



ประกาศจังหวัดน่านบุรี

เรื่อง ขอความร่วมมือในการดำเนินการตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของ
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือโควิด-๑๙ (COVID-19) (ฉบับที่ ๕) : การดูแลและเฝ้าระวังผู้สูงอายุ

ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือโควิด-๑๙ (COVID-19) อันเป็น
โรคติดต่ออันตรายตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ ๓)
พ.ศ. ๒๕๖๓ ที่พบจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะจังหวัดน่านบุรีซึ่งเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีประชากร
หนาแน่น มีความเสี่ยงสูงที่จะมีการแพร่ระบาดของโรคอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นต้องเพิ่มมาตรการในการป้องกัน
การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือโควิด-๑๙ (COVID-19)

จังหวัดน่านบุรี จึงขอความร่วมมือในการดูแลและเฝ้าระวังผู้สูงอายุในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส
โคโรนา ๒๐๑๙ หรือโควิด-๑๙ (COVID-19) ตามแนวทางปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการติดเชื้อ COVID-19
ของกรมกิจการผู้สูงอายุอย่างเคร่งครัด

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

(นายสุจินต์ ไชยชุมศักดิ์)
ผู้ว่าราชการจังหวัดน่านบุรี

กรมกิจการผู้สูงอายุ



ขอส่งมอบความห่วงใยแก่ผู้สูงอายุทุกท่าน ต้านภัย COVID - 19



ล้างมือให้บ่อย

หมั่นล้างมือบ่อยๆ ล้างให้สะอาดด้วยสบู่ (อย่างน้อย 20 วินาที) หรือเช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์



หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่ชุมชนแออัด และมีคนเป็นจำนวนมาก

งดเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง หากเสี่ยงไม่ได้ให้ใช้หน้ากากอนามัย



เว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น อย่างน้อย 1 เมตร

ให้อยู่ห่างกันอย่างน้อย 1-2 เมตร ให้หลีกเลี่ยงสถานที่สาธารณะ



ทานอาหารปรุงสุก ใหม่ๆ (กินร้อน ช้อนเรา ล้างมือ)

ควรทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว งดอาหารดิบ ต้องใช้ช้อนส่วนตัว เมื่อทานอาหารร่วมกับผู้อื่น



หลีกเลี่ยงการเอามือสัมผัสบริเวณดวงตาและใบหน้า

งดสัมผัสดวงตา จมูก ปาก ขณะที่ไม่ได้ล้างมือ



รักษาความสะอาดบริเวณที่พักอาศัย

และหมั่นทำความสะอาดบริเวณลูกบิด

กลอนประตู ราวจับ เป็นต้น

ควรมีการทำทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ



สวมใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

เวลาใส่หรือถอด ให้จับบริเวณสายคล้อง เพื่อป้องกันการเชื้อโรคติดที่มือ



นางสุจิตรา พิทยานรเศรษฐ์

อธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



กรมกิจการผู้สูงอายุ

ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
ขอพบแพทย์หากมีอาการผิดปกติของ
ปฏิบัติตนด้วยวิธีการอย่าง

ที่สำคัญไม่ควรที่ตระหงายออกไป
ติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่อง
จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้
เพื่อใช้ชั่งก่อนเชื่อในทางที่



ด้วยความห่วงใยและความปรารถนาดี

จากกรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์





กรมกิจการผู้สูงอายุ
DEPARTMENT OF OLDER PERSONS

แนวทางการปฏิบัติตนป้องกัน COVID-19

กรมกิจการผู้สูงอายุ
ห่วงใยผู้สูงอายุห่างไกล
ภัย COVID-19



เล่าเรื่อง..COVID -19

เชลล์ปอดของคนจะมีตัวรับเชื้อไวรัส COVID-19

ทำให้สามารถแพร่พันธุ์ขยายตัวเข้าไปทำลายเซลล์ปอดได้ง่าย

ร่างกายของคนเราจะภูมิคุ้มกันที่สามารถต่อสู้กับเชื้อไวรัส

อากาศใช้สูง
มากกว่า 37.5%



มีน้ำมูก มีเสมหะ
นานกว่า 4 วัน



อาการไวรัส COVID-19 ที่สังเกตได้ง่ายๆ

คลื่นไส้ อาเจียน
ท้องเสีย



หายใจลำบาก
เหนื่อยหอบ
ปวดเมื่อยตัว



หากพบว่าเป็นกลุ่มเสี่ยง
ให้กักตัวเองเป็นเวลา 14 วัน
เพื่อสังเกตอาการ หากมีอาการ
ผิดปกติให้ไปพบแพทย์

กลุ่ม 1 ผู้สัมผัสเสี่ยงสูง

ใกล้ชิดกับผู้มีอาการ โดยไม่ป้องกัน

กลุ่ม 2 ผู้สัมผัสบุคคลที่มีความ
เสี่ยงสูง สัมผัสกับผู้ที่ไม่มีอาการ

กลุ่ม 3 คนทั่วไปไม่มีประวัติเสี่ยง
และไม่มีอาการ แนะนำให้ล้างมือ
สม่ำเสมอ และใส่หน้ากากผ้าเมื่อ
ไปในที่ชุมชน

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



10 วิธีปฏิบัติ ศพอส. ห่างไกล COVID-19



1 ไม่ควรเดินทางเข้าไปในพื้นที่ที่มีการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก



2 ผู้สูงอายุต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกจากบ้าน



3 ไม่ใช้มือไปสัมผัสบริเวณใบหน้า



4 คัดกรองผู้สูงอายุ / ประชาชน ก่อนเข้าอาคาร
วัดใช้ผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ทุกวัน



5 มีจุดบริการเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ



6 ทำความสะอาด ศพอส. ทุกจุด (ไฮเตอร์/เดททอล)



7 กินอาหารร้อน แยกอาหารเฉพาะราย



8 หากไม่จำเป็นไม่ควรออกไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะ

9 หากต้องทำกิจกรรมร่วมกัน ให้เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร

10 พ่นน้ำยาฆ่าเชื้อ 2 ครั้ง/เดือน



"ด้วยความปรารถนาดีจาก...กรมกิจการผู้สูงอายุ"

สูงวัยหลีกเลี่ยงภัยโควิด

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว หากติดเชื้อโควิดอาจถึงตาย

ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรง

ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ ดังนี้

- เตรียมยารักษาโรคประจำตัว อาหาร น้ำให้พอเพียง
- หมั่นล้างมือให้สะอาดเสมอ
- กินร้อน แยกจาน แยกช้อน
- ทุกอย่างที่เราใช้ต้องสะอาด
- เว้นระยะห่างจากคนอื่น หลีกเลี่ยงการกอด การจับ
- หากมีใครในบ้านป่วย ให้แยกกัน แยกอยู่ แยกนอน
- หากจำเป็นต้องไปนอกบ้าน

พกเจลแอลกอฮอล์ติดตัว
และใช้ทำความสะอาดมือทุกครั้งหลังจับสิ่งของ

เมื่อกลับถึงบ้านทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์

กลับไปทำความสะอาดจุดต่างๆ
โดยเฉพาะลูกบิดที่เพิ่งจับ

รับไปอาบน้ำ สระผม และซักเสื้อผ้าทันที

- หากมีไข้ หายใจจืด หอบ ไอ มีอาการคล้ายเป็นหวัด
รีบไปพบแพทย์

ผู้สูงอายุควรยึดหลัก

**อยู่บ้าน ลดเชื้อ
เพื่ออยู่รอด**

#อยู่บ้าน ลดเชื้อ เพื่อชาติ

สูงวัยหลักภัยโควิด

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว หากติดเชื้อโควิดอาจถึงตาย



ผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง

ลูกหลานและผู้ดูแลควรปฏิบัติ ดังนี้

สมาชิกในบ้านควรยึดหลัก

ไม่เอาเชื้อโรค
ไปให้ผู้สูงอายุ

#อยู่บ้าน ลดเชื้อ เพื่อชาติ

○ อยู่บ้าน ลดการนำเชื้อสู่คนในบ้าน

○ หากจำเป็นต้องออกไปข้างนอก

- พกเจลแอลกอฮอล์ติดตัว และใช้ทำความสะอาดมือทุกครั้งหลังจับสิ่งของ
- ทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทันทีที่ถึงบ้าน
- กลับไปทำความสะอาดจุดต่างๆ โดยเฉพาะลูกบิดที่เพิ่งจับ
- รีบไปอาบน้ำ สระผม และซักเสื้อผ้าทันที

○ เมื่อเข้าพบผู้สูงอายุควรสวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง และล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ก่อนจับต้องผู้สูงอายุ

○ เตรียมยารักษาโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ ไว้อย่างน้อย 3 เดือน

○ เน้นความสะอาดทั้งบ้าน ของกิน ของใช้ทุกอย่างของผู้สูงอายุ

○ หากสมาชิกในบ้านหรือผู้ดูแลเจ็บป่วย ให้แยกตัวจากผู้สูงอายุและผู้อื่น

○ หากผู้สูงอายุมีไข้ หายใจหอบผิดปกติ รับพาไปพบแพทย์ทันที



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

โรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 ป้องกันได้ โดย

1



หมั่นล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ

ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม
ด้วยกระดาษทิชชู หรือ ต้นแขนด้านใน



2

3



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการ
ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจหรืออาการคล้ายไข้หวัด

ปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน



4

5



สวมอุปกรณ์ป้องกันเมื่อต้องสัมผัส
กับสัตว์ป่ามีชีวิต หรือสัตว์เลี้ยงในฟาร์ม

จัดทำ : 23/01/63

ที่มา : World Health Organization

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค
Emergency Operations Center : (DDC's EOC)



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

