



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ องค์การบริหารส่วนตำบลนาบึง อำเภอกุเพียง จังหวัดน่าน

ที่ - / - วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง แจ้งเวียนเรื่องการดูแลตนเองและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

เรียน พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลนาบึง

ตามที่องค์การบริหารส่วนตำบลนาบึงได้จัดทำแผนปฏิบัติการร่วมประชาสัมพันธ์เรื่องการดูแลและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้างได้ทราบถึงวิธีการดูแลและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นั้น

ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลนาบึงจึงขอให้ท่านแจ้งบุคลากรในสังกัดรับทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายศรีลย์ ตี๋แก้ว)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาบึง

— ทราบ

กสิณ อธิษ

ชญาตศิลป์

อ.กษ

อ.กษ

อ.กษ

อ.กษ

อ.กษ

อ.กษ

อ.กษ

## การดูแลตนเองและการ ป้องกันการแพร่ระบาด

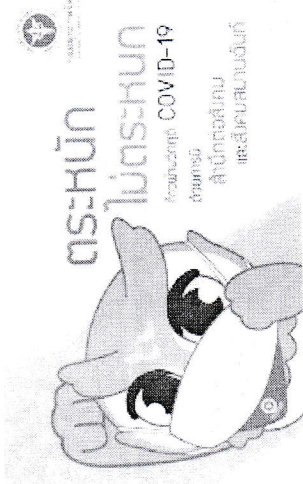
1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้มีอาการคล้ายไข้หวัดหรือมีอาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด / ผู้คนจำนวนมาก และระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร

3. กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ (ล้างมือใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที)
4. สวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำ
5. ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
6. หลีกเลี่ยงการเข้าไปตลาดค้าสัตว์และสัมผัสสัตว์ที่ป่วยหรือตาย
7. ทำความสะอาดสิ่งของที่ใช้ร่วมกันสม่ำเสมอ
8. รับประทานอาหารปรุงสุก สะอาด มีสารอาหารครบถ้วน
9. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
10. ดูแลจิตใจ ไม่ตื่นตระหนก ตกใจ หวาดกลัว เครียด และวิตกกังวล

ขอให้สุขภาพแข็งแรง



ที่มา: ประยุกต์จากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค  
กระทรวงสาธารณสุข (มีนาคม 2563)



## โอกาสเสี่ยงต่อโรค

- \* ถ้าไม่มีอาการ + ไม่มีประวัติเดินทางไปที่ + ไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงน้อยมาก
- \*\* มีอาการ + ไม่มีประวัติเดินทางไปที่ + ไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงน้อย
- \*\*\* ไม่มีอาการ + มีประวัติเดินทางไปที่ + ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยง
- \*\*\*\* มีอาการ + มีประวัติเดินทางไปที่ + ใกล้ชิดกับผู้เสี่ยง = โอกาสเสี่ยงสูงมาก

## การทำความสะอาดที่พัก

ควรทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง เครื่องครัว จาน ชาม ช้อน ช้อน แก้วน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดด้วยเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70% / ผงซักฟอก / สบู่ อย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง



## การดูแลตนเองและการ ป้องกันการแพร่ระบาด ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

# COVID-19



โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลนาปัง  
อำเภอภูเพียง จังหวัดน่าน