

โควิดยังอยู่แต่เราพร้อมไปต่ออย่างไร

เขียนโดย กองสาธารณสุขฯ

วันพฤหัสบดีที่ 16 มิถุนายน 2022 เวลา 11:04 น.

ตอนนี้ประเทศไทยพร้อมเดินหน้าไปต่อ ในขณะที่โควิดก็ยังอยู่

ดังนั้นมาเดินไปข้างหน้าร่วมกันอย่างระมัดระวังดีกว่า

ก่อนอื่นมาดูกันว่า มีอะไรที่เรายังควรทำ ควรป้องกันไม่ให้โควิดมาทำให้การก้าวไปต่อของเราต้องสะดุด อยากเห็นทุกคนสุขภาพแข็งแรงนะ
พร้อมสู้ พร้อมป้องกัน และพวกเราจะไม่ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่

ที่มา : สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) : ThaiHealth

[#ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด19](#)

[#ศูนย์ข้อมูลCOVID19](#)

[#ฉีดวัคซีนหยุดเชื้อเพื่อชาติ](#) [#ไทยรู้สู้โควิด](#)



สวมหน้ากาก
เมื่อไม่สบาย
หรือต้องไป
ที่แออัด

การสวมหน้ากาก
ช่วยป้องกันโควิด
และโรคติดต่อ
ทางอากาศอื่นๆ
เช่น หวัด ไข้หวัดใหญ่
วัณโรค ไข้คอตีบ



ล้างมือ
ก่อนกินข้าว
เมื่อกลับถึงบ้าน

เพราะบนมือมี
เชื้อโรคหลายพันชนิด
การล้างมือช่วย
ป้องกันโรคทางเดินหายใจ
และทางเดินอาหาร
เช่น โควิด ท้องร่วง
หวัด วัณโรค



เว้นได้ ให้เว้นระยะ
เพราะโรคทางเดินหายใจ
ส่วนใหญ่ติดต่อ
ต่อเมื่ออยู่ใกล้ชิดกัน



ใช้ข้อศอก
เมื่อกินข้าว
ร่วมกับผู้อื่น

ช่วยป้องกันโรคติดต่อ
ทางนํ้าลาย เช่น
โควิด ไข้หวัด
ไวรัสตับอักเสบบี
โรคเรื้อรัง



ตรวจเอทีเค
เมื่อรู้สึก
ผิดปกติ

เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ
หากติดเชื้อ
ควรแยกกักตัว
ตามคำแนะนำแพทย์



ฉีดวัคซีนตาม
คำแนะนำแพทย์

ไม่ว่าเข็มแรก
หรือเข็มกระตุ้น
ช่วยลดความเสี่ยง
การป่วยรุนแรง
เมื่อติดเชื้อโควิด



พร้อมผู้
โควิด

หมอ
พร้อม

สสส