



ความเข้าใจผิดๆเกี่ยวกับ COVID-19 Covid Relief



แผ่นพับนี้จัดทำขึ้นสำหรับประเทศไทย หากพำนักอยู่ที่ประเทศอื่นควรตรวจสอบแนวทางปฏิบัติของภาครัฐในประเทศนั้น



ตอนนี้มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด19 แพร่หลายบนโลกออนไลน์มากมาย อย่าลืมตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้รับนั้นเป็นข้อมูลถูกต้องหรือไม่ และเชื่อข้อมูลที่อ้างอิงจากองค์กรที่เป็นทางการเท่านั้น: www.ddc.moph.go.th

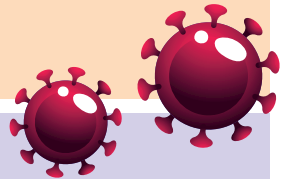
เรื่องที่คุณควรรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19

1. ทำตามคำแนะนำของภาครัฐ: ล้างมือให้สะอาดเป็นประจำ อยู่บ้าน ไม่ออกไปพื้นที่แออัดหากไม่จำเป็น
2. เวลาไปซื้ออาหารหรือยาสวมหน้ากากก่อนออกจากบ้านและพยายามอยู่ห่างจากผู้อื่นเป็นระยะ 2 เมตร
3. โรงพยาบาลรัฐทำการตรวจหาเชื้อให้แก่ผู้ที่เข้าเกณฑ์ที่มีความเสี่ยงสูงได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย สอบถามเกณฑ์ที่คุณสมบัตินี้ได้กับโรงพยาบาลรัฐใกล้บ้านคุณ
4. หยุดคิดเสมอว่าข่าวบนโลกออนไลน์ที่อ่านเป็นข่าวจริงหรือไม่ - ถ้าไม่มั่นใจอย่างต่อเนื่อง

หยุดคิดก่อนแชร์ ไม่ส่งต่อถ้าไม่มั่นใจ

- หยุดคิดว่าข่าวที่อ่านเป็นความจริงหรือไม่ เป็นไปได้ไหมที่จะเป็นข้อมูลเท็จ
- ตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลว่าน่าเชื่อถือหรือไม่ เช่น มาจากองค์การอนามัยโลกหรือจากรัฐบาล
- ตรวจสอบข้อเท็จจริงในแต่ละประเด็น
- ถ้าไม่แน่ใจเรื่องให้งดแชร์หรือส่งต่อข้อมูล

แสงแดดสามารถฆ่าเชื้อโรคโควิด-19 ได้หรือไม่? **ไม่ได้!**



สภาพอากาศร้อนไม่ได้ช่วยฆ่าเชื้อโรคโควิด-19 คุณยังสามารถติดโรคนี้ได้แม้ว่าอยู่กลางแจ้งหรือในพื้นที่เขตร้อน



การตากเสื้อผ้าหรือหน้ากากอนามัยไว้กลางแจ้งไม่ได้ช่วยฆ่าไวรัส วิธีทำความสะอาดเสื้อผ้าที่ดีที่สุดคือการซักด้วยผงซักฟอกและน้ำร้อนตั้งแต่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส หน้ากากอนามัยแบบใช้แล้วทิ้งควรใช้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น

รับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพช่วยฆ่าไวรัสหรือไม่? **ไม่ช่วย!**



การดื่มน้ำผสมเกลือ, บิง และน้ำมะนาว ไม่สามารถช่วยป้องกันคุณจากการติดโรคโควิด-19 ได้!



การรับประทานอาหารที่มีรสชาติเผ็ดจัดหรือการรับประทานกระเทียม หรือสมุนไพรไม่สามารถช่วยป้องกันการติดโรคโควิด-19 ได้!



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ช่วยป้องกันการติดไวรัส และหากดื่มในปริมาณมากจะกระดบบภูมิคุ้มกันทำให้เสี่ยงต่อการติดไวรัสมากขึ้น

ข้อควรจำ:



อาการทั่วไปของโรคโควิด-19 คือ ไอแห้ง มีไข้สูงกว่า 37.5 องศา หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ มีการสูญเสียการรับกลิ่นหรือรสชาติและรู้สึกอ่อนเพลีย



คนทุกเพศ ทุกวัย ติดโรคโควิด-19 ได้ ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุควรป้องกันตัวเพื่อไม่ให้เสี่ยงต่อการติดไวรัส ผู้สูงอายุและผู้มีโรคประจำตัวอาจเจ็บป่วยรุนแรงจากไวรัสได้มากกว่า



โรคโควิด-19 ไม่ติดต่อผ่านการถูกยุงกัด ไวรัสแพร่เชื้อผ่านสารปนเปื้อนจากการไอ จาม หรือน้ำลายของผู้ติดเชื้อ



ใส่หน้ากากออกไปข้างนอกหากทำได้ ถ้าไม่มีหน้ากาก N-95 หรือ หน้ากากอนามัย ให้ใช้หน้ากากผ้า เช่น หน้ากากผ้าฝ้ายมัลลีน



ล้างมือให้สะอาดโดยใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 20 วินาทีต่อครั้ง หรือใช้เจลล้างมือ (ที่มีแอลกอฮอล์และแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า 70%) ช่วยป้องกันการติดไวรัสได้



การทดลองกลิ่นหายใจ 10 วินาทีแล้วไม่ไอ **ไม่ใช่วิธีทดสอบ** เพื่อบริการติดโรคโควิด-19



ระวัง เวลาเลือกซื้อเจลล้างมือ หลีกเลี่ยงเจลที่ผสมของเมทานอล หรือ เมทิลแอลกอฮอล์ – แอลกอฮอล์ชนิดนี้เป็นพิษต่อร่างกาย



การกินยาฆ่าเชื้อไม่สามารถช่วยป้องกันเชื้อไวรัสหรือช่วยฆ่าไวรัสได้ ยาฆ่าเชือนั้นฆ่าเฉพาะเชื้อแบคทีเรียเท่านั้น

ควรทำอย่างไรเมื่อสงสัยว่าตัวเองติดโรคหรือได้ใกล้ชิดกับผู้ติดโรคโควิด-19?

ถ้าคุณหรือคนในครอบครัวมีอาการโรคโควิด-19 ให้กักตัวสังเกตอาการที่บ้าน 48 ชั่วโมง หากยังไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลรัฐใกล้บ้าน แพทย์อาจส่งผู้ป่วยไปตรวจตามกระบวนการรักษาที่สมควร - ผู้ป่วยที่มีคุณสมบัติได้รับการรักษาฟรีอาจไม่เสียค่าใช้จ่าย และยังคงควรแจ้งอาการให้นายจ้างทราบด้วย



หากคุณได้ใกล้ชิดกับบุคคลที่มีความเสี่ยงสูงที่มีอาการ ให้รีบแจ้งนายจ้าง หยูดงาน และกักตัวสังเกตอาการ 14 วัน (อ่านคำนิยามของผู้มีความเสี่ยงสูงได้ที่เว็บไซต์กรมควบคุมโรค) และไปพบแพทย์หากมีอาการผิดปกติที่โรงพยาบาลรัฐใกล้บ้าน

ถ้าไม่แน่ใจเกี่ยวกับอาการของตนเอง โทรหาสายด่วนกรมควบคุมโรค ที่ 1422 เพื่อขอคำแนะนำ

ข้อมูลในแผนพับนี้อ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้เท่านั้น เช่น จากสื่อขององค์การอนามัยโลก และเว็บไซต์กรมควบคุมโรค อย่าลืมตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้รับนั้นเป็นข้อมูลถูกต้องหรือไม่ และเชื่อข้อมูลที่อ้างอิงจากองค์กรที่เป็นทางการเท่านั้น: www.ddc.moph.go.th

ด้วยการสนับสนุนจาก



Covid Relief