



คำแนะนำ ป้องกันโรคโควิด 19



สงสัยว่าเป็นโควิด 19 ทำอย่างไร?

จดเข้าใกล้กลุ่มเสี่ยง 608

● **ไม่มีอาการ/มีอาการเล็กน้อย**
เช่น ไข้ ไอ มีเสมหะ

➔ **กักตัวสังเกตอาการตนเอง เลี่ยงเดินทาง**

ควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
เมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น

● **มีอาการระบบทางเดินหายใจ**
เช่น ไข้ ไอ น้ำมูก มีเสมหะ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย

➔ **มีอาการรุนแรง**
เช่น ไข้สูง หอบเหนื่อย หายใจลำบาก



รีบพบแพทย์เพื่อรักษาทันที

โควิด 19 ระบาดในพื้นที่ทำอย่างไร?

กลุ่มผู้ติดเชื้อ

ปฏิบัติตามข้อแนะนำเมื่อมีอาการป่วย



ประชาชนในพื้นที่ระบาด

ป้องกันตนเองด้วยมาตรการ **Universal Prevention**
ฉีดวัคซีนให้ครบตามที่ สธ.กำหนด

กลุ่มผู้สัมผัส

สังเกตอาการตนเองอย่างน้อย 5-10 วัน
เมื่อมีอาการ **ตรวจ ATK** ทันที

สถานประกอบการ

พิจารณาทำมาตรการ **Work From Home** /
มาตรการ **COVID Free Setting**

คนที่ฉีดวัคซีนครบแล้ว



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยสบู่/เจลแอลกอฮอล์



เดินทางได้ปกติ



ทำกิจกรรมได้



ติดตามคำแนะนำของสาธารณสุข

กลุ่มเสี่ยง 608/ผู้ที่ฉีดวัคซีนไม่ครบ



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยสบู่/เจลแอลกอฮอล์



ใช้ช้อนส่วนตัว

เมื่อกินอาหารในที่ทำงาน/โรงเรียน



สวมหน้ากากอนามัย
ขณะทำกิจกรรมรวมกลุ่ม



ฉีดวัคซีนเข็มหลัก/
เข็มกระตุ้น
ตามที่ สธ.กำหนด



สวมหน้ากากเมื่อขึ้นรถ

สาธารณะ/เข้าไปสถานที่เสี่ยง
เดินทางได้ปกติ เว้นระยะห่าง
เมื่ออยู่ในสภาพที่เสี่ยง

ด้วยความปรารถนาดีจาก หน้างาน Q-EH-OH



หน้ากาก ช่วยป้องกันโรค สวมทุกครั้ง ลดความเสี่ยงได้



ถาม สามารถถอดหน้ากากได้ที่ไหนบ้าง

ตอบ ภายในพื้นที่ของบริษัทฯ ควรสวมหน้ากากตลอดเวลา
และรักษาระยะห่างส่วนบุคคลไม่น้อยกว่า 2 เมตร
ถอดหน้ากากได้ เมื่อรับประทานอาหาร/เครื่องดื่ม
(เมื่อกิจกรรมนั้นเสร็จสิ้น ควรสวมหน้ากากทันที)



ถาม บุคคลใด? ควรสวมหน้ากากตลอดเวลา

ตอบ • พนักงาน และ ผู้ให้บริการในขณะที่ให้บริการ
• ผู้ติดเชื้อ/ผู้สัมผัสเสี่ยงสูง
ที่มีความจำเป็นต้องเข้ามาปฏิบัติงานร่วมกับบุคคลอื่น
• กลุ่ม 608 ที่ไม่ได้รับวัคซีนครบตามเกณฑ์



ถาม ควรสวมหน้ากากหรือไม่หากโดยสาร
เครื่องบิน รถไฟ หรือขนส่งสาธารณะ

ตอบ ควรสวมหน้ากากตลอดเวลาเนื่องจากอยู่ในพื้นที่ปิดและต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น



ถาม พักอาศัยในบ้านเดียวกัน ต้องสวม
หน้ากากหรือไม่?

หากไม่มีความเสี่ยงไม่จำเป็นต้องสวม

ตอบ แต่ควรสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า ตลอดเวลา
เมื่ออยู่ร่วมกับผู้ป่วยโควิด-19 หรือกลุ่ม 608 ที่ไม่ได้รับ
วัคซีนครบตามเกณฑ์



ถาม กรณีที่ฉีดวัคซีนแล้วยังคงต้องสวม
หน้ากากหรือไม่

ตอบ หากอยู่ในอาคารสถานที่แออัดรวมกลุ่มคนจำนวนมาก ควรสวม
หน้ากากตลอดเวลา แม้ว่าจะได้รับฉีดวัคซีนครบตามกำหนดแล้ว



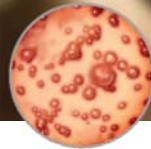
ข้อมูล : กรมควบคุมโรค

ด้วยความปรารถนาดีจาก หน้างาน Q-EH-OH



โรคฝีดาษลิง (Monkeypox)

เกิดจากเชื้อไวรัส Othopoxvirus ธรรมชาติของเชื้อไวรัสก่อโรคชนิดนี้ มีรังโรคอยู่ในสัตว์ตระกูลฟันแทะ และติดต่อไปยังสัตว์อื่นในตระกูลลิง ไม่มีหาง กระต่าย และสัตว์ฟันแทะอื่น เช่น กระรอกดิน



การติดต่อ

- จากสัตว์สู่คน** : โดยการสัมผัสกับสารคัดหลั่งหรือแผลของสัตว์ป่วย หรือการกินสัตว์ที่ปรุงไม่สุก
- จากคนสู่คน** : โดยการสัมผัสสารคัดหลั่งทางเดินหายใจ (Droplet respiratory particle) ของผู้ป่วย หรือสัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่งหรือแผลของผู้ป่วย เช่น เสื้อผ้า

อาการ

- ไข้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ
- อ่อนเพลีย และมีต่อมน้ำเหลืองโต
- อาการทางผิวหนัง มักเกิดหลังจากไข้ลดลงโดยเริ่มมีผื่นที่บริเวณใบหน้าก่อนหลังจากนั้นจะลามไปส่วนอื่นๆ ของร่างกาย และมีการเปลี่ยนแปลงเป็นตุ่มหนอง จะตกสะเก็ดในภายหลัง และอาจจะเป็นแผลเป็นตามมาได้



การป้องกัน

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่/แอลกอฮอล์เจล
- งดรับประทานของป่า/ปรุงอาหารจากสัตว์ป่า
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ป่าที่มาจากพื้นที่เสี่ยงหรือสัตว์ป่าป่วย
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ที่มีประวัติมาจากพื้นที่เสี่ยงและมีอาการ
- การฉีดวัคซีนที่ได้รับอนุญาตในสหรัฐอเมริกาคือ JYNNEOS

การรักษา

การรักษาโดยให้ยาต้านไวรัส cidofovir, Tecovirimat, brincidofovir ผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถหายเองได้ แต่ก็พบว่ามีรายงานการเสียชีวิตจากโรคนี้ได้โดยกลุ่มที่เสี่ยงมากที่สุดคือกลุ่มเด็กเล็ก



คำแนะนำเดินทางไปที่ประเทศที่มีการระบาด

- กินอาหารปรุงสุก
- เสี่ยงสัมผัส กระต่าย หนูป่า และลิง
- เสี่ยงสัมผัสผู้ป่วย ผิดาชาวน
- หมั่นล้างมือ
- เว้นระยะห่าง
- สวมหน้ากากอนามัย
- ติดตามข่าวสาร
- สงสัยพบแพทย์ทันที



มี 2 สายพันธุ์

- สายพันธุ์ West African clade อัตราป่วยตายอยู่ที่ร้อยละ 1
- สายพันธุ์ Central African clade อาการรุนแรงกว่า อัตราป่วยตายอยู่ที่ร้อยละ 10