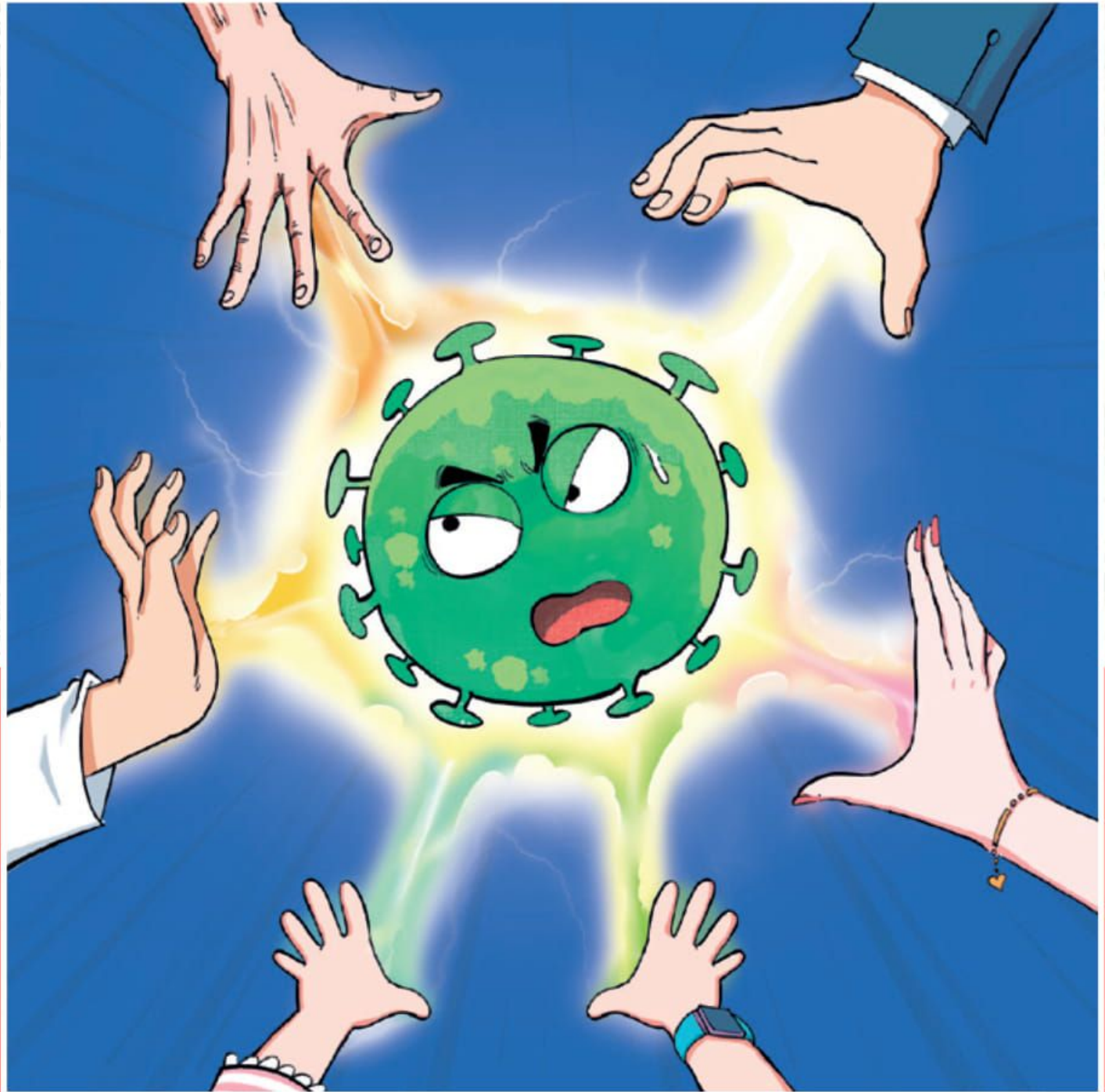




World Health  
Organization  
Thailand

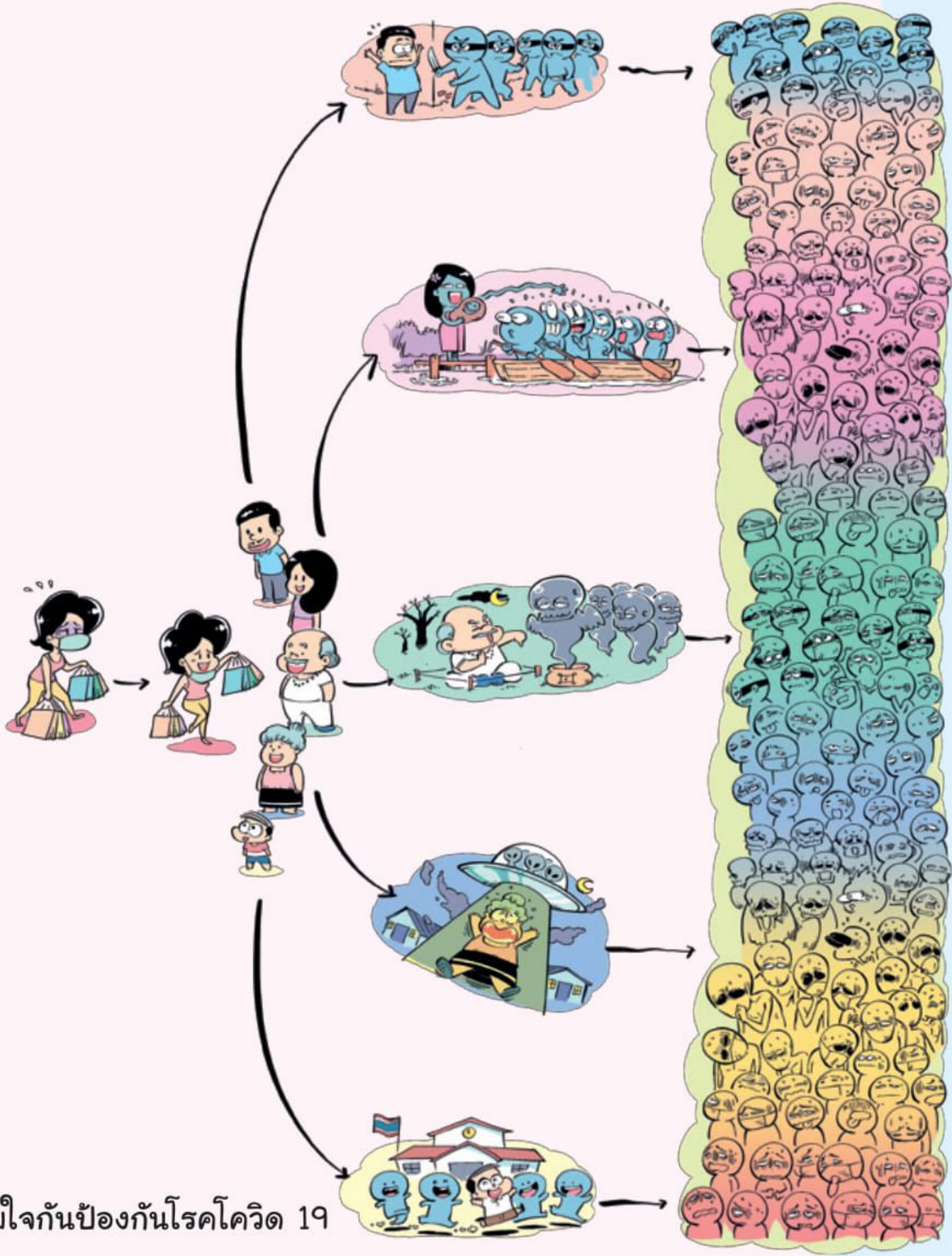
# Know Covid

## รู้ทันโควิด



สารพัดสรรเพ็้อรู้ทันโควิด  
เราจะผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน

# เหตุการณ์นี้สามารถเกิดขึ้นได้ภายใน 1 อาทิตย์



ร่วมใจกันป้องกันโรคโควิด 19



ถ้าไม่อยากกลายเป็นคนแพร่เชื้อโรคโควิด 19 โดยไม่ตั้งใจ อย่าลืมเว้นระยะห่างกับผู้อื่นนะ



## สารจากระัฐมนตรี

“Laughter is the best medicine” การหัวเราะ คือ ยาที่ดีที่สุดของชีวิต เมื่อต้องเผชิญกับสภาวะความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) มันอาจจะเป็นเรื่องยากที่จะหัวเราะและมีอารมณ์ขันในสถานการณ์ดังกล่าว แต่เชื่อเถอะว่าการหัวเราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายในด้านต่าง ๆ อาทิ ช่วยกระตุ้นระบบหัวใจและหลอดเลือด และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน


การคิดบวกและการมองโลกในแง่ดี ทุกคนสามารถทำได้เพื่อเป็นการเยียวยาทางจิตใจ ในส่วนของรัฐบาลได้ดำเนินการให้ความช่วยเหลือเยียวยา โดยมอบหมายให้ทุกกระทรวงเร่งดำเนินการให้ความช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) ในมิติเศรษฐกิจ มิติสุขภาพ และมิติสังคม

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) เป็นหน่วยงานหลักด้านสังคม มีบทบาทในการส่งเสริมสังคมคุณภาพ และพัฒนาคนให้มีหลักประกันและมีความมั่นคงในชีวิต จากสถานการณ์ดังกล่าว พม. ได้กำหนดมาตรการและแนวทางในการเยียวยาและบรรเทาความเดือดร้อนให้แก่กลุ่มเปราะบางของสังคม โดยได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน เพื่อให้ประชาชนได้รับการคุ้มครองทางสังคม และลดความเสี่ยงในการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) ซึ่งแม้ปัจจุบันอัตราการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) ลดลง แต่มีประชาชนบางส่วนยังมีความเข้าใจผิดในการป้องกันตนเอง

จากการติดเชื้อ รวมถึงประชาชนในกลุ่มเปราะบางดังกล่าวยังเข้าไม่ถึงข้อมูล  
องค์ความรู้ที่ถูกต้องผ่านสื่อต่าง ๆ อาทิ สื่อออนไลน์ สื่อโทรทัศน์ หรือสื่อหนังสือพิมพ์  
เป็นต้น

ในฐานะหน่วยงานหลักด้านสังคม พม. ร่วมกับ องค์การสหประชาชาติ (UN)  
องค์การอนามัยโลก (WHO) กระทรวงสาธารณสุข ดร.อิสระ เสรีวัฒนวุฒิ  
และบันลือกรุปในนามชายหัวเราะ จึงได้จัดทำชุดการ์ตูนความรู้ KnowCovid  
เพื่อเผยแพร่ข้อมูล และการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019  
(Covid-19) การดูแลตนเอง และครอบครัวให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อและไม่เป็น  
พาหะนำโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) สังคมไทยดำรงอยู่ได้ 700 ปี  
โดยไม่ล่มสลาย เพราะ “คนไทยไม่ทิ้งกัน” ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเสมอ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดการ์ตูนความรู้ KnowCovid จะเป็นประโยชน์  
แก่กลุ่มเป้าหมายทุกช่วงวัย และผู้ที่สนใจต่อไป



(นายจิติ ไกรฤกษ์)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคม  
และความมั่นคงของมนุษย์



World Health  
Organization

Thailand

## สารจากองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย

ขายหัวเราะเฉพาะกิจรู้ทันโควิด 19 เป็นความร่วมมือขององค์การอนามัยโลกกับภาคีในการก้าวไปกับ “ความปรกติใหม่” ของชีวิตที่ต้องอยู่ร่วมกับเชื้อไวรัส

ข้อมูลที่เป็นประโยชน์นี้จะช่วยให้คุณป้องกันตัวเองและผู้อื่นให้ปลอดภัย หากเราปกป้องตัวเองได้ ก็เท่ากับว่าเราปกป้องชุมชนและสังคม

มาตรการที่ทุกคนสามารถทำเพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อ ไม่ว่าจะเป็นการหมั่นล้างมือ รักษามารยาทการไอจาม หลีกเลี้ยงไม่สัมผัสหน้า และรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล เหล่านี้เป็นมาตรการพื้นฐานซึ่งได้ผลดีในการป้องกัน และเป็นความหวังเดียวที่เรามีในขณะนี้ที่จะต่อสู้กับโรคโควิด 19

ขายหัวเราะฉบับนี้ยังพูดถึงปัญหาที่ขยายวงกว้างหลังจากโรคโควิด 19 ได้อุบัติขึ้น ซึ่งรวมถึงการตีตรา ความรุนแรงในครอบครัว พวกเราต้องรับมือกับสิ่งเหล่านี้อย่างแข็งขันมากเท่ากับที่เรารับมือกับเชื้อไวรัส

การตอบสนองอย่างครอบคลุมของภาครัฐจนถึงขณะนี้ ทำให้เราจำกัดจำนวนผู้ป่วยได้ แต่เราไม่ควรประมาท เพราะโควิด 19 ยังคงอยู่กับเรา

หนังสือฉบับนี้เป็นความร่วมมือจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ KnowCovid โดย ดร.อิสระ เสรีวัฒนวุฒิ ทีมงานขายหัวเราะ และหน่วยงานอื่นๆ ผู้มอบองค์ความรู้เพื่อพัฒนาเนื้อหา

ทิศทางในอนาคตอยู่ในมือของเราทุกคน

นายแพทย์ แดเนียล เคอร์เทสซ์

ผู้แทนองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย



## ทบวงการศึกษา

ถึงผู้อ่าน

ในระหว่างที่สังคมไทยกำลังมีความเดือดร้อนเกิดขึ้นจากโควิด 19 ตัวผมเอง นอกเหนือจากการปฏิบัติตามหน้าที่อย่างเต็มที่แล้ว ผมยังได้ริเริ่มหลาย ๆ โครงการ เพื่อส่งความช่วยเหลือในการบรรเทาและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นให้ตรงจุด จึงเป็นที่มาของโครงการมินิมาสก์ (MiniMask) หน้ากากผ้าสำหรับเด็กและสามเณร, โปรแกรมแสดงจุดตรวจโควิด (GoCovid) รวมทั้ง โครงการหนังสือนิทานฉันชื่อโคโรนา (I'm Corona) สำหรับเด็ก

“KnowCovid รู้ทันโควิด” เป็นอีกโครงการที่ผมตั้งใจทำสิ่งใหม่ๆ ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ทุกคนมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโควิด 19 หนังสือการ์ตูนเล่มนี้ ได้นำสิ่งที่สังคมพูดถึงและส่งต่อกันในสื่อต่างๆ มาอธิบายให้ชัดเจน เข้าใจง่าย และน่าอ่าน ซึ่งผมอยากให้ทุกคนได้อ่าน และส่งต่อให้คนที่รู้จัก

โครงการนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และความร่วมมือด้านข้อมูลจากองค์การสหประชาชาติ (UN) องค์การอนามัยโลก (WHO) กระทรวงสาธารณสุข และ “ขายหัวเราะ” ได้ช่วยสร้างสรรค์เรื่องราวในหนังสือให้น่าสนใจ ผมขอขอบคุณทั้งห้าหน่วยงานที่ช่วยให้โครงการนี้สำเร็จตามเป้าหมาย

สุดท้ายนี้ ผมเชื่อว่า “วิกฤตต่างๆ ผ่านมาแล้วก็จะผ่านไป” ผมขอให้ทุกคนมีกำลังใจที่เข้มแข็ง เพื่อร่วมกันฝ่าฟันวิกฤตครั้งนี้ไปได้ด้วยดี

ด้วยความปรารถนาดี

ดร.อิสระ เสรีวัฒนวุฒิ  
ผู้ริเริ่ม KnowCovid



## **KnowCovid : รู้ทันโควิด**

พิมพ์ครั้งแรก : พฤษภาคม 2563  
ฟรี ห้ามจำหน่าย

### **จัดทำ**

รัฐบาล โดย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
และ องค์การอนามัยโลก (WHO) ประเทศไทย  
ร่วมสนับสนุนข้อมูลโดย กระทรวงสาธารณสุข

### **บรรณาธิการ**

ดร.อิสระ เสรีวัฒนวุฒิ  
อาทิตย์ ธรรมชาติ

### **เรียบเรียง**

ขายหัวเราะ สตูดิโอ  
บริษัท บันลือ พับลิเคชันส์ จำกัด  
เลขที่ 955 ซ.สุกรีพร ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400  
โทร. 0-2641-9955 โทรสาร 0-2641-9955 ต่อ 313  
อีเมล [webadmin@banluegroup.com](mailto:webadmin@banluegroup.com)

### **แยกสีและพิมพ์**

บริษัท ไชเบอร์พริ้นท์กรุ๊ป จำกัด

เอกสารประกาศวันที่ 25 พฤษภาคม 2563  
ซึ่งประกอบไปด้วยคำแนะนำฉบับเร่งด่วน  
ทั้งนี้หากมีข้อมูลเพิ่มเติม เอกสารนี้จะมีการปรับปรุงภายหลัง



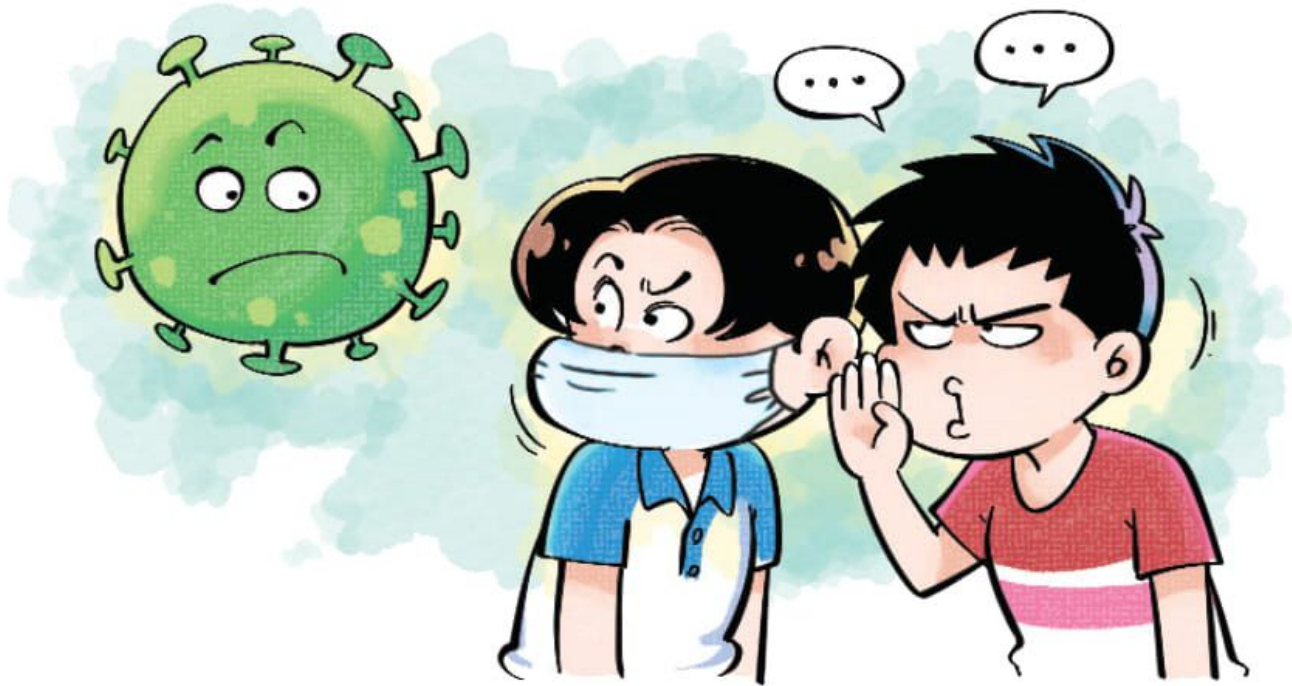
## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
12 ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโรคโควิด 19	8
โควิด 19 อยู่ที่ไหนบ้าง?	16
การป้องกันและลดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19	18
ปัญหาความเครียดจากวิกฤตโรคโควิด 19 อาจนำไปสู่	26
ภาวะความรุนแรงในครอบครัวต่อเด็กและผู้หญิงได้	
การป้องกันเด็กเล็กจากโรคโควิด 19	32
เข้าใจโรค หยุดการตีตราทางสังคม เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน	36
#เราจะรอดไปด้วยกัน	
ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตัวอย่างไร	40
ถึงเวลาแล้ว ที่จะฆ่าเชื้อโรคด้วยมาตรการขั้นเด็ดขาด	42
เพื่อความปลอดภัย...	
เมืองงานประเพณีเลี้ยงรุ่นฮีโร่มาถึง	49
ความธรรมดาใหม่บนโลกใบเดิม	54

การสับสนุหรีนั้นเพิ่มความเสี่ยงในการติดโรคโควิด 19  
ดังนั้น เลิกบุหรี และให้โอกาสกับปอดของคุณอีกสักครั้งเถอะ



# **12** ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับ **โรคโควิด 19**



## 1 โรคโควิด 19 สามารถแพร่เชื้อผ่านสินค้า ที่ผลิตในประเทศที่มีรายงานการระบาดได้หรือไม่



ถึงจะอยู่บนพื้นผิวได้หลายชั่วโมง แต่สภาวะแวดล้อม การเคลื่อนย้ายและอุณหภูมิต่างๆ ระหว่างขนส่งก็ทำให้ไวรัสคงอยู่ได้ยาก ถ้าเราคิดว่าพื้นผิวนั้นอาจมีการปนเปื้อน ให้ทำความสะอาดด้วยสารฆ่าเชื้อ และหลังจากสัมผัสสิ่งของนั้นให้ล้างมือ

## 2 โรคโควิด 19 สามารถแพร่เชื้อผ่านยุงได้หรือไม่

ยังไม่มีข้อมูลหลักฐานที่บ่งชี้ว่า  
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่  
จะสามารถแพร่เชื้อผ่านยุงได้  
ไวรัสโคโรนาแพร่เชื้อทางละออง  
จากการไอ จามหรือน้ำลาย  
ของผู้ป่วย



3

จะมั่นใจได้อย่างไรว่า  
เสื้อผ้าจะไม่เป็น  
ตัวแพร่กระจายเชื้อไวรัส  
โคโรนา 2019



นอกจากจะต้องอาบน้ำทุกวัน ต้องนำเสื้อผ้าไปซักด้วยผงซักฟอก หรือสบู่ในน้ำร้อน 60-90 องศา อาจผสมน้ำยาฟอกขาวได้ ออบผ้าให้แห้งด้วยเครื่องอบอุณหภูมิสูง หรือตากแดดให้แห้ง

4

การดื่มแอลกอฮอล์ช่วยป้องกันโรคโควิด 19 ได้หรือไม่



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ เหล้า ไวน์ ไม่ได้ช่วยป้องกัน การติดเชื้อไวรัสโคโรนา ควรป้องกันด้วยการล้างมือบ่อยๆ สวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้ที่เป็นไข้และมีอาการไอ

5

## จริงหรือที่ว่าโรคโควิด 19 แพร่กระจายได้ แค่ในอากาศเท่านั้น ไม่แพร่ในอากาศร้อนชื้น



เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถแพร่กระจายได้ในทุกสภาพอากาศ  
ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน สภาพอากาศใด ก็ต้องปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี  
คือล้างมือบ่อยๆ ปิดปากเวลาไอจาม สวมหน้ากากอนามัย

6

## เครื่องวัดอุณหภูมิสามารถระบุผู้ป่วย ที่เป็นโรคโควิด 19 ได้ 100% จริงหรือไม่



ไวรัสอาจใช้เวลา 1-14 วัน  
ในการทำให้ผู้ติดเชื้อป่วยและมีไข้  
ดังนั้นจึงไม่สามารถระบุตัวผู้ติดเชื้อ  
ที่ยังไม่มีอาการไข้ได้

## 7 นำหลอดไฟยูวีสำหรับฆ่าเชื้อ มาฆ่าเชื้อ โรคโควิด 19 บนร่างกายได้หรือไม่



## 8 การฉีดพ่นแอลกอฮอล์หรือคลอรีนใส่ตามตัว สามารถฆ่าโคโรนา 2019 ที่อยู่ในร่างกายได้หรือไม่



ไม่สามารถฆ่าเชื้อที่เข้าไปสู่ร่างกายได้แล้ว ซ้ำยังอาจสร้างความเสียหาย  
ต่อเสื้อผ้าและเยื่อต่างๆ เช่น ตา ปาก

9

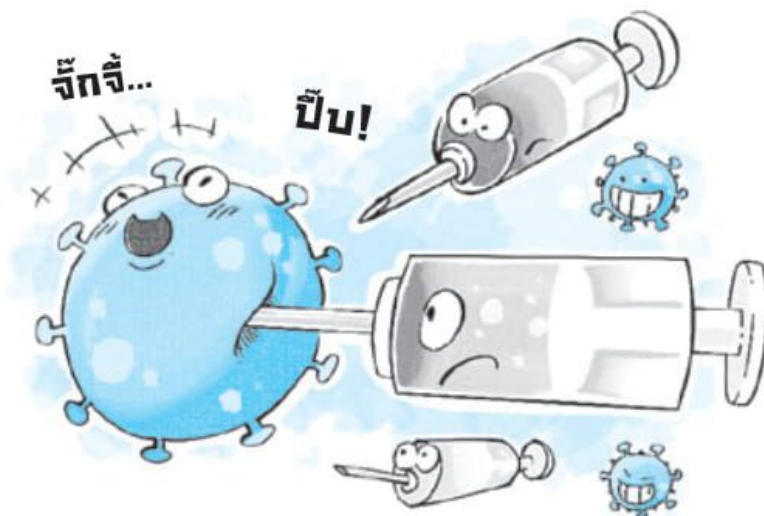
## การกินกระเทียมสามารถป้องกัน การติดโรคโควิด 19 ได้หรือไม่



ถึงจะมีคุณสมบัติบางอย่างในการต้านเชื้อจุลชีพ แต่ยังไม่มีความหลักฐานในปัจจุบัน  
ว่าป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้

10

## วัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบ ป้องกันเราจากโรคโควิด 19 ได้หรือไม่



เชื้อไวรัสนี้ยังใหม่และแตกต่าง  
จากสายพันธุ์เดิมอยู่มาก  
ต้องใช้วัคซีนที่พัฒนามาเฉพาะ  
ซึ่งทีมวิจัยกำลังพัฒนาอยู่  
โดยได้รับการสนับสนุน  
จากองค์การอนามัยโลก

## 11

การล้างจมูก  
ด้วยน้ำเกลือเป็นประจำ  
ป้องกันการติดโรค  
โควิด 19 ได้หรือไม่



หลักฐานบ่งชี้ว่าการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือจะทำให้เราหายจากหวัดธรรมดาได้เร็ว  
แต่ไม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจ หรือโรคโควิด 19 ได้

## 12

มียาป้องกันและรักษาโรคโควิด 19 ได้หรือไม่

ในปัจจุบันยังไม่มียา  
ป้องกันและรักษาโดยเฉพาะ  
ผู้ที่ติดเชื้อควรได้รับการ  
ดูแลรักษาที่เหมาะสม  
เพื่อทุเลาและรักษาตามอาการ  
องค์การอนามัยโลกกำลังเร่งสนับสนุน  
การวิจัยกับหน่วยงานพันธมิตร  
และศึกษาวิธีการรักษาโรคนี้  
อย่างเข้มข้น





เราไม่ควรใช้เครื่องตีมัลลอกอฮอลส์ เพื่อจัดการอารมณ์วิตกกังวล  
ในช่วงของการเกิดโรคระบาด



“ทำงานจากที่บ้าน” ใจ ไม่รู้จักรี



เรียบเรียง : ขายหัวเราะ สตูดิโอ

ภาพ : เฟน สตูดิโอ

# โควิด 19 อยู่ที่ไหนบ้าง?



มองผ่านแว่นวิเศษอันนี้!



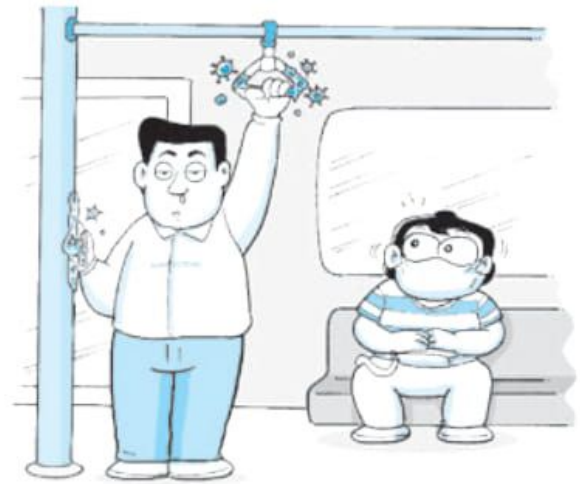
มันอยู่ในน้ำมูก  
หากเอามือไปถูน้ำมูก  
ก็จะติดมือมาด้วย



ในน้ำลาย ไอ จาม  
ก็มีติดเชื้อ



มือของผู้ป่วย  
อาจมีการปนเปื้อนไวรัสได้



หากสัมผัสหรือจับห่วงจับ  
ราวรถโดยสาร ปุ่มลิฟต์  
ไม่ควรนำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก  
และควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง  
หลังสัมผัส



กินร้อน ช้อนส่วนตัว  
หรือกินอาหาร  
ประเภทจานเดียวก็ดี



เรียบเรียง : ขายหัวเราะ สตูดิโอ

ภาพ : ต่าย ขายหัวเราะ

# การป้องกัน และลดการแพร่ระบาดของ ของโรคโควิด 19



### หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่ต่างๆ อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ



### ล้างมือสม่ำเสมอ



### ไม่สัมผัสตา ปาก จมูก



### รักษาระยะห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร



กินร้อน ช้อนดิน ไม่ใช่ของร่วมกับใคร



สาวกทิ้ง...หน้ากากอนามัย



# หาอะไรที่มีประโยชน์ทำจะได้ไม่เบื่อ



## ถ้าทำงานที่บ้านได้ก็...





ไอ-จาม ปิดปากปิดจมูกด้วยทิชชู หรือต้นแขนด้านใน

แฉะก..ก.. & ฮัดไซ่..ย..



ทิชชู

ทิ้ง



มีฝาปิด  
มิดชิดด้วยนะ

เหมือนเดิม อย่าลืม →



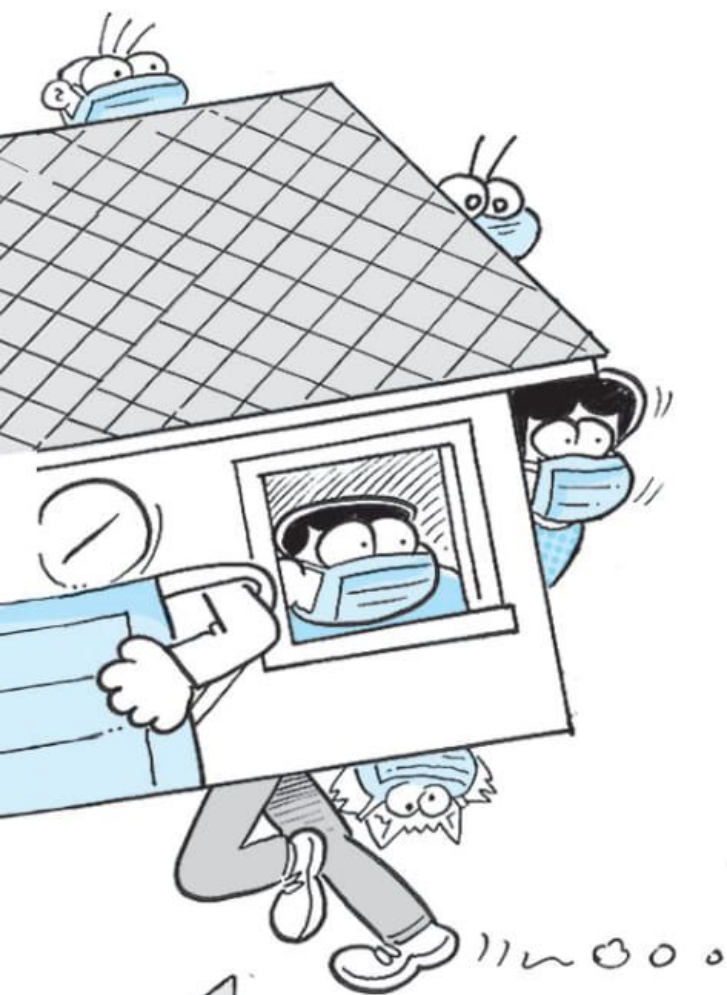
\*การสวมหน้ากากไม่สามารถทดแทนการล้างมือที่ถูกวิธีได้

ถ้ามีอาการรุนแรงขึ้น เช่น หายใจลำบาก เหนื่อย ไอ หอบ  
ควรสวมหน้ากาก และรีบพาไปหาหมอ

หรือโทร. ...

1422



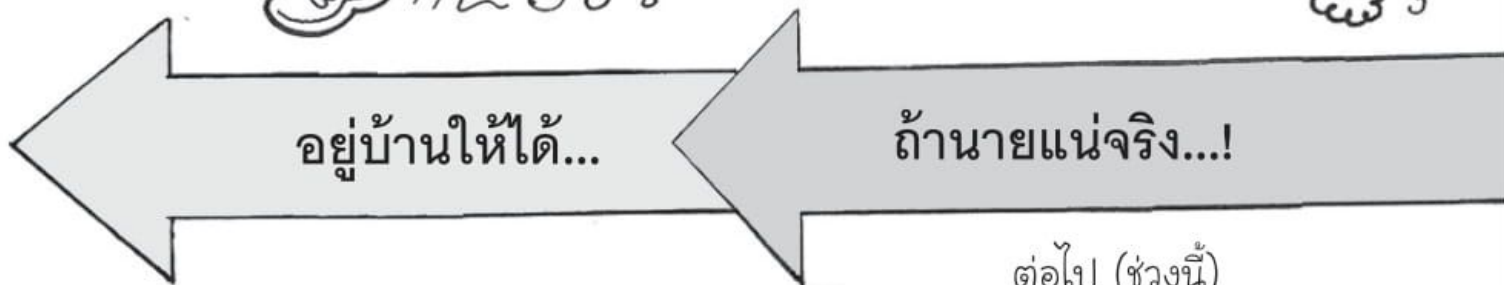


พบผู้ติดเชื้อเพิ่ม

ปิดกิจการ

หยุด

ล็อกดาวน์



อยู่บ้านให้ได้...

ถ้านายแน่จริง...!

ต่อไป (ช่วงนี้)



# ปัญหาความเครียด จากวิกฤตโรคโควิด 19 อาจนำไปสู่ภาวะ ความรุนแรงในครอบครัว ต่อเด็กและผู้หญิงได้



มาตรการล็อกดาวน์อาจมีผลให้เกิดปัจจัยที่ทำให้เกิดความรุนแรงในครอบครัวมากขึ้น เช่น ความเครียดจากการสูญเสียรายได้ ความไม่คุ้นเคยกับการปรับตัวใหม่ การที่ต้องอยู่ด้วยกันในครอบครัวตลอด 24 ชั่วโมง อาจทำให้บุคคลในครอบครัวที่เสี่ยงต่อความรุนแรงอยู่แล้วต้องเผชิญหน้ากับผู้กระทำยาวนานมากขึ้น

บ้านควรเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ลองสังเกตและถามเพื่อนบ้านใกล้เคียง  
ว่ามีเหตุการณ์ความรุนแรงเกิดขึ้นในครอบครัวหรือไม่



การลือข่าวหรือกักตัวอยู่บ้านอาจทำให้ผู้หญิงบางคน  
ตกอยู่ในภาวะการถูกคุกคามได้โดยไม่มีผู้รู้เห็นเหตุการณ์



ถ้าใครเจอเหตุการณ์ดังกล่าว  
สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่...

หากคุณรู้สึกเศร้า เครียด สับสน กลัวหรือโกรธ ในภาวะวิกฤต  
การพูดคุยกับคนที่คุณไว้ใจ เพื่อน หรือครอบครัว  
จะช่วยรับมือกับความเครียดได้



(คุยกันประสาคนกักตัว)

ดูแลสุขภาพให้ดี ด้วยการรับประทานอาหาร  
ตามหลักโภชนาการ นอนหลับ และออกกำลังกาย



อย่าใช้บุหรี่ปริมาณมาก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือยาเสพติด เพื่อรับมือ  
กับอารมณ์ หากรู้สึกวุ่นวายให้ปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์



เสาะหาข้อเท็จจริง จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ไว้ใช้ประเมินความเสี่ยง  
และระวังตัวอย่างเหมาะสม เช่น เว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลก  
หรือกระทรวงสาธารณสุข



### ลดระยะเวลาการดูหรือฟังรายงานข่าวจากสื่อ ซึ่งอาจทำให้คุณและครอบครัวรู้สึกไม่สบายใจ



### นำทักษะที่คุณเคยใช้จัดการกับความทุกข์ในอดีต มาช่วยจัดการกับอารมณ์ของคุณในช่วงเวลาที่ท้าทายของการระบาดนี้





กักตัวอยู่บ้านกันมาทีไรแล้วเนี่ย  
เบื่อเบื่อ ถ้าไปที่อื่นได้ ฉันจะไปเดี๋ยวนี้เลย!

งั้นก็ไปเลย  
ไป!



เรียบเรียง : ขายหัวเราะ สตูดิโอ

ภาพ : ยุง

# การป้องกันเด็กเล็ก จากโรคโควิด 19



**1. กรมนามัยแฉะ  
งดหอมแก้มเด็ก  
เด็กเล็กกว่า 2 ขวบ  
ไม่แนะนำให้ใส่หน้ากาก**

**2. พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงเด็ก  
ควรสร้างสุขอนามัยที่ดี  
ด้วยการล้างมือด้วยสบู่และน้ำ  
หรือเจลแอลกอฮอล์  
ก่อนสัมผัสทารก และสวม  
หน้ากากเสมอ**





**4. ไม่ควรนำทารกแรกเกิด  
ออกจากบ้าน ยกเว้นการพาไป  
ฉีดวัคซีนตามกำหนด  
หรือไปพบแพทย์เมื่อมีอาการป่วย  
โดยแนะนำให้สวมหน้ากาก  
หรือนำเด็กใส่รถเข็นที่มีผ้าคลุมปิด  
เว้นระยะห่างจากผู้อื่น  
ในระยะ 2 เมตร**



5. ใ้งดการหอมแก้มเด็ก  
และใกล้ชิดเด็กมากเกินไป  
เพราะป้องกันละออง  
น้ำมูก น้ำลายสู่เด็ก



6. เมื่อมีเหตุให้ต้อง  
พาเด็กออกจากบ้าน  
ควรป้องกันให้เหมาะสม  
เด็กแรกเกิดและเด็กเล็ก  
พ่อแม่ไม่ควรสวมหน้ากากให้  
เพราะหน้ากากอนามัย  
อาจปิดกั้นทางเดินหายใจ  
ทำให้เกิดอันตรายได้





**7. กรมอนามัยแนะนำว่า**  
เด็กเล็กที่อายุตั้งแต่  
2 ขวบขึ้นไป หากมีความจำเป็น  
ต้องพาไปที่มีผู้คนหนาแน่น  
หรือใกล้กันน้อยกว่า 1.8 เมตร  
สามารถให้เด็กใส่หน้ากากได้  
ตามความเหมาะสม

**8. สิ่งที่ดีที่สุดคือ**  
การให้เด็กอยู่ที่บ้าน  
หากต้องออกมาข้างนอก  
ให้พยายามรักษาระยะห่าง  
มากกว่า 1.8 เมตร  
อย่าใช้มือจับวัตถุอื่นๆ เช่น  
โต๊ะ อุปกรณ์ สนามเด็กเล่น  
น้ำพุในที่สาธารณะ  
และล้างมือบ่อยๆ  
อย่างถูกวิธี



ดร. อิศระ เสรีวัฒนวุฒิ ผู้ริเริ่ม KnowCovid ได้จัดทำโครงการ MiniMask แจกหน้ากากเด็กทั่วประเทศ โดยส่งทางไปรษณีย์ รายละเอียดสามารถติดต่อได้ที่เว็บไซต์ <https://gocovid.issara.in.th> และเฟซบุ๊ก ดร. อิศระ เสรีวัฒนวุฒิ Issara Sereewatthanawut

ข้อมูล : องค์การสหประชาชาติ (UNITED NATIONS THAILAND)

ภาพ : buffotoon

# เข้าใจโรค

## หยุดการตีตราทางสังคม

### เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

### #เราจะรอดไปด้วยกัน



ร่วมกันหยุดการตีตราทางสังคม ปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อหรือผู้เกี่ยวข้องด้วยความเข้าใจ ระมัดระวังไม่ใช้คำพูดที่อาจสร้างการตีตราผู้ติดเชื้อ ร่วมกันส่งต่อข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ดีเกี่ยวกับโรค ร่วมมือ เห็นอกเห็นใจกันและกัน แล้วเราจะผ่านมันไปได้ด้วยกัน

การตีตราคือการที่สังคมแสดงความรังเกียจหรือเลือกปฏิบัติ  
ต่อผู้ติดเชื้อและผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้ติดเชื้อ รวมถึง  
ผู้ที่ไม่ได้เป็นโรคโควิด 19 แต่อาจมีอาการอื่นที่คล้ายกัน



ทำไมโรคโควิด 19 ก่อให้เกิดการตีตราทางสังคมมากมาย

- 1 เพราะโควิด 19 เป็นโรคใหม่  
และมีหลายอย่างที่เรายังไม่รู้เกี่ยวกับโรคนี



## 2 เรามักกลัวในสิ่งที่ไม่รู้



## 3 การแสดงความรู้สึกกลัว “คนอื่น” นั้นทำได้ง่าย





## การตีตรานำไปสู่การปกปิด เพราะกลัวจะเป็นที่รังเกียจของสังคม



ร่วมกันหยุดการตีตราทางสังคม ปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อหรือผู้เกี่ยวข้อง ด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ แล้วเราจะควบคุมการแพร่เชื้อได้อย่างดี



ข้อมูล : นายหัวเราะ สตุดีโอ

ภาพ : ยุง

# ผู้สูงอายุ ควรปฏิบัติตัวอย่างไร

หากมีโรคประจำตัว  
เตรียมสำรองยาที่ใช้เป็นประจำ  
และอุปกรณ์ที่ใช้ในการดูแลรักษา  
สุขภาพให้พร้อมและเพียงพอ



เตรียมอาหารและน้ำดื่ม  
สำรองไว้ใช้ยามจำเป็น  
ในกรณีที่อยู่แต่ในบ้าน

ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรออกจากบ้าน  
ไปในที่ที่มีคนแออัด เช่น ตลาด  
ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล

เน้นสะอาดถูกสุขลักษณะ  
ทั้งร่างกาย บ้าน  
และอุปกรณ์เครื่องใช้



ล้างมือให้สะอาด กินร้อน  
แยกสำรับ แยกจานส่วนตัว



หากิจกรรมภายในบ้าน  
ที่เสริมสุขภาพกายและใจทำ เช่น  
ออกกำลังกาย ปฏิบัติธรรม



หากสมาชิกในครอบครัว  
กลับมาจากพื้นที่เสี่ยง  
หรือมีอาการคล้าย  
เป็นหวัดหรือเป็นไข้  
ควรแยกกันกินแยกกันอยู่



หากป่วยรีบติดต่อหรือไปพบแพทย์

ข้อมูล : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

ภาพ : เอื้อะ ขายหัวเราะ

# ถึงเวลาแล้ว ที่จะฆ่าเชื้อโรค ด้วยมาตรการขั้นเด็ดขาด เพื่อความปลอดภัย...



เธอจะทำอะไร  
ของเธออะ!  
แต่งตัวเวอร์  
ขนาดนั้น

กำลังจะทำหน้าบ้าน  
ของคุณมิลค์ให้สะอาด  
ปลอดเชื้อนะสิคะ! ง่ายได้

เดี๋ยวกๆ นั้น  
ไปเอาอะไร  
มาล้าง!

นี่ไซเดียมไฮโปคลอไรต์  
ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค  
ที่ทั้ง อย. และองค์การ  
อนามัยโลกแนะนำค่า

















# เมืองงานประเพณีเลี้ยงรุ่นฮีโร่มาถึง

พวกเรา  
จะพลาดได้ไง



ฮีโร่มาจากทั่วสารทิศ  
ช่วงไวรัสระบาดแบบนี้  
จะปลอดภัยไหมครับ

ไม่ต้องห่วง  
เพราะงานนี้เขาจัดให้มี  
พื้นที่กว้างไม่แออัด  
ป้องกันการติดเชื้อ



ห่างกัน  
ประมาณ  
2 เมตร



จัดบริการตรวจไข้ คัดกรอง  
พร้อมติดสัญลักษณ์แสดงว่า  
ผู้ร่วมงานผ่านจุดคัดกรองแล้ว

และไม่อนุญาตให้คนเดินทาง  
จากพื้นที่เสี่ยง  
เข้าร่วมงานเลี้ยงนี้



ไม่มีการจัดบุฟเฟต์ จัดเป็นอาหารกล่อง  
อุปกรณ์แยกรายบุคคล พื้นที่รับประทานอาหารไม่แออัด



พนักงานเสิร์ฟใส่หน้ากาก  
ภาชนะปิดฝาปิดชิด  
และไม่มียกมือสัมผัส

จัดให้มีแอลกอฮอล์มือและที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำสะอาดไว้หลายๆ จุด  
ให้ผู้เข้าร่วมทำความสะอาดก่อนและหลังเข้าร่วมงาน



พร้อมบันทึกรายละเอียด  
คนร่วมงานเพื่อจะได้ติดตามได้  
หากมีคนติดเชื้อ

สำหรับผู้เข้าร่วมต้องแต่งกายมิดชิด ใส่น้ำากาก ล้างมือบ่อยๆ



มิดชิดเกินไปไหม  
ดูไม่ออกว่าเป็นใคร

ไม่เข้าร่วมงาน  
หากมีอาการตัวร้อน ไอ มีน้ำมูก  
และรีบไปพบแพทย์



ไม่เข้าร่วมงาน  
หากเดินทาง  
มาจากต่างประเทศ  
หรือพื้นที่เสี่ยง

ให้ใส่หน้ากากและเข้าพบหน่วยงานสาธารณสุขทันที





ไม่ลुकคลีไกล้ชิดกับ  
ผู้ร่วมงานที่ไม่ป้องกันตัว

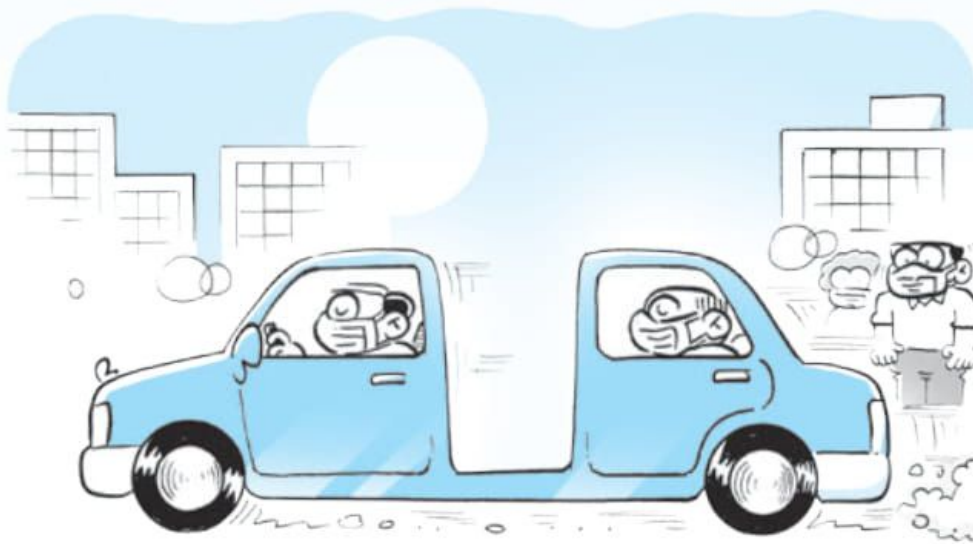
และเสี่ยงต่อการ  
แพร่เชื้อ



แค่ในงานประเพณีเลี้ยงรุ่นฮีโร่ของเรา  
ก็จะปลอดภัยทั้งผู้จัดและผู้เข้าร่วม



# ความธรรมดาใหม่ บนโลกใบเดิม



นอกจากโรคโควิด 19 จะพรากชีวิตผู้คนไปมากมายแล้ว มันยังส่งผลต่อความสงบสุขโดยรวมของพวกเราทุกคน และเข้ามาเปลี่ยนวิถีชีวิตดั้งเดิมที่เราคุ้นชินไปตลอดกาล

คำว่า New Normal จึงเป็นคำที่ได้ยินกันบ่อยในช่วงนี้ พวกเราต้องทำความเข้าใจกับสิ่งที่เรียกว่า ความ

ปรกติใหม่ นี้กันทุกคน เพื่อปลอดภัยจากโรคร้ายในระยะยาว

ทุกขั้นตอนเริ่มที่ตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก รักษาระยะห่างให้เป็นนิสัย หลีกเลี้ยงสถานที่แออัด ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ หลีกเลี้ยงการสัมผัสดวงตา ปาก จมูก ใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเสมอ ดูแลร่างกาย



ให้แข็งแรง หากมีอาการเข้าข่ายให้รีบไปโรงพยาบาลทันที รวมถึงติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโรคอยู่เสมอ

ด้านความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างก็ต้องอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ ตกกลางคืนให้ชัดเจนว่าจะเข้าใกล้ได้แค่ไหน ดูแลกันอย่างไร ต้องแยกของใช้ส่วนตัวหรือไม่ รวมถึงจะไอจามต้องระวังเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและผู้สูงอายุ ยิ่งต้องทำความเข้าใจให้ดีที่เราต้องเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตประจำวันไปเพื่ออะไร และเพราะอะไรถึงประมาณไม่ได้

สิ่งที่หนังสือเล่มนี้ถ่ายทอดเป็นส่วนหนึ่งของข้อมูลสำคัญ แต่ยังมีข้อมูลอีกมากมายให้เราสืบค้นเรียนรู้เพื่อความพร้อมที่สุดสำหรับการรับมือ

ขอให้ติดตามข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ และต้องไม่ลืมว่าอย่าประมาท อย่าการ์ดตก ระวังตัวเองและคนรอบข้าง ตลอดจนปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เป็นไปในรูปแบบ New Normal

ที่สำคัญ เรายังใช้ชีวิตทุกวันด้วยรอยยิ้ม มอบกำลังใจให้กัน ไม่ประมาท

ไม่ว่ากี่ยกฤต เราจะผ่านมันไปได้ด้วยความร่วมมือ...สู้ไปด้วยกัน



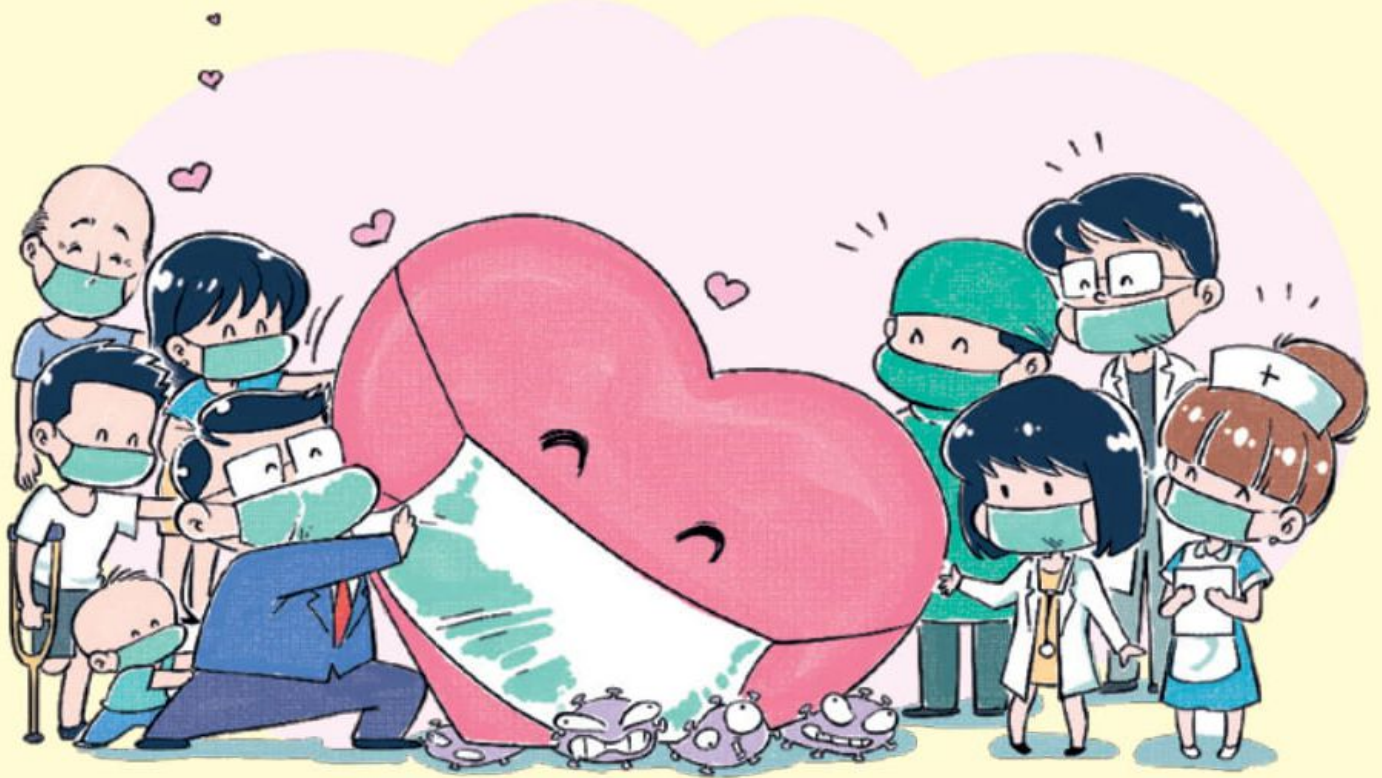


รู้จัก Physical Distancing หรือเปล่า  
ช่วงนี้เราต้องห่างกันหน่อย



\*Physical Distancing  
ระยะห่างระหว่างบุคคล  
หนึ่งในวิธีที่ลดการแพร่ระบาด  
โควิด 19 ด้วยการอยู่ห่างกัน  
ประมาณ 2 เมตร

เหนื่อยอยู่ใช่ไหม เอาแรงใจมาฝาก



ขอส่งกำลังใจให้บุคลากรทางการแพทย์ไทยและเจ้าหน้าที่ทุกท่าน  
สู้ศึกใหญ่โรคโควิด 19

เพราะรัก เราควรต้องห่างกัน



ระยะห่าง 1-2 เมตร

