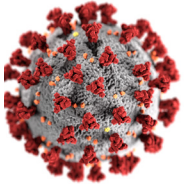


เรื่องที่คุณควรรู้เกี่ยวกับ COVID-19 เพื่อปกป้องตัวคุณเองและผู้อื่น



รู้เกี่ยวกับ COVID-19

- โครนาไวรัส (COVID-19) คือการเจ็บป่วยที่เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งสามารถแพร่จากบุคคลสู่บุคคลได้
- เชื้อไวรัสซึ่งเป็นสาเหตุของ COVID-19 คือเชื้อโครนาไวรัสตัวใหม่ที่แพร่กระจายทั่วโลก
- อาการของ COVID-19 อาจเริ่มจากเล็กน้อย (หรือไม่มีอาการ) ไปจนถึงเจ็บป่วยรุนแรง



ทำการเว้นระยะห่างทางสังคม

- ซื้ออาหารและของใช้และยา ไปพบแพทย์ และทำธุรกรรมธนาคารทางออนไลน์หากเป็นไปได้
- แต่หากคุณต้องไปด้วยตัวเอง อยู่ให้ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุต และฆ่าเชื้อโรคทุกสิ่งที่คุณสัมผัส
- สั่งสินค้าทางออนไลน์และซื้ออาหารกลับบ้าน และจำกัดการสัมผัสกับบุคคลอื่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



รู้ว่า COVID-19 แพร่กระจายได้อย่างไร

- คุณอาจติดเชื้อโดยการรับเชื้อจากการสัมผัสใกล้ชิด (ราว 6 ฟุตหรือสองช่วงแขน) กับบุคคลที่มีเชื้อ COVID-19 เชื้อ COVID-19 เบื้องต้นแพร่จากบุคคลสู่บุคคล
- คุณอาจติดเชื้อได้จากละอองฝอยจากระบบหายใจ เมื่อผู้ที่ติดเชื้อไอ จาม หรือพูดคุย
- คุณยังอาจรับเชื้อได้โดยการสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุที่มีเชื้อไวรัสอยู่ และไปสัมผัสปาก จมูก หรือตา



ป้องกันการแพร่เชื้อ COVID-19 หากคุณป่วย

- อยู่ที่บ้านหากคุณป่วย ยกเว้นไปรับการรักษา
- หลีกเลี่ยงบริการขนส่งสาธารณะ นั่งรถร่วมกับผู้อื่น หรือนั่งแท็กซี่
- แยกตัวคุณออกจากผู้อื่นและสัตว์เลี้ยงในบ้าน
- ยังไม่มีวิธีรักษาโรค COVID-19 โดยเฉพาะ แต่คุณสามารถหาวิธีการรักษาทางการแพทย์เพื่อบรรเทาอาการได้
- หากต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์ โทรนัดล่วงหน้า



ปกป้องตัวคุณเองและผู้อื่นจากเชื้อ COVID-19

- ปัจจุบันยังไม่มียาที่จะป้องกันเชื้อ COVID-19 วิธีที่ดีที่สุดในการปกป้องตัวคุณคือ หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับไวรัสที่ก่อให้เกิดโรค COVID-19
- อยู่กับบ้านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่นให้มากที่สุด
- สวมสิ่งปกคลุมใบหน้าซึ่งปกปิดจมูกและปากของคุณเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคบริเวณพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ
- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้น้ำยาทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์ผสมอย่างน้อย 60%



รู้ว่าคุณเสี่ยงจะเจ็บป่วยรุนแรง

- เรามีความเสี่ยงจะติดเชื้อ COVID-19 ได้ทุกคน
- ผู้สูงอายุหรือผู้ใหญ่ในทุกช่วงวัยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรังอาจมีความเสี่ยงสูงกว่าที่จะเจ็บป่วยรุนแรงกว่า

