



คำแนะนำเพื่อการป้องกันการสัมผัส โรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับประชาชน

1. หลีกเลี่ยงการขยี้ตา แคะจมูก สัมผัสปาก ด้วยมือที่ยังไม่ได้ทำความสะอาด
2. สวมหน้ากากอนามัย เมื่ออยู่ในที่แออัดหรือสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น และเปลี่ยนใหม่ทุกครั้งหลังไอ จาม
3. เมื่อไอ จาม ให้อ้อมลงภายในเสื้อหรือใหลุมูกและปากแนบติดกับด้านในแขนพับ เพื่อลดโอกาสการแพร่โรคให้ผู้อื่นผ่านการสัมผัสทางอ้อมด้วยมือ
4. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้งทั่วถึง หลังสัมผัสวัสดุอุปกรณ์ของใช้ร่วมกัน อย่างน้อย 20 วินาที (สามารถถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์แทนได้)
5. หมั่นทำความสะอาดหรือกำจัดเชื้อโรคบนวัสดุสิ่งของหรือพื้นผิวที่สัมผัสบ่อยๆ
6. ปิดฝาชักโครกก่อนกดล้างโถ เพื่อลดการฟุ้งกระจายของไวรัสจากอุจจาระ
7. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยที่มีอาการและอาการแสดงของโรคระบบทางเดินหายใจ
8. สวมเครื่องป้องกัน (PPE) รวมทั้งแว่นตาหรือเครื่องป้องกันดวงตาเมื่อต้องทำงานที่เสี่ยงต่อการสัมผัสโรค เช่น การดูแลผู้ป่วย การปฏิบัติงานในห้องแล็บ เป็นต้น
9. เมื่อมีอาการป่วย ให้พักผ่อนอยู่ที่พักเพื่อลดการแพร่โรคให้ผู้อื่นหรือสัมผัสโรคจากผู้อื่น
10. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดใหญ่เป็นประจำทุกปี เพื่อลดโอกาสการป่วยด้วยโรคที่มีอาการคล้ายกับการติดเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 อย่างชัดเจน

หมายเหตุ: Coronavirus มีช่องทางการแพร่โรคหลักคือ ละอองฝอยน้ำมูกน้ำลาย จากการไอ จาม ของผู้ติดเชื้อ และสามารถถูกขับออกทางอุจจาระได้ เช่น SARS ถูกขับทางอุจจาระได้นาน 32 วัน แม้ยังไม่มีรายงานการติดเชื้อไวรัสนี้ผ่านทางเยื่อตา แต่ในทางทฤษฎี ไวรัสนี้สามารถแพร่ผ่านทางเยื่อตาได้

