






การล้างมือถูกรัต 7 ขั้นตอน

- 1 ฝ่ามือถูกัน
- 2 ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูข้อมือ
- 3 ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูข้อมือ
- 4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
- 5 นิ้วหัวแม่มือถูโดยรอบ ด้วยฝ่ามือ
- 6 ปลายนิ้วมือ ถูขวางฝ่ามือ
- 7 ถูรอบข้อมือ

วิธีป้องกัน

		
สวมหน้ากากอนามัย	ล้างมือให้สะอาด	รักษาสุขภาพให้แข็งแรง

	
เสี่ยง	เสี่ยง

พื้นที่แออัด การใกล้ชิดผู้ป่วย

ด้วยความห่วงใย...

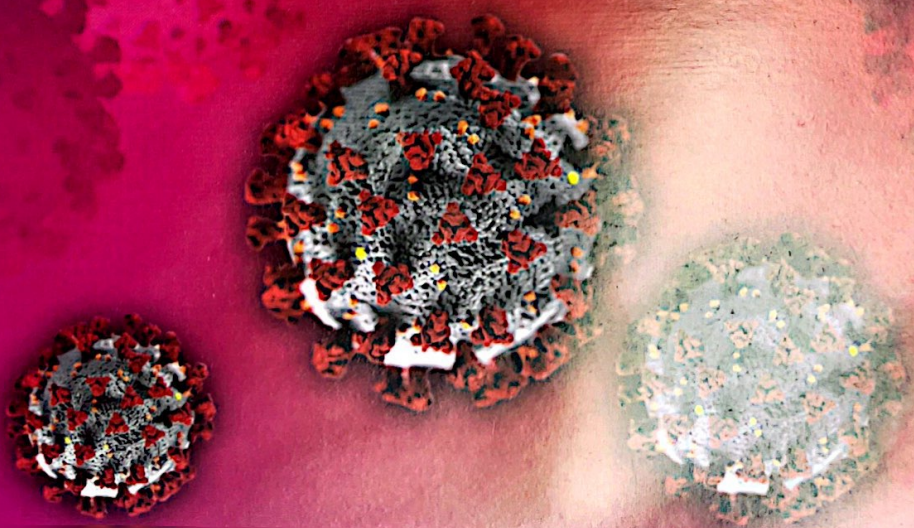


กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลไทรบุรี
เทศบาลตำบลท่าใหญ่

26/1 หมู่ 2 ตำบลท่าใหญ่ อำเภอทุ่งสง
 จังหวัดนครศรีธรรมราช 80110
โทรศัพท์/Inmars 075-773-229

รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันได้

เชื้อไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ใหม่ 2019
COVID-19

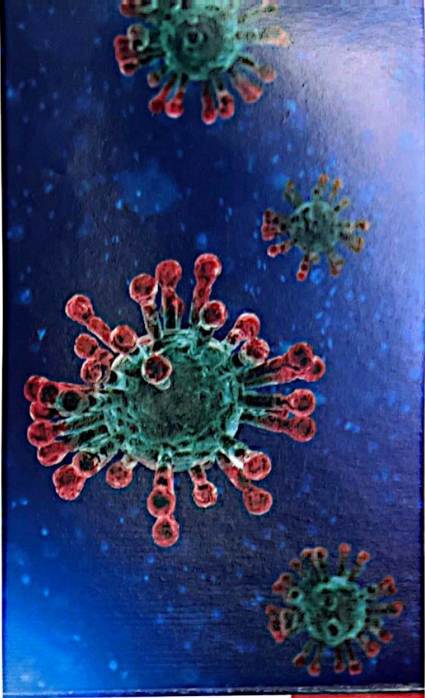


เทศบาลตำบลท่าใหญ่
www.thamyai-city.go.th

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คือ

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่มโคโรนา ที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการระบบทางเดินหายใจ โดยส่วนใหญ่จะมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจหอบเหนื่อย และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

เชื้อสามารถติดต่อจากคนสู่คน ผ่านทางการสัมผัสโดยตรงกับละอองฝอย และแพร่กระจายผ่านละอองเสมหะทางการไอจามของผู้อื่นได้



ไวรัสโคโรนา เกิดจากอะไร

ไวรัสโคโรนา มีชื่อทางการว่า **"COVID-19"** เป็นไวรัสในลำดับที่ 7 ของไวรัสตระกูล coronaviruses lineage B เป็นสายพันธุ์ใหม่ล่าสุดที่ยังไม่เคยมีการตรวจพบมาก่อน เป็นเหตุให้ทั้งโลกเกิดความวิตกกังวลและหวาดกลัวต่อเชื้อไวรัสชนิดนี้ไวรัสชนิดใหม่ๆ ถูกค้นพบได้ตลอดเวลา โดยมีกว่า 100 สายพันธุ์ที่คิดค้นขึ้นในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา โดยเกี่ยวข้องกับโรคระบาดหลายโรคในอดีต เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ย่อมต้องมาจากแหล่งที่มาจากสัตว์

จากสัตว์ชนิดไหน

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ได้ถูกเชื่อมโยงกับตลาดขายส่งปลาและอาหารทะเลขนาดใหญ่ในเมืองอู่ฮั่นอย่างใกล้ชิดตาม แนวคิดที่ว่าสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมบางชนิดอยู่ห่างจากเมสสุกา สามารถเป็นพาหะของไวรัสโคโรนาได้ แต่ตลาดอาหารทะเลแห่งนี้ยังมีการซื้อขายสัตว์ป่า เช่น ไก่ ค้างคาว กระต่าย งู ซึ่งดูเหมือนว่าน่าจะเป็นแหล่งของไวรัสมากกว่า

แบบไหนถึงสามารถเรียกได้ว่า เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเชื้อไวรัสโคโรนาได้

ผู้ที่เคยไปเยือนในพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ล้วนแล้วแต่เป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงทั้งสิ้น ยิ่งหากในเวลาผ่านไปได้มีการบ่งบอกกับตัว เช่น ลมพัดผ่านจากภายนอกมายังห้อง หรืออยู่ในกลุ่มผู้ช่วย ก็ทำให้มีความเสี่ยงมากยิ่งขึ้นไปอีก ผู้คนเหล่านี้ควรอย่างยิ่งที่จะเข้ารับการตรวจหาเชื้อกับแพทย์ เพื่อยืนยันว่าตัวเองมีเชื้ออยู่ในตัวหรือไม่

จะเกิดอะไรขึ้นหากติดเชื้อไวรัสชนิดนี้

เมื่อได้รับเชื้อไวรัสโคโรนาเข้าสู่ร่างกาย เชื้อไวรัสจะไม่แสดงอาการอะไร เพราะมีระยะฟักตัวยาวนานถึง 14 วัน หลังจากนั้น 14 เป็นต้นไป คนไข้จะเริ่มมีอาการคล้ายกับการเป็นไข้หวัด อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น รู้สึกเจ็บคอ ไอ มีน้ำมูกไหล รู้สึกหายใจลำบาก หากไม่รีบไปพบแพทย์อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนของปอดบวมจนอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

วิธีป้องกันไวรัสโคโรนา

- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่คนพลุกพล่าน หากมีเหตุจำเป็น ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้จริงๆ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยอยู่ตลอดเวลา โดยสวมให้ชิดหน้ากากระยะชิดกับใบหน้า เพื่อไม่ให้ละอองของเชื้อโรคสามารถเข้าไปได้
- ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมืออย่างน้อยเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อนการรับประทานอาหารและหลังจากกลับถึงบ้าน
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกเท่านั้น ไม่เป็นพืชสดหรือดิบสดๆ เช่น งู นก หู รับประทาน เพราะพวกมันอาจเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค
- อย่าเอามือไปสัมผัสกับดวงตา จมูก ปากบ่อยๆ โดยไม่จำเป็น เพราะเสี่ยงที่เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายผ่านทางเยื่อเยื่อ หากรู้สึกต้องบรีเวณดังกล่าว ให้ใช้ทิชชูสำหรับเช็ดหน้า
- ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของของคนป่วย รวมถึงไม้สั่นที่จะทำความสะอาดใช้ส่วนตัวเป็นประจำ เช่น ชักเสื่อผ้าให้บ่อยๆ ทำความสะอาดเบาะที่นั่ง ทำความสะอาดภาชนะต่างๆ และอื่นๆ
- ดูแลตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายอ่อนแอและเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายได้เร็วขึ้น



coronavirus disease starting in 2019 (COVID-19)