



ข่าวประชาสัมพันธ์ แนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙(โควิด-๑๙)

สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง

เทศบาลตำบลพระแท่นลำพระยา อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙) ในปัจจุบัน พบผู้ติดเชื้อสะสมและผู้ติดเชื้อรายใหม่เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างต่อเนื่อง และการระบาดระลอกใหม่นี้ได้กระจายออกไปในพื้นที่ค่อนข้างรวดเร็ว ดังนั้นเพื่อเป็นการเฝ้าระวัง ป้องกันมิให้เกิดสภาวะที่ไม่ถูกสุขลักษณะอันจะเป็นเหตุให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และป้องกันตนเองจากการเจ็บป่วยและลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต จึงขอความร่วมมือประชาชนให้ปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคโควิด ๑๙ สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. ออกจากบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น หากออกนอกบ้านให้เว้นระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด
๒. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา เมื่ออยู่นอกบ้าน
๓. ใช้รถสาธารณะเมื่อจำเป็นเท่านั้น และหลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน หากต้องซ้อนมอเตอร์ไซด์ ควรนั่งหันข้าง
๔. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วมหรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได เป็นต้น
๕. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
๖. ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุมากกว่า ๗๐ ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด และเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี ให้เลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็นให้ออกนอกบ้านน้อยที่สุด ในระยะเวลาสั้นที่สุด
๗. แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น
๘. เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ ควรทานอาหารแยกสำรับ หรือหากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๙. หากเดินทางกลับจากต่างประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด ๑๙ ควรกักตัวเองที่บ้าน ๑๔ วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข
๑๐. หมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

ด้วยความปรารถนาดีจาก งานสาธารณสุข เทศบาลตำบลพระแท่นลำพระยา

งานสาธารณสุข

๒๗ เมษายน ๒๕๖๔