



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

# Universal Prevention หรือ การป้องกันการติดเชื้อแบบครอบคลุมจักรวาล

เป็นการป้องกันตนเองขั้นสูงสุด  
ตลอดเวลาของทุกคน  
ให้ปลอดภัยจากโควิด 19

นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์  
อธิบดีกรมควบคุมโรค

ข้อมูล ณ วันที่ 28 สิงหาคม 2564



# การป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 แบบครอบจักรวาล



## Universal Prevention for COVID-19



ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น



ผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี และผู้มีโรคเรื้อรัง  
ออกจากบ้านเท่าที่จำเป็น  
(น้อยครั้งและใช้เวลาสั้นที่สุด)



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร  
ในทุกสถานที่



สวมหน้ากากอนามัย  
และทับด้วยหน้ากากผ้า  
ทั้งในและนอกบ้าน  
เมื่อมีคนมากกว่า 2 คน



หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสหน้ากากอนามัย  
รวมทั้ง โหนก ราว ราวบันได โดยไม่จำเป็น



ล้างมือบ่อยๆ  
ด้วยสบู่/เจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง  
ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส่วน  
ไอ จาม หรือสัมผัสวัตถุ/สิ่งของร่วมกัน



ทำความสะอาดฆ่าเชื้อพื้นผิว  
ที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ



แยกของใช้ส่วนตัวทุกชนิด  
ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น



เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่  
ทานแยกสำรับ หากทานร่วมกัน  
ให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว



หากสงสัยว่าตัวเองมีความเสี่ยง  
เช่น สัมผัสผู้ที่อาจติดเชื้อ หรือมีอาการ  
ควรตรวจด้วย ATK หรือไปรับ  
การตรวจที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน