



ที่ พร ๐๐๓๒.๓/ ๙๙๐

โรงพยาบาลรื่องกวาง ตำบลรื่องเข้ม
อำเภอรื่องกวาง จังหวัดแพร่ ๕๕๑๔๐

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความร่วมมือในการควบคุมป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19)

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางการปฏิบัติตัวสำหรับผู้เดินทางกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง จำนวน ๑ ชุด

ตามที่กระทรวงสาธารณสุข ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) เป็นโรคติดต่ออันตราย และขอความร่วมมือประชาชนไทยทุกคน ที่เดินทางกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยงที่มีการระบาดของโรคดังกล่าว ควบคุมป้องกันการระบาดของโรค ป้องกันตนเองโดยการพักอาศัยอยู่ในบ้านเรือนของตนเอง งดออกจากบ้าน งดการติดต่อพบปะกับบุคคลอื่น เป็นเวลาอย่างน้อย ๑๔ วัน นั้น โรงพยาบาลรื่องกวาง, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอรื่องกวาง และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ จึงขอความร่วมมือมายังท่าน โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำ ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้ ทั้งนี้เพื่อแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสังคม และความร่วมมือร่วมใจกัน ป้องกันการแพร่ระบาดของโรค นำพาให้ชุมชนและประเทศชาติผ่านพ้นจากวิกฤติการระบาดในครั้งนี้ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และขอขอบคุณในความร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำในครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายรุ่งกิจ ปินใจ)

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ

รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรื่องกวาง

คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง
ที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)
คปสอ. ร้อยกวาง

- ป้องกันตนเอง โดยการพักอาศัยอยู่ในบ้านเรือนของตนเอง งดออกจากบ้าน งดการติดต่อพบปะกับบุคคลอื่น เป็นเวลาอย่างน้อย ๑๔ วัน
- สวมหน้ากากอนามัย ให้เปรียบเสมือนเราเป็นผู้ติดเชื้อและแพร่เชื้อได้
- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลล้างมือ หรือทิชชูเปียก เป็นประจำ
- คงระยะห่างกับคนในบ้าน หรือคนในครอบครัว ๑ - ๒ เมตร
- งดเข้าไปกอดเด็ก ๆ หรือลูก หลาน เพราะถึงแม้ไม่มีอาการก็สามารถแพร่เชื้อโรคได้
- เปิดหน้าต่าง เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก และปล่อยให้แสงแดดส่องเข้าถึงภายในตัวบ้าน
- แยกเสื้อผ้า อุปกรณ์ของใช้ส่วนตัวเป็นสัดส่วน นำเสื้อผ้า ผ้าห่ม หมอน ที่นอน ออกตากแดดให้บ่อยครั้งที่สุก
- แยก จาน ชาม ช้อน ส้อม ออกใช้ เก็บและล้าง ไม่รวมกับบุคคลอื่น แลงดรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- แยกห้องนอน และถ้าเป็นไปได้ให้ ควรแยกใช้ห้องน้ำส่วนตัว ไม่ให้บุคคลอื่นใช้ร่วม หากทำไม่ได้ต้องทำความสะอาดห้องน้ำ ด้วยน้ำยาล้างห้องน้ำ รวมทั้งเช็ดทำความสะอาดลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ ฯ ทุกครั้งหลังการใช้งาน ปิดฝาชักโครกทุกครั้งทีกดล้าง เพื่อลดการฟุ้งกระจายของเชื้อโรค
- ใช้กระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูก หากมีอาการไอ และจาม และทิ้งกระดาษทิชชูลงในชักโครก
- ไม่ควรออกจากบ้าน หากจำเป็นต้องออกจากบ้าน ต้องสวมหน้ากากอนามัย (ปฏิบัติตนให้เปรียบเสมือนเราเป็นผู้ติดเชื้อและแพร่เชื้อได้) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่ชุมชนมีคนจำนวนมากหรือสถานที่แออัด ไม่ควรใช้รถโดยสารสาธารณะ ยืนห่างจากผู้อื่นมากกว่า ๔ เมตร

ถ้าทำครบ ๑๔ วัน ถือว่าเป็นหลักปฏิบัติที่ปลอดภัย
สามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

