

มาตรการส่วนบุคคลในการป้องกันโรคในสถานบริการ



M: Mask waring
สวมหน้ากากอนามัย



: Hand hygiene
ล้างมือ

M

Mask : ประสิทธิภาพการป้องกันเชื้อไวรัส



หน้ากากอนามัย



60-88%



COVID-19



หน้ากากผ้า



10-30%



ข้อดี ประสิทธิภาพการป้องกันโรคดี

ข้อจำกัด ไม่สามารถใช้ซ้ำได้

ควรใช้เมื่อ ต้องไปในสถานที่สาธารณะที่มีผู้คนแออัด

ดูแลผู้ป่วย

ข้อดี ข้อจำกัด ประหยัด สามารถใช้ซ้ำได้

ข้อจำกัด ประสิทธิภาพการป้องกันน้อยกว่า หน้ากากชนิดอื่นๆ

การสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้องวิธี



ล้างมือก่อนหยิบ
หน้ากากอนามัยทุกครั้ง



M

การถอดหน้ากากอนามัย



หน้ากากอนามัย
ทิ้งอย่างไรให้ถูกวิธี

หลังจากใช้หน้ากากอนามัยเสร็จแล้ว เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา รวมถึงเชื้อโรคอื่นๆ เราขอแนะนำถึงวิธีการทิ้งหรือจัดการกับหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง

- 1** ถอดหน้ากาก โดยไม่สัมผัสด้านในของหน้ากาก
- 2** พับหน้ากาก เก็บให้ส่วนที่สัมผัสร่างกายอยู่ด้านใน
- 3** ม้วนสายรัด แล้วพันโดยรอบหน้ากาก
- 4** ใส่ถุงรองรับแล้วมัดปากถุงให้แน่น ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- 5** ทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ลงถังขยะที่แยกจากขยะทั่วไป เพื่อนำไปสู่กระบวนการกำจัดขยะติดเชื้อ
- 6** ล้างมือให้สะอาด





ข้อควรระมัดระวังขณะสวมใส่หน้ากากอนามัย



การไอ-จามอย่างถูกวิธี



มือของคุณคือ พาหะนำโรค

เวลาไอจามใส่มือ เชื้อโรค
จะติดมือ เมื่อไปสัมผัสสิ่งใด เช่น
ปุ่มลิฟต์ ราวบันได เชื้อโรคจะเกาะ
สิ่งนั้น พอใครไปสัมผัสต่อ ก็
ติดเชื้อโรคได้



ควรใช้ทิชชูปิดปาก เวลาไอจาม

เพื่อป้องกันไม่ให้
เชื้อโรคกระจาย
และควรนำทิชชู
นั้นไปทิ้งในถังขยะ



ถ้าไม่มีทิชชู ใช้ข้อศอกแทน

โดยยกแขนข้างใด
ข้างหนึ่ง มาจับไหล่ตัวเอง
ฝั่งตรงข้าม ใช้มุมข้อศอก
และต้นแขนด้านในปิดปาก
และจมูก



ไอจามแล้วต้อง รีบล้างมือ

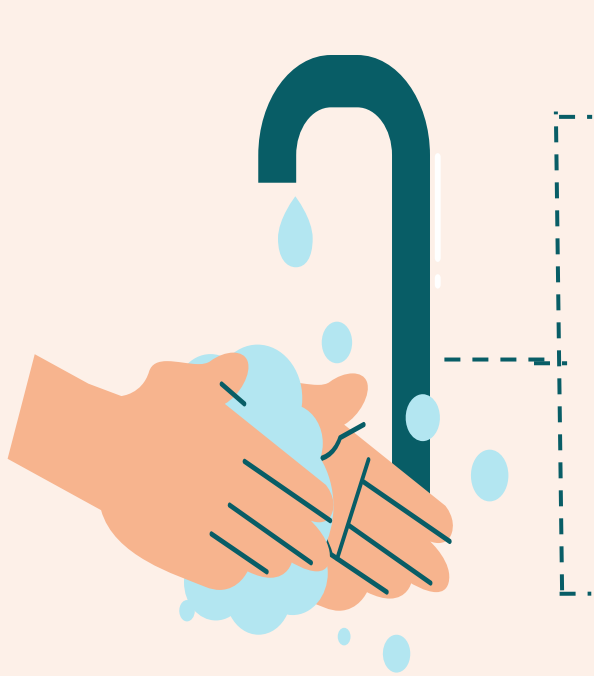
โดยใช้สบู่หรือ
แอลกอฮอล์
ฆ่าเชื้อ





H

Hand Hygiene : ล้างมือด้วยอะไรดี ?



1

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด

2

เจลที่มีส่วนผสมของ70%Alcohol

การล้างมือกรณีเร่งด่วน หรือ ไม่สามารถล้างมือด้วยน้ำ

***มือต้องไม่ปนเปื้อนสิ่งสกปรก**



สร้างเกราะป้องกัน

“ไวรัสโคโรนา”

ด้วยการล้างมือ 7 ขั้นตอน



ถูฝ่ามือ



ถูหลังมือ-ซอกนิ้ว



ฝ่ามือถู ฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้ว



หลังนิ้วมือ ถูฝ่ามือ



ถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบด้วยฝ่ามือ



ปลายนิ้วมือ ถูข้อมือฝ่ามือ



ถูรอบข้อนิ้ว



การล้างมืออย่างถูกวิธี

นานอย่างน้อย 15 - 20 วินาที = เพลงช้าง 1 รอบ

“หน้า หลัง ปั้น โป่ง ปลาย ข้อ”

แล้วเช็ดด้วยผ้า หรือ กระดาษเช็ดมือสะอาด

อ่างล้างมือที่ดี



- อ่าง และก๊อกน้ำ ไม่ชำรุด ไม่รั่ว
- มีสื่อการล้างมือ 7 ขั้นตอน
- มีกระดาษ หรือ ผ้าเช็ดมือ พร้อมใช้
- มีถังผ้า หรือถังขยะรองรับ
- มีน้ำยาล้างมือ ชนิดหัวปั๊ม (ไม่ใช่สบู่ก้อน)



กิจกรรมหน่วยงาน

ถ่ายภาพ **อ่างล้างมือ ที่สมบูรณ์**

และคลิปวิดีโอ การล้างมือ *** **ที่ถูกต้อง 7 ขั้นตอน** และมีความสร้างสรรค์ สวยงาม

“ของเจ้าหน้าที่ใหม่ ที่มาปฏิบัติงานตั้งแต่ปี 62 ในหน่วยงานของท่าน และ
ยังไม่เคยผ่านการทดสอบการล้างมือ”

ส่ง line ตัวแทนกรรมการ IC หน่วยงาน ภายในวันที่ 5 มกราคม

เพื่อร่วมพิจารณาประกวด *** **หน่วยงานสนับสนุนที่ส่งเสริมการล้างมือดีเด่น รับรางวัล 2 หน่วยงาน** และ
เป็นส่วนหนึ่งในการพิจารณาคะแนนประเมินเงินเดือน รอบ 1/66

ขอบคุณค่ะ

