

STEP

1



เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฝ่ามือถูกัน

STEP

2



ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วชอกนิ้ว

STEP

3



ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วชอกนิ้ว

STEP

4



ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ

STEP

5



ใช้ฝ่ามือถูนนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ

STEP

6



ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขางฝ่ามือ

STEP

7



ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

วิธีล้างมือ ให้สะอาด 7 ขั้นตอน



ควรล้างมือ
ทุกครั้ง

ก่อน

เตรียม-ปรุงอาหาร
รับประทานอาหาร

หลัง

สัมผัสสิ่งสกปรก
ออกจากห้องส้วม

ข้อมูลจาก กรมอนามัย

วิธีการถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์

ถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เพื่อรักษาสุขอนามัยของมือ หรือล้างมือด้วยน้ำกับสบู่เมื่อเห็นว่ามือสกปรก



ระยะเวลาที่ใช้ 20-30 วินาที

1ก



กดเจลแอลกอฮอล์ลงบนอุ้งมือในปริมาณเพียงพอที่จะเคลือบให้ทั่วมือทั้งสองข้าง

1ข



2



ถูฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน

3



ถูหลังมือข้างซ้ายด้วยฝ่ามือข้างขวาและประสานนิ้วเข้าไปซอกนิ้ว ทำสลับกับมืออีกข้าง

4



ถูฝ่ามือและซอกนิ้วด้านในฝ่ามือด้วยนิ้วที่ประสานกัน

5



กำมือข้างหนึ่งและใช้หลังนิ้วถูฝ่ามืออีกข้างหนึ่ง

6



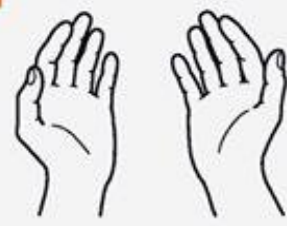
ถูนิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายโดยใช้ฝ่ามือข้างขวาที่ประสานกันการรอบแล้วหมุนวนทำสลับกับนิ้วหัวแม่มืออีกข้าง

7



ถูฝ่ามือซ้ายด้วยนิ้วมือขวาที่ประสานกันวนไปข้างหลังและข้างหน้า ทำสลับกับฝ่ามืออีกข้าง

8



การถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์จนแห้ง จะช่วยให้มือของคุณสะอาด ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ



World Health
Organization

Thailand

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES

Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpital Universitaire de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

May 2009

Social Distancing

แนวทางลดเสี่ยง เลี่ยง COVID-19

www.kapook.com

การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing)
เป็นการลดการสัมผัส ใกล้ชิด ระหว่างตนเอง และผู้อื่น (รวมถึงคนในครอบครัว)
เพื่อลดการแพร่กระจายของโรคติดต่อต่าง ๆ รวมไปถึง COVID-19 ด้วย

4 แนวทาง #ห่างกันสักพัก ห่างไกล COVID-19



อยู่บ้าน ให้มากขึ้น

- เช่น ทำงานที่บ้าน
กินข้าวที่บ้าน
- ใช้เวลาวันหยุดที่บ้าน



เลี่ยง การสัมผัสผู้อื่น

- ลดการสัมผัส
โดยตรง
- ลดการสัมผัส
โดยอ้อม
(ใช้สิ่งของร่วมกัน)



เลี่ยง การใกล้ชิดผู้อื่น

- เว้นระยะห่าง
จากคนอื่น
ประมาณ 1 - 2 เมตร



เลี่ยง สถานที่ชุมชน

- เช่น ห้าง โรงหนัง
โรงยิม เป็นต้น
- รวมถึง**เลี้ยงกิจกรรม**
ที่มีคนแออัด เช่น
Event หรือคอนเสิร์ต

ทำไม 'Social Distancing' จึงได้ผล ?

- ✓ ลดความเสี่ยงจากการสัมผัสผู้ติดเชื้อที่ไม่แสดงอาการ
- ✓ ลดความเสี่ยงจากการสัมผัสสิ่งของปนเปื้อนเชื้อไวรัส
- ✓ ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสจากละอองน้ำมูก-น้ำลาย
- ✓ ลดโอกาสติดเชื้อ COVID-19 จากสถานที่ที่มีคนแออัด



ลดการระบาด COVID-19... เริ่มได้ง่าย ๆ ที่ตัวเราก่อน

โรงพยาบาลสนาม อาวุธผู้โควิด-19



รพ. สนาม

ดูแลผู้ติดเชื้อไม่แสดงอาการ
ผู้ป่วยไม่รุนแรง ใกล้เคียง กันท้องถิ่น

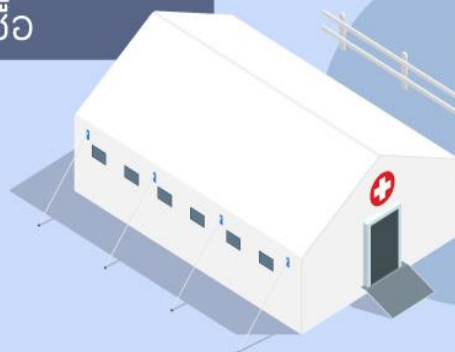


ผู้ป่วยทั่วไป ใน รพ.
ไม่เสี่ยง มีเตียงเพียงพอ

ชุมชนปลอดภัย จัดพื้นที่ควบคุม
ลดการแพร่กระจายเชื้อ



บุคลากรทางการแพทย์
ใน รพ.ไม่เสี่ยงติดโควิด-19



สสส



ไวรัสโคโรนา 19

ยิ่งรู้เร็ว!
ลดการแพร่เชื้อ!
เช็กอาการตามนี้!



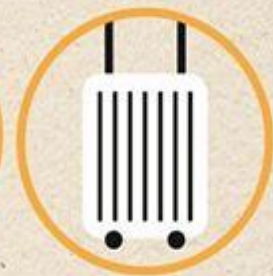
มีไข้



ไอ จาม



มีน้ำมูก



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง

ถ้าเริ่มมีอาการเหล่านี้ภายใน 14 วัน
หลังจากไปพื้นที่ระบาดที่ได้รับการประกาศอย่างเป็นทางการ
ควรรีบไปพบแพทย์

- ถ้าสงสัยว่าติดเชื้อ ให้สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ รีบไปพบแพทย์และแจ้งข้อมูล เช่น อาการป่วย วันที่เริ่มมีอาการป่วย วันเดินทางมาถึงประเทศไทย สถานที่พัก
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

ที่มา : กรมควบคุมโรค

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422





มือของคุณอาจเป็น ตัวการแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา 19!

อย่าใช้แค่มือปิดปาก เวลาไอจาม!

มือของคุณคือ พาหะนำโรค

เวลาไอจามใส่มือ เชื้อโรค
จะติดมือ เมื่อไปสัมผัสสิ่งใด เช่น
ปุ่มลิฟต์ ราวบันได เชื้อโรคจะเกาะ
สิ่งนั้น พอใครไปสัมผัสต่อ ก็
จะติดเชื้อโรคได้



ควรใช้ทิชชูปิดปาก เวลาไอจาม

เพื่อป้องกันไม่ให้
เชื้อโรคกระจาย
และควรนำทิชชู
นั้นไปทิ้งในถังขยะ
ที่มีฝาปิด



ถ้าไม่มีทิชชู ใช้ข้อศอกแทน

โดยยกแขนข้างใด
ข้างหนึ่ง มาจับไหล่ตัวเอง
ฝั่งตรงข้าม ใช้มุมข้อศอก
และต้นแขนด้านในปิดปาก
และจมูก

ไอจามแล้วต้อง รับล้างมือ

โดยใช้สบู่หรือ
แอลกอฮอล์
ฆ่าเชื้อ



ที่มา : กรมควบคุมโรค

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

