งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักปลัดเทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง อ.เชียงดาว

ประชาสัมพันธ์การเตรียมความพร้อม เฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาด

ของโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจในช่วงฤดูหนาว ได้แก่

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. โรคไข้หวัดใหญ่

โรคติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวี (RSV)

และโรคมือเท้าปาก

ประชาสัมพันธ์ : 18 พฤศจิกายน 2569

เทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง
อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

ประชาสัมพันธ์มาตรการ ป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019



"ร่วมมือ ร่วมใจ ป้องกันได้"
เพื่อสุขภาพที่ดีของเราและคนในชุมชน

มาตรการป้องกันที่สำคัญ

1 สวมหน้ากากอนามัย ตลอดเวลา



2 ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์



3 เว้นระยะห่าง อย่างน้อย 1–2 เมตร



4 หลีกเลี่ยงการสัมผัส จุดเสี่ยง



5 เพียงพอ
พักผ่อนให้เพียงพอ
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์



6 หากมีอาการผิดปกติ
มีไข้ ไอ เจ็บคอ เหนื่อยหอบ



ให้รีบพบแพทย์
และแจ้ง
ประวัติการเดินทาง

ร่วมกันป้องกันการแพร่ระบาดของโรค เพื่อสร้างชุมชนปลอดภัย
สุขภาพแข็งแรง อย่างยั่งยืน

ด้วยความห่วงใยจาก งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง

เทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง
อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

ประชาสัมพันธ์
โรคมือเท้าปาก

โรคมือเท้าปาก คืออะไร ?

เป็นโรคติดต่อที่พบบ่อยในเด็กเล็ก
เกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่มเอนเทอโรไวรัส
มักพบในช่วงฤดูฝน และสามารถติดต่อได้
จากการสัมผัสน้ำลาย น้ำมูก อุจจาระ
และสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อ



พบบ่อย
ในเด็กเล็ก
อายุต่ำกว่า
5 ปี

อาการที่พบบ่อย



มีไข้
เจ็บปาก



มีตุ่มแดง
ในปาก



มีตุ่มแดง
ที่มือ



มีตุ่มแดง
ที่เท้า



อาจมีผื่น
ตามลำตัวได้

วิธีป้องกัน



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยสบู่และน้ำสะอาด



ทำความสะอาด
ของเล่นและของใช้
เป็นประจำ



ไม่ใช้ของส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น



รับประทานอาหาร
ที่ปรุงสุก สะอาด



หากป่วย ควรหยุดเรียน
หรือหยุดงาน เพื่อป้องกัน
การแพร่เชื้อ

หากพบอาการ
ควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์
เพื่อรับการรักษาอย่างเหมาะสม



ด้วยความห่วงใยจาก
งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว
จังหวัดเชียงใหม่

เทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง
อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

ประชาสัมพันธ์

งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง

อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่

ร่วมป้องกัน โรคติดเชื้อไวรัส RSV

(Respiratory Syncytial Virus)



ป้องกันได้...เริ่มได้ที่ตัวเรา

อาการที่พบบ่อย



มีไข้ ไอ จาม | มีน้ำมูก คัดจมูก | ไอมีเสมหะ | หอบเหนื่อย หายใจลำบาก | หอบเหนื่อย หายใจลำบาก และรับประทานอาหารได้น้อย | ซึมลง รับประทานอาหารได้น้อย

⚠ อันตราย!

หากมีอาการ **หอบเหนื่อย หายใจลำบาก** และรับประทานอาหารได้น้อย ให้ **รีบพบแพทย์** ทันที

วิธีป้องกันโรค RSV ยึดหลัก 4 ป. ป้องกันไว้ก่อน

1. ปิด

ปิดปากและจมูก เวลาไอหรือจาม สวมหน้ากาก เมื่อป่วย



2. ล้าง

ล้างมือด้วยสบู่ และน้ำบ่อย ๆ ทำความสะอาด ของเล่นและ สิ่งของเครื่องใช้



3. เลี่ยง

หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด และหลีกเลี่ยง ใกล้ชิดผู้ป่วย



4. หยุด

หยุดเรียน หยุดงาน พักรักษาตัว จนกว่าจะหายดี



ดูแลสุขภาพ ใส่ใจคนในครอบครัว

โดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุ อย่าชะล่าใจเมื่อมีอาการผิดปกติ
รีบพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม