

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๓ วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๓

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

๑) หัวข้อเรื่อง ข้อเสนอแนะประจำวันในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โควิด-๑๙

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ข้อเสนอแนะประจำวันในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัส โควิด-๑๙

ขอความร่วมมือประชาชนปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น สวมหน้ากากอนามัยแบบผ้าที่สะอาดเมื่ออยู่ในสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันจำนวนมาก ผู้ป่วย และผู้ที่มีอาการไอ จาม ควรใช้หน้ากากอนามัยทางการแพทย์เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

สำหรับประชาชนที่มีประวัติเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยงหรือพื้นที่ที่มีการรายงานพบผู้ป่วย หลังเดินทางกลับประเทศไทยภายใน ๑๔ วัน ถ้ามีอาการไข้ เจ็บคอ มีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น น้ำมูก ไอ เสมหะ หายใจเร็ว หอบ ให้สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือ และรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้านหรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทาง เนื่องจากมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนปอดบวม และมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

หากผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวให้หลีกเลี่ยงการเดินทางไปต่างประเทศที่มีการระบาดและ หากจำเป็นต้องเดินทางไปยังประเทศที่มีการระบาด ขอให้หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย หลีกเลี่ยงไป ท่องเที่ยวตลาดค้าสัตว์มีชีวิต การสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดกับสัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัตว์ที่ป่วยหรือตาย

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปขอให้ดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะในช่วงที่อากาศแปรปรวน ใช้มาตรการ “กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” และสวมหน้ากากป้องกันโรค เวลาไอ จาม หลีกเลี่ยงอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการ โรคระบบทางเดินหายใจ หากท่านมีข้อสงสัยหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สายด่วนกรม ควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๓ วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๓

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมควบคุมโรค

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

๑) หัวข้อเรื่อง หน้ากากอนามัย ใส่อย่างไรให้ถูกต้อง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง หน้ากากอนามัย ใส่อย่างไรให้ถูกต้อง

ในช่วงนี้บางพื้นที่ของประเทศไทยมีปริมาณฝุ่นละออง และเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสต่าง ๆ ที่อาจเป็นต้นเหตุทำให้เกิดโรค อาทิ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจและปอด กรมควบคุมโรคจึงขอแนะนำวิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างไรให้ถูกต้อง ซึ่งการใส่หน้ากากอนามัยถูกวิธีสามารถป้องกันเชื้อโรคที่มากับอากาศได้ถึง ๘๐%

ขั้นตอนการใส่หน้ากากอนามัย

๑. ล้างมือให้สะอาด ก่อน - หลังสวม และถอดหน้ากากทุกครั้ง

๒. จับสายคล้องหูทั้งสองข้าง

๓. สวมคลุมจมูกและปาก ให้นาด้านที่มีลวดไว้บริเวณสันจมูก โดยหันหน้าด้านที่มีสีเข้มออกด้านนอก

๔. ดันลวดให้แนบกับสันจมูกและใบหน้า

๕. ดึงขอบล่างให้คลุมใต้คาง

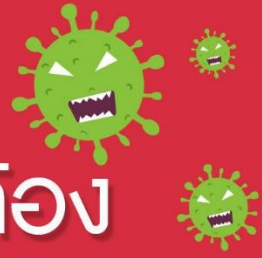
ทั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค

โทร. ๑๔๒๒

หน้ากากอนามัย

ใส่อย่างไรให้ถูกต้อง

การใส่หน้ากากอนามัยถูกวิธีสามารถป้องกันเชื้อได้ถึง 80 %



ชั้นนอก
มีสารเคลือบกันน้ำ

ชั้นกลาง
กรองเชื้อโรค

ชั้นใน
เป็นวัสดุนุ่ม เพื่อสัมผัสกับผิว

ขั้นตอนการใส่หน้ากากอนามัย



ล้างมือให้สะอาด
ก่อน-หลังสวม
และถอดหน้ากากทุกครั้ง



จับสายคล้องหู
ทั้ง 2 ข้าง



สวมคลุมจมูกและปาก
หันด้านสีเข้มออก



ดัดลวดให้แนบกับ
สันจมูกและใบหน้า



ดึงขอบล่างให้
คลุมใต้คาง

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค
Emergency Operations Center : (DDC's EOC)



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



จัดทำ : 08/02/63

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๘ / ๒๕๖๓ วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๓

กระทรวง กระทรวงแรงงาน

กรม / หน่วยงาน สำนักงานประกันสังคม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน

ช่องทางการติดต่อ โทร. ๐ ๒๒๓๒ ๑๓๔๑

๑) หัวข้อเรื่อง ผู้ประกันตนอุ้มใจ “รักษาได้ตามสิทธิ” แม้ในภาวะวิกฤติโรคระบาด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ผู้ประกันตนอุ้มใจ “รักษาได้ตามสิทธิ” แม้ในภาวะวิกฤติโรคระบาด

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส “โควิด - ๑๙” และทำให้ผู้ป่วยมีอาการปอดอักเสบรุนแรง ปัจจุบันเชื้อไวรัสนี้สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คน จากการไอ จาม หรือสัมผัสกับสารคัดหลั่งของคนที่ป่วย

สำนักงานประกันสังคม ได้ประสานให้สถานพยาบาลคู่สัญญา ๒๔๒ แห่ง และเครือข่ายทั่วประเทศเตรียมความพร้อมในการรักษาและวิธีป้องกันอย่างเต็มที่ รวมทั้งได้สั่งการให้เจ้าหน้าที่ให้ความรู้และคำแนะนำเรื่องสิทธิประโยชน์แก่ลูกจ้าง ผู้ประกันตน ดังนี้

กรณีเจ็บป่วย : ผู้ประกันตนสามารถเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลตามสิทธิการรักษาพยาบาลที่ผู้ประกันตนเลือกไว้ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน :

- ผู้ประกันตนสามารถเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โดยสำนักงานประกันสังคมจะรับผิดชอบภายใน ๗๒ ชั่วโมงแรก ตามหลักเกณฑ์และอัตราที่กำหนด

- ผู้ประกันตนที่สำรองจ่ายค่ารักษาไปก่อนสามารถเบิกคืนได้ โดยนำหลักฐานมายื่นคำขอรับประโยชน์ทดแทน

- กรณีผู้ประกันตนที่เจ็บป่วย และต้องหยุดพักรักษาตัวตามคำสั่งแพทย์เป็นเวลานานหลายวันทำให้สูญเสียรายได้ สามารถขอรับเงินทดแทนการขาดรายได้จากสำนักงานประกันสังคม

ทั้งนี้ขอให้ ลูกจ้าง ผู้ประกันตน และประชาชนทั่วไป ระมัดระวังและดูแลสุขภาพให้แข็งแรงสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันเชื้อโรค หมั่นล้างมือหรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์สม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย หลีกเลี่ยงการอยู่สถานที่แออัดและมีมลภาวะเป็นพิษ งดเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงโรคระบาด และหากมีอาการไข้ มีอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หรือหายใจเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว โดยสามารถใช้บัตรประจำตัวประชาชนใบเดียว ขอรับการรักษาพยาบาลได้ตามสิทธิ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สำนักงานประกันสังคมทั่วประเทศ หรือสายด่วน ๑๕๐๖

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๓ วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๓

กระทรวง สำนักงานนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักโฆษก สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี

ช่องทางการติดต่อ สายด่วนทำเนียบรัฐบาล โทร ๑๑๑๑ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

๑) หัวข้อเรื่อง รัฐวางมาตรการเร่งด่วน แก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อ COVID-๑๙

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง รัฐวางมาตรการเร่งด่วน แก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อ COVID-๑๙

รัฐบาลได้มีมาตรการระยะเร่งด่วน สำหรับแก้ไขปัญหามาจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-๑๙ ที่สำคัญดังนี้

- ให้องค์กรของรัฐบาลดำเนินการตามมาตรการของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด และระงับหรือเลื่อนการเดินทางไปในประเทศที่มีการระบาดของเชื้อไวรัส COVID-๑๙ รวมถึงประเทศเฝ้าระวัง ในกรณีที่เจ้าหน้าที่ของรัฐที่เดินทางกลับหรือมีเส้นทางแวะผ่าน (Transit/Transfer) ประเทศกลุ่มเสี่ยง หรือมีเหตุอันควรสงสัยว่าติดเชื้อไวรัส COVID-๑๙ และจำเป็นต้องสังเกตอาการ ให้สามารถปฏิบัติงานภายในที่พัก ๑๔ วัน โดยไม่ถือเป็นวันลา

- ให้ติดตามและดูแลคนไทยที่พำนักอยู่ในประเทศที่มีการระบาดของเชื้อไวรัส COVID-๑๙ และประเทศเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด รวมถึงจัดเตรียมสถานที่สำหรับสังเกตอาการในกรณีที่พบผู้เดินทางที่เข้าข่ายต้องสงสัย

- ดำเนินการคัดกรองผู้โดยสาร ณ ท่าอากาศยาน ท่าเรือ สถานีรถไฟ สถานีรถไฟฟ้า และสถานีขนส่งผู้โดยสารอย่างเคร่งครัด รวมทั้งจัดหาสินค้าที่จำเป็น อาทิ หน้ากากอนามัย น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือเจลฆ่าเชื้อ ให้เพียงพอกับความต้องการ และดำเนินการป้องกันการกักตุนและควบคุมราคาสินค้าตามกฎหมาย

- จัดให้มีศูนย์ข้อมูลมาตรการแก้ไขปัญหามาจากเชื้อไวรัส COVID-๑๙ ขึ้น ณ ทำเนียบรัฐบาล เพื่อบูรณาการข้อมูลจากทุกส่วนราชการ รับเรื่องร้องเรียนจากประชาชน และสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้องให้กับสาธารณชน

- ขอความร่วมมือจากผู้ประกอบการภาคเอกชนให้หลีกเลี่ยงหรือเลื่อนการจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวของประชาชนจำนวนมาก เนื่องจากอาจมีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรค อาทิ การแข่งขันกีฬา การจัดคอนเสิร์ต และการจัดมหกรรม เว้นแต่เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ของการดำเนินการของสถานประกอบการตามปกติ ให้ดำเนินการตามมาตรการเฝ้าระวังและป้องกันตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ในกรณีที่เป็นกิจกรรมที่ต้องขออนุญาตจากหน่วยงานของรัฐ ให้ผู้มีอำนาจอนุญาตพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรมอย่างรอบคอบ โดยคำนึงถึงความเสี่ยงต่อสาธารณสุขโดยรวมต่อการแพร่ระบาดของโรคเป็นสำคัญ

นอกจากนี้ รัฐบาลจะได้มีมาตรการบรรเทาผลกระทบและกระตุ้นเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-๑๙ เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจและสร้างความมั่นใจให้กับประชาชนต่อไป ทั้งนี้หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ที่ สายด่วนทำเนียบรัฐบาล โทร ๑๑๑๑ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๙ / ๒๕๖๓ วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๓

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ สายด่วนกรมอนามัย ๐ ๒๕๕๐ ๔๐๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง หน้ากากผ้า ทางเลือกของคนไม่ป่วย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง หน้ากากผ้า ทางเลือกของคนไม่ป่วย

กรมอนามัยขอแนะนำประชาชน ในการป้องกันตนเองเบื้องต้นจากเชื้อไวรัส COVID-๑๙ สำหรับประชาชนที่ปกติไม่มีอาการป่วย สามารถใช้หน้ากากที่ทำจากผ้าทดแทนการใช้หน้ากากอนามัย ซึ่งหน้ากากผ้าสามารถเย็บใช้เองได้ ชักทำความสะอาดและนำกลับมาใช้ใหม่ได้หลายครั้ง และยังช่วยประหยัดเงินด้วย

ในกรณีที่ท่านไม่ได้อยู่ในพื้นที่เสี่ยงหรือพื้นที่ที่มีผู้คนแออัด ท่านอาจไม่จำเป็นต้องใช้หน้ากาก แต่ในกรณีที่จำเป็นต้องไปในพื้นที่ที่มีผู้คนแออัด ท่านสามารถใช้หน้ากากผ้าเพื่อลดการปนเปื้อนละอองฝอยจากการไอ จามได้

ทั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ สายด่วนกรมอนามัย ๐ ๒๕๕๐ ๔๐๐๐



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



หน้ากากผ้า

เย็บใช้เองได้
ซักให้สะอาด สามารถใช้ซ้ำได้
ช่วยประหยัดเงิน

หน้ากากผ้า

ทางเลือกของ

คนไม่ป่วย

1



กรณีที่ไม่ได้อยู่ในพื้นที่เสี่ยง
ที่มีผู้คนแออัด
ไม่จำเป็นต้องใช้หน้ากาก

2



หากจำเป็นต้องไปในพื้นที่
ที่มีผู้คนแออัด
สามารถใช้หน้ากากผ้า
เพื่อลดการปนเปื้อนละอองฟุ้ง
จากการไอ จาม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th

