

มาตรการและการเฝ้าระวังการระบาดของไวรัส COVID-19

ข้อแนะนำจากองค์การอนามัยโลก

ทำอย่างไรให้ **ลด** ความเสี่ยงใน การติดเชื้อโคโรนาไวรัส :

 01	 02	 03	 04	 05
ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่กับน้ำหรือ เจลแอลกอฮอล์	ใช้ทิชชูหรือก้มหน้า ลงไปที่ข้อพับแขน เพื่อ ปิดจมูกและปาก เวลาไอหรือจาม	หลีกเลี่ยง การอยู่ใกล้บุคคล ที่เป็นหวัดหรือ มีอาการคล้ายคลึง กับไข้หวัดใหญ่	บริโภคเนื้อสัตว์ และไข่ที่สุกเท่านั้น	หากไม่ได้ใส่ ชุดป้องกัน ควรหลีกเลี่ยง การอยู่ใกล้สัตว์ป่า หรือสัตว์ในฟาร์ม

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย มจร.
โทรศัพท์ 0-2470-8441-6
หรือสายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422



World Health Organization

2/3

ข้อแนะนำจากองค์การอนามัยโลก



หากมีนักศึกษาหรือบุคลากร
เดินทางกลับมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง
ขอให้นักศึกษาหรือบุคลากรกลุ่มดังกล่าว
หยุดเรียน หยุดทำงาน เป็นระยะเวลา
14 วัน นับจากวันที่เดินทางกลับ
 เพื่อเฝ้าดูอาการโดยไม่ให้เป็นการขาดเรียน
 หรือขาดการปฏิบัติงานและไม่นับเป็นวันลา



นักศึกษาหรือบุคลากรที่
เดินทางกลับมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง
ถ้ามีอาการไข้ มีอาการระบบทางเดินหายใจ
 เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ
 ภายใน 14 วัน นับจากที่เดินทางถึงประเทศไทย
ให้รีบไปพบแพทย์ที่กลุ่มงานบริการสุขภาพ
 และอนามัยหรือโรงพยาบาลตามสิทธิ์



หากมีนักศึกษาหรือบุคลากร เดินทางกลับมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง
 ขอให้นักศึกษาหรือบุคลากรกลุ่มดังกล่าว หยุดเรียน หยุดทำงาน เป็นระยะเวลา
 14 วัน นับจากวันที่เดินทางกลับ

เพื่อเฝ้าดูอาการโดยไม่ถือเป็นการขาดเรียนหรือขาดการปฏิบัติงานและไม่นับเป็นวันลา

นักศึกษาหรือบุคลากรที่เดินทางกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง ถ้ามีอาการไข้
มีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ภายใน 14
วันนับจากที่เดินทางถึงประเทศไทย
ให้รีบไปพบแพทย์ที่กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัยหรือโรงพยาบาลตามสิทธิ

อ่านประกาศทางมหาวิทยาลัยฉบับสมบูรณ์ได้ที่

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย มจร. โทร. 0-2470-8441-6 หรือสายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.
1422

ข้อแนะนำจากองค์การอนามัยโลก

ทำอย่างไรให้ **ลด** ความเสี่ยงใน การติดเชื้อโคโรนาไวรัส :



01

ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยสบู่กับน้ำหรือ
เจลแอลกอฮอล์



02

ใช้ทิชชูหรือกัมหน้า
ลงไปที่ข้อพับแขน
เพื่อ **ปิดจมูกและปาก**
เวลาที่ไอหรือจาม



03

หลีกเลี่ยง
การอยู่ใกล้ **บุคคล**
ที่เป็นหวัดหรือ
มีอาการคล้ายคลึง
กับไข้หวัดใหญ่



04

บริโภคเนื้อสัตว์
และไข่ที่ **สุก** เท่านั้น



05

หากไม่ได้ใส่
ชุดป้องกัน
ควรหลีกเลี่ยง
การอยู่ใกล้ **สัตว์ป่า**
หรือ **สัตว์ในฟาร์ม**

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย มจร.
โทรศัพท์ 0-2470-8441-6
หรือสายด่วนกรมควบคุมโรค Ins. 1422



World Health
Organization

ข้อแนะนำจากองค์การอนามัยโลก

เราสามารถปกป้องตนเองและผู้อื่นจากอาการเจ็บป่วยด้วย **การล้างมือ**



หลังจากไอ
หรือจาม



เมื่อดูแล
ผู้ป่วย



ก่อน, ระหว่าง
และหลังจาก
ทำอาหาร



ก่อน
รับประทาน
อาหาร



หลังเข้า
ห้องน้ำ



เมื่อรู้สึก
หรือเห็นว่า
มือสกปรก



หลังจาก
สัมผัสสัตว์
หรือongเสีย
จากสัตว์

3/3

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย มจร.

โทรศัพท์ 0-2470-8441-6

หรือสายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422



World Health
Organization

ยับยั้งเชื้อโรคได้...ด้วยการ

ล้างมือ

ควรล้างมือเมื่อไหร่ ?



หลังจากเข้าห้องน้ำ



หลังจากสั่งน้ำมูก ไอ หรือจาม



ก่อน ระหว่าง และหลัง การเตรียมอาหาร



หลังจากสัมผัสกับ สัตว์ อาหารสัตว์ หรือสิ่งปฏิกูลจากสัตว์



ก่อน รับประทานอาหาร



หลังจากถืออาหาร หรือขนมของ สัตว์เลี้ยง



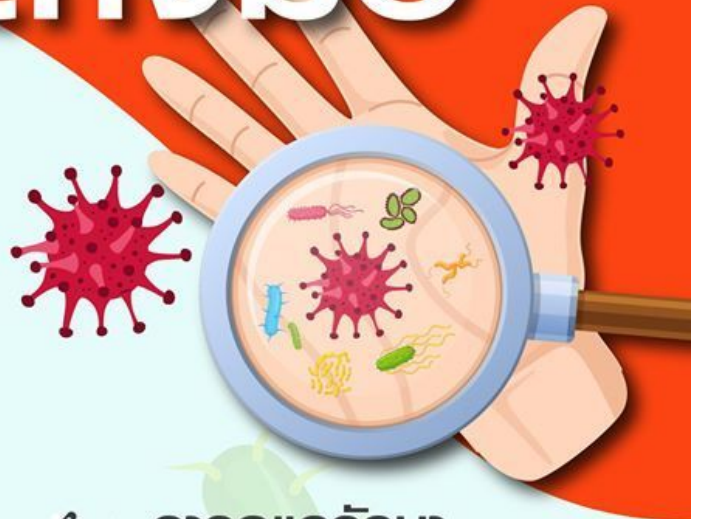
ก่อนและหลังจาก การดูแลผู้ป่วย ที่มีอาการอาเจียน และท้องเสีย



หลังจากสัมผัสกับ ขยะ สิ่งสกปรกต่างๆ



หลังจากเดินทางกลับ เข้าสู่บ้าน หรือห้องพัก



ล้างมืออย่างไร ?



ถูสบู่จนเกิดฟองจนทั่วมือ ทั้งหลังมือ ขว้างนิ้วมือ และซอกเล็บ



ชำระล้างมือให้สะอาด ด้วยน้ำสะอาด



ให้มือผ่านน้ำสะอาดจนเปียก (น้ำอุ่นหรือเย็นก็ได้) จากนั้นปิดก๊อกน้ำแล้วใช้สบู่



ขัดถูมืออย่างน้อย 20 วินาที หรือทำกับการอิมเพลง Happy Birthday (หรือเพลง ช้าง ช้าง ช้าง) ตั้งแต่ต้นจนจบสองรอบ



เช็ดมือให้สะอาด ด้วยกระดาษเช็ดมือ หรือเครื่องเป่าแห้ง



Celebrating 60 years สังคมปรองดอง พัฒนาอนาคต Transforming society. Defining the future.



Centers for Disease Control and Prevention National Center for Health Statistics

ชีวิตดีขึ้นได้ด้วยการ **ล้างมือ**

Stop Germs! Wash Your

Hands.

WHEN ?



After using the bathroom



After blowing your nose, coughing, or sneezing



Before, during, and after preparing food



After touching an animal, animal feed, or animal waste



Before eating food



After handling pet food or pet treats



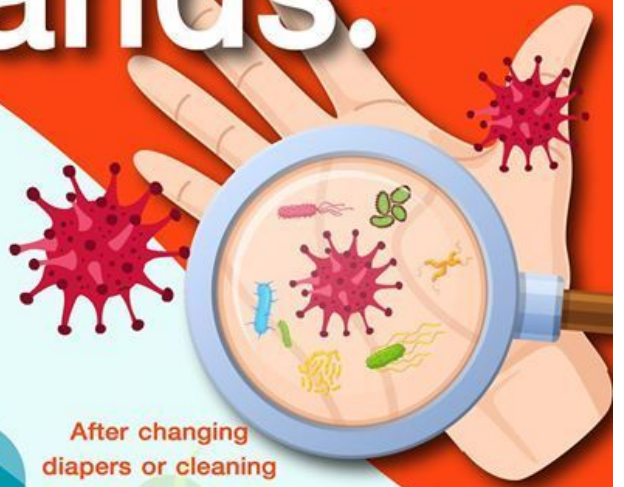
Before and after caring for someone at home who is sick with vomiting or diarrhea



After touching garbage



After changing diapers or cleaning up a child who has used the toilet



HOW ?

Lather your hands by rubbing them together with the soap. Be sure to lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails.



Wet your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap, and apply soap.



Scrub your hands for at least 20 seconds. Need a timer? Hum the "Happy Birthday" song from beginning to end twice.



Rinse hands well under clean, running water.



Dry hands using a clean towel or air dry them.

KEEPING

hands clean is one of the most important things we can do to stop the spread of germs and stay healthy.



Celebrating 60 years
สังคมบริบูรณ์ พัฒนาอนาคต
Transforming society. Defining the future.



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Health Statistics

LIFE IS BETTER WITH
CLEAN HANDS