

บทความสุขภาพ : ปฏิบัติตนอย่างไร...ให้ห่างไกลโควิด-๑๙

เรียบเรียง : งานเผยแพร่และฝึกอบรม กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครตรัง

แหล่งข้อมูล : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ จำนวน ๒ ใน ๓ สูญเสียสมรรถภาพของปอด ๒๐-๓๐% และผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่จึงอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้ที่รักษาหายแล้วแต่ปอดไม่สามารถฟื้นตัวได้ทันทำให้เกิดการเสียชีวิตในที่สุด โควิด-๑๙ ได้ระบาดต่อเนื่องจากปลายเดือนธันวาคม ๒๐๑๙ ต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน โดยเกิดการระบาดเป็นวงกว้างไปทั่วโลก โดยเฉพาะในโซนอเมริกาและยุโรปซึ่งมีจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก ในวันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๖๓ สถานการณ์ประเทศไทยให้มีการเฝ้าระวังผู้ป่วยโควิด-๑๙ จากกลุ่มคนที่เดินทางกลับจากประเทศอินโดนีเซีย และต่างประเทศอื่นๆ ทั้งนี้รวมถึงในจังหวัดภูเก็ตซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวของทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ มีการพบผู้ป่วยในหลายพื้นที่ด้วยกัน ทั้งนี้จังหวัดตรังได้ออกมาตรการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด่านคัดกรองผู้ที่เดินทางเข้ามาในจังหวัดตรัง และจุดคัดกรองของแต่ละ อปท. ให้ผู้เดินทางเข้ามายังจังหวัดตรังได้รายงานตัวแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข การซื้ออาหารกลับไปรับประทานที่บ้านห้ามไม่ได้รับประทานที่ร้าน และอื่นๆ

ถึงแม้ว่าทางจังหวัดและเทศบาลจะออกมาตรการและกระทำการต่างๆ สร้างเสริมความมั่นใจในการป้องกันโรคให้แก่ประชาชน แต่จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากประชาชนด้วย

การปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙(COVID-๑๙)

- สวมหน้ากาก : สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งก่อน/ขณะออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน
- ยืนห่าง : ยืนห่างกันระหว่างสนทนอย่างน้อย ๑-๒ เมตร
- กินร้อน : รับประทานอาหารปรุงสุก ร้อน ใหม่ สด สะอาด
- ซ้อนตัวเอง : ไม่ใช้ ซ้อน ส้อม แก้วน้ำ หรือของใช้ส่วนตัวอื่นร่วมกัน
- ล้างมือ : ใช้วิธีล้างมือ ๗ ขั้นตอน หรือ ล้างด้วยสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือล้างด้วยเจลแอลกอฮอล์ ๗๐-๘๐% ก่อน ปรุงอาหาร/หยิบจับอาหาร/รับประทานอาหาร/สัมผัสใบหน้า และหลัง สัมผัสสิ่งของสาธารณะ
- อยู่บ้านเพื่อชาติ : หลีกเลี่ยงการออกไปยังสถานที่ชุมชนที่มีความแออัด หากพบว่าตนเองมีอาการป่วยควรหยุดพักรักษาตัวอยู่บ้านแจ้งให้ที่ทำงานทราบ สำหรับผู้ที่เดินทางไปต่างจังหวัดให้รายงานตัวต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เทศบาลนครตรัง/ โรงพยาบาลตรัง และกักตัว เว้นระยะห่างกับคนภายในบ้านเป็นเวลา ๑๔ วัน

การทำความสะอาด

- ทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่มีผู้สัมผัสบ่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ เช่น ห้องน้ำ กลอน ประตู เบาะนั่ง ที่เท้าแขน ลูกบิด ราวจับ โต๊ะ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น ๖% ผสมน้ำสะอาด (โดยใช้น้ำยา ๑ ส่วน ต่อน้ำ ๙๙ ส่วน) หรือแอลกอฮอล์ ๗๐% ซึ่งสามารถทำลายเชื้อไวรัสได้



เบอร์โทรติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อรายงานตัว

ศูนย์บริการสาธารณสุข ๑ (ทน.ตรัง) : ๐๗๕-๒๑๘๑๘๖

ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒ (ทน.ตรัง) : ๐๗๕-๒๑๑๑๑๗

ศูนย์บริการสาธารณสุข ๓ (ทน.ตรัง) : ๐๗๕-๕๗๐๕๔๔, ๐๙๔-๑๗๘๖๔๔๒, ๐๘๑-๗๙๗๙๗๐๐

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครตรัง ๐๗๕-๒๑๔๐๒๐