

วิธีป้องกัน (Covid-19)

เบื้องต้นทุกคนสามารถป้องกันตัวเองและคนรอบข้าง  
ได้ห่างไกลจากเชื้อไวรัสโควิด 19 ได้ดังนี้

- เลี่ยงการสัมผัสกับตัวผู้ป่วยที่มีอาการไอ ชาม น้ำมูกไหล  
เหงื่อหยด หอบ เหน็บคอ
- เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่แออัด
- ระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอย่าสัมผัสเชื้อโรคอยู่
- ควรล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เช็ด  
อย่างน้อย 20 วินาที
- งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
- เลี่ยงการสัมผัสสัตว์ สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
- หากมีอาการป่วย งดไปโรงเรียน สถานที่  
ไม่ทำงานหากมีอาการป่วย
- ควรดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงสัมผัสจากต่างประเทศภายใน 14 วัน  
หากมีอาการป่วยควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว  
และแจ้งรายละเอียดว่าเคยไปต่างประเทศมาแม้ว่าประเทศ  
นั้นๆ จะไม่มีกาชดเชยเชื้อก็ตาม
- สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วย  
ที่ติดเชื้อไวรัสโควิด 19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย  
หรือใส่แว่นตาป้องกัน เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอย  
จากเสมหะ หรือสเปรย์ที่ผู้ป่วยไอ



7. กำมือขยับข้อมือ  
ข้างหนึ่ง ถูจนหน้ามือจะ  
สะอาด หลังจากนั้นให้  
เปลี่ยนข้างทำแบบเดียวกัน  
มือข้างแรก วิธีนี้จะช่วยให้

มือของคุณสะอาดหมดจด

อย่าลืม!!! ล้างมือบ่อยๆ  
และสวมหน้ากากอนามัย  
เพื่อป้องกันเชื้อไวรัส Covid-19  
ด้วยความห่วงใย  
จากห้องสมุดประชาชน  
อำเภอตะกั่วทุ่ง



7 วิธีล้างมือ  
ให้สะอาด  
ป้องกันไวรัส Covid-19



ห้องสมุดประชาชนอำเภอตะกั่วทุ่ง

ถนนอำเภอตะกั่วทุ่ง

ตำบลกระโสม อำเภอตะกั่วทุ่ง

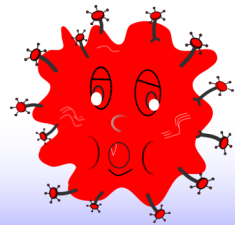
จังหวัดพังงา

โทรศัพท์ 076 496 303

ล้างมือบ่อยๆ ล้างให้สะอาด  
 หนึ่งในวิธีช่วย **#ป้องกัน** ไวรัส COVID-19  
 ได้ดีที่สุด ง่าย **#WHO**

ไวรัส COVID-19 ที่มือที่หยิบยาที่คุณใช้ใน  
 มือเดิมน่า ไวรัสโคโรนา โครมาที่กำบังระบาทอยู่  
 ขณะนี้ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการป่วยหนักและบางคนถึง  
 แก่ชีวิตได้ โดยที่หาตามบ้านดีกว่าใครที่สำมารถ  
 แพทย์จะหาหาตามคนผู้คนได้แล้ว ง่ายง่าย  
 ใจ ขาม ให้อุ้มสัมผัสกับสิ่งของของคนอื่นป่วย  
 ดังนั้น ถ้าหนึ่งวิธีในง่ายป้องกัน

ไวรัส COVID-19 ได้ดีที่สุด คือ ง่ายล้างมือบ่อยๆ  
 เพาะมือ เป็นสิ่งที่เราใช้จับ สัมผัสสิ่งของต่างๆ  
 มากที่สุด ซึ่งหากไปสัมผัสกับไวรัส และนำมือมา  
 สัมผัสบริเวณหน้า กิ่งขาจะทำให้ติดเชื้อได้



7 วิธีล้างมือให้สะอาด



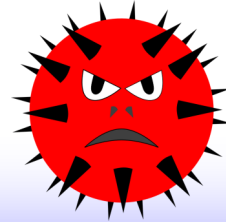
1. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ ล้างมือด้วย  
 น้ำสะอาด ฟอกสบู่จนขึ้นฟอง  
 หลังจากนั้นนำฝ่ามือทั้งสอง  
 ข้างประกบกันและขัดถูให้ทั่ว



2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ ฟอกสบู่ที่หลัง  
 มือ แล้วใช้ฝ่ามือถูหลังมือ ซอกนิ้ว  
 ขนานกว่าจะสะอาด ถูทั้งสองข้างเพื่อ  
 ฆ่าเชื้อโรคบริเวณหลังมือ



3. ประกบฝ่ามือถูซอกนิ้ว ง่าย  
 ล้างมือขึ้นตอนนี้ต้องนำมือทั้ง  
 สองข้างมาประกบกัน และล้าง  
 มือด้วยสบู่อีกครึ่ง ถูซอกนิ้วให้  
 สะอาด



4. ใช้ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว  
 กำเป็นกำปั้นข้างหนึ่งล้าง  
 มือโดยใช้ฝ่ามือถูบริเวณ  
 หลังนิ้ว กำสลับกันจะ  
 รู้สึกว่ามือเริ่มสะอาดขึ้น



5. ถูนิ้วหัวแม่มือไปทั่ว ง่าย  
 หัวแม่มือไปทั่วออกมาก  
 แล้วใช้ฝ่ามืออีกข้างกำ  
 หอมหัวแม่มือไปทั่ว ใช้มือ  
 หอมด้วยฟองสบู่  
 เป็นวงกลม



6. ขัดฝ่ามือด้วยปลายนิ้ว  
 ให้แบมือแล้วใช้ปลายนิ้ว  
 มืออีกข้างถูด้วยฟองสบู่  
 ตามแนวขวาง ง่าย  
 สลับข้างทำแบบเดียวกัน