



แนวปฏิบัติในการป้องกันตนเองจากการติดและแพร่กระจายโรค COVID-19

1. หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่มีคนจำนวนมาก หรือพื้นที่เสี่ยงที่มีการแพร่กระจายของเชื้อ
2. หลีกเลี่ยงการสัมผัส/ติดต่อกับผู้ป่วย/ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง
3. ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก และเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 6 ฟุต หรือ 2 เมตร
4. ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งเมื่อออกจากที่พักอาศัย และควรเปลี่ยนใหม่ทุกวัน หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วต้องทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
5. หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ในกรณีไม่สามารถหาสบู่และน้ำได้
6. หมั่นทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสบ่อย เช่น โต๊ะทำงาน คีย์บอร์ด เมาส์ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ด้วยน้ำสบู่ หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ
7. เมื่อมีอาการไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดป้อง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย และให้นำไปทิ้งในถังขยะปิดให้เรียบร้อย กรณีที่มีอาการไอ จาม และไม่มีกระดาษทิชชูให้ยกแขนข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อนไอ จามทุกครั้ง หลังจากรับประทานอาหารทุกครั้ง ควรล้างมือและแขนที่ใช้ป้องกันให้สะอาดทุกครั้งด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ เพื่อกำจัดเชื้อโรคไม่ให้แพร่กระจาย
8. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสดวงตา จมูก ปาก และใบหน้า หากจำเป็นต้องล้างมือก่อน
9. หลีกเลี่ยง/ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น (ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ช้อนส้อม)
10. รับประทานอาหารปรุงสุกร้อน และใช้ช้อนส่วนตัวเท่านั้น
11. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
12. หากมีไข้ ไอแห้ง เพื่อย หายใจลำบาก/เหนื่อยหอบ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ควรรีบไปพบแพทย์ สำหรับนิสิต/บุคลากร ให้ไปคัดกรองที่ศูนย์บริการสุขภาพแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือ โทรสายด่วนที่หมายเลข 08 0441 9041 (ตลอด 24 ชั่วโมง) หรือหมายเลข 0 2218 0568 (วันและเวลาทำการ)
13. หากมีประวัติการเดินทางไปในพื้นที่ที่มีการระบาด หรือมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย/กลุ่มเสี่ยง ควรกักตนเองอยู่ที่บ้านหรือที่ที่พักอาศัยเป็นเวลา 14 วัน และหากมีอาการไข้ร่วมกับไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ใส่หน้ากากอนามัย ควรรีบไปพบแพทย์และแจ้งประวัติตามความเป็นจริง หลีกเลี่ยงการเดินทางโดยระบบขนส่งมวลชนหรือรถโดยสารสาธารณะ

ที่มา :

1. สำนักข่าว BBC ประเทศไทย. ไวรัสโคโรนา : เราจะป้องกันตัวจากโรคโควิด-19 ได้อย่างไร. [cited 2020 17 March]; Available from: <https://www.bbc.com/thai/features-51771867>.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Disinfecting your home if some is sick. [cited 2020 17 March]; Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html>.
3. องค์การอนามัยโลก ประจำประเทศไทย. รายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019: ข้อควรปฏิบัติและคำแนะนำสำหรับประชาชน. [cited 2020 17 March]; Available from: https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/20200306-tha-sitreps-15-covid-19-finalth.pdf?sfvrsn=5f11f10a_0.
4. ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค. รายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. [cited 2020 17 March]; Available from: <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/situation/situation-no71-140363.pdf>.
5. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. ข้อมูลสำหรับการป้องกันตนเองจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019. [cited 2020 17 March]; Available from: <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/introduction/introduction01.pdf>.