

เกี่ยวกับการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

**การระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่คือ ?**

ตั้งแต่เดือนธันวาคมปี2019เกิดการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (2019-nCoV) ที่มีต้นกำเนิดการแพร่ระบาดมาจากมณฑลหูเป่ย์ประเทศจีน มีการรายงานว่าผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสนี้จะมีอาการไอ มีไข้สูงและปอดอักเสบเป็นต้น เชื้อไวรัสสามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นจากลมหายใจและการสัมผัสผู้ป่วย

**ผู้ที่เคยเดินทางไปยังเมืองมณฑลหูเป่ย์ หรือเจ้อเจียง หรือเคยเดินทางไปประเทศจีน และผู้ที่คลุกคลีกับผู้ที่เคยไปเดินทางไปมณฑลหูเป่ย์ หรือเจ้อเจียงหรือคลุกคลีกับผู้ที่เคยเดินทางไปประเทศจีนภายใน2 สัปดาห์**

**ควรเฝ้าระวังอาการดังต่อไปนี้**

- เมื่อมีอาการไอและมีไข้กรุณาติดต่อสถานพยาบาลทันที
- กรุณาใส่หน้ากากเมื่อไปพบแพทย์และควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากสถานพยาบาล
- เมื่อไปพบแพทย์กรุณาแจ้งแพทย์หากท่านเคยเดินทางหรือคลุกคลีกับผู้ที่เคยเดินทางไปมณฑลหูเป่ย์หรือ เจ้อเจียง หรือเคยเดินทางไปประเทศจีน

**พยายามช่วยกันป้องกันการติดเชื้อและการแพร่ระบาด**

**การป้องกันด้วยตนเอง**

- กลับมาจากข้างนอกควรล้างมือให้สะอาด
- พยายามให้อากาศภายในห้องถ่ายเท ไม่อับชื้น
- ดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำให้เพียงพออย่างเหมาะสม



**ป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดด้วยการรักษามารยาทการไอ**

- หากมีอาการไอ หรือ จามให้สวมหน้ากากอนามัย
- ขณะไอหรือจาม ควรเอาทิชชูป้องปากและจุ่มก



ข่าวสารหลายภาษาเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (ภาษาญี่ปุ่นที่เข้าใจง่าย • ภาษาอังกฤษ)

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

# ล้างมือให้สะอาด

ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างมือตามขั้นตอนข้างล่างนี้

<p><b>ตรวจเช็ก่อนล้างมือ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ตัดเล็บสะอาดหรือไม่</li> <li>◆ ถอดนาฬิกาและแหวนหรือข้อมือ</li> </ul> <p><b>Check !</b></p> 		<p><b>บริเวณที่สกปรกง่าย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ปลายนิ้ว</li> <li>◆ ซอกเล็บ</li> <li>◆ บริเวณหัวแม่มือ</li> <li>◆ ข้อมือ</li> <li>◆ ร่องมือ</li> </ul>
<p><b>(1) ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างข้อมือ</b></p>	<p><b>(2) กางนิ้วถูบริเวณหลังมือ</b></p>	
		
<p><b>(3) ล้างปลายนิ้วและซอกเล็บให้สะอาด</b></p>	<p><b>(4) ทำความสะอาดระหว่างนิ้ว</b></p>	
		
<p><b>(5) เอามือข้างหนึ่งกำนิ้วโป้งแล้วถูบิดไปมา</b></p>	<p><b>(6) อยาลืมล้างที่ข้อมือด้วย</b></p>	
		
<p>ล้างฟองสบู่ออก แล้วใช้ผ้าขนหนูสะอาดเช็ดให้แห้ง</p>		