



ใส่หน้ากากอนามัยถูกวิธี ป้องกันเชื้อโรค



ล้างมือให้สะอาดก่อนใส่



หันด้านสีเข้มหรือมีนวม
ออกด้านนอก ให้ขอบที่มีลวด
อยู่บนสันจมูก



คลี่รอบจับออกคลุมทั้งจมูก
จนถึงปลายคาง คล้องสาย
กับใบหูหรือผูกให้แน่น



กดตรงดลวด
ให้พอดีกับสันจมูก
จนมิดชิด



ล้างมือให้สะอาด
หลังจากถอดหน้ากาก



ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัย
ทุกวัน และไม่ควรรีใช้ซ้ำเดิม
เป็นเวลานาน เพราะจะกลายเป็น
แหล่งสะสมเชื้อโรค

คำแนะนำ เรื่อง COVID-19

แนวทางการขอรับความช่วยเหลือจาก
เทศบาลตำบลท่าวังตาล

ในกรณีเมื่อมีผู้เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยงสูง
หรือ กรณีเป็นผู้สัมผัสเสี่ยงสูงจากโรคโควิด-19

1. เมื่อเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยงสูง หรือกรณีเป็นผู้สัมผัสเสี่ยงสูงจากโรคโควิด-19 เข้ามายังพื้นที่ให้รายงานตัวต่อเจ้าพนักงานควบคุมโรคทันทีเพื่อออกคำสั่ง (แล้วแต่กรณี)
2. เมื่อได้รับคำสั่งกักตัวจากเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่แล้ว ให้ผู้มาจากพื้นที่เสี่ยงสูง หรือกรณีเป็นผู้สัมผัสเสี่ยงสูงจากโรคโควิด-19 กรอกแบบเพื่อลงทะเบียนขอรับความช่วยเหลือจากเทศบาลตำบลท่าวังตาล
3. เจ้าพนักงานควบคุมโรคในพื้นที่นำส่งใบลงทะเบียนขอรับความช่วยเหลือของประชาชนเสนอนายอำเภอสารภี เพื่อพิจารณาสั่งการให้เทศบาลตำบลท่าวังตาลช่วยเหลือเป็นกรณีไป



เทศบาลตำบลท่าวังตาล

149 / 1 ต.ท่าวังตาล อ.สารภี จ.เชียงใหม่ 50140

โทร. 0-5314-0981-2

<http://www.thawangtan.go.th>

ชาวเทศบาลตำบลท่าวังตาล
ฝ่าวิกฤต
COVID-19 ไปด้วยกัน



COVID-19

รู้กัน ป้องกันได้

ติดตามข้อมูลข่าวสาร

“โควิด-19” จังหวัดเชียงใหม่

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลท่าวังตาล

สนับสนุนโดย
กองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลตำบลท่าวังตาล

QR CODE
กรอกข้อมูล
“CM-CHANA”



โควิดสายพันธุ์ต่างๆ อาจมีอาการคล้ายกัน
ได้แก่ ปวดหัว เจ็บคอ มีไข้

แต่ “สายพันธุ์เดลตา”
จะปวดหัว เจ็บคอ มีน้ำมูก
ไม่ค่อยพบการสูญเสียการรับรส
กลายเป็นหวัดธรรมดา

ดังนั้น หากรู้สึกไม่สบาย คล้ายเป็นหวัด
ควรสังเกตตัวเอง
หากมีอาการน่าสงสัย

ให้รีบพบแพทย์

เมื่อไร? ต้องไปตรวจโควิด-19

**สังเกตตนเอง
ตามข้อ 1-6 ถ้า ...**

- 1 : ไม่ต้องไปตรวจ (สีเขียว)
- 2/3 : ยังไม่ต้องไปตรวจ
กักตัวเอง 14 วัน สังเกต
อาการตนเอง หากมีไข้ ไอ
น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย
ค่อยไปตรวจ (สีเหลือง)
- 4/5/6 : ให้รีบไปตรวจทันที (สีแดง)

ทำอย่างไร? เมื่อทราบผล

“ติดเชื้อ” โควิด-19



เตรียมเอกสารสำคัญ
เช่น บัตรประชาชน
ผลตรวจโควิด



โทร. 1330 1668 1669
เพื่อแจ้งเรื่องเข้ารับการรักษา
แจ้งรายละเอียดและเบอร์โทรศัพท์
ของคุณให้หน่วยงานที่รับเรื่อง



งดออกจากที่พัก
หรือเดินทางข้ามจังหวัด
(ฝ่าฝืนมีโทษผิด
พ.ร.บ.โรคติดต่อ 2558
มาตรา 34)



หากมีไข้ให้รีบรับประทาน
ยาพาราเซตามอล
และซिटตัวเพื่อลดไข้



สวมแมสก์ตลอดเวลา
และแยกของใช้ส่วนตัว

1 ไม่มีอาการ ไม่มีสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย
โควิด-19 และไม่ได้อาจากพื้นที่เสี่ยง

2 ไม่มีอาการ สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย
โควิด-19 และกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง

3 มีอาการ ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ไม่มีสัมผัส
ใกล้ชิดผู้ป่วยโควิด 19 และไม่ได้อาจากพื้นที่เสี่ยง

4 มีอาการ ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ สัมผัส
ใกล้ชิดผู้ป่วยโควิด 19 และกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง

5 ไข้สูง ไอ หอบเหนื่อย

6 ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ผู้สูงอายุ
มีโรคประจำตัว เจ็บหน้าอกจับปลิ้น

6 เชื้อนไขผู้ป่วยโควิด-19 ใครเข้าข่าย Home Isolation

- 1 ร่างกายแข็งแรง
- 2 ไม่มีภาวะอ้วน
- 3 อายุไม่เกิน 60 ปี ไม่มีอาการ
- 4 อยู่คนเดียวหรือมีผู้อยู่ด้วยไม่เกิน 1 คน
- 5 ไม่ป่วยโรคปอด โรคไต โรคหัวใจ-หลอดเลือด
โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน
- 6 ยอมแยกตัวในที่พักอย่างเคร่งครัด

หากต้องกักตัวแบบ “Home Isolation” ต้องปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง?



ไม่รับประทานอาหาร
ร่วมกับผู้อื่น



อยู่ในห้องส่วนตัว
และสวมหน้ากาก
ตลอดเวลา



หมั่นล้างมือด้วยสบู่
หรือ เจลแอลกอฮอล์



แยกสิ่งของส่วนตัว
ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น



ไม่ใกล้ชิดผู้สูงอายุ เด็กเล็ก
ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
หากจำเป็นต้อง
สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง
อย่างน้อย 2 เมตร



แม่ให้นมบุตร
ต้องสวมหน้ากาก
อนามัยและล้างมือ
ทุกครั้งก่อนสัมผัส
หรือให้นมบุตร



ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น
หรือใช้เป็นคนสุดท้าย
และปิดฝาชักโครก
ก่อนกดน้ำ



ห้ามผู้ใดมาเยี่ยม
และ
งดออกจากบ้าน



ทิ้งหน้ากากอนามัยและขยะที่เมื่อสารคัดหลั่ง
ในถุงพลาสติก ปิดปากถุง
และทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด



แยกซักเสื้อผ้า เครื่องนอน
ด้วยผงซักฟอกตามธรรมชาติ

**หากมีอาการแยลง เช่น หอบ เหนื่อย ไข้สูงลอย
ให้รีบติดต่อโรงพยาบาลที่รักษาทันที**

