

เกี่ยวกับการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

■ การระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่คือ?

ตั้งแต่เดือนธันวาคมปี 2019 เกิดการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (2019-nCoV) ที่มีต้นกำเนิดการแพร่ระบาดมาจากมณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน มีการรายงานว่าผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสนี้จะมีอาการไอ มีไข้สูงและปอดอักเสบเป็นต้น เชื้อไวรัสสามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นจากลมหายใจและจากการสัมผัสผู้ป่วย

■ ผู้ที่เคยเดินทางไปยังเมืองมณฑลหูเป่ย์ หรือเจ้อเจียง หรือเคยเดินทางไปประเทศจีน และผู้ที่คลุกคลีกับผู้ที่เคยไปเดินทางไปมณฑลหูเป่ย์ หรือเจ้อเจียงหรือคลุกคลีกับผู้ที่เคยเดินทางไปประเทศจีนภายใน 2 สัปดาห์

ควรเฝ้าระวังอาการดังต่อไปนี้

- เมื่อมีอาการไอและมีไข้ กรุณาติดต่อสถานพยาบาลทันที
- กรุณาใส่ผ้าปิดจมูกเมื่อไปพบแพทย์และควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากสถานพยาบาล
- เมื่อไปพบแพทย์ กรุณาแจ้งแพทย์หากท่านเคยเดินทางหรือคลุกคลีกับผู้ที่เคยเดินทางไปมณฑลหูเป่ย์หรือเจ้อเจียง หรือเคยเดินทางไปประเทศจีน

■ พยายามช่วยกันป้องกันการติดเชื้อและการแพร่ระบาด

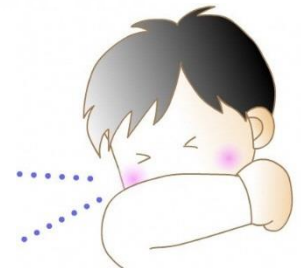
การป้องกันด้วยตนเอง

- กลับมาจากข้างนอกควรล้างมือให้สะอาด
- พยายามให้อากาศภายในห้องถ่ายเท ไม่อับชื้น
- ดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำให้เพียงพออย่างเหมาะสม



ป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดด้วยการรักษามารยาทการไอ

- หากมีอาการไอ หรือ จามให้สวมหน้ากากอนามัย
- ขณะไอหรือจาม ควรเอาทิชชูปิดปากและจมูก



ข่าวสารหลายภาษาเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (ภาษาญี่ปุ่นที่เข้าใจง่าย * ภาษาอังกฤษ)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

ล้างมือให้สะอาด

ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างมือตามขั้นตอนข้างล่างนี้

<p>ตรวจเช็คก่อนล้างมือ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ตัดเล็บสะอาดหรือไม่ ◆ ถอดนาฬิกาและแหวนหรือยัง <p>Check !</p> 		<p>บริเวณที่สกปรกง่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ปลายนิ้ว ◆ ซอกเล็บ ◆ บริเวณหัวแม่มือ ◆ ข้อมือ ◆ ร่องมือ
<p>(1) ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างอุ้งมือ</p>	<p>(2) กางนิ้วถูบริเวณหลังมือ</p>	
		
<p>(3) ล้างปลายนิ้วและซอกเล็บให้สะอาด</p>	<p>(4) ทำความสะอาดระหว่างนิ้ว</p>	
		
<p>(5) เอามือข้างหนึ่งกำนิ้วโป้งแล้วถูบิดไปมา</p>	<p>(6) อย่าลืมล้างที่ข้อมือด้วย</p>	
		
<p>ล้างฟองสบู่ออก แล้วใช้ผ้าขนหนูสะอาดเช็ดให้แห้ง</p>		