

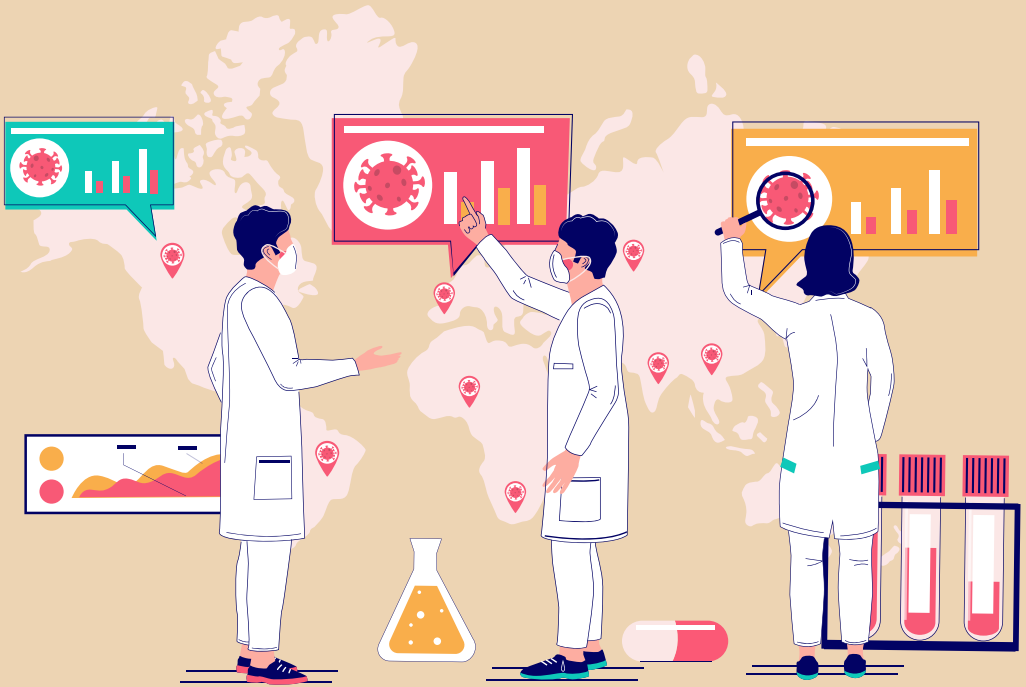


NEW NORMAL

MUST DO IT!

เรื่องต้องรู้สู้โควิด

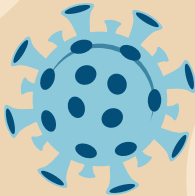
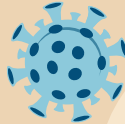




สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทั่วโลก ยังคงทวีความรุนแรง
แต่จากความร่วมมือของประชาชนในการดูแลป้องกันตนเอง
ทำให้ประเทศไทยประสบความสำเร็จในการควบคุมป้องกันโรค
จนเป็นที่ยอมรับจากนานาชาติ
สอดคล้องกับคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่ระบุไว้



"การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย
 เมื่ออยู่นอกเคหะสถาน เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ
 ในการลดโอกาสเสี่ยงติดเชื้อและแพร่เชื้อโรคทางเดินหายใจ
 โดยยังต้องรักษาสุขอนามัยร่วมกับการล้างมือให้ถูกวิธี
 และรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ"





จากกรณีการแพร่ระบาดของไข้ในต่างประเทศ
คนไทยทุกคนจึงต้องร่วมมือกันปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด
ต่อจากนี้ ชีวิตวิถีใหม่ New Normal จึงไม่เป็นเบี่ยงเบนค่าใหม่
แต่เป็นรูปแบบวิถีชีวิตที่ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์
ซึ่งจะกลายเป็น "ความปกติใหม่" ของผู้คนในสังคมต่อไป

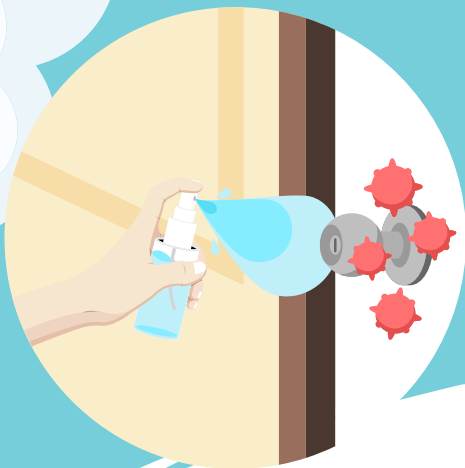
ไทยรู้
สู้โควิด



การป้องกัน ตัวเอง



หมั่นทำความสะอาดบ้าน
อุปกรณ์การทำงาน
และบริเวณที่มีผู้สัมผัสร่วมกัน

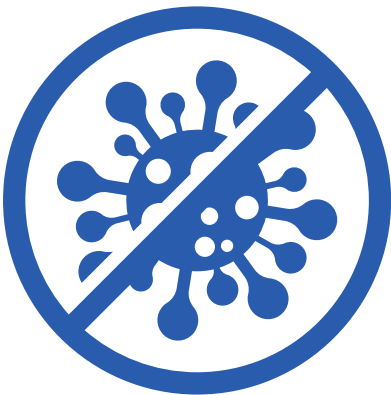


ด้วยน้ำผสมผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด
ที่มีส่วนผสมของสารโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.5%
ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
หรือแอลกอฮอล์ 70%

ไทยรู้
สู้โควิด



เช็ดพื้นผิวสัมผัสด้วย
แอลกอฮอล์ 70%



พร้อมสวมอุปกรณ์ป้องกันตนเอง
เช่น ถุงมือ หน้ากาก แว่นตาขนาดใหญ่



ทำความสะอาดที่มักด้วย
น้ำยาฟอกขาว 5%
(น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน : น้ำสะอาด 99 ส่วน)



ไทยรัฐ
สู้โควิด



รักษาอนามัยชีวิต ให้สมดุล

กำหนดชั่วโมงและเป้าหมายการทำงานให้ชัดเจน

ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ

อย่างมีประสิทธิภาพภายในเวลาที่กำหนด



กินตรงเวลา ปรุงสุก สดใหม่





ตื่นเช้า - นอนเร็ว
พักผ่อนอย่างเพียงพอ
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันโรคได้อีกทางหนึ่ง



ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น



หากต้องรับประทานอาหารร่วมกัน
ให้ใช้จาน ชาม ช้อนส่วนตัว

ทำความสะอาด
เสื้อผ้า ผ้าปูเตียง
ผ้าขนหนู และอื่นๆ
อย่างสม่ำเสมอ





10 ข้อ ปฏิบัติตัว เมื่อต้องกักกัน





1. อยู่แต่ในที่พักอาศัย 14 วัน
2. ไม่รับประทานอาหารและไม่ใช้ภาชนะร่วมกับผู้อื่น
3. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

- หลีกเลี่ยงการพูดคุย ใกล้ชิดกับคนอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง
- สวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร
- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสบู่ นาน 20 วินาที



7. ใช้ทิชชูปิดปากทุกครั้งที่ไอ จาม และทิ้งทิชชูในถุงพลาสติก ปิดถุงให้สนิท ก่อนทิ้งลงถังขยะที่มิดชิด



8. หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว
ทิ้งใส่ถุงพลาสติก ปิดถุงให้สนิท
ทิ้งลงถังขยะที่มิดชิด



9. ทำความสะอาดที่น้ก เช็ดพื้นผิวสัมผัส
ด้วยผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคอย่างสม่ำเสมอ



10. ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ
ด้วยผงซักฟอก

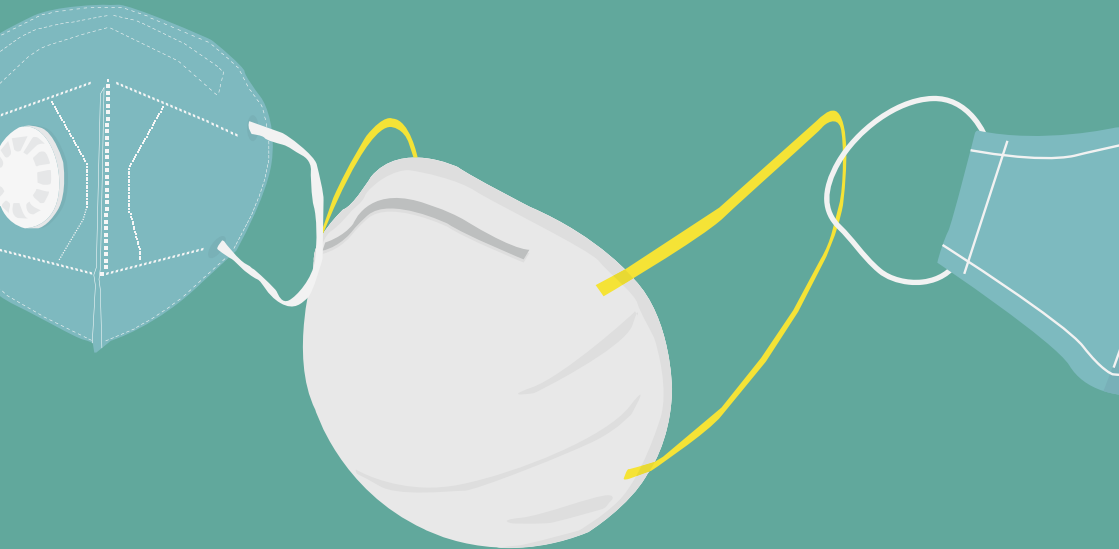


ผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ติดเชื้อด้วยกัน
อย่าลืม!!!
สังเกตอาการเจ็บป่วยของตนเอง



หน้ากากอนามัย กลายเป็นปัจจัยที่ 5

จะป้องกันให้ตัวเรา
ต้องใช้อย่างนี้



หน้ากากผ้า

เลือกขนาดให้พอดีกับใบหน้า
ไม่หลวมหรือคับจนเกินไป

ปรับหน้ากากให้กระชับเข้ากับรูปหน้า
โดยไม่มีช่องว่างระหว่างผิวหน้า
หรือส่วนต่างๆ ของใบหน้า
กับขอบหน้ากาก

จัดให้หน้ากากครอบคลุม
ทั้งส่วนของจมูก ปาก และคาง

ไม่ควรใช้หน้ากากผ้าที่มี
ความเปียกชื้น หรือซักตาก
แล้วยังไม่แห้งสนิท

พกหน้ากากผ้าสำรองไว้
อย่างน้อย 1 ชิ้น

ซักหน้ากากทุกวัน อย่างน้อย
วันละครั้ง

***หากหน้ากากเปียกสารคัดหลั่ง
ควรเปลี่ยนใหม่ทันที และล้างมือ
อย่างน้อย 20 วินาที เพื่อป้องกันการ
ตกค้างของเชื้อโรค



ไทยรัฐ
สู้โควิด



หน้ากากอนามัย (Surgical Mask)

ให้ด้านที่มีลวดอยู่ด้านบน
และดึงหน้ากากอนามัย
ให้ครอบคลุมทั้งจมูกและปาก

เลือกขนาดให้พอดีกับใบหน้า
หันด้านที่มีลวดออก หากเป็นแบบไม่มีลวด ให้สังเกต
รอยพับของหน้ากากอนามัย หากมุมของรอยพับ
ชี้ลงด้านล่าง ด้านนั้นจะเป็นด้านนอก





ถือหน้ากากอนามัยไว้ในอุ้งมือ
แล้วครอบหน้ากากบริเวณปาก
และจมูก



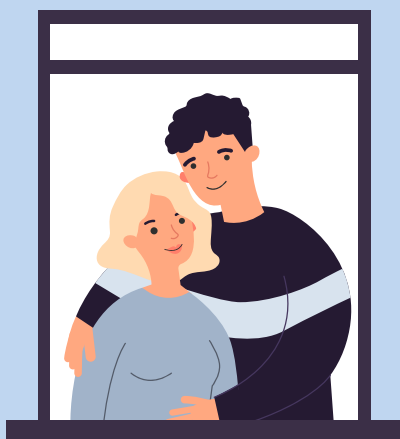
ดึงสายรัดที่อยู่ด้านหลัง
คล้องศีรษะ แล้วดึงลงไป
บริเวณใต้ใบหู ดึงสายรัด
เส้นบนคล้องให้อยู่บริเวณ
หลังศีรษะ



ปรับบริเวณเส้นลวดให้พอดี
กับจมูก ทดสอบความพอดีของ
หน้ากากโดยใช้มือทั้งสองข้าง
ทาบบริเวณหน้ากาก แล้วลอง
หายใจ หากหน้ากากพอดีกับ
ใบหน้าเวลาหายใจเข้าหน้ากาก
จะยุบตัว หายใจออกจะ
บวมตัวออก

หน้ากาก N95





นั่งทำน้กอาดัย





เจ้าของ คอนโดฯ



หอพัก

ต้องเฝ้าระวังเข้ม!



2M



ทำป้ายให้ความรู้ - ดำเนินนำชุดฯ

(***ป้ายบอกเว้นระยะห่าง, ล้างมือ, สวมหน้ากาก)

เมื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

เมื่อแจ้งเตือนพนักงาน ผู้พักอาศัย และผู้มาเยี่ยมลูกบ้าน



สำรวจความเสี่ยง

ทั้งของพนักงานประจำที่นักอาศัย
ลูกบ้าน บุคคลใกล้ชิด



***หากพบว่าผู้ใดเดินทางไปยังสถานที่เสี่ยง
ต้องให้หยุดงานทันที แยกตัวเองเพื่อสังเกตอาการ 14 วัน
และรายงานตัวตามที่มีการประกาศ



ตรวจคัดกรองอุณหภูมิ

พนักงานประจำที่นั้กอาศัย
ก่อนเข้าทำงานทุกครั้ง!!

หากตรวจพบอุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ไอ จาม เจ็บคอ หรือมีน้ำมูก
ให้พักกักตัวในที่นั้กอาศัย เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค
ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน หรือมีอาการป่วยรุนแรง
เช่น หอบเหนื่อยควรรีบไป โรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจรักษา



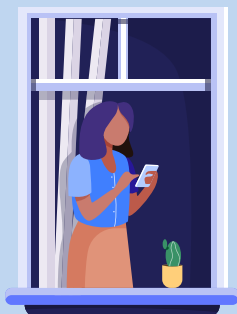


หากพบผู้เกี่ยวข้อง ติดต่อไวรัสโคโรนา 2019

ให้พนักงาน หรือผู้พักอาศัยหยุดงานทันที
แยกตัวเองที่โรงพยาบาลหรือที่บ้าน



อยู่คนเดียว หมั่น อพาร์ทาเมนต์ ต้องทำจริงจังดังนี้





ล้างมือ
ให้สะอาด
อยู่เสมอ
ด้วยน้ำสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์
เมื่อหยิบ/จับสิ่งของในพื้นที่ส่วนกลาง





แยกขยะติดเชื้อ

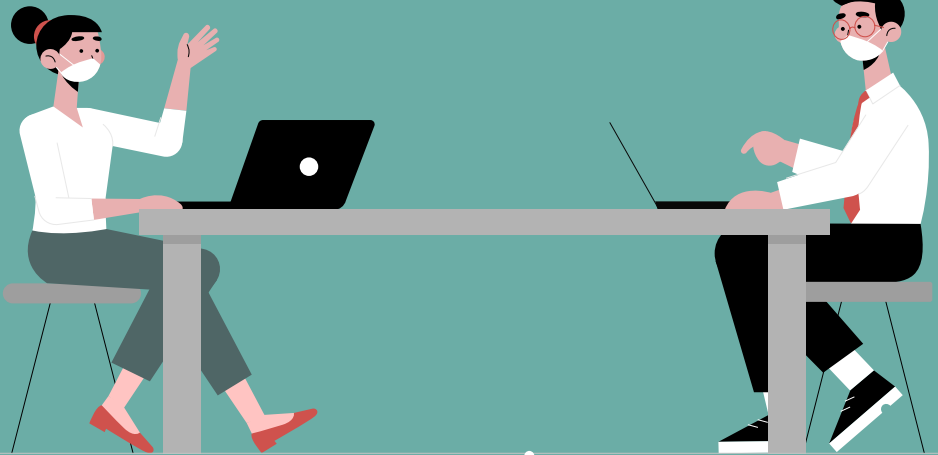
(กระดาษทิชชู / หน้ากากอนามัย)

ไม่ปะปนทิ้งร่วมกับขยะประเภทอื่น





ทำงานอย่าง สบายใจ



ไม่เสี่ยง
ติดโรค

ไทยรัฐ
สู้โควิด



นายจ้าง ทราบแล้ว ปฏิบัติ!

สร้างความตระหนักให้กับพนักงานทุกคน
ถึงความเสี่ยงในการปนเปื้อนเชื้อ
โดยให้ความสำคัญในการป้องกันตนเอง



ไทยรู้
สู้โควิด



ทำความสะอาด
อุปกรณ์สำนักงาน
และบริเวณที่มี
ผู้สัมผัสปริมาณมาก
อย่างสม่ำเสมอ

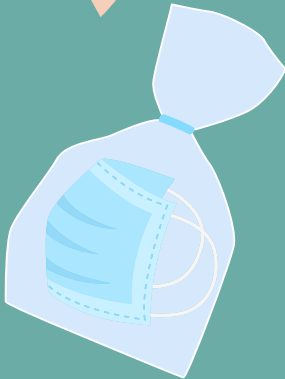


เช่น โต๊ะทำงาน โต๊ะประชุม คอมพิวเตอร์
ที่จับประตูห้องน้ำ



ระมัดระวัง การเก็บขยะ ติดเชื้อ

เช่น กิจวัตรที่ผ่านการใช้แล้วอาจ
ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง ก่อนทิ้งขยะ
ต้องใส่ถุงปิดให้มิดชิด หรือทิ้งใน
ถังขยะติดเชื้อ และล้างมือให้สะอาด
เพื่อป้องกันการตกค้าง
ของเชื้อโรค



ไทยรัฐ
สู้โควิด



หากมีรถรับ-ส่งพนักงาน ต้องทำความสะอาด

โดยเน้นบริเวณที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก
เช่น ราวจับ กลอนประตูเบาะนั่ง ที่เท้าแขน

หากพบผู้ป่วย เป็นจำนวนมาก

ต้องพิจารณาปิดสถานประกอบการชั่วคราว
เพื่อให้พนักงานหยุดพักรักษาตัว
และลดการแพร่กระจายเชื้อโรค



ลูกจ้าง ร่วมด้วยช่วยกัน



- สวมหน้ากากอนามัย
- ล้างมือบ่อยๆ
- ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
- หากมีอาการป่วยควรหยุดพักรักษาตัว
- หากเมื่อไหร่ร่วมงานมีอาการไอ จาม ผิดปกติ ให้แจ้งห้องพยาบาลและนายจ้าง



เดินทางเที่ยวทั่วไทย ต้องไปแบบเซฟสุดๆ



อาคารสถานที่

- ไม่อนุญาตให้ผู้ที่ไม่สวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยเข้าพื้นที่
- มีจุดคัดกรองอุณหภูมิ หากอุณหภูมิเกิน 37.5 องศาเซลเซียส ไม่อนุญาตให้เข้าพื้นที่ โดยให้เดินหรือเลื่อนตัวได้
- จัดระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตรในทุกพื้นที่ให้บริการ และทำสัญลักษณ์ให้ชัดเจน



- ลงทะเบียนข้อมูลส่วนตัว และข้อมูลการเดินทาง
ของผู้โดยสารให้ชัดเจน
- ทำความสะอาดพื้นและพื้นผิวสัมผัสต่างๆ
ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้ออย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง
และให้ถี่มากขึ้นในช่วงเวลาที่มีผู้โดยสารแออัด





ยานพาหนะ

- ไม่อนุญาตให้ผู้ที่ไม่สวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยขึ้นรถโดยสารเด็ดขาด
- เช็ดทำความสะอาดที่นั่งผิวที่ผู้โดยสารสัมผัสบ่อยๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
- ทำความสะอาดยานพาหนะและห้องสุขาภายในรถ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทุกเที่ยวการเดินทาง
- จัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์ให้แก่ผู้โดยสาร และพนักงาน



บุคลากร

- ตรวจคัดกรองพนักงานทุกคนก่อนเข้าปฏิบัติงาน หากอุณหภูมิเกิน 37.5 องศาเซลเซียสให้หยุดปฏิบัติงานทันที
- พนักงานและคนขับรถต้องใส่หน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยขณะปฏิบัติงาน
- สังเกตอาการป่วยของผู้โดยสาร หากไอ จาม มีน้ำมูก ให้แยกจากผู้โดยสารอื่นทางด้านท้ายรถ
- สังเกตอาการป่วยของบุคลากรในสังกัด หากพบว่ามีอาการป่วยควรพิจารณาให้หยุดงานจนกว่าจะหายเป็นปกติ





การบริการ



- เพิ่มช่องทางการจำหน่ายตั๋วโดยสาร เมื่อลดความแออัด บริเวณจำหน่ายตั๋ว
- ไม่ออกตั๋วให้ผู้โดยสารที่มีอาการไอ จาม น้ำมูก
- ออกตั๋วที่ระบุหมายเลขเที่ยวรถและรายละเอียดอื่นๆ ให้ชัดเจน เพื่อง่ายต่อการติดตามผู้สัมผัสโรคในภายหลัง



นั่ง TAXI แบบ NEW NORMAL

- สวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยตลอดเวลาการนั่งรถ
- จดรายละเอียดของรถแท็กซี่คันที่ขึ้น เพื่อประโยชน์ในการติดตามตัวในเวลาหลัง
- ไม่พูดคุยกับคนขับเกินความจำเป็น
- ล้างมือทุกครั้ง ก่อนและหลังใช้บริการ





ผู้โดยสาร

- หลีกเลี่ยงการเดินทางที่ไม่จำเป็น
- สวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยตลอดเวลาการเดินทาง
- จดรายละเอียดของรถคันที่ขึ้น เมื่อประโยชน์ในการติดตามตัวในภายหลัง
- สังเกตอาการป่วยของผู้โดยสารอื่นๆ หากไอ จาม มีน้ำมูก ให้แจ้งพนักงานเมื่อแยกออกจากคนอื่น



รถไฟ ไม่นำมาเชื้อไวรัส นะเธอ

- สวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยตลอดเวลาการเดินทาง
- งดสนทนาหรือใช้โทรศัพท์ขณะโดยสารในขบวนรถ
- ไม่หันหน้าเข้าหากันในขบวนรถ
- ล้างมือทุกครั้ง ก่อนและหลังใช้บริการ
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสปาก ตา และจมูก
ซึ่งเป็นช่องทางการติดต่อโรคได้



กิจกรรม ที่รวมตัวกัน





กิจกรรมต่อไปนี้จะ งดได้งดก่อน

- มีผู้ร่วมงานเกิน 300 คน และไม่สามารถลงทะเบียนข้อมูลผู้ร่วมงานเมื่อติดตามตัวได้
- กิจกรรมต้องคลุกคลี ใกล้ชิด
- สถานที่แออัด ไม่เอื้อต่อการป้องกันโรค

สัมมนา ประชุม ไม่สู่มเสี่ยงโควิด

- ตรวจสอบคัดกรองทุกคนก่อนเข้าร่วมงาน หากอุณหภูมิ
เกิน 37.5 องศาเซลเซียสให้งดเข้าร่วมงาน
- จัดเตรียมจุดล้างมือ หรือเจลแอลกอฮอล์ให้เพียงพอ
- เตรียมหน้ากากอนามัย สำหรับแจกจ่ายให้ผู้ร่วมงาน
- จัดให้มีจุดแนะนำการปฏิบัติตัว และจุดพยาบาล





- ทำความสะอาดบริเวณจัดกิจกรรม และพื้นผิว
ที่มีผู้สัมผัสมาก อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- ลดความแออัดของกิจกรรมในพื้นที่ต่างๆ
- หากมีการเลี้ยงอาหารควรเป็นอาหารกล่อง
งดอาหารบุฟเฟต์

ฮีโร่ก็ฆาสูดมัน ต้องรู้ทันป้องกันโควิด

- สวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยขณะฮีโร่
- ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ
- เว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร หรือ 2 ช่วงแขน
- งดใช้เครื่องดนตรี ร้องเพลง หรือตะโกนฮีโร่ในสนาม
- หลีกเลี่ยงการสัมผัส โอบกอดแสดงความดีใจ
- ดีที่สุด คือ ฮีโร่ผ่านสื่อถ่ายทอดสด
ทางโซเชียลมีเดีย หรือสถานีโทรทัศน์



สวนสนุกสุดเหวี่ยง หลีกเลี่ยงแพร่-รับเชื้อ

- ใช้อุปกรณ์ช่องทางออนไลน์
- สวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัย
- ล้างมือบ่อยๆ
- รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล
- ไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- เวลาเล่นเครื่องเล่นปฏิบัติตามกฎของสวนสนุก
ในการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัด



