



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อ ส่วนรวม

คู่มือ เรื่องโควิด-19 รู้ให้ชัด!

ชุดที่ 2



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม :
ถ้าได้ไปใกล้ชิดผู้ติดเชื้อ
แต่ตัวเรายังแข็งแรง
ทำไมต้องกักตัวเอง?



ตอบ : เพราะเชื้อโควิด-19 ติดต่อกันง่าย
และอาจติดเชื้อโดยไม่แสดงอาการ
ดังนั้นการกักตัวเอง 14 วัน จะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น



No.021

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



• • • คนไทย
• • • **รับผิดชอบ**
• • • **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม :
การใช้เจล
แอลกอฮอล์ล้างมือ
มีข้อควรระวังอะไรบ้าง?



ตอบ : เจลแอลกอฮอล์ติดไฟง่าย
ควรหลีกเลี่ยงแหล่งความร้อนหรือประกายไฟ
และไม่ควรใช้ขณะสูบบุหรี่

No.022

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
ร่วมใจ
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม





**ถาม : เจลแอลกอฮอล์
ที่เก็บไว้ในรถ
อาจมีประสิทธิภาพลดลง
ฆ่าเชื้อโควิด-19ไม่ได้
จริงหรือไม่?**

ตอบ :

**จริง เพราะความร้อนในรถ
ทำให้แอลกอฮอล์ระเหย
จนความเข้มข้นลดลง
ไม่สามารถฆ่าเชื้อได้**



No.023

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม : การเปิดประตูหน้าต่าง ให้อากาศระบาย ช่วยลดเชื้อภายในห้อง จริงหรือไม่?



ตอบ :
จริง ช่วยลดได้บางส่วน
แต่เชื้อที่ติดอยู่บนผิวโลหะ
หรือพลาสติก อาจอยู่ได้
นาน 2-3 วัน จึงควรหมั่น
ทำความสะอาดบ้าน



No.024

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
ร่วมใจ
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



ถาม :
ช่วงนี้การกอดจูบกัน
เสี่ยงต่อการแพร่
เชื้อโควิด-19 จริงหรือไม่?

คิดถึงนะ



คิดถึงเหมือนกัน



ตอบ : จริง เพราะในน้ำลายอาจมีเชื้อโควิด-19
นอกจากนี้ร่างกายส่วนอื่นก็อาจมีเชื้อติดอยู่เช่นกัน
จึงควรรักษาระยะห่างระหว่างกันได้

No.025

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
ร่วมใจ
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



ถาม : ผู้ติดเชื้อโควิด-19 ไม่จำเป็นต้องมีไข้เสมอไป จริงหรือไม่?

ตอบ :

จริง ผู้ติดเชื้อบางคน
ไม่มีไข้ในช่วงแรก
ดังนั้นควรสังเกตตัวเอง

หากมีอาการ ไข้ ไอ จาม
หายใจลำบาก ปวดเมื่อยตัว

และไปพื้นที่เสี่ยง หรือสัมผัสกับบุคคลกลุ่มเสี่ยง ควรไปพบแพทย์



No.026

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด

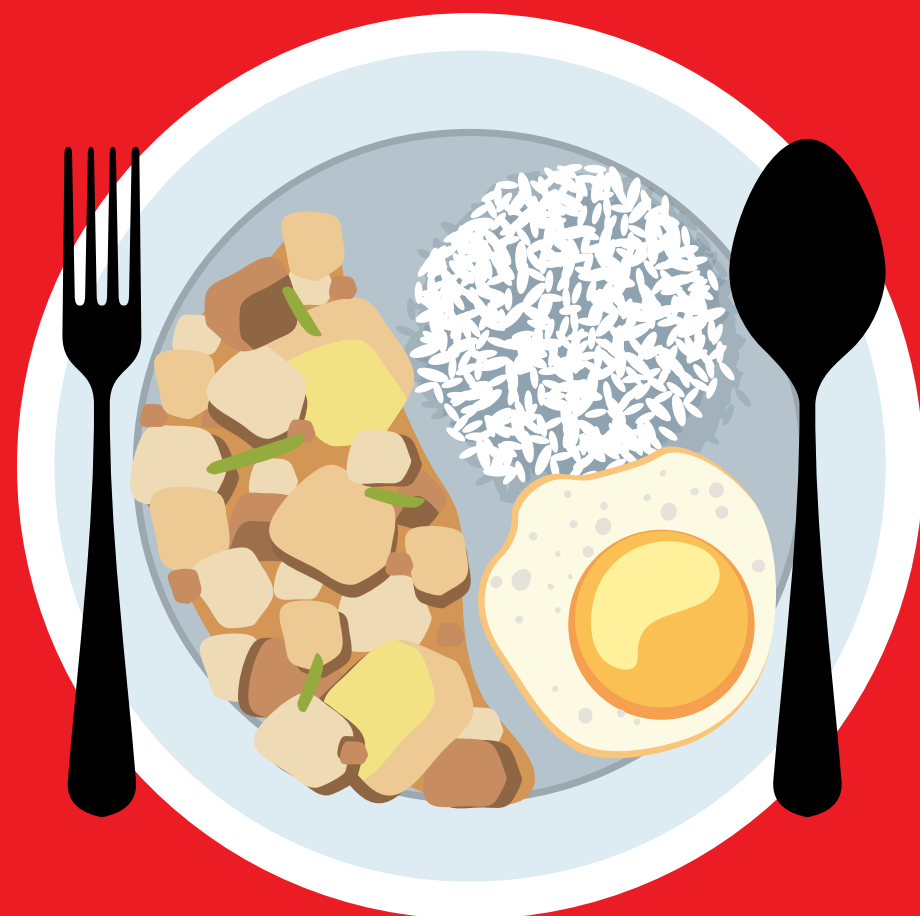


คนไทย
ร่วมใจ
รับผิชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม : จริงหรือไม่ ตอนนี้ควรใช้ ช้อนกลางส่วนตัว เพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19?



ตอบ : จริง เพราะมือมักมีเชื้อติดอยู่
การใช้ช้อนกลางร่วมกันจึงมีความเสี่ยง
ดังนั้นควรล้างมือทุกครั้งก่อนกินข้าว กินอาหารจานใครจานมัน
และมีช้อนกลางส่วนตัว

No.027

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



ถาม :
แม้ฝนตกก็ไม่ช่วยล้าง
เชื้อโควิด-19 ในอากาศ
หรือตามสิ่งของต่างๆ
จริงหรือไม่?



ฝนตก
โควิด-19 ยังอยู่

ตอบ :
จริง น้ำฝนไม่ช่วยฆ่าเชื้อ
นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยง
การโดนฝน เพราะอาจทำให้
ไม่สบาย เสี่ยงต่อการติดเชื้อ

No.028

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม :
ทำไมควรนำ
หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว
ใส่ถุงก่อนเอาไปทิ้งลงถังขยะ?



ตอบ :
เพราะหน้ากากใช้แล้ว
อาจมีเชื้อติดอยู่
ใครก็ตาม โดยเฉพาะ
พนักงานเก็บขยะ
อาจเสี่ยงติดเชื้อ
หากไปสัมผัสโดยตรง

No.029

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



ถาม :

การนอนหลับอย่างเพียงพอ

ช่วยลดความเสี่ยง

การติดเชื้อโควิด-19

จริงหรือไม่?

z

z

z



ตอบ : จริง เพราะการนอนหลับอย่างเพียงพอ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกายเพื่อใช้สู้กับเชื้อไวรัส

No.030

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



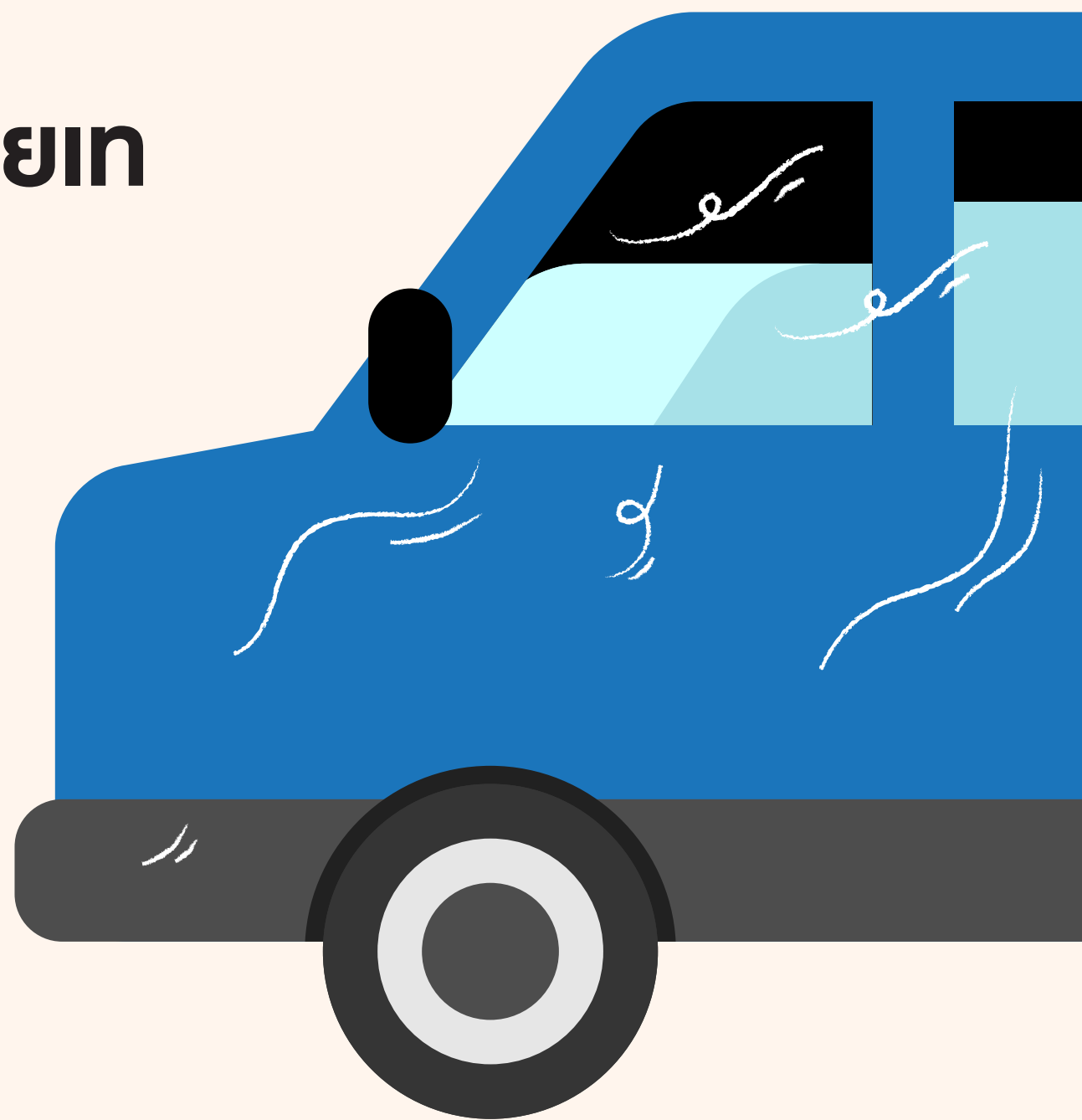
ถาม :
จอครรตาากแดด
และเปิดหน้าต่างทิ้งไว้
เป็นครั้งคราว ช่วยลดการสะสม
เชื้อโควิด-19 จริงหรือไม่?



ตอบ :

จริง ความร้อนและอากาศถ่ายเท
ช่วยลดการสะสมเชื้อ
แต่ไม่ได้ฆ่าเชื้อ

ดังนั้น ยังต้องหมั่นทำความสะอาด
ภายในรถ เพราะเชื้อที่ติดอยู่ตาม
พื้นผิวโลหะหรือพลาสติก
อาจอยู่ได้นาน 2-3 วัน



No.031

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม**



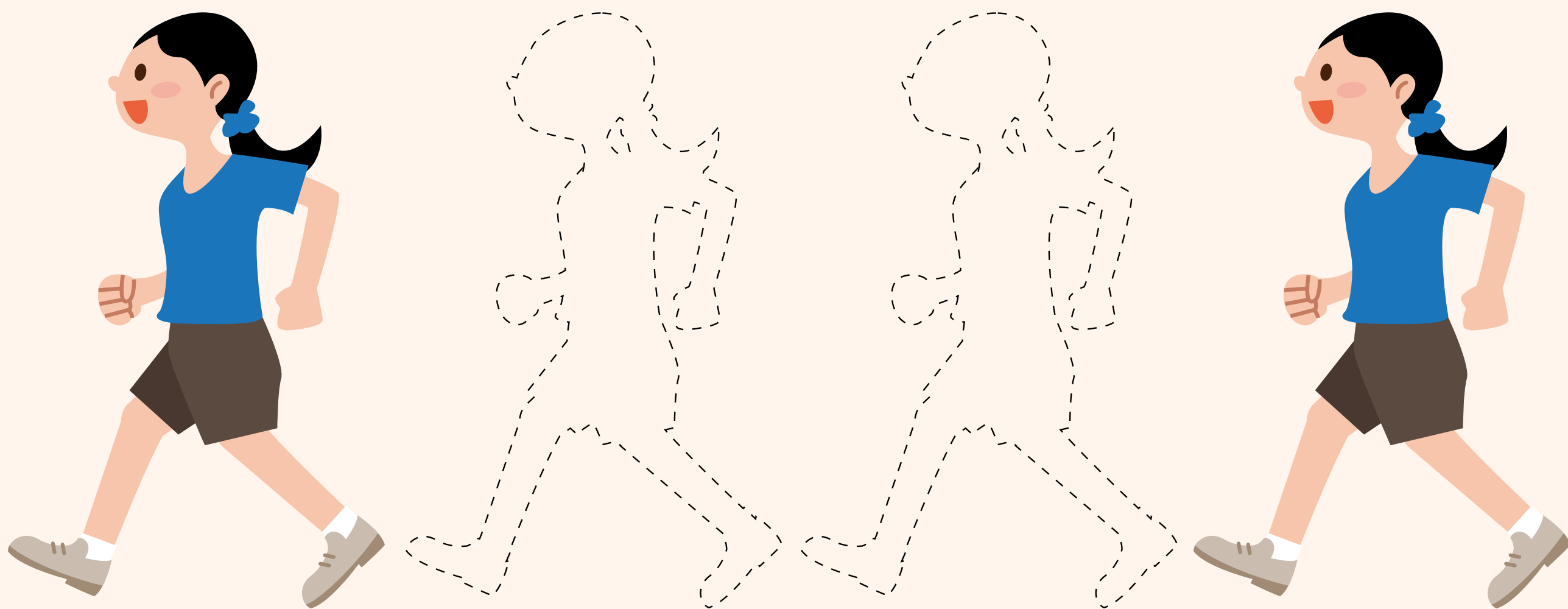
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม :

ระยะ 2 เมตร

ที่ป้องกันโควิด-19 ได้

ห่างกันประมาณไหน?



— 2 เมตร เท่ากับ 3 ก้าว —

No.032

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



**ถาม : ช่วงโควิด-19
ทำไมไม่ควรกินลาบอยู่
ก๋วย ล้า ซอยจู้ ชกเล็ก
หรืออาหารปรุงไม่สุกต่างๆ?**

ตอบ :

**เพราะปกติอาหารดิบอาจมี
พยาธิและเชื้อโรคปนเปื้อน**

แม้ยังไม่มีหลักฐานว่าเชืื่อนี้

ติดต่อผ่านทางอาหาร

แต่เพื่อลดความเสี่ยง

ควรกินอาหารปรุง

ด้วยความร้อนจนสุก

**ควรปรุง
ให้สุก**



No.033

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม :
ทำไมผู้ป่วย
ที่เป็นเบาหวาน
จึงเสี่ยงติดเชื้อโควิด-19 สูง?



ตอบ :
ผู้ป่วยเบาหวาน
มีภูมิคุ้มกันต่ำ
จึงติดเชื้อโรคได้ง่าย

ผู้ป่วย
เบาหวาน

No.034

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม : ถอดหน้ากากไม่ถูกวิธี ก็เสี่ยงติดเชื้อโควิด-19 จริงหรือไม่?



ตอบ : จริง เพราะบนมือหรือบนหน้ากาก
อาจมีเชื้อติดอยู่ ดังนั้น ควรล้างมือก่อน
จากนั้นใช้สองมือจับสายรัดหลังหู ดึงออกในแนวตรง
และล้างมืออีกครั้ง

No.035

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
ร่วมใจ
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม :
กดชักโครกโดยไม่ปิดฝา
เสี่ยงกระจายเชื้อ
จริงหรือไม่?



ตอบ :
จริง ควรปิด
ฝาชักโครกทุกครั้ง
ก่อนกดน้ำ เพราะเชื้อ
อาจฟุ้งกระจายได้



ปิดฝา กดชักโครก
ป้องกันแพร่เชื้อ

No.036

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
ร่วมใจ
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม :
เชื้โควิด-19
ถูกกำจัดได้ด้วยการซักผ้า
จริงหรือไม่?



ตอบ : จริง การซักผ้าด้วยผงซักฟอก
สามารถฆ่าเชื้โควิด-19 ได้

No.037

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด

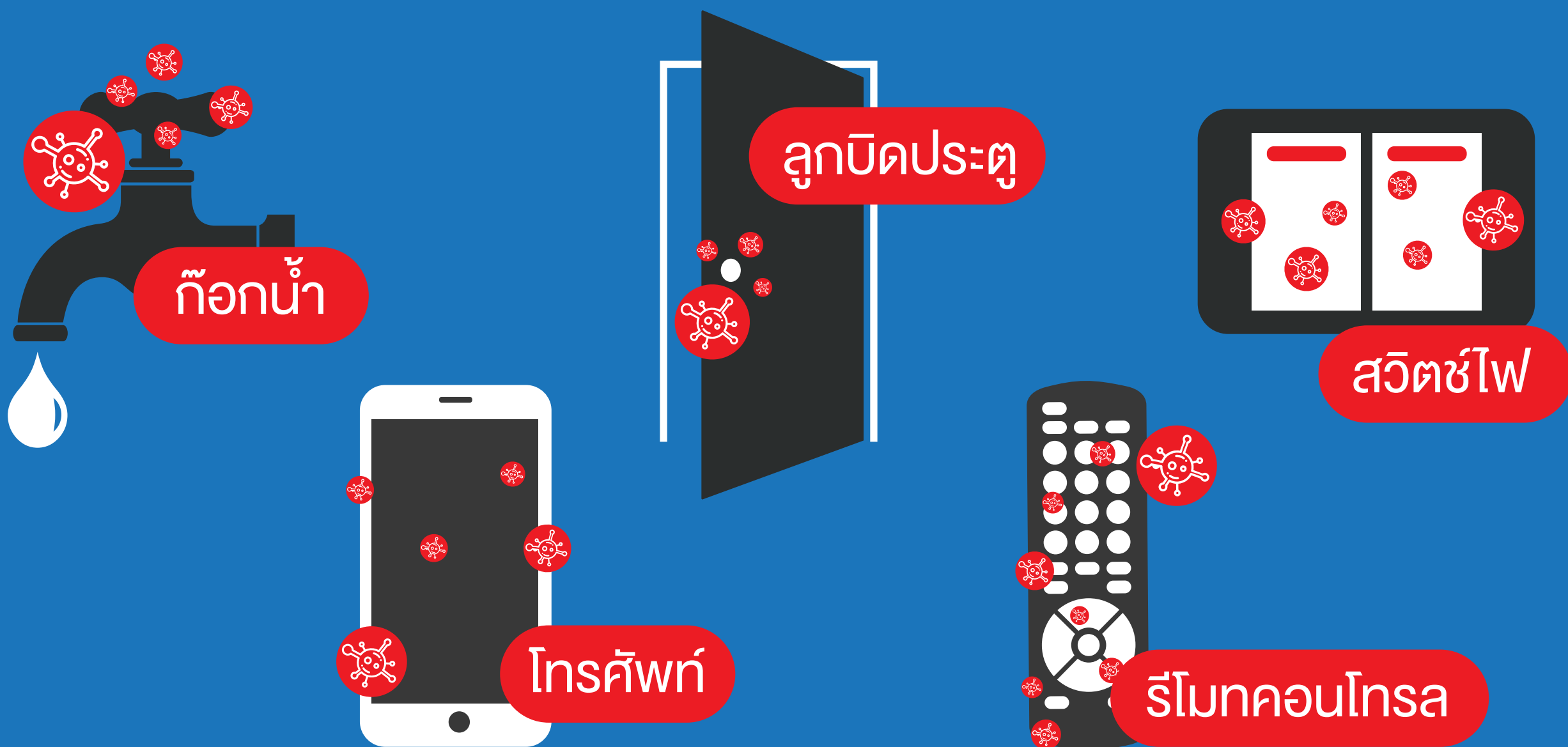


คนไทย
ร่วมใจ
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม





ถาม : เครื่องใช้ภายในบ้าน อะไรบ้าง ที่เสี่ยงติดเชื้อโควิด-19?



ตอบ : จุดสัมผัสบ่อยๆ ควรทำความสะอาด
ด้วยแอลกอฮอล์เป็นประจำทุกวัน

No.038

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
ร่วมใจ
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



ถาม :
พ่อแม่เครียดเพราะ โควิด-19
อาจทำให้ลูกเครียดไปด้วย
สังเกตอย่างไร
ว่าลูกกำลังเครียด?



ตอบ : เด็กอายุ 5-13 ปี เมื่อเครียดอาจนอนไม่หลับ
ปัสสาวะรดที่นอน ปวดท้อง ปวดหัวบ่อยผิดปกติ
ควรพูดคุยรับฟังความกังวลของลูก

No.039

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม

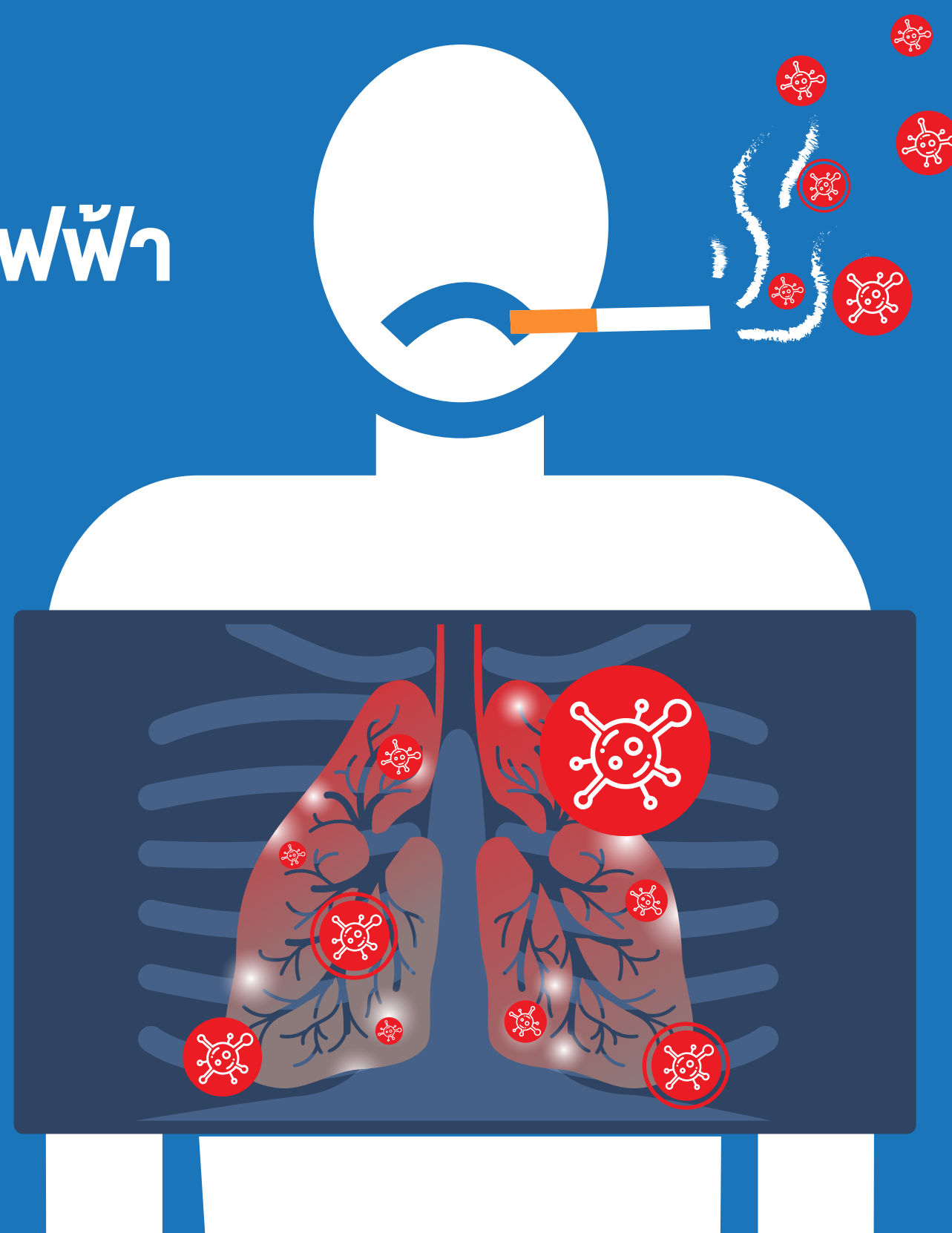


สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม :
คนสูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า
หากติดเชื้อโควิด-19 อาจทำให้
อาการรุนแรงกว่าปกติ
จริงหรือไม่?

ตอบ :

จริง คนสูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า
หากติดเชื้อโควิด-19
เสี่ยงเสียชีวิตมากกว่า
คนทั่วไป 14 เท่า



No.040

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
ร่วมใจ
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ