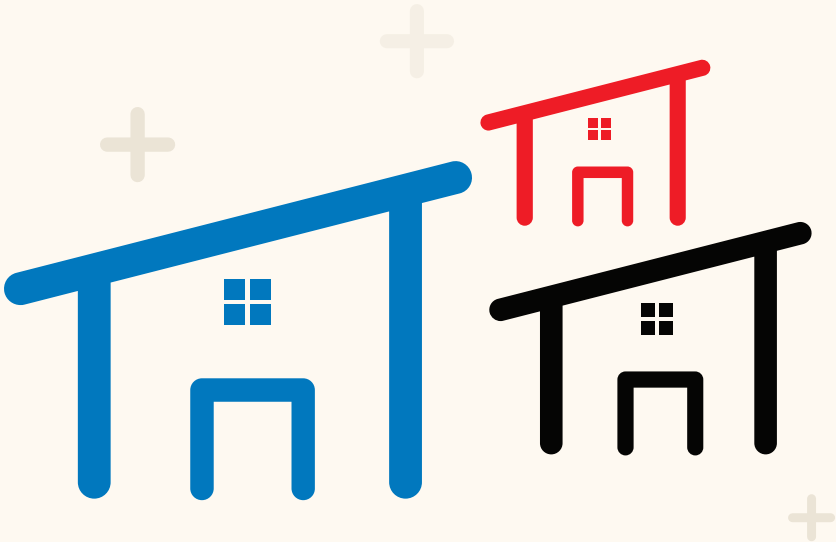




# สู้! โควิด-19 ไปด้วยกัน



คู่มือดูแลตัวเองสำหรับประชาชน

# สู้! โควิด-19 ไปด้วยกัน

คู่มือดูแลตัวเองสำหรับประชาชน

# สู้ ! โควิด-19 ไปด้วยกัน

## คู่มือดูแลตัวเองสำหรับประชาชน

พิมพ์ครั้งแรก เมษายน 2563



โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ



ดาวน์โหลดหนังสือ  
เล่มนี้ได้ที่นี่

# สารบัญ

ทำความรู้จักโควิด - 19	6
ติดโควิดหรือเปล่า? เช็กสัญญาณและอาการได้ที่นี่	7
ใครบ้างที่เสี่ยงสูงติดโควิด-19	8
แนวทางปฏิบัติเมื่อต้องกักตัว 14 วัน	9
Step 1 เตรียมที่พักและอุปกรณ์อย่างไรให้พร้อม	10
Step 2 ข้อปฏิบัติกรณีอยู่บ้านคนเดียว	11
ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องกักตัว	12
กรณีอยู่ร่วมกับครอบครัว / พักร่วมกับผู้อื่น	
ข้อปฏิบัติของคนในครอบครัว	13
ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องกักตัวกรณีอยู่ในอาคารชุด (หอพัก คอนโดมีเนียม อพาร์ทเมนต์)	14
ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ดูแลอาคารชุด	15
เมื่อไหร่ควรไปหาหมอ	16
ทำความเข้าใจเส้นทางการรักษาโควิด-19	17
การดูแลตนเองสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน	20
ในช่วงระบาดของ COVID-19	
แนะนำวิธีดูแลเด็กอย่างไรในช่วงโควิด-19	22



# สารบัญ

เทคนิคดูแลตัวเอง ลู้! โควิด-19 ไปด้วยกัน	23
‘เลิก ลด’ 10 พฤติกรรมเคยชิน เสี่ยงโควิด-19	24
เทคนิคล้างมือให้ห่างไกลไวรัสโควิด-19	25
SOCIAL DISTANCING ระยะห่างทางสังคม & 10 วิธีต้าน COVID-19	26
สร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย	28
10 ท่า ต้าน COVID-19 ออกกำลังกายที่บ้านด้วยเก้าอี้ วันละ 30 นาที	29
แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค	30
ผัก ผลไม้ สมุนไพร 3 กลุ่ม ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและต้านเชื้อไวรัส	31
เทคนิคเลือกซื้ออาหารในช่วงหลบภัยโควิด-19	32
6 วิธียืดอายุผักผลไม้	33
สูตรการกินให้ไกลโรค	34
คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตใจให้เข้มแข็ง ท่ามกลางวิกฤติ COVID-19	35
‘3 สร้าง 2 ใช้’ คาถาแก้จิตตก โควิด-19	36

The background of the page is a solid light orange color. It is decorated with several stylized, light orange virus icons. Each icon is a circle with several short, thick protrusions around its perimeter, resembling a coronavirus. Some icons also have small circles inside them. The icons are scattered across the page, with some being larger and more prominent than others.

# ทำความรู้จัก โควิด-19

# ทำความรู้จักโควิด-19



ไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19) เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ หรืออาจมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรงคือ คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้

## โควิด-19 ติดได้จาก 3 รู

เข้าสู่คนผ่านการไอ จาม สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลายของคน จึงมี 3 รูที่ต้องระวัง

### รูน้ำตา



ไม่ขยี้ตา ดวงตามีช่องท่อระบาย น้ำตาที่เชื้อโรคสามารถผ่านเข้าไปได้

### รูจมูก



ไม่แคะจมูก เชื้อโรคสามารถเข้าทางโพรงจมูกสู่ทางเดินหายใจได้

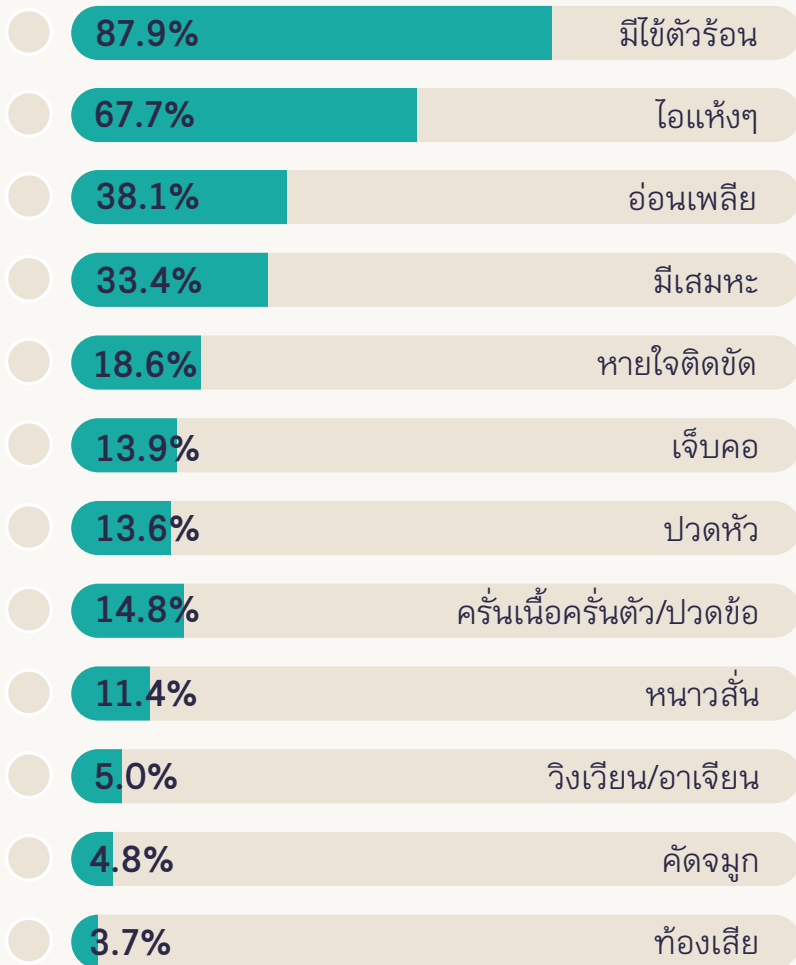
### รูปาก



ไม่จับปาก ปากเป็นช่องร่วมที่เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ทางเดินหายใจต่อไป



## ติดโควิดหรือเปล่า ? เช็กสัญญาณและอาการได้ที่นี้



วันที่ติดเชื้อ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

ผู้ป่วยในกลุ่มนี้แสดงอาการภายใน 14 วัน โดยเฉลี่ยแล้วเริ่มมีอาการในวันที่ 5 และ 6

# ใครบ้างที่เสี่ยงสูงติดโควิด-19

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจาก  
พื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด  
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

แยกตัวเพื่อสังเกตอาการ  
ณ ที่พัก 14 วัน

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้อ  
อาจมีอาการที่รุนแรง



ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป



ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น  
เบาหวาน ความดันโลหิตสูง  
หลอดเลือดหัวใจ หรือภูมิแพ้



เด็กเล็กต่ำกว่า 5 ปี

- อยู่บ้าน หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- ล้างมือบ่อยๆ รักษา 3 รุ  
“ตา จมูก ปาก”
- เว้นระยะการใกล้ชิด 2 เมตร  
และสวมหน้ากากผ้า



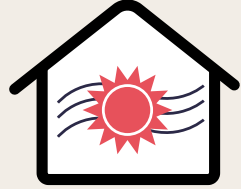
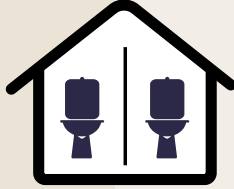
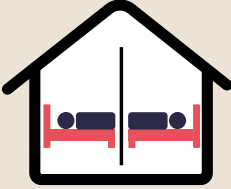
The background of the page is a solid light orange color. It is decorated with several stylized virus icons in a slightly darker shade of orange. These icons are circular with several protrusions around the perimeter, resembling coronaviruses. They are scattered across the page, with some being larger and more prominent than others.

**แนวทางปฏิบัติ  
เมื่อต้องกักตัว  
14 วัน**

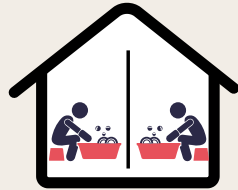
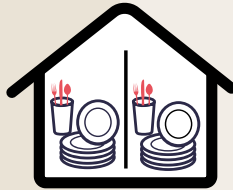
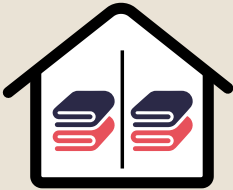


# เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

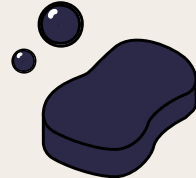
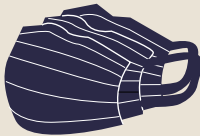
Step 1 เตรียมที่พักและอุปกรณ์อย่างไรให้พร้อม



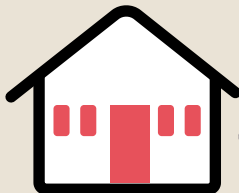
1. แยกห้องนอนและห้องน้ำออกจากผู้อื่น (ห้องพัก โปร่ง มีอากาศถ่ายเท แสงแดดเข้าถึง)



2. แยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ) แยกทำความสะอาด



3. มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ เช่น ปรอทวัดไข้ แอลกอฮอล์เจลเข้มข้นอย่างน้อย 70% หน้ากากอนามัย สบู่

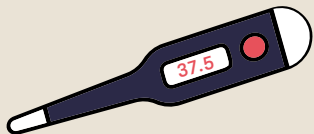


4. มีอุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ถูขยชะ โดยจัดถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดไว้นอกบ้าน สารฟอกขาว น้ำยาทำความสะอาด



# เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

## Step 2 ข้อปฏิบัติกรณีอยู่บ้านคนเดียว



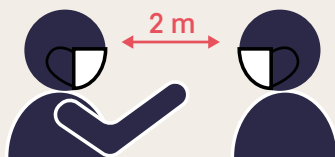
วัดอุณหภูมิทุกวัน ต้องไม่เกิน  
37.5 องศาเซลเซียส



ล้างมือด้วยน้ำและฟอกสบู่  
หรือเจลแอลกอฮอล์



ปิดปากจมูกด้วยทิชชูทุกครั้ง ไอ จาม  
ทิ้งทิชชูในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิท  
และทำความสะอาดมือทันที



หากจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากาก  
อนามัย รักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร  
และใช้เวลาให้สั้นที่สุด



แยกขยะที่ถูกสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย  
กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น ราดด้วย  
น้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปทิ้ง



ทำความสะอาดโถส้วม อย่างล้างมือ หลังใช้งาน



งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน  
งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ



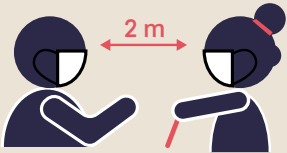


# เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องกักตัว  
กรณีอยู่ร่วมกับครอบครัว / พักร่วมกับผู้อื่น



วัดอุณหภูมิทุกวัน ต้องไม่เกิน  
37.5 องศาเซลเซียส



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ  
ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ระยะห่างไม่น้อยกว่า  
1-2 เมตร



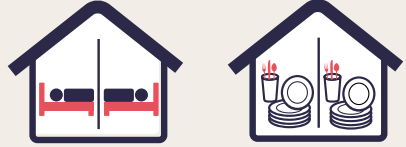
แยกรับประทานอาหาร ตักแบ่งอาหาร  
มารับประทานต่างหาก ล้างภาชนะด้วย  
น้ำยาล้างจาน ผึ่งให้แห้งและตากแดด



แยกขยะที่ถูกสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากาก  
อนามัย กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น  
มัดด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่น  
ก่อนนำไปทิ้ง



ล้างมือด้วยน้ำและฟอกสบู่  
หรือเจลแอลกอฮอล์



แยกห้องนอน แยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า  
ผ้าเช็ดหน้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน  
แก้วน้ำ โทรศัพท์) รวมทั้งแยกทำความสะอาด



แยกห้องน้ำ หากแยกไม่ได้ควรใช้ห้องส้วม  
เป็นคนสุดท้ายและทำความสะอาดทันที  
ปิดฝาทูบทุกครั้งก่อนกดชักโครกเพื่อป้องกันการ  
แพร่กระจายของเชื้อโรค



หากจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากาก-  
อนามัย ที่ใช้แล้วให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด  
มิดชิด และทำความสะอาดมือทันที



งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน  
หยุดเรียน งดไปที่ชุมชน  
งดใช้ขนส่งสาธารณะ

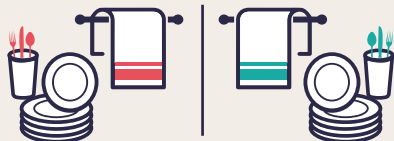


# เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

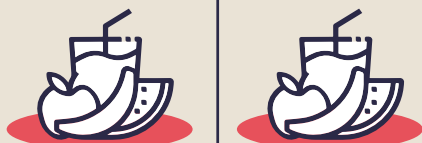
ข้อปฏิบัติของคนในครอบครัว



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่  
หรือเจลแอลกอฮอล์



ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน  
(เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ)



ไม่ดื่มน้ำและไม่รับประทานอาหาร  
สำหรับเดียวกัน



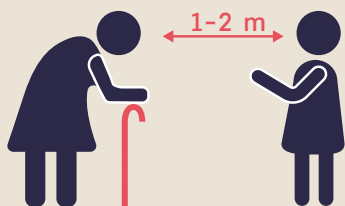
แยกทำความสะอาด



ปิดปากถุงขยะมูลฝอยให้มิดชิด



กรณีใช้ห้องน้ำร่วมกัน ระวังระวังจุดเสี่ยง  
สำคัญ เช่น บริเวณโถส้วม อ่างล้างมือ  
ก๊อกน้ำ ลูกบิดประตู และล้างมือด้วยน้ำ  
และสบู่ทุกครั้ง



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ  
ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ระยะห่างไม่น้อย  
กว่า 1-2 เมตร



## 14 Days

เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของสมาชิกในบ้าน  
เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย

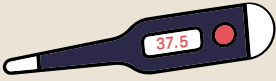


คนในครอบครัวสามารถไปทำงาน เรียนหนังสือ  
ได้ตามปกติ แต่ทั้งนี้อาจต้องให้ข้อมูลกับ  
สถานที่ทำงาน สถานศึกษา ตามเงื่อนไข  
ที่สถานที่เหล่านั้นกำหนด



# เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องกักตัว  
กรณีอยู่ในอาคารชุด (หอพัก คอนโดมีเนียม อพาร์ทเมนต์)



วัดอุณหภูมิทุกวัน ต้องไม่เกิน  
37.5 องศาเซลเซียส



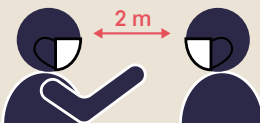
ปิดปากจมูกด้วยทิชชูทุกครั้งเมื่อ ไอ จาม  
ทิ้งทิชชูในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้  
สนิท และทำความสะอาดมือทันที



แยกขยะที่ถูกสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากาก  
อนามัย กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น  
มัดด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่น  
ก่อนนำไปทิ้ง



ทำความสะอาดถังส้วม อ่างล้างมือ หลังใช้งาน



หากจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากาก  
อนามัย รักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร  
และใช้เวลาให้สั้นที่สุด



ล้างมือด้วยน้ำและฟอกสบู่  
หรือเจลแอลกอฮอล์



หากมีผู้จัดหาหรือส่งอาหารจากแหล่งอื่น  
ให้กำหนดจุดรับอาหาร เช่น แจ้งผู้ดูแล  
อาคารชุดเป็นกรณีพิเศษเพื่อมาส่งที่  
จุดรับอาหาร



หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ส่วนกลาง เช่น ลิฟต์ บั  
ลิฟต์ กรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้หน้ากาก  
อนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า  
1-2 เมตร หรือใช้เวลาให้สั้นที่สุด



งดใช้บริการสันทนาการร่วม เช่น สระว่ายน้ำ  
ห้องออกกำลังกาย

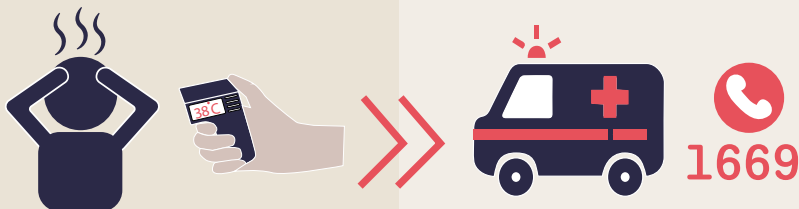


งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน  
งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

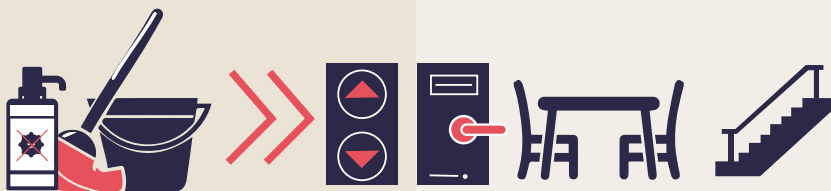


# เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

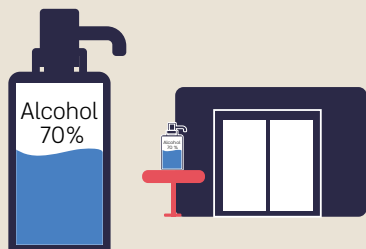
ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ดูแลอาคารชุด



อาจมีการคัดกรองผู้พักอาศัยด้วยการสังเกตอาการเบื้องต้น หรือใช้เครื่องมือวัดไข้ หากพบว่าไข้ อุณหภูมิมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัวไปพบแพทย์ ทั้งนี้ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง



ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางเป็นประจำทุกวัน เพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยงโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟต์ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ ตู้จดหมาย แก้วน้ำ โต๊ะป้ายประชาสัมพันธ์ อุปกรณ์ฟิตเนส



บริการเจลแอลกอฮอล์ 70% บริเวณจุดเข้าออกต่างๆ เช่น หน้าลิฟต์ ประตูเข้า-ออกอาคาร พื้นที่ส่วนกลาง



สื่อสารให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแนวทางปฏิบัติตัวให้ผู้อยู่อาศัยรับทราบ

# เมื่อไหร่ ควรไปหาหมอ



## มีอาการไข้

อุณหภูมิสูงกว่า 37.5°C  
ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว  
หนาวสั่น

## มีอาการระบบ ทางเดินหายใจ

ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก  
หายใจลำบาก

- ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว
- ไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

The background of the page is a solid light orange color. It features several stylized, light-colored virus icons scattered across the surface. Each virus icon is a circle with several short, thick protrusions (spikes) extending from its perimeter. Some icons also have small circles inside them, representing internal structures or nucleic acid. The icons vary in size and are positioned at different angles, creating a subtle, thematic pattern.

# ทำความเข้าใจ เส้นทาง การรักษาโควิด-19



# ทำความเข้าใจ เส้นทางการรักษา โควิด-19

## กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจาก  
พื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด  
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

แยกตัวเพื่อสังเกตอาการ  
ที่พักรักษา 14 วัน

ตรวจไม่พบ  
โควิด-19

ตรวจร่างกายเพื่อหาเชื้อ โควิด-19

## แพทย์จะแบ่ง 5 กลุ่ม ตามอาการ

### กลุ่มที่ 1

ไม่มีอาการ (20% ของผู้พบเชื้อ) -> สังเกตอาการในโรงพยาบาล 2-7 วัน -> สังเกตอาการต่อที่หอผู้ป่วยเฉพาะ/โรงพยาบาลเฉพาะกิจ เช่น โรงแรมที่เรียกว่า ฮอสพิเทล (Hospital) 14 วันนับจากตรวจพบเชื้อ -> เมื่อหายกลับบ้านตามปกติ ต้องใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ออกไปนอกบ้าน/อยู่ห่าง 2 เมตร/แยกห้องทำงาน ไม่กินอาหารร่วมกัน จนครบ 1 เดือน

### กลุ่มที่ 3

อาการไม่รุนแรงคล้ายไข้หวัดปกติ แต่มีปัจจัยเสี่ยง -> ให้ยารักษาไวรัสในโรงพยาบาล ติดตามปอด -> ส่งเข้าสังเกตอาการต่อในฮอสพิเทล (Hospital) จนครบอย่างน้อย 14 วันนับจากมีอาการ -> เมื่อหายกลับบ้านจะต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับกลุ่ม 1 และ 2

ครบ 14 วัน ไม่มีอาการ

ดำเนินชีวิตตามปกติ

- ✓ หลีกเลี้ยงสถานที่แออัด
- ✓ ล้างมือบ่อยๆ รักษา 3 รุ “ตา จมูก ปาก”
- ✓ เว้นระยะการใกล้ชิด 2 เมตร และสวมหน้ากาก

ระหว่าง 14 วัน

มีไข้ อุณหภูมิ > 37.5 องศาเซลเซียส  
ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ  
น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย

- แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือ 1669 เพื่อประสานการรับตัวไปพบแพทย์
- ไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง
- สวมหน้ากากอนามัยระหว่างเดินทาง

## ตรวจพบ ‘โควิด - 19’ ต้องทำอะไร

ทุกรายต้องรับการดูแลในโรงพยาบาลก่อน 2-7 วัน

กลุ่มที่ 2

อาการไม่รุนแรงคล้ายไข้หวัด (อายุมากกว่า 60 ปี หรือเป็นโรคเรื้อรัง) -> รักษาตามอาการ/  
ให้ยารักษาไวรัสในโรงพยาบาล 2-7 วัน -> สังเกตอาการต่อในหอผู้ป่วย (Hospital) จนครบ  
อย่างน้อย 14 วันนับจากมีอาการ -> เมื่อหายกลับบ้านจะต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับกลุ่ม 1

กลุ่มที่ 4

ปอดอักเสบไม่รุนแรง (12% ของผู้พบเชื้อ) ให้ยารักษาไวรัสในโรงพยาบาล

กลุ่มที่ 5

ปอดอักเสบรุนแรง (3% ของผู้พบเชื้อ) ให้ยารักษาไวรัสในห้องไอซียู



# การดูแลตนเองสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน ในช่วงระบาดของ COVID-19



ผู้เป็นเบาหวานมีโอกาสเกิดการติดเชื้อ COVID-19 ได้รุนแรงกว่า



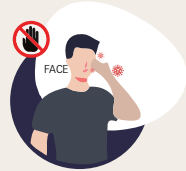
สำหรับผู้เป็นเบาหวาน ควรระมัดระวังการหลีกเลี่ยงการติดเชื้อเป็นสิ่งสำคัญ

## ■ ล้างมือสม่ำเสมอ



## ■ หลีกเลี่ยง

การใช้มือสัมผัสใบหน้า



## ■ ทำความสะอาด

วัตถุหรือบริเวณ  
ที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ



## ■ เวลาไอหรือจาม

ควรนำผ้าเช็ดหน้าหรือ  
ข้อพับแขนมาปิด  
บริเวณปากและจมูก



## ■ หลีกเลี่ยงการ ติดต่อกับผู้ป่วย ที่มีอาการเสี่ยง ต่อโรคไวรัส

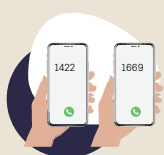


## ■ คอยแนะนำหรือพูดคุย กับคนในครอบครัวถึง การป้องกันหรือ หลีกเลี่ยงการติดเชื้อ



## ■ ถ้ารู้สึกตัวเองมีอาการ หรือสงสัยว่าป่วย แจ้ง

(1) กรมควบคุมโรค  
โทร 1422 หรือ  
(2) สถาบันการแพทย์  
ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร 1669



## ■ หากมีอาการหนัก แจ้ง

(1) กรมควบคุมโรค  
โทร 1422 หรือ  
(2) สถาบันการแพทย์  
ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร 1669



# ถ้าหากคุณเป็นเบาหวาน...



เตรียมตัวให้พร้อมหากรู้สึกไม่สบาย



ตั้งใจควบคุมระดับน้ำตาล  
ในเลือดให้ดีขึ้น



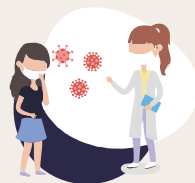
การดื่ดเชื้อทุกชนิด  
สามารถเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด  
และทำให้ร่างกายขาดน้ำ จึงควรดื่มน้ำ  
อย่างเพียงพอ



สำรองอาหาร โดยเฉพาะประเภทน้ำตาล  
ให้เพียงพอสำหรับการแก้ไขภาวะ  
น้ำตาลต่ำได้ทันทั่วทั้ง



ติดต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง  
ในการช่วยเหลือหากจำเป็น



หากมีอาการไอสูง ไอ จาม  
หรือหายใจลำบาก  
ควรรีบไปพบแพทย์ ทันที



เช็كدูว่ายารักษาเบาหวาน  
มีเพียงพอหรือไม่  
หากคุณต้องถูกกักตัวอยู่บ้าน  
เป็นเวลา 1-2 สัปดาห์



หากอยู่บ้านคนเดียว  
หาคนที่สามารถไว้วางใจและมั่นใจ  
ว่าจะช่วยเหลือได้



# แนะนำวิธีดูแลเด็กอย่างไร ในช่วงโควิด-19

ให้เด็กมีกิจกรรมตามปกติ  
ควบคู่กับการพักผ่อนที่เพียงพอ



หาเวลาให้เด็กๆ ได้ออกไปวิ่งเล่น  
หรือขี่จักรยานข้างนอกบ้านบ้าง  
แต่ก็ควรเลี่ยงเครื่องเล่นเด็ก  
ในสวนสาธารณะ



อย่าจำกัดเด็กไว้ในบ้าน  
หรือในห้องปิดตลอดเวลา  
เด็กต้องการการออกกำลังกาย  
และออกกำลังกาย



ถ้าโรงเรียนปิด ต้องอยู่บ้าน  
อย่าปล่อยให้เด็กๆ ว่าง  
สิ่งที่ดีที่สุดคือหากิจกรรมให้เขาทำ  
เช่น อ่านหนังสือ เล่นเกมเสริมความรู้ต่างๆ  
ที่ได้คิดและขยับร่างกาย



พูดคุยกับเขา  
เกี่ยวกับไวรัส COVID-19  
อย่าคิดว่าเด็กๆ ไม่รับรู้อะไร  
เกี่ยวกับการแพร่ระบาดครั้งนี้



ให้ฝึกการป้องกันตัวเอง เพราะต้องมี  
บางเวลาที่เขาต้องดูแลตัวเอง  
เช่น การเข้าห้องน้ำ  
หรือของเล่นของเขาเอง



The background of the page is a solid teal color. It is decorated with several stylized, light-colored icons of viruses or bacteria. These icons are circular with several protrusions around their edges, resembling coronaviruses. They are scattered across the page, with some being larger and more prominent than others. The text is centered on the page.

เทคนิคดูแลตัวเอง  
สู้ ! โควิด-19  
ไปด้วยกัน

# 'เลิก ลด'

## 10 พฤติกรรมเคยชิน เสี่ยงโควิด-19



1 ขยี้ตา แคะจมูก



2 ถึงบ้านแล้ว ทิ้งตัวลงนอน  
ไม่อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที



3 หยิบจับสารพัด  
แต่ไม่ล้างมือ



4 ไม่พกหน้ากากผ้า  
เจลล้างมือ



5 อยู่ใกล้กัน สัมผัส  
1-2 เมตร



6 กอด หอม จับมือ  
คนรัก/ครอบครัว



7 ป่วยแล้ว  
ไม่กักตัวเองอยู่บ้าน



8 ใช้ของส่วนตัว  
ร่วมกับผู้อื่น



9 กินอาหารที่ปรุง  
ทิ้งไว้นานแล้ว/อาหารดิบ



10 ปาร์ตี้สังสรรค์  
กับเพื่อนฝูง

# เทคนิคล้างมือให้ห่างไกล ไวรัสโควิด-19



เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่  
ใช้ฝ่ามือถูกัน



ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ  
และนิ้วถูขอกัน



ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ  
และนิ้วถูขอกัน



ใช้หลังนิ้วถูฝ่ามือ



ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ  
โดยรอบ



ใช้ปลายนิ้วมือ  
ถูขวางฝ่ามือ



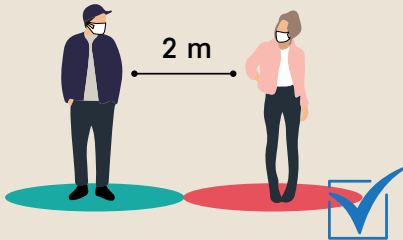
ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

# SOCIAL DISTANCING

ระยะห่างทางสังคม & 10 วิธีต้าน COVID-19



## 1 อย่าเข้าใกล้คนอื่นมากเกินไป



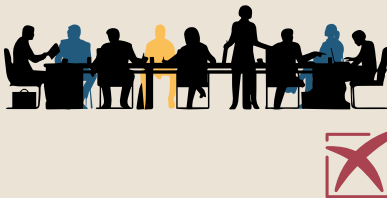
เว้น 2 เมตร เลี่ยงการกระจายของเชื้อโรค

## 2 กักตัวอยู่ในบ้านให้มากที่สุด



จะลดโอกาสติดโรคน้อยลงเมื่อไม่ได้ออกไปข้างนอก

## 3 อย่าจัดหรือเข้าร่วมการประชุม หรือการประชุมขนาดใหญ่



ลองเผชิญหน้ากับสังคมที่มีคนน้อย

## 4 หลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน และสถานการณ์ใดๆ ที่มีแนวโน้มดึงดูดคนจำนวนมาก



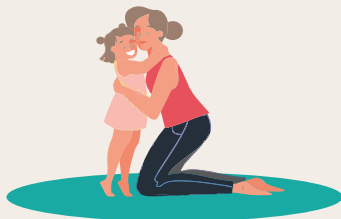
เปลี่ยนกำหนดการให้ห่างจากชั่วโมงเร่งด่วน

- 5 อย่าไปสถานที่ทำงาน โรงเรียน  
โรงพยาบาลนตรี กิจกรรมกีฬา  
หรือพื้นที่ผสมอื่นๆ



ใช้การสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต  
เรียนทางไกลแทน

- 6 อย่ากอดหรือจูบ



เปลี่ยนพฤติกรรมก่อสร้างสายสัมพันธ์

- 7 หลีกเลี่ยงพื้นที่ในห้องที่แออัด



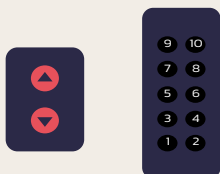
หลีกเลี่ยงพื้นที่ต้องเข้าไปในสถานที่ปิด

- 8 หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง  
กับการโต้ตอบอย่างใกล้ชิด



เว้นระยะห่างการสื่อสารต่างๆ ที่เหมาะสม

- 9 ระงับการใช้สิ่งของสาธารณะ  
และพยายามหลีกเลี่ยง  
สิ่งที่คุณอื่นสัมผัส



เมื่อเจอสถานการณ์ที่ต้องสัมผัสบ่อย  
ให้ล้างมือทันที

- 10 อย่าไปในสถานที่ที่จำเป็น เช่น  
ร้านขายของชำ หรือห้องซักรีดรวม  
ในช่วงเวลาเร่งด่วน

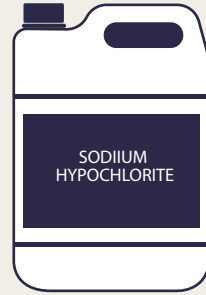
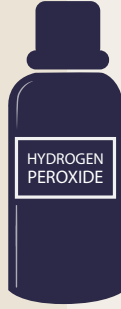


เลือกไปในเวลาทำงานหรือเข้าตู้รูดแทน





# สร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย



## ไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้นาน 2 ชั่วโมง - 9 วัน

เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม องค์การอนามัยโลก ให้คำแนะนำสาร 3 ชนิดที่สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้ภายในระยะเวลา 1 นาที ได้แก่ สารประกอบไฮโดรเจนไฮโปคลอไรท์ 0.1% (เช่น น้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 1000 ppm) ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% (5000 ppm) เช่น น้ำยาซักผ้าสี และแอลกอฮอล์ 62%-70%

### \*\* TIPS ทำความสะอาดในราคาประหยัด \*\*



#### ห้องน้ำ ห้องส้วม

ใช้น้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ หรือทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว (2 ฝา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาดควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ



#### พื้นบริเวณที่พัก

อุปกรณ์เครื่องใช้ และจุดเสี่ยงที่สัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิด มือจับราวบันได ใช้น้ำยาฟอกขาว (2 ฝา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาดควรเปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ



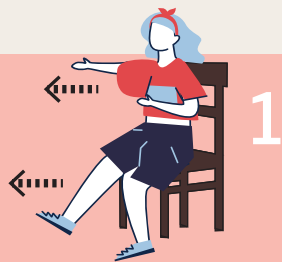
ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิน้ำ 60-90 องศาเซลเซียส



หลังทำความสะอาดควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

# 10 ท่า ต้าน COVID-19 ออกกำลังกายที่บ้าน

ด้วยเก้าอี้ วันละ 30 นาที



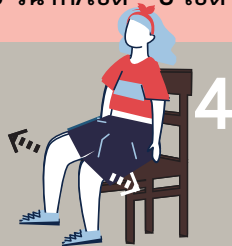
เตะเท้าไปข้างหน้า  
45 วินาที/เซต - 3 เซต



ขยับแขนตั้งฉาก  
45 วินาที/เซต - 3 เซต



เอนตัวไปข้างหน้า  
45 วินาที/เซต - 3 เซต



อ้าขา-หุบขา  
45 วินาที/เซต - 3 เซต



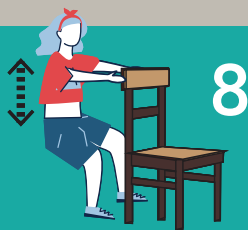
ขอยเท้าถึ  
45 วินาที/เซต - 3 เซต



ยืนเขย่งขึ้น-ลง  
10 ครั้ง/เซต - 3 เซต



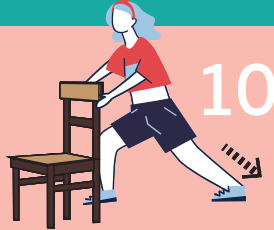
เหยียดเท้าออก  
10 ครั้ง/เซต - 3 เซต



ย่อเข้าขึ้น-ลง  
10 ครั้ง/เซต - 3 เซต



โยกลำตัว  
10 ครั้ง/เซต - 3 เซต

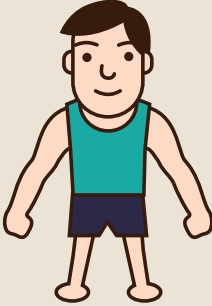


เหยียดน่อง  
20 วินาที/เซต - 2 เซต

# แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค

## ท่ากายบริหาร

1



ยืนตรง แยกเท้า 2 ข้าง ให้ระยะห่าง  
เท่ากับหัวไหล่ นิ้วมือชิดกันโดยไม่เกร็ง  
หันฝ่ามือไปข้างหลัง

2



หดท้องน้อย เอวตั้งตรง ผ่อนคลาย  
จิกปลายเท้าลงกับพื้น กดสันให้โคนเท้า  
โคนขา และท้องตึง

3



ขณะกายบริหาร หดกันให้แน่น  
งอขึ้นท้าย ตามองท่าสมาธิจดจ่ออยู่ที่เท้า

4



แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาๆ ทำมุม 30  
หายใจเข้าแกว่งไปด้านหลังแรงหน่อย  
ทำมุม 60 หายใจออกนับ 1 ครั้ง ทิ้งน้ำหนัก  
ลงมือให้เหมือนลูกตุ้มและต้องสะบัดมือ  
ทุกครั้งให้เลือดไหลเวียน

มือใหม่เริ่มต้นทำวันละ 10 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

# ผัก ผลไม้ สมุนไพร 3 กลุ่ม

## ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและต้านเชื้อไวรัส



### กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน

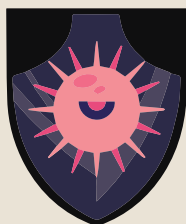
เช่น พลูคาวหรือผักคาวตอง เห็ดต่างๆ  
ตรีผลา (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม)



### กลุ่มที่มีวิตามินซี

#### และสารต้านอนุมูลอิสระสูง

เช่น ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียงยอดสะเดา  
มะระขี้นก พักข้าว ผักเชียงดา ค่ะน้า มะรุม ผักแพว  
มะขามป้อม ลูกหม่อน และผักผลไม้หลากสี



### กลุ่มที่มีสารสำคัญในการป้องกันการ ติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19

เช่น พลูคาวหรือผักคาวตอง กะเพรา หอมแดง  
หอมหัวใหญ่ มะรุม ใบหม่อน แอปเปิล เปลือกผล  
ของพืชตระกูลส้ม (ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า)

## ตัวอย่างเมนูต้านโควิด-19

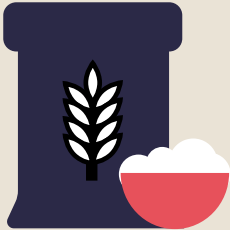
**ผักกะเพรา :** ใบกะเพรามีสารโอเรียนทิน (orientin) สารสำคัญที่มีศักยภาพป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ ลดโอกาสการติดเชื้อของเซลล์ ช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยไข้จากเชื้อไวรัส

**ต้มยำ :** หอมใหญ่ หอมแดง มีสารสำคัญอย่างสารเคอร์ซีทิน (quercetin) ที่มีศักยภาพป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ อีกทั้งยังมีเห็ดที่มีสารเบต้ากลูแคน ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ไม่ป่วยง่าย และมะนาวมีวิตามินซีที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน



# เทคนิคเลือกซื้ออาหาร ในช่วงหลบภัยโควิด-19

วางแผนซื้อของระหว่างเก็บตัวอย่างไรให้รอด! ใน 14 วัน

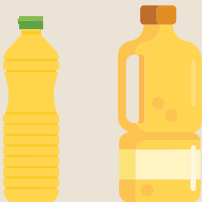
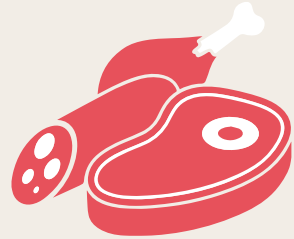


## หมวดข้าว แป้ง เลือกรายการได้ดังนี้

ข้าวหอมมะลิ เส้นหมี่แห้ง วัณเส้นไม่พอกสี  
ข้าวเหนียว ข้าวโอ๊ต ถั่วเขียว

## หมวดเนื้อสัตว์

เลือกเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไขมันน้อยไว้แช่แข็ง  
และโปรตีนจากพืช เช่น ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง  
สำหรับ และเห็ด มีประโยชน์ไม่แพ้เนื้อสัตว์  
และเก็บรักษาง่ายกว่า



## หมวดไขมัน

น้ำมันพืช ตัดบ้านไว้ตามขนาดครอบครัว  
ไม่ควรกินน้ำมันมากกว่าวันละ 9 ช้อนชา

## หมวดผักและผลไม้

มีผักและผลไม้หลายชนิดที่สามารถเก็บไว้ได้นาน อาทิ  
มันฝรั่ง มันหวาน ขิงแก่ กระเทียม หอมใหญ่ พริกชี้หนู  
มะนาว กะหล่ำปลี แครอท



## ผลไม้แห้ง

อีกทางเลือกที่ทำให้เราได้กินผลไม้แทนขนมหวาน  
ซื้อเก็บไว้บ้าง เลือกชนิดที่ไม่เคลือบน้ำตาล หรือ  
น้ำผึ้ง เช่น กัลยตา กุ้งเกด สตอร์วเบอร์รี่อบแห้ง

# 6 วิธียืดอายุผักผลไม้



## คะน้า กวางตุ้ง

ทิ้งใบแก่ → ล้างแล้วผึ่งในตะกร้า → ห่อทิชชู → ใส่กล่อง



## ต้นหอม ผักชี

ล้างน้ำให้สะอาด → ใส่กล่องถนอมอาหาร → เข้าตู้เย็น  
ไม่ต้องตัดราก



## กระเทียม หอมใหญ่ หอมแดง

- นอกตู้เย็น : เก็บในภาชนะที่ระบายอากาศได้ดี
- ในตู้เย็น : ล้าง → ซับให้แห้ง → สับเป็นชิ้น → ใส่กล่อง



## มะนาว

อยู่ได้นานเกิน 1 เดือน ถ้าเก็บในถุงกระดาษ  
หรือถุงที่มีรูระบายอากาศ → นำไปแช่ตู้เย็นในช่องผัก



## ส้มเขียวหวาน

วางไว้ในครีวที่ไม่ถูกแสงมากอยู่ได้นาน 4-5 วัน  
ส่วนที่เหลือแบ่งใส่กล่องพลาสติกไว้ในตู้เย็น



## มะม่วงสุก

ล้างเปลือกให้สะอาด → ซับน้ำให้แห้ง  
→ ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นพอคำ → ใส่กล่อง

# สูตรการกินให้ไกลโรค

## 2 : 1 : 1 สูตรเด็ดพิชิตพุง

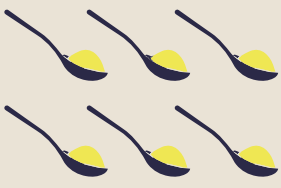


เบาหวาน ความดัน หลอดเลือด... โรคกลุ่มเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวังหากติดเชื้อโควิด-19 เพราะอาจส่งผลให้เกิดอาการรุนแรง การลงพุงจึงเป็นสัญญาณหนึ่งของร่างกายที่เตือนว่าเรากำลังเสี่ยงเป็นโรคต่างๆ เหล่านี้

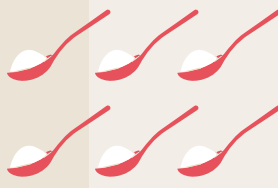
กินแบบ 2:1:1 สูตรกำหนดปริมาณอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อจึงช่วยลดพุงและลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ได้ โดยแบ่งสัดส่วนของจาน(เส้นผ่านศูนย์กลาง 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วน และเลือกจัดประเภทอาหารในจานแต่ละส่วน เป็น ผัก 2 ส่วน แป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน

## 6:6:1 สูตรรสกลมกล่อมห่างไกลโรค

รสหวาน มัน เค็ม หากปรุงมากจนเกินพอดีก็อาจส่งผลต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต ได้เช่นกัน



น้ำมัน 6 ส่วน



น้ำตาล 6 ส่วน



เกลือ 1 ส่วน

ปริมาณการปรุงที่แนะนำ ไม่ควรกินเกินในแต่ละวัน สามารถจางๆ ด้วยสูตร 6:6:1 คือ น้ำตาล 6 ช้อนชา/วัน ไขมัน 6 ช้อนชา/วัน และเกลือ 1 ช้อนชา/วัน ซึ่งต้องระวังการปรุงเพิ่ม และเสี่ยงกินของว่าง ขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มหวานที่เพิ่มเติมจากอาหารมื้อหลัก

# คำแนะนำในการดูแลสภาพจิตใจ ให้เข้มแข็งท่ามกลางวิกฤติ COVID-19

คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่



หวาดกลัวและกังวลเกี่ยวกับ  
สุขภาพกายของตัวเองและคนที่เรารัก



มีการเปลี่ยนแปลงวงจรปกติ  
ในการกินและการนอน



หันไปหาการสูบบุหรี่  
หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
มากขึ้นกว่าปกติ



ไม่มีสมาธิ  
และนอนหลับยาก



โรคประจำตัวกำเริบ  
หรือเลวร้ายลง

ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้ ลองปรับพฤติกรรมตนเอง  
เพื่อรับมือกับสถานการณ์ในช่วงนี้ไปด้วยกัน



ลดหรือพักการติดตามข่าว COVID-19 ลงบ้าง  
เพราะการรับรู้ข่าวสารทำให้จิตใจหดหู่



ดูแลความสะอาดและสุขภาพกายให้ดี  
ด้วยการยืดเส้น ทำสมาธิ กินอาหารสุขภาพ  
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ  
หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่



ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบและเป็นกิจกรรมที่สามารถ  
ทำได้ตามหลักการ Social Distancing



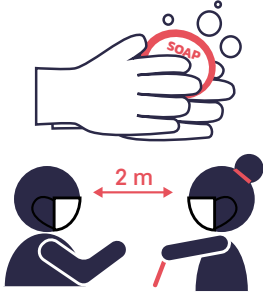
ติดต่อกับเพื่อนฝูง ญาติมิตรอยู่เสมอ  
หาเพื่อนที่ไว้ใจได้แล้วเล่าให้เขาฟังว่า  
ท่านมีความกังวลและรู้สึกรังไร  
จะช่วยให้ผ่อนคลายความกังวลลงได้



# '3 สร้าง 2 ใช้'

## คาถาแก้จิตตก โควิด-19

### 3 สร้าง



#### 'สร้างความปลอดภัย'

ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย  
รักษาระยะห่าง  
ไม่ติดใครและไม่รับเชื้อ



#### 'สร้างความสงบ'

ออกกำลังกายและกำลังใจ  
รับส่งข่าวสารจาก  
แหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ



#### 'สร้างความหวัง'

เพราะทุกฝ่ายพยายาม  
ร่วมกันเพื่อให้อยู่ในระดับ  
ที่เราสามารถรับมือได้

### 2 ใช้



#### 'ใช้พลัง'

ให้เต็มที่ในการช่วยดูแลกัน



#### 'ใช้ความสัมพันธ์'

ที่มีอยู่ในการให้กำลังใจฝ่าวิกฤติไปด้วยกัน

“ เวลาที่เราเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันเราตก เราควรอยู่ในระดับความกังวลที่พอดี คือ ตระหนักรู้แต่ไม่ตระหนก รู้จักป้องกันตนเองด้วยวิธีการพื้นฐาน ตระหนักรู้ว่าเราต้องทำอะไร หากกังวลน้อยไปก็ต้องเปลี่ยน แต่หากกังวลมากไปก็ไม่ดีต่อสุขภาพจิต แต่หากอยู่ในความพอดี คุณคือคนสำคัญที่จะเตือนคนรอบข้างของเราได้”

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์  
ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

- ● ● ไทยจะสู้โควิดได้
- ● ● คนไทยต้องรับผิดชอบต่อตัวเอง
- ● ● และรับผิดชอบต่อคนอื่นไปด้วยกัน

