

เกี่ยวกับการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

■ **การระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่คือ ?**

ตั้งแต่เดือนธันวาคมปี2019เกิดการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (2019-nCoV) ที่มีต้นกำเนิดการแพร่ระบาดมาจากมณฑลหูเป่ย์ประเทศจีน มีการรายงานว่าผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสจะมีอาการไอ มีไข้สูงและปอดอักเสบเป็นต้น เชื้อไวรัสสามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น จากลมหายใจและการสัมผัสผู้ป่วย

■ **ผู้ที่เคยเดินทางไปยังเมืองมณฑลหูเป่ย์ หรือเจ้อเจียง หรือเคยเดินทางไปประเทศจีน และผู้ที่คลุกคลีกับผู้ที่เคยไปเดินทางไปมณฑลหูเป่ย์ หรือเจ้อเจียงหรือคลุกคลีกับผู้ที่เคยเดินทางไปประเทศจีนภายใน2 สัปดาห์**

ควรเฝ้าระวังอาการดังต่อไปนี้

- เมื่อมีอาการไอและมีไข้กรุณาติดต่อสถานพยาบาลทันที
- กรุณาใส่ผ้าปิดจมูกเมื่อไปพบแพทย์และควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากสถานพยาบาล
- เมื่อไปพบแพทย์กรุณาแจ้งแพทย์หากท่านเคยเดินทางหรือคลุกคลีกับผู้ที่เคยเดินทางไปมณฑลหูเป่ย์หรือ เจ้อเจียง หรือเคยเดินทางไปประเทศจีน

■ **พยายามช่วยกันป้องกัน การติดเชื้อและการแพร่ระบาด**

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

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>ตรวจเช็คก่อนล้างมือ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ตัดเล็บสะอาดหรือไม่ ◆ ถอดนาฬิกาและแหวนหรือยัง <p>Check !</p>  </div> <div style="width: 35%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%;"> <p>บริเวณที่สกปรกง่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ปลายนิ้ว ◆ ซอกเล็บ ◆ บริเวณหัวแม่มือ ◆ ข้อมือ ◆ ร่องมือ </div> </div>	
(1) ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างอุ้งมือ	(2) กางนิ้วถูบริเวณหลังมือ
	
(3) ล้างปลายนิ้วและซอกเล็บให้สะอาด	(4) ทำความสะอาดระหว่างนิ้ว
	
(5) เอามือข้างหนึ่งกำนิ้วโป้งแล้วถูบิดไปมา	(6) อย่าลืมล้างที่ข้อมือด้วย
	
ล้างฟองสบู่ออก แล้วใช้ผ้าขนหนูสะอาดเช็ดให้แห้ง	