

# 5 ข้อต้องรู้วิธีป้องกัน "Covid-19"

## 1. วิธีป้องกันตนเองจากโควิด 19

- สวมหน้ากากอนามัย และไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ
- ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือต้นแขนด้านใน
- หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ
- ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก หรือใบหน้าโดยไม่จำเป็น
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน เนื่องจากเชื้อก่อโรคทางระบบทางเดินหายใจ สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ
- รับประทานอาหารปรุงสุกร้อน หรือปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน
- หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังสถานที่ที่มีคนหนาแน่น โดยเฉพาะตลาดที่ขายซากสัตว์ป่าหรือที่มีชีวิต และการสัมผัส โดยไม่ใช้ถุงมือ
- ดื่มน้ำเยอะๆ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างเต็มที่

## 2. จัดเตรียมสบู่ แอลกอฮอล์ เจลทำความสะอาดมือ

- การจัดอุปกรณ์ทำความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค ด้วยการเตรียมแอลกอฮอล์ เจลทำความสะอาดมือ สบู่ ไว้ที่บริเวณหน้าบ้าน โดยให้ทุกคนได้ล้างมือก่อนเข้าบ้าน และควรเตรียมไว้ที่อ่างล้างมือ ห้องน้ำ ด้วย โดยจัดเตรียมสบู่ล้างมือให้เพียงพอ นานี้ห้ามพกหรือตระหนี่เด็ดขาดนะ

## 3. ควบคุมสุขลักษณะของบ้าน

- สิ่งที่ทำเป็นในการลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัส "โควิด 19" คือการควบคุมสุขลักษณะของบ้านและอุปกรณ์เครื่องใช้ โดยสาว ๆ ควรทำความสะอาดตัวบ้านและบริเวณโดยรอบ เช่น พื้น ผนัง ประตู และจุดหรือบริเวณที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับ ราวบันได สวิตช์ไฟ เป็นต้น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ และให้มียาระบบการระบายอากาศและถ่ายเทอากาศภายในบ้าน รวมถึงห้องครัว ต้องทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ เช่น โต๊ะอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุง ประกอบอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหาร ด้วยน้ำยาทำความสะอาด แล้วนั้นย้ายบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ ในห้องน้ำ ซึ่งอาจเป็นแหล่งที่มีการแพร่กระจายเชื้อโรคได้ เช่น โถส้วม ที่กดชักโครก สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฟารองนั่ง ฝาปิดชักโครก และก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ

## 4. สื่อสารสร้างความเข้าใจ

- เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญในการสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้นกับคนในครอบครัวและคนรอบข้าง ถึงวิธีการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด เพราะอย่างน้อยทุกคนจะได้เข้าใจและปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน และเพื่อสร้างสุขอนามัยที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัวของเราด้วย แค่นี้ก็ลดความเสี่ยงไวรัสโควิด 19 ได้ระดับหนึ่ง

## 5. พบแพทย์ทันที

- ทั้งนี้ หากท่านหรือใครในครอบครัวเจ็บป่วยจาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ แนะนำให้รีบไปพบแพทย์ในทันที เพื่อตรวจเช็คว่ามีเชื้อโควิด 19 หรือไม่ พร้อมทั้งแจ้งข้อมูลส่วนตัว ประวัติการเดินทาง การทำงาน สถานที่ที่ไปอย่างละเอียด ทั้งนี้เพื่อปกป้องทุกคนที่มีความเสี่ยงติดเชื้อ **โควิด 19** ด้วยนะคะ

ข้อมูลจาก : <https://www.thairath.co.th/women/beauty/health/1796326>