



#COVID-19

ไวรัสโคโรนา คืออะไร ?

เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี ค.ศ. 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื่อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) นั่นเอง



กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง

หากติดเชื้ออาจมีอาการที่รุนแรง

- ผู้สูงอายุ 70 ปี ขึ้นไป
- เด็กเล็ก ต่ำกว่า 5 ปี
- ผู้ที่มี โรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ หรือภูมิแพ้



อาการของโรค

#COVID-19



หากมีอาการดังนี้ ให้รีบติดต่อพบแพทย์โดยด่วน



- ▶ **ไข้**
ไข้สูงมากกว่า 37.5 องศา



- ▶ **ไอ จาม**
มีเสมหะ เจ็บคอ นานติดต่อกันมากกว่า 4 วัน



- ▶ **มีน้ำมูก**
หายใจลำบาก ปวดอักเสบ



- ▶ **จมูกไม่ได้กลิ่น**
ชิมไม่รู้สึก



กลุ่มเสี่ยงโดยตรง



- ▶ **สัมผัส**
ใกล้ชิดผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ



- ▶ **เพิ่งกลับ**
จากพื้นที่เสี่ยง

New Normal รู้อยู่ สู้เป็น วิถีชีวิตวิถีใหม่ของคน

- ▶ หมั่นล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ และทำความสะอาดร่างกายทันทีเมื่อถึงบ้าน
- ▶ ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเสมอ
- ▶ ไม่สัมผัสตา จมูก ปาก ถ้าไม่จำเป็น
- ▶ ทานร้อน ช้อนตัวเอง
- ▶ เว้นระยะห่างทางสังคม 1-2 เมตร (Social Distancing)
- ▶ งดเดินทางไปพื้นที่เสี่ยงโรคระบาด
- ▶ เลี่ยงกิจกรรมที่มีผู้คนแออัด
- ▶ ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
- ▶ รักษาสุขภาพ/ออกกำลังกาย ให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ



ชีวิตวิถีใหม่ เริ่มออกแบบวันนี้
เพื่อชีวิตที่ปลอดภัย และมีความสุข



**เตือนตัว เตือนกัน
ป้องกัน ตนเอง**

New Normal



- ▶ **ล้างมือบ่อยๆ**
ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์โดยเฉพาะ
หลังสัมผัสวัสดุที่ใช้ร่วมกันหลายคน



- ▶ **สวมหน้ากากอนามัย**
หรือหน้ากากผ้าและพกเจลแอลกอฮอล์
ตลอดเวลา



- ▶ **กินร้อน ช้อนเรา**
ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น



- ▶ **ทำความสะอาดร่างกาย**
ทันทีเมื่อกลับมาถึงบ้าน



- ▶ **อยู่ห่างจากผู้อื่น**
อย่างน้อย 1-2 เมตร หลีกเลี่ยง
การเดินทางไปยังสถานที่ชุมนุมชน



- ▶ **อย่าให้แออัด**
เลี่ยงกิจกรรมที่มีผู้คนแออัด



- ▶ **ทำความสะอาด**
พื้นผิวสัมผัสบ่อยๆ ทั้งก่อนและหลัง
การใช้บริการ และกำจัดขยะมูลฝอยทุกวัน



- ▶ **ใส่ใจสุขภาพ**
รักษาสุขภาพ/ออกกำลังกายให้ร่างกาย
แข็งแรงอยู่เสมอ



สามารถติดตาม รับข้อมูลข่าวสาร
กรมการปกครอง fanpage



สามารถดาวน์โหลด
เพลง ชีวิตวิถีใหม่ New Normal



www.ไทยชนะ.com

เช็กอินก่อนเข้า เช็กเอาท์เมื่อออก



กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย
Department Of Provincial Administration