตุ่มใสตามร่างกาย โดยเฉพาะ
บริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า

การป้องกัน

- แยกเด็กที่เป็นโรค และ หยุดเรียน เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
- ฝึกลูกให้มีนิสัย “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”
- ทำความสะอาดของเล่น และ ของใช้เป็นประจำ
- ทำความสะอาดพื้นหรือโต๊ะที่เปื้อนน้ำลาย โดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น น้ำยาฟสมคลอรีน ในการทำความสะอาด
- ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ ป้องกันเชื้อโรคที่มากับอุจจาระ



ทำความรู้จัก ไวรัสตับอักเสบ ชนิด **A B C D** และ **E**

ไวรัสตับอักเสบ **A**

- ▶ ติดต่อทางอาหาร หรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

อาการ : ไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร อาเจียน ตีช้ำ

ไวรัสตับอักเสบ **B**

- ▶ ติดต่อทางเลือด เพศสัมพันธ์ จากมารดาสู่บุตร

อาการ : ตับอักเสบรุนแรง อาจพัฒนาไปเป็นโรคตับ มะเร็งตับ

ไวรัสตับอักเสบ **C**

- ▶ ติดต่อทางเลือด เพศสัมพันธ์

อาการ : ตับอักเสบเรื้อรัง จนกลายเป็นตับแข็ง มะเร็งตับได้

ไวรัสตับอักเสบ **D**

- ▶ ติดเชื้อทางเลือด กลุ่มเสี่ยงคือ ผู้ที่เป็นไวรัสตับอักเสบ B

อาการ : ตับอักเสบเฉียบพลัน ผู้ป่วยตับเรื้อรังรุนแรงเสี่ยงเสียชีวิตได้



ไวรัสตับอักเสบ **E**

- ▶ เกิดจากการทานอาหารที่ปรุงไม่สุก เช่น เนื้อหมู สัตว์ปีก

อาการ : ตาเหลือง ตัวเหลือง อ่อนเพลีย



โรงพยาบาลสิรินธร
เชียงใหม่ ทุบถวชชชชชช



1728
www.sikarin.com



Follow Sikarin
@Sikarinhospital