



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



คำแนะนำในการ รับมือกับคลื่นเจ็บ COVID-19



COVID19

1. ใส่ผ้าอัดปาก ทลึ หนาภาทอานาไม โดยสพะเวลาพบปะกับบุทถนอื่น ย่างทน้อยยู่ท่างกัน 1 เมตร
2. ล้างมิด้วยสบู แอวกัธึ ทลึ เจวล้างมิดึ ย่างทน้อย 20 วินาทีຂຶ້ນไป เป็นปะจำ โดยสพะเวลาทล้งจากเข้าทອງน้ำ
3. บໍใช้อุปะทอนทอนทอน (ไม้ถู ถ้วย บ่วง จาน) ทลึ จอทกนน้ำ ร่มกับผู้อื่น
4. ดึมน้ำให้พทงพ้ ทอนทอนให้ถึบທ້าทมู และทลึทล้งทอนทอนทอนทอนที่บุง แบบสทททท

1. สวมหน้าทากอนามัยหรือหน้าทากผ้า โดยเฉพาะเมือต้องพบปะ หรือยู่ร่มกับผู้อื่น ยู่ท่างกันไม่น้อยกว่า 1 เมตร
2. ล้างมิด้วยสบูและน้ำ นาน 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์ เจลล้างมิดึ เป็นปะจำ โดยเฉพาะทล้งจากถ่ายปัสสาวะหรืออจจาละ
3. ไมใช้อุปกรณ์รับปะทานอาหารและแก้วน้ำร่มกับผู้อื่น
4. ดึมน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับปะทานอาหารให้ครบถึวน ตามหลักโภชนาการ ทลึทล้งการรับปะทานอาหารที่ปรงไม่สท



คำแนะนำใน การปฏิบัติตัว สำหรับผู้ป่วย COVID - 19



ข้อมูลโดย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)

จัดทำโดย : ส่วนวิเทศสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมการปกครอง



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



คำแนะนำในการ รับมือกับคลื่นเจ็บ COVID-19



COVID19

5. ทลึทล้งทอนทอนยู่ร่มกับผู้ที่มิความสรง ทลึ ผู้มิอาทอนทาลจะบับทงเดินทายใจ
6. รัทสาความสะอาดเกือยใช้ส่วทตัว เช่น: สือผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ โดยทอนชุกแพบด้วยน้ำท้ทมาดา ทลึ ชุกด้วยน้ำร้อนทมิอุ้มทะพุม 60-90 อังสา
7. ทาทมิอาทอนใช้ຂຶ້ນສູງ โອทลาย เมือຍ แทบับทหน้าเอิก ทายใจบໍสะดทง เมือ อาทอน ให้ริบร้อนทิดท้ รือทมึ ทาทจ้เป็นต้องเดินทงทมา รือทมึทอมใส่ผ้าอัด ปาก ในละทอว่าทที่เดินทง บໍทอมใช้ทอนຂົນສົ່ງສາทาละมะ ทอมใช้ลิดส่วทตัวใน ทอนเดินทง
8. ทล้งจากทบจาก รือทมึ ทอมททททเองท้ เป็นเวลา 7-14 มึ

5. ไมทลุกทลึกับผู้ป่วยที่มีอาทอนสงสยโรคทิดเชื้อระบบทงเดินทายใจ
6. ท้ความสะอาดของส่วทตัว เช่น สือผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยผงชุกฟอกทธรรมดาและน้ำ หรือชุกผ้าด้วยน้ำร้อนท้อทททมิ 60 - 90 อองสา
7. หากมิอาทอนใช้สูง โอมาก เหนือຍ แ่นหน้าอก หอบ ทายใจไมสะดทง เมืออาหาร ให้ริบติดท้อสถานพยาบาล หากต้องเดินทงมาสถานพยาบาล แนะนำให้สวมหน้าทาก ระหว่างเดินทง ไมใช้ระบบทงส่งสาธาณะ ทวรใช้รยทนต์ส่วทตัว
8. ทล้งทล้งจาก รือทมึ ทอมททททเองท้ เป็นเวลา 7-14 วัน



คำแนะนำใน การปฏิบัติตัว สำหรับผู้ป่วย COVID - 19



ข้อมูลโดย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)

จัดทำโดย : ส่วนวิเทศสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมการปกครอง



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



Hướng dẫn thực hiện dành cho bệnh nhân COVID-19



COVID19

1. Luôn đeo khẩu trang y tế hoặc khẩu trang vải. Đặc biệt là khi giúp đỡ hay tiếp xúc với người khác, giữ khoảng cách ít nhất 1 mét.
2. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc cồn rửa tay trong vòng 20 giây, đặc biệt sau khi đi vệ sinh xong.
3. Không dùng chung dụng cụ ăn uống với người khác. Uống nước sạch hay nước đun sôi. Bổ sung đầy đủ dinh dưỡng.
4. Không nên ăn thức ăn còn sống.

- 1.สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า โดยเฉพาะเมื่อต้องพบปะหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น อยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า 1 เมตร
- 2.ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ นาน 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์ เจลล้างมือเป็นประจำ โดยเฉพาะหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ
- 3.ไม่ใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารและแก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น
- 4.ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงไม่สุก



คำแนะนำในการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย COVID - 19



ข้อมูลโดย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)

จัดทำโดย : ส่วนวิเทศสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมการปกครอง



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



Hướng dẫn thực hiện dành cho bệnh nhân COVID-19



COVID19

5. Không tập trung với nhóm bệnh nhân nghi ngờ nhiễm Covid-19.
6. Thường xuyên giặt giữ đồ dùng cá nhân như quần áo, khăn trải giường, khăn tắm, v.v... bằng bột giặt thông thường hoặc nước ấm từ 60-90 độ C.
7. Liên hệ với cơ sở y tế ngay lập tức... Bạn nên đeo khẩu trang khi đến nhà dưỡng lão. Không sử dụng phương tiện công cộng, chỉ nên sử dụng phương tiện cá nhân.
8. Sau khi trở về từ bệnh viện phải cách ly 7-14 ngày.

5. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการสงสัยโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
6. ทำความสะอาดของส่วนตัว เช่น เสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60 – 90 องศา
7. หากมีอาการไอสูง ไอมาก เหนื่อย แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก เบื่ออาหาร ให้รีบติดต่อสถานพยาบาล หากต้องเดินทางมาสถานพยาบาล แนะนำให้สวมหน้ากาก ระหว่างเดินทาง ไม่ใช้ระบบขนส่งสาธารณะ ควรใช้รถยนต์ส่วนตัว
8. หลังกลับจากโรงพยาบาล กักตัวต่อ 7-14 วัน



คำแนะนำในการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย COVID - 19



ข้อมูลโดย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)

จัดทำโดย : ส่วนวิเทศสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมการปกครอง



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



ကိစ္စ-ဝဠကူးဝက်ရောဂါ
ဖြစ်ပွားသူများအတွက်
ပြုမူနေထိုင်သင့်သည့်
အချက်အလက်များ



COVID19

1. ဆေးရုံသုံးမျက်နှာဖုံးနှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် အဝတ်မျက်နှာဖုံးနှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ထားပါ။ အထူးသဖြင့် အခြားသော လူအများနှင့်တွေ့ဆုံဆက်သံသည့်အချိန်တွင် ပိုသတိထားတပ်ဆင်ပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး တစ်မီတာအကွာအဝေးခြားပါ။
2. လက်ကိုဆုပ်ပြာအသုံးပြုပြီး ရေဖြင့်သေချာဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောလက်ဆေးဂျယ်များဖြင့်ဆေးကြောခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ရေအိမ်ဝင်ပြီး အပေါ့၊ အလေးကိစ္စများပြီးစီးတိုင်း သေချာဆေးပါ။
3. အစားအသောက်အသုံးအဆောင်များနှင့် သောက်ရေခွက်များကို အခြားသူများနှင့်ရောနှောအသုံးမပြုရပါ။
4. သန့်ရှင်းသောရေကိုလုံလောက်အောင်သောက်ပါ။ အဟာရပြည့်ဝစေသော အစားအစာများကိုစားပေးပါ။ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ထားခြင်းမရှိသော အစားအစာများကိုစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

1. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า โดยเฉพาะเมื่อต้องพบปะหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น อยู่ห่างกันไม่น้อยกว่า 1 เมตร
2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ นาน 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์ เจลล้างมือเป็นประจำ โดยเฉพาะหลังจากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ
3. ไม่ใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารและแก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น
4. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงไม่สุก



คำแนะนำในการปฏิบัติตัว
สำหรับผู้ป่วย
COVID - 19



ข้อมูลโดย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)
จัดทำโดย : ส่วนวิเทศสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมการปกครอง



PEOPLE TO PEOPLE CONNECTIVITY



ကိစ္စ-ဝဠကူးဝက်ရောဂါ
ဖြစ်ပွားသူများအတွက်
ပြုမူနေထိုင်သင့်သည့်
အချက်အလက်များ



COVID19

5. အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်သောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် လူနာများနှင့် ရောနှောဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
6. မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အသုံးဆောင်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် အဝတ်အစား၊ အိပ်ရာခင်း၊ မျက်နှာသတ်ပုဝါ၊ အစရှိသောပစ္စည်းများကို ဆုပ်ပြာမှုနှင့် ရေအသုံးပြုပြီးသော်လည်းကောင်း အပူချိန် ၆၀ မှ ၉၀ ဒီဂရီအထိရှိသည့် ရေခဲခန်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း လျှော့ပူဖွတ် သန့်စင်ပေးပါ။
7. အဖျားကြီးခြင်း၊ ချောင်းအလွန်ဆိုးခြင်း၊ မောခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ပြီးကြပ်ခြင်း၊ အစားအသောက်စိတ်မရှိခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ဆေးရုံသို့ချက်ခြင်းဆက်သွယ်ပါ။ ဆေးရုံသို့သွားရန်လုံအပ်လာပါက မဖြစ်မနေ မျက်နှာဖုံးနှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်လာပါ။ ခရီးလမ်းတွင် အများပြည်သူသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဟာဠိသီးသန့်ဖြင့်သာ လာရောက်သင့်ပါသည်။
8. ဆေးရုံမှဆင်းပြီးသည့်အခါတွင်လည်း ဂရုစိုက်မှု ၁၄ရက် ထပ်မံပြီး အခြားသူများနှင့်ခွဲခြားနေထိုင်ခြင်း (Quarantine)ကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ရပါမည်။

5. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการสงสัยโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
6. ทำความสะอาดของส่วนตัว เช่น เสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60 - 90 องศา
7. หากมีอาการไข้สูง ไอมาก เหนื่อย แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก เบื่ออาหาร ให้รีบติดต่อสถานพยาบาล หากต้องเดินทางมาสถานพยาบาล แนะนำให้สวมหน้ากาก ระหว่างเดินทาง ไม่ใช้ระบบขนส่งสาธารณะ ควรใช้รถยนต์ส่วนตัว
8. หลังกลับจากโรงพยาบาล กักตัวต่อ 7-14 วัน



คำแนะนำในการปฏิบัติตัว
สำหรับผู้ป่วย
COVID - 19



ข้อมูลโดย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.)
จัดทำโดย : ส่วนวิเทศสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน กรมการปกครอง

