



## คำแนะนำสำหรับห้างสรรพสินค้าและศูนย์การค้า คอมมูนิตีมอลล์ ป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



1. ทำความสะอาดพื้น พื้นผิวสัมผัสบ่อยๆ ทั้งก่อนและหลังการให้บริการ และให้กำจัดมูลฝอยทุกวัน



2. ให้พนักงานและผู้ให้บริการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเสมอ



3. ให้มีการล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค



4. ให้เว้นระยะนั่งหรือยืนอย่างน้อย 1 เมตร



5. มีมาตรการคัดกรองอาการป่วย ใช้ไอ จาม หรือเป็นหวัด สำหรับผู้ประกอบการ พนักงานบริการ และผู้ใช้บริการตามมาตรการป้องกันและยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



6. ให้ควบคุมจำนวนผู้ใช้บริการมิให้แออัดหรือพิจารณากำหนดมาตรการลดเวลาในการใช้บริการให้สั้นลงเท่าที่จำเป็น



7. จัดให้มีพื้นที่รอคิวที่มีที่นั่งหรือยืน ห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร



8. อาจเพิ่มมาตรการแอปพลิเคชันติดตามตัวทางโทรศัพท์เคลื่อนที่มาใช้ได้ตามความเหมาะสม



# คำแนะนำสำหรับตลาด และตลาดนัดการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



1. ทำความสะอาดพื้น พื้นผิวสัมผัสบ่อย ๆ ทั้งก่อนและหลังการให้บริการและให้กำจัดมูลฝอยทุกวัน



2. ให้ผู้ประกอบการ ผู้ใช้บริการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเสมอ



3. ให้มีจุดบริการการล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค



4. ให้เว้นระยะห่างของแผงหรือระยะนั่งหรือยืนหรือระยะห่างในการเลือกสินค้าและการชำระราคาห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร



5. ให้ควบคุมจำนวนผู้ให้บริการมิให้แออัดหรือลดเวลาในการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็น โดยถือหลักหลีกเลี่ยงการติดต่อ สัมผัสระหว่างกัน



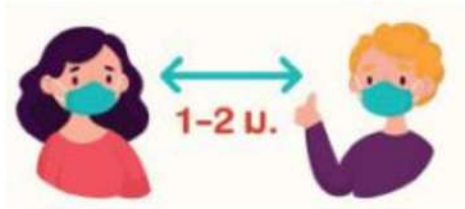
6. มีมาตรการคัดกรองอาการป่วย ไข้ ไอ จาม หรือเป็นหวัด สำหรับผู้ประกอบการ พนักงานบริการ และผู้ให้บริการตามมาตรการป้องกันและยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



7. ไม่อนุญาตการให้บริการเครื่องเล่นสำหรับเด็ก



8. อาจเพิ่มมาตรการแอปพลิเคชันติดตามตัวทางโทรศัพท์เคลื่อนที่มาใช้ได้ตามความเหมาะสม



\*ถ้าไม่มีอาการ + ไม่มีประวัติเดินทางไปพื้นที่ + ไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงน้อยมาก  
 \*\*มีอาการ + ไม่มีประวัติเดินทางไปพื้นที่ + ไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงน้อย  
 \*\*\*ไม่มีอาการ + มีประวัติเดินทางไปพื้นที่ + ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยง  
 \*\*\*\*มีอาการ + มีประวัติเดินทางไปพื้นที่ + ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงสูงมาก

### การทำความสะอาดที่พัก

ควรทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง เครื่องครัว จาน ชาม ช้อน ช้อม แก้วน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดด้วยเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70% / ผงซักฟอก / สบู่ อย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง

### การดูแลตนเองและการป้องกันการแพร่ระบาด

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดหรือมีอาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด / ผู้คนจำนวนมาก และระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร
3. กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ (ล้างมือใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที)
4. สวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำ
5. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
6. หลีกเลี่ยงการเข้าไปตลาดค้าสัตว์และสัมผัสสัตว์ที่ป่วยหรือตาย
7. ทำความสะอาดสิ่งของที่ใช้ร่วมกันสม่ำเสมอ
8. รับประทานอาหารปรุงสุก สะอาด มีสารอาหารครบถ้วน
9. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
10. ดูแลจิตใจ ไม่ตื่นตระหนก ตกใจ หวาดกลัว เครียด และวิตกกังวล



ที่มา: ประยุกต์จากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (มีนาคม 2563)



### การดูแลตนเองและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



โดย  
 กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
 องค์การบริหารส่วนตำบลบางเสาะ

## ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ?

เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วยตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมาก ซึ่งเป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อนในมนุษย์ก่อให้เกิดอาการป่วยระบบทางเดินหายใจในคน และสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ โดยเชื้อไวรัสนี้พบครั้งแรกในการระบาดในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี พ.ศ. 2562 หรือ ค.ศ.2019

## มีอาการอย่างไร?

อาการทั่วไป ได้แก่ อาการระบบทางเดินหายใจ มีไข้ ไอ หายใจถี่ หายใจลำบาก ในกรณีที่อาการรุนแรงมาก อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต

## รักษาอย่างไร?

การรักษาแบบประคับประคองเพื่อบรรเทาอาการป่วยต่างๆ โดยปัจจุบันยังไม่มีวัคซีน

## ระยะเวลาการมีชีวิตอยู่ของ เชื้อในสิ่งแวดล้อม เช่น บนสิ่งของอาหาร?

ยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนว่า อยู่บนพื้นผิวได้นานเพียงใด ข้อมูลเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่าไวรัสอาจอยู่รอดได้ในไม่กี่ชั่วโมง โดยน้ำยาฆ่าเชื้อสามารถฆ่าเชื้อไวรัสไม่ให้เห็นแพร่เชื้อได้

พวกเราจะผ่าน COVID19 ไปด้วยกัน



## สามารถแพร่กระจายเชื้อ ได้อย่างไร ?

ส่วนใหญ่แพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ ผ่านทางละอองเสมหะจากการไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย

## หากท่านกลับมาจาก ประเทศกลุ่มเสี่ยง และ กทม. / และปริมณฑลควร ทำอย่างไร?

ควรแจ้งข้อมูลกับผู้นำชุมชน หรือ อสม. ใกล้บ้าน เพื่อลงทะเบียน และควรพักอยู่ในบ้าน ภายใน 14 วัน หลีกเลี่ยงคลุกคลีกับผู้อื่น ถ้ามีอาการไข้ ร่วมกับ อาการทางเดินหายใจ เช่น ไอจาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ ให้โทรไปที่เบอร์ 1422 จะมีทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขไปรับตัวถึงบ้าน พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง (ไม่ควรปกปิดข้อมูล) เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป