

# 7

## หลักการในการควบคุม โรคระบาด โควิด-19



1.

ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคปอด โรคหัวใจ ควรได้รับการดูแลสุขภาพให้อยู่ในสภาวะที่ดีที่สุด

2.

ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอเพื่อสุขภาพแข็งแรง สร้างความต้านทานโรคได้

3.

กำหนดระยะห่างของบุคคล แต่ละคนอย่างน้อย 2 เมตร เช่น ยืนพูดคุย และ ควรใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน ไปในที่ชุมชน รถไฟฟ้า รถยนต์ รถโดยสารสาธารณะ

4.

ลดการเข้าสู่สังคม social distancing อยู่บ้าน ไม่ไปรวมกลุ่ม ลดการสัมผัสคนหมู่มาก

5.

ลดการเคลื่อนย้ายประชากร งดการเดินทาง เพราะจะเป็นการเพิ่มการสัมผัสโรค และเคลื่อนย้ายโรค ทำให้ยากต่อการควบคุม

6.

มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามคำแนะนำของทางราชการ และผู้เกี่ยวข้อง ในการควบคุมโรค เมืองไทยเป็นแหล่งอาหาร ไม่จำเป็นต้องกักตุนอาหาร เพราะไม่ได้มีผลกระทบกับระบบขนส่งอาหาร

7.

ผู้สัมผัสโรค จะต้องไม่แพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น ปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด กักตัวเองอย่างน้อย 14 วัน

