



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ยิ่งรอบรู้... ยิ่งรอด... โควิด 19



## คู่มือ ครอบครัวรอบรู้อยู่กับโควิด 19

สำหรับประชาชนดูแลสุขภาพด้วยตนเอง  
ในภาวะที่มีการระบาดของโควิด 19

# ยิ่งรอบรู้ ยิ่งรอด โควิด 19

คู่มือ ครอบครัวรอบรู้อยู่กับโควิด 19  
สำหรับประชาชนดูแลสุขภาพด้วยตนเอง  
ในภาวะที่มีการระบาดของโควิด 19

ISBN

978-616-11-4659-7

พิมพ์ครั้งที่ 1

สิงหาคม 2564

จัดทำโดย

กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

88/22 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

จ.นนทบุรี

ดาวน์โหลดคู่มือ



<https://cutt.ly/LmDSpc0>

ยิ่งรอบรู้...  
ยิ่งรอด...  
**โควิด 19**





# สาส์นจาก

นายแพทย์สุรธรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย  
อธิบดีกรมอนามัย



สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19 ในปัจจุบันได้เข้าสู่การระบาดระลอก 4 แล้ว เนื่องจากไวรัสโควิด 19 ได้กลายพันธุ์ตามความรุนแรงของแต่ละประเทศ มีความซับซ้อนและมีลักษณะพิเศษ ทำให้เกิดการระบาดที่รวดเร็วและรุนแรงเกินคาด ทั้งยังระบาดสู่คนในครอบครัว

กรมอนามัย ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลตนเองและครอบครัว ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 จึงได้จัดทำ “ยิ่งรอบรู้ ยิ่งรอดโควิด 19” คู่มือ “ครอบครัวรอบรู้อยู่กับ โควิด 19” เพื่อสร้างความเข้าใจและใช้เป็นแนวปฏิบัติ สำหรับจัดการตนเอง จัดการคนในครอบครัวที่ปลอดภัย ครอบครัวที่เสี่ยง และครอบครัวที่มีผู้ติดเชื้อโควิด 19 ให้อยู่รอด ปลอดภัยจากการระบาดของโรคโควิด 19 ในขณะนี้

นายแพทย์สุรธรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย  
อธิบดีกรมอนามัย

# สารบัญ

หน้า

<b>รู้จัก “โควิด 19”</b>	<b>1</b>
โรคโควิด 19 คือ	2
รู้ได้อย่างไรว่าติดเชื้อ	2
ติดเชื้อได้จาก	3
ควรตรวจการติดเชื้อหรือไม่	4
ตรวจการติดเชื้อได้ที่ไหน	5
ใครมีสิทธิ์ตรวจหาเชื้อโควิด 19 ฟรี	5
การแยกกักตัวที่บ้าน	6
ใคร? สามารถแยกกักตัวที่บ้านได้	7
<b>การดูแลตนเองเมื่อติดเชื้อ</b>	<b>9</b>
การเตรียมอุปกรณ์ เครื่องใช้และสถานที่แยกกักตัว	10
การปฏิบัติตัวของผู้ติดเชื้อ	11
การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ดูแลผู้ติดเชื้อ	12
การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ไม่ติดเชื้อ	13
การเฝ้าระวังอาการเจ็บป่วย	14
<b>กิน อยู่ อย่างไร กับโควิด 19</b>	<b>15</b>
จัดการเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย	16
การออกกำลังกาย : 6 ท่าบริหารปอด เพิ่มความแข็งแรง	17
การรับประทานยาและการรักษาตัว	19
การทำงานอดิเรก	20

<b>การลดความวิตกกังวล ลดความเครียด เมื่ออยู่กับโควิด</b>	<b>21</b>
แยกกักตัวอย่างไร .... ไม่เครียด	22
<b>สิทธิประโยชน์ด้านการแพทย์และการสาธารณสุข</b>	<b>23</b>
สิทธิทางการรักษาพยาบาล	24
การดำเนินการของโรงพยาบาล	25
<b>การขอความช่วยเหลือด้านอื่น ๆ</b>	<b>27</b>
หน่วยงานและสายด่วนที่ให้ความช่วยเหลือ	28
หน่วยงาน-โครงการช่วยเหลือคนวิกฤตโควิด	31
การประสานงานกับจังหวัดที่ต้องการรับการรักษา	34
LINE สำหรับติดตามข่าวสารโควิด	36
<b>ภาคผนวก</b>	<b>37</b>
มาตรการป้องกันโควิด D-M-H-T-T	38
การใส่หน้ากากอนามัยป้องกันโควิด	39
การทิ้งและกำจัดหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว	40
การล้างมือให้ห่างไกลโควิด	41
แนวทางปฏิบัติเมื่อแยกกักตัว สำหรับเด็กและผู้ปกครอง	42
ค่าตรวจโควิด	43
<b>แหล่งอ้างอิง</b>	<b>47</b>
<b>คณะผู้จัดทำ</b>	<b>50</b>

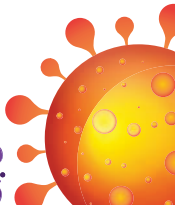
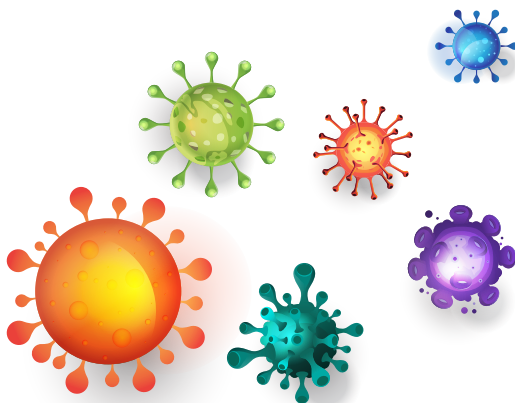




# รู้จัก

## “โควิด 19”

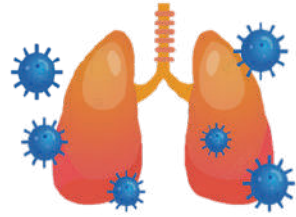
จากการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019) หรือ โควิด 19 (COVID-19) ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ในประเทศไทยพบผู้ป่วยรายแรกเดือนมกราคม 2563 และในเดือนมีนาคม 2563 เกิดการระบาดในกลุ่มที่เข้าชมการแข่งขันมวยไทย ที่สนามมวยลุมพินี เดือนธันวาคม 2563 เกิดการระบาดในตลาดค้าอาหารทะเล จังหวัดสมุทรสาคร ที่ส่งสัยมาจากแรงงานต่างด้าวที่ลักลอบเข้าประเทศ เดือนเมษายน 2564 เกิดการระบาดระลอกที่ 3 ในสถานบันเทิง ย่านทองหล่อ และกระจายไปหลายคลัสเตอร์ เช่น ตลาดแคมป์คนงาน โรงเรียน ประกอบกับการกลายพันธุ์ของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สายพันธุ์ เดลต้า (Delta) จากประเทศอินเดีย และสายพันธุ์ แลมบ์ดา (Lambda) จากอเมริกาใต้ แม้ว่าประเทศไทยได้เร่งให้ประชาชนได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด อย่างเร่งด่วนแล้ว แต่ไม่สามารถป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโควิดที่เกิดขึ้นจากความใกล้ชิดกันในครอบครัวได้ ทำให้เดือนกรกฎาคม 2564 เกิดการระบาดระลอกที่ 4 ขึ้น และมีมาตรการให้ครอบครัวดูแลผู้ติดเชื้อโควิดที่บ้าน (Home Isolation) หรือดูแลผู้ที่เสี่ยงติดเชื้อ (รอผลตรวจ) ที่ต้องแยกกักตัวและสังเกตอาการที่บ้าน 14 วัน



# “โรคโควิด 19” คือ

โรคติดต่อซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019) หรือ โควิด 19 (COVID-19) ที่ก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ

โรคอุบัติใหม่ที่ไม่เป็นที่รู้จัก ก่อนที่จะระบาดในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ในเดือนธันวาคม ปี 2019



## รู้ได้อย่างไรว่าติดเชื้อ



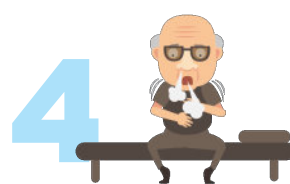
**1 มีไข้ :** มีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37 องศาเซลเซียสขึ้นไป



**2 ไอแห้ง :** ไอไม่มีน้ำลาย ไม่มีเสมหะ รู้สึกคันระคายคอ อาจมีเสียงแหบร่วมด้วย



**3 จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส :** จะสูญเสียความสามารถในการดมกลิ่นไป 68%  
ความสามารถในการรับรสลดลง 71%



**4 หายใจลำบาก :** หายใจติดขัด  
หายใจที่เร็วขึ้นอย่างชัดเจน



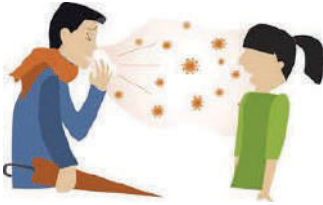
**5 ตาแดง ผื่นขึ้น :** มีผื่นแดงคล้ายตาข่าย  
ผื่นเป็นจุดเลือด ผื่นบวมแดงคล้ายลมพิษ  
และตุ่มน้ำใส

2 ยังรอบรู้...ยังรอด...โควิด 19



# ติดเชื่อได้จาก

การสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ ผ่านสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำตา น้ำลาย เสมหะ หรือ ละอองฝอยจากการไอ จาม การพูดคุย หรือจากการเอามือไปจับพื้นผิว ที่มีฝอยละอองของเชื้อโควิด แล้วมาจับตามใบหน้า ตา จมูก ปาก



การแคะจมูก เพราะเชื้อไวรัสสามารถผ่านเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจได้



การขยี้ตา เพราะดวงตามีต่อะบายน้ำตาที่เชื้อไวรัสสามารถผ่านเข้าไปได้



การจับหรือสัมผัสปาก เพราะปากเป็นช่องทางที่เชื้อไวรัสเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจได้

## โควิดแพร่เชื่อในพื้นที่ปิดมากกว่าพื้นที่กลางแจ้ง

เพราะ โควิดแพร่ทางละอองลอย ไม่ใช่ ละอองฝอย

### ละอองฝอย

อนุภาคขนาดใหญ่



มีขนาดใหญ่ > 100 ไมครอน

- อนุภาคเคลื่อนที่แบบโพเจกไทล์ ยิงแนวตรงจากผู้ส่งไปยังตา จมูก หรือปากของผู้รับ
- เมื่ออนุภาคตกสู่พื้นหรือผิวสัมผัสต่างๆ จะคงที่อยู่ตรงนั้น

### ละอองลอย

อนุภาคขนาดเล็ก



เข้าสู่ปอด < 2.5-5 ไมครอน

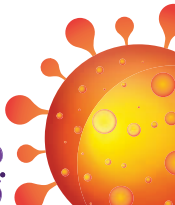


เข้าสู่ทรวงอก < 10-15 ไมครอน



หายใจรับเข้ามา < 100 ไมครอน

- การแพร่เชื่อผ่านละอองลอยในพื้นที่กลางแจ้งเกิดขึ้นได้น้อยกว่าพื้นที่ปิด
- อนุภาคที่ลอยในอากาศสามารถเพิ่มและลดปริมาณได้อย่างรวดเร็ว

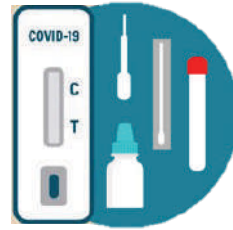
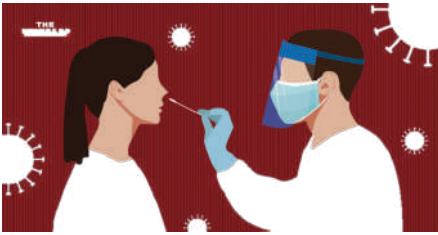


# ควรตรวจการติดเชื้อหรือไม่

การแพร่ระบาดของโควิด 19 อาจทำให้เกิดความกังวลว่า... ตนเองติดเชื้อหรือไม่ เพราะเมื่อรับเชื้อมาแล้ว อาจไม่มีอาการได้นานเกิน 14 วัน แต่สามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้

หนึ่งในวิธีสำคัญในการควบคุมการระบาดก็คือ การตรวจพบเชื้อและกักกันให้เร็วที่สุด

## ประเภทการตรวจโควิด



### แบบ RT-PCR

ใช้เวลา 24-48 ชั่วโมงทราบผล  
เก็บตัวอย่างด้านหลังโพรงจมูก  
นำส่งห้องปฏิบัติการ

### แบบ Antigen test kit

ใช้เวลาเพียง 10-30 นาทีทราบผล  
มีความคลาดเคลื่อนสูง เพราะต้อง

1. ตรวจหลังรับเชื้อมาแล้ว 5-14 วัน
2. ไม่สามารถตรวจพบเชื้อได้หลังจากหายป่วยแล้ว
3. ตรวจพบภูมิคุ้มกันต่อเชื้อหลังรับเชื้อมาแล้ว 10 วันขึ้นไป และหลังจากหายป่วยแล้ว



# ตรวจการติดเชื้อได้ที่ไหน

การตรวจคัดกรอง COVID-19 เป็นอีกหนึ่งกระบวนการที่ช่วยคัดกรองและลดจำนวนผู้ที่มีภาวะกลุ่มเสี่ยง ไม่ให้แพร่กระจายเชื้อสู่ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน คนใกล้ชิด และคนทั่วไปได้อีกทางหนึ่ง

หากพบว่าอยู่ใน **กลุ่มเสี่ยง**  
สามารถติดต่อเข้ารับการ  
**ตรวจคัดกรองโควิด 19 ฟรี**



ได้ที่โรงพยาบาลรัฐและเอกชนทุกแห่ง ครอบคลุมทั้ง  
สิทธิบัตรทอง ประกันสังคมสวัสดิการข้าราชการ และอื่นๆ

สำหรับคนที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มเสี่ยง แต่ป่วยและกังวลว่าจะติด COVID-19 สามารถตรวจสอบรายชื่อ รพ. และค่าใช้จ่าย ที่หัวข้อ “ค่าตรวจโควิด” ในภาคผนวก

## ใครมีสิทธิ์ตรวจหาเชื้อโควิด 19 ฟรี

มีประวัติเสี่ยงอย่างใดอย่างหนึ่ง  
**ในช่วง 14 วันก่อนมีอาการ**

- เดินทางมาจากเขตติดโรค/พื้นที่ที่มีการระบาดต่อเนื่อง
- ประกอบอาชีพที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่เดินทางมาจากเขตติดโรค/พื้นที่ที่มีการระบาดต่อเนื่อง
- สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยสงสัย/ผู้ป่วยยืนยัน
- เป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่สัมผัสกับผู้ป่วยยืนยัน (ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์)

**อย่าลืม!** สวมหน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะห่าง เดินทางโดยรถส่วนตัว


➔ **เข้ารับการตรวจรักษา ที่โรงพยาบาลตามสิทธิ์**  
(บัตรทอง ประกันสังคม ราชการ)  
สอบถามเพิ่มเติม : 1330 สายด่วน สปสช.

**ฟรี!**

**+**

**อาการโควิด-19**  
มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น

- ไอ
- น้ำมูก
- เจ็บคอ
- หายใจเหนื่อยหอบ
- จุกไม่รู้สึก สิ้นไม่รับรส



**↑**

**ผู้ป่วยปอดอักเสบ**  
**ที่มีประวัติอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้**

- ใกล้ชิดกับผู้ป่วยสงสัยโควิด-19
- เป็นบุคลากรทางการแพทย์
- เป็นผู้ป่วยปอดอักเสบที่รักษาแล้วอาการไม่ดีขึ้น
- เป็นผู้ป่วยปอดอักเสบที่หาสาเหตุไม่ได้



# การแยกกักตัวที่บ้าน

สำหรับผู้ติดเชื้อที่รอ admit รพ. และแพทย์พิจารณาว่ารักษาที่บ้านได้

รักษาตัวใน รพ. หรือสถานที่รัฐจัดให้ อย่างน้อย 10 วันแล้วกลับไปรักษา  
ต่อเนืองที่บ้าน

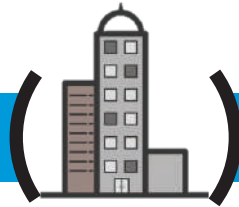
แบบอยู่บ้านคนเดียว



แบบอยู่บ้านร่วมกับครอบครัว  
หรือ พักร่วมกับผู้อื่น



แบบอยู่ในอาคารชุด หอพัก  
คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์



# ใคร?...สามารถแยกกักตัวที่บ้านได้

## เกณฑ์แยกกักตัวที่บ้าน

เป็นผู้ติดเชื้อที่สบายดี หรือไม่มีอาการ  
(asymptomatic cases)



◀ มีอายุน้อยกว่า 60 ปี

มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง



◀ อยู่คนเดียว หรือมีผู้อยู่ร่วมที่พักไม่เกิน 1 คน

ยินยอมแยกตัวในที่พักของตนเอง



◀ ต้องไม่มีภาวะอ้วน ดัชนีมวลกาย < 30 กก./ม.<sup>2</sup>  
หรือน้ำหนักตัว < 90กก.

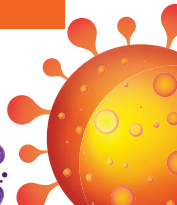
ไม่มีโรคร่วม ดังต่อไปนี้

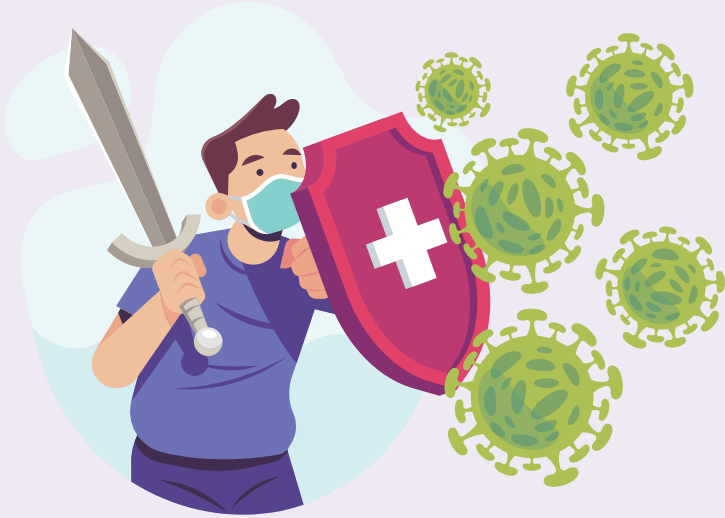
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD)
- โรคไตเรื้อรัง (CKD Stage 3,4)
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคหลอดเลือดสมอง
- เบาหวานที่ควบคุมไม่ได้

หรือโรคอื่น ๆ ตามดุลยพินิจของแพทย์



!!! หากไม่เข้าเกณฑ์ แต่แพทย์อนุญาตก็สามารถร่วมได้ !!!







# การดูแลตนเอง เมื่อติดเชื้อ



# การเตรียมอุปกรณ์ เครื่องใช้ และสถานที่แยกกักตัว

ผู้ติดเชื้อที่ประสงค์แยกกักตัวที่บ้าน ต้องแจ้งครอบครัวให้ทราบ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันร่วมกัน และจัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องใช้ สถานที่สำหรับผู้ติดเชื้อ ดังนี้



เตรียมอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ  
หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์  
ที่วัดไข้ ยาแก้ไอ ยาแก้ปวด น้ำเกลือแร่



เตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดสถานที่  
น้ำยาฆ่าเชื้อ ถังและถุงขยะ



แยกห้องนอน ห้องนอนควรมีอากาศ  
ถ่ายเทดี มีการระบายอากาศสม่ำเสมอ  
แสงแดดเข้าถึงได้



แยกของใช้ส่วนตัว  
และแยกทำความสะอาดด้วยน้ำยา  
ฆ่าเชื้อโรค



# การปฏิบัติตัวของผู้ติดเชื้อ

ห้ามผู้ใดมาเยี่ยมระหว่างกักตัว

## แยก

แยกห้องนอน หากแยกห้องนอนไม่ได้ ให้ใช้แผ่นกั้นห้องแบบพลาสติก แบ่งสัดส่วน หรือนอนให้ห่างจากผู้อื่นมากที่สุด และควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้ ไม่ควรนอนร่วมกันในห้องปิดที่ใช้เครื่องปรับอากาศ



แยกของใช้ส่วนตัวกับผู้อื่น



ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ ทุกครั้งที่จำเป็นต้องสัมผัสกับผู้อื่นหรือหยิบจับของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น

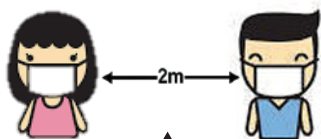


แยกใช้ห้องส้วม หากแยกไม่ได้ ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหลังใช้งานทุกครั้ง และปิดฝาชักโครกทุกครั้งก่อนกด

ไม่เข้าใกล้หรือสัมผัสกับผู้สูงอายุหรือเด็กอย่างเด็ดขาด



แยกรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนในครอบครัว ให้ตักแบ่งมารับประทานคนเดียวในห้องตนเอง



งดออกจากห้องพัก หากจำเป็นให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เลี่ยงจับ สัมผัสสิ่งของต่าง ๆ รักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตรและใช้เวลาออกห้องพักให้สั้นที่สุด



แยกซักเสื้อผ้า ผ้าขนหนู และเครื่องนอน ด้วยน้ำสบู่หรือผงซักฟอก



# การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ดูแลผู้ติดเชื้อ

ปฏิบัติตามมาตรการ D-M-H-T-T  
(ภาคผนวก)



แยกห้องนอน



จัดหาถังและถุงขยะ  
สำหรับผู้ติดเชื้อ  
และเขียนข้างถังว่า  
**"ขยะติดเชื้อ"**



สวมหน้ากากอนามัย  
ตลอดเวลา




แยกสิ่งของเครื่องใช้  
**ทุกอย่าง**  
จากผู้ติดเชื้อ



แยกซักเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มของผู้ติดเชื้อ  
ด้วยน้ำสบู่หรือผงซักฟอก



แยกทำความสะอาด  
ภาชนะ จาน ชาม  
ช้อน และแก้วน้ำ  
ของผู้ติดเชื้อ  
ด้วยน้ำยาล้างจาน



แยกใช้ห้องส้วม หากแยกไม่ได้  
ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ  
หลังใช้งานทุกครั้ง  
และปิดฝาชักโครกทุกครั้งก่อนกด



**สายด่วน  
ฉุกเฉิน**

หมั่นสังเกต ดูแล ภาวะเฝ้าอาการผู้ติดเชื้อ หากพบอาการไม่น่าไว้ใจ  
รีบโทรประสานหน่วยงานที่ดูแล (หัวข้อการขอความช่วยเหลือด้านอื่น ๆ)



# การปฏิบัติตัวสำหรับ**ผู้ไม่ติดเชื้อ**

ปฏิบัติตามมาตรการ D-M-H-T-T (ภาคผนวก)

D (Distancing) 1-2m  
M (Mask wearing) ใส่แมสค์  
H (Hand washing) ล้างมือบ่อยๆ  
T (Testing) ตรวจวัดอุณหภูมิ  
T (Thai Save Thai) ใช้เมษาไทยช่วยไทย

รักษาระยะห่างการพูดคุย การใกล้ชิด

2 เมตร

ใช้ช้อนกลางส่วนตัว  
ไม่ใช้ช้อนกลางร่วมกับคนอื่น

แยกนั่งรับประทานอาหารคนเดียว  
ถ้าจำเป็นต้องนั่งรับประทานอาหาร  
ร่วมกัน ให้นั่งเยื้องกัน  
ไม่นั่งตรงข้ามกัน  
หรือนั่งหันหน้าเข้าหากัน

สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง  
ตลอดเวลา ทั้งใน-นอกบ้าน

อาบน้ำ สระผม  
ชำระร่างกาย  
ให้สะอาดทันที  
ที่กลับเข้าบ้าน

หมั่นล้างมือให้สะอาดตลอดเวลา  
ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์  
ทุกครั้งหลังสัมผัสอุปกรณ์สิ่งของต่าง ๆ  
และก่อนสัมผัสอวัยวะบนใบหน้า

“  
**พึงระลึกเสมอว่า...**  
เราสามารถติดเชื่อได้ทุก ๆ ที่  
ทุก ๆ เวลา  
”



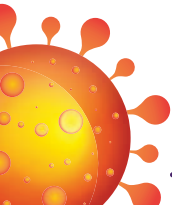
# การเฝ้าระวังอาการเจ็บป่วย

วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน  
หากเกิน 37.5 องศาเซลเซียส  
ควรรีบไปพบแพทย์  
หากวัดได้ 37.2  
แต่ไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส  
ให้เฝ้าระวังอาการใช้

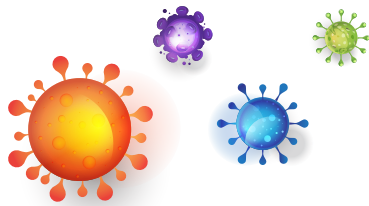


สังเกตอาการใช้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก หอบเหนื่อย ตาแดง จมูกไม่ได้กลิ่น  
หรือ ลื่นไม่รับรส มีผื่นขึ้น ปวดหัว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ท้องเสีย อาเจียน  
หากมีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ที่ดูแลในพื้นที่ทราบทันที

เมื่อต้องเดินทางไปโรงพยาบาลให้ใช้รถยนต์ส่วนตัว  
**ไม่ใช้รถสาธารณะ** พร้อมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เดินทาง  
หากมีผู้ร่วมยานพาหนะมาด้วยให้เปิดหน้าต่างรถ  
เพื่อเพิ่มการระบายอากาศ เพื่อความปลอดภัยกับคนรอบข้าง



# กิน อยู่ อย่างไรกับ “โควิด 19”



# การจัดการเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย

## หลักการทานอาหารต้านโควิด

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่  
แต่ละหมู่ทานให้หลากหลาย



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่ค้างมือ

กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ



กินข้าวเป็นอาหารหลัก  
สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่  
และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ



ใช้ช้อนส่วนตัว และแยกทำความสะอาด

## ผัก ผลไม้ สมุนไพร ช่วยเสริมภูมิต้านทาน

กะเพรา หอมแดง หอมหัวใหญ่  
มะรุม พลูควาวหรือผักควาวตอง  
ใบหม่อน แอปเปิ้ล  
เปลือกของพืชตระกูลส้ม  
(ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า)

กลุ่มป้องกันการติดเชื้อ

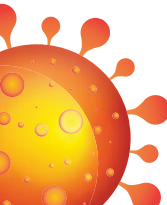


เห็ดต่าง ๆ พลูควาวหรือ  
ผักควาวตอง ตรีผลา  
(สมอไทย สมอพิเภก  
มะขามป้อม)

กลุ่มที่มีวิตามินซีและ  
สารต้านอนุมูลอิสระสูง

คะน้า ใบเหลียง ยอดสะเดา  
มะระขี้นก ดอกขี้เหล็ก มะรุม  
ยอดมะยม ฟักข้าว ผักเชียงดา  
ผักแพว มะขามป้อม ลูกหม่อน  
และผักผลไม้หลากสี

กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน





# การออกกำลังกาย : 6 ท่าบริหารปอด เพิ่มความแข็งแรง

## ท่าที่ 1 : พุงป่อง



นั่งตัวตรง วางมือทั้งสองข้างที่หน้าท้อง  
หายใจเข้าท้องป่อง



หายใจออกท้องแฟบ  
ทำ 10 ครั้ง พัก 30-60 วินาที ต่อรอบ

## ท่าที่ 2 : อกนึ่ง



นั่งตัวตรง มือซ้ายวางบนหน้าอก  
มือขวาวางใต้ลิ้นปี่



หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ  
ทำ 10 ครั้ง พัก 30-60 วินาที ต่อรอบ

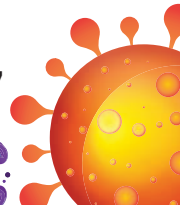
## ท่าที่ 3 : ขยับซี่โครง



นั่งตัวตรง มือทั้งสองข้างวางบริเวณ  
ตำแหน่งชายซี่โครงด้านข้าง หายใจเข้าลึกๆ  
เพื่อให้ซี่โครงขยายออก



หายใจออกทางปากช้า ให้ซี่โครงหุบลง  
ทำ 10 ครั้ง พัก 30-60 วินาที ต่อรอบ



#### ท่าที่ 4 : ชูมือ ยืดอก



หายใจเข้าทางจมูก พร้อมยกแขน  
ทั้งสองข้างขึ้นด้านบน



หายใจออกทางจมูก พร้อมยกแขนลง  
ท่า 10 ครั้ง พัก 30-60 วินาที ต่อรอบ

#### ท่าที่ 5 : กางปีกขยายปอด



ยกแขนขึ้นประสานกันด้านหน้า หายใจเข้า  
ทางจมูกพร้อมกางแขนออกด้านข้าง  
ทั้งสองข้าง



หายใจออกทางปาก  
ฝ่ามือประสานกับด้านหน้า  
ท่า 10 ครั้ง พัก 30-60 วินาที ต่อรอบ

#### ท่าที่ 6 : ยืดสะบัก ขยับศอก



มือทั้งสองข้างประสานท้ายทอย หายใจเข้า  
ทางจมูก พร้อมกางข้อศอกออก



หายใจออกทางปาก พร้อมหุบศอก  
ท่า 10 ครั้ง พัก 30-60 วินาที ต่อรอบ

### ประโยชน์

1. ลดอาการเหนื่อย หายใจลำบาก
2. เพิ่มความสามารถในการหายใจให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ช่วยขับเสมหะ
4. ป้องกันการเกิดภาวะปอดแฟบ



# การรับประทานยาและการรักษาตัว

มาตรการรักษาตัวที่บ้าน สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการน้อย ควบคุมได้ (กลุ่มสีเขียว) ที่ผ่านการประเมิน ยินยอมรักษาตัวที่บ้าน

จะต้อง



วัดไข้วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น



วัดออกซิเจนปลายนิ้ว  
วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น



ได้รับการสอบถามอาการผ่าน  
โทรศัพท์ วันละ 1 ครั้ง

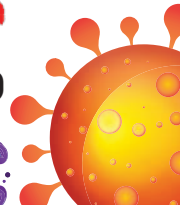
ถ้าไม่มีอาการ  
แพทย์สั่งจ่ายยา "ฟ้าทะลายโจร"  
ถ้าเริ่มมีอาการ  
แพทย์สั่งจ่ายยา "ฟาวิพิราเวียร์"



ผู้แยกกักตัวที่บ้าน ห้ามออกนอกบ้าน  
ผิด พ.ร.บ.โรคติดต่อ พ.ศ.2558  
ปรับ 20,000 บาท



ยิ่งรอบรู้...ยิ่งรอด...โควิด 19



# การทำงานอดิเรก

ผู้ที่แยกกักตัวที่บ้าน หลายคนอาจเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ได้ออกไปเปิดหูเปิดตา และอาจรุนแรงถึงขั้นหมด Passion ในด้านต่าง ๆ ได้ บางคนอาจขาดรายได้ สะท้อนสภาพคล่องอย่างหนัก เงินเก็บร่อยหรอ

สำหรับใครที่กำลังหางานอดิเรก หรือต้องการหารายได้เสริมระหว่างแยกกักตัวที่บ้าน เชิญติดตามด้านล่าง

การทำงานอดิเรก	รายได้เสริม
เย็บหน้ากากผ้า 	ตัวเตอร์ออนไลน์ 
ทำของเล่น ให้กำลังใจ บนโซเชียลมีเดีย 	เขียน e-book ขาย 
ทำความสะอาดบ้าน ห้องพัก 	ขายภาพถ่ายหรือ บทความออนไลน์ 
ซ่อมแซม ของใช้ในบ้าน 	ขายของออนไลน์ 
ซ่อมแซมเสื้อผ้า 	



# การลดความวิตกกังวล ลดความเครียด เมื่ออยู่กับโควิด



# แยกกันตัวอย่างไร...ไม่เครียด



## 1. ติดต่อสื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ

กับคนที่คุณรัก ครอบครัว เพื่อน ผ่านมือถือ หรือโซเชียลมีเดีย



## 2. ติดตามข่าวสารอย่างมีสติ

ไม่หมกมุ่นเกินไป ลดการดู การอ่าน หรือการฟังข่าว ที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล ควรอ่านข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น ถ้ารู้สึกเครียด หยุดรับสื่อและหากิจกรรมอื่นทำ



## 3. ต่อต้านความเครียด

หาทางผ่อนคลาย ดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้ แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



## 4. เติมเต็มความรู้ ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

หาข้อมูลที่จะช่วยในการช่วยเหลือดูแลจิตใจตนเอง หาโอกาสพูดคุยถึงเรื่องราวเชิงบวก



## 5. ชื่นชมตนเองที่มี ความรับผิดชอบ ต่อสังคมและ ประเทศชาติ

ทำให้เกิดความรู้สึกมีกำลังใจในการที่ต้องกักตัวเอง ถูกจำกัดพื้นที่ ต้องเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิต ต้องแยกจากคนในครอบครัว และผู้อื่น คุณมีความรับผิดชอบต่อสังคมและทำประโยชน์ต่อประเทศชาติ



# สิทธิประโยชน์ ทางการแพทย์ และการสาธารณสุข



# สิทธิทางการรักษาพยาบาล

การตรวจรักษาโควิด 19 : ผู้ป่วยทุกสิทธิรักษาได้ที่โรงพยาบาลรัฐ และเอกชนไม่เสียค่าใช้จ่าย โรงพยาบาลห้ามเรียกเก็บเงินเพิ่มจากผู้ป่วย ยืนยัน สิทธิประโยชน์ครอบคลุมทุกกรณี ทั้งค่ายา ค่ารถส่งต่อ ค่าตรวจแล็บ ชุด PPE ห้องความดันลบ รพ.สนาม และ hospitel

ทั้งนี้... โรงพยาบาลที่ดูแลผู้แยกกักตัวที่บ้าน จะได้รับ

- ค่าอุปกรณ์ ไม่เกิน 1,100 บาท/คน
- ค่าดูแลรวมอาหาร 3 มื้อ ไม่เกิน 1,000 บาท/วัน/คน

## ผู้ที่แยกกักตัวที่บ้าน จะได้รับ



ที่วัดไข้



เครื่องวัด ออกซิเจน ปลายนิ้ว

การสอบถาม อาการ



“ฟ้าทะลายโจร” หรือ “ฟาวิพิราเวียร์” ตามอาการ



อาหาร 3 มื้อ





## การดำเนินการของโรงพยาบาล

ผู้ป่วยหรือผู้ตรวจพบเชื้อ COVID-19 ทุกคนต้องรักษาในโรงพยาบาล หรือ โรงพยาบาลสนาม หรือ ฮอสพิเทล (Hospital) หรือ แยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) เพื่อการดูแลรักษา โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีอาการควรได้รับการดูแลรักษา ในโรงพยาบาล หรือ โรงพยาบาลสนาม หรือ หอผู้ป่วยเฉพาะกิจ (hospital) ตามความเหมาะสมเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 14 วัน ผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการควรแยก กักตัวจากผู้อื่นที่บ้าน ไม่น้อยกว่า 14 วันเช่นเดียวกัน

โรงพยาบาลจะพิจารณาให้ผู้ติดเชื้อ COVID-19 ใช้ที่พักอาศัยเป็นสถานที่ แยกตัว อาทิ บ้านเดี่ยว หอพัก หรือคอนโดมิเนียม สำหรับผู้ป่วยโควิด 19 (COVID-19) ที่ไม่ได้เข้ารับรักษาตัวแบบผู้ป่วยในของโรงพยาบาล หากไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ แนะนำให้แยกตัวต่อเนื่องจนครบ 1 เดือน โดยจะดำเนินการดังต่อไปนี้กับผู้แยก กักตัวที่บ้าน

1. ประเมินความเหมาะสมสำหรับผู้ติดเชื้อแยกตัวในสถานที่พักของตนเอง
2. ลงทะเบียนผู้ติดเชื้อที่เข้าเกณฑ์การแยกตัวที่บ้าน (home isolation) ในระบบของโรงพยาบาล
3. ถ่ายภาพรังสีทรวงอก (chest X-ray) หากพบความผิดปกติ แนะนำให้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล
4. แนะนำการปฏิบัติตัวและจัดเตรียมปรอทวัดไข้ และ pulse oximeter ให้กับผู้ป่วย
5. ติดตาม ประเมินอาการผู้ติดเชื้อระหว่างแยกกักตัวที่บ้าน ผ่านระบบสื่อสารต่าง ๆ อาทิ โทรศัพท์ติดตามอาการ สอบถามอาการไข้ ค่า oxygen saturation วันละ 2 ครั้ง (เช้า-เย็น) เป็นระยะเวลา 14 วัน
6. จัดช่องทางติดต่อในกรณีผู้ติดเชื้อมีอาการเพิ่มขึ้น หรือมีภาวะฉุกเฉิน อาทิ มีไข้ลอย หอบเหนื่อย หายใจลำบาก



7. จัดระบบรับ – ส่งต่อผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลในกรณีผู้ติดเชื้อจำเป็นต้องย้ายเข้ารับการรักษาต่อในโรงพยาบาล
8. ให้ความมั่นใจในมาตรฐานการดูแลรักษาของทีมแพทย์และพยาบาลแก่ผู้ติดเชื้อ



# การขอความช่วยเหลือ ด้านอื่น ๆ



# หน่วยงานและสายด่วน ที่ให้ความช่วยเหลือ



ต้องการเช็คอาการป่วยโควิด สอบถามข้อมูล ต้องการประสานหาเตียงว่าง  
ในโรงพยาบาล รวมถึงปัญหาอื่น ๆ เช่น ได้รับผลกระทบจาก COVID-19 ต้องการ  
ได้ข้อมูล มาตรการเยียวยาต่าง ๆ สามารถค้นหา หน่วยงานและเบอร์ติดต่อ สายด่วน  
ด้านล่าง

1330

## สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

แจ้งขอเข้ารับการรักษาตัวที่บ้าน ประสานหาเตียงผู้ติดเชื้อโควิด  
ในพื้นที่ กทม. และต่างจังหวัด ตลอด 24 ชั่วโมง



1422

## กรมควบคุมโรค

สอบถามข้อสงสัย ขอคำแนะนำ ความช่วยเหลือเรื่องโควิด 19  
หรือรับแจ้งเหตุผู้ที่มีอาการป่วยเข้าเกณฑ์สงสัย รวมไปถึงประสานงาน  
โรงพยาบาล โทร. ฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง (For foreigner call 0-9684-7820-9)



1668

## กรมการแพทย์

ให้คำปรึกษาผู้ป่วยโควิด 19 ปรึกษาเรื่องการปฏิบัติตัวระหว่างรอเตียง รับข้อมูลผู้ป่วย  
คัดแยกผู้ป่วยตามระดับความรุนแรง รวมทั้งประสานหาเตียงให้ผู้ติดเชื้อที่ยังไม่สามารถ  
เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลในเขตพื้นที่ กทม. และปริมณฑล โดยจะส่งข้อมูล  
ต่อไปยัง 1669 ให้บริการทุกวัน เวลา 08.00-22.00 น.

1669

## สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.)

แจ้งเหตุฉุกเฉินทั้งผู้ป่วยและผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เป็นศูนย์กลางในการรับข้อมูล  
จากโรงพยาบาล สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง และเขตโลนสายดิบอด  
ในการจัดสรรเตียงในพื้นที่ กทม. โทร. ฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง

1646

## ศูนย์บริการแพทย์ฉุกเฉิน (ศูนย์เอราวัณ)

แจ้งเหตุฉุกเฉินทั้งผู้ป่วยและผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ในเขตพื้นที่ กทม. เป็นศูนย์สั่งการ  
กลางในการประสานไปยังโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดในการรับผู้ป่วยให้บริการตลอด  
24 ชั่วโมง



1323

### สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

ปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพจิต เครียด กังวล ไม่สบายใจ ซึมเศร้า  
ตลอด 24 ชั่วโมง



1506

### สำนักงานประกันสังคม

เช็คสิทธิประกันสังคม



1648

### องค์การเภสัชกรรม

สอบถามเกี่ยวกับยา

1556

### คณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

ร้องเรียนผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพ

1569

### กรมการค้าภายใน

ร้องเรียน แจ่งเบาแส สินค้ากักตุน ขยายเกินราคา ได้ทุกวัน  
ตลอด 24 ชั่วโมง

1111

### ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน สำนักนายกรัฐมนตรี

ร้องเรียน ร้องทุกข์ เกี่ยวกับโควิด 19 ทุกกรณี ฟรี  
ตลอด 24 ชั่วโมง



1212

### ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนปัญหาออนไลน์

ร้องเรียน ร้องทุกข์ การสั่งซื้อสินค้าออนไลน์ ให้บริการ  
ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง

02-270-5685

### ศูนย์ประสานงานต้านภัยโควิด กบ.

ประสานความช่วยเหลือผู้ติดเชื้อโควิด 19 ตลอด 24 ชั่วโมง

02-281-1061

วัดโสมนัสวิหาร

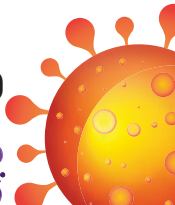
02-519-8383

วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต

02-519-8383

วัดอาวุธกสิศดาราม

บาปกิจสถาน  
กบ.



02-790-2111

### ศูนย์ประสานฉุกเฉินไทยพีบีเอส

แจ้งขอความช่วยเหลือ

02-079-1000

### ศูนย์แรกรับผู้ติดเชื้อโควิด อาคารนิมิบุตร สนามกีฬาแห่งชาติ

จำนวน 40 คู่มือ ให้บริการเวลา 08.00-22.00 น.

02-245-4964

### สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

097-046-7549

สอบถามอาการป่วยโควิด 19 ตลอด 24 ชั่วโมง

02-203-2393

### เว็บไซต์ BKK COVID-19

02-203-2396

ให้บริการเวลา 08.00-20.00 น.

02-193-7057

### กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

เรื่องร้องเรียนโรงพยาบาลเอกชนเรียกเก็บค่ารักษาพยาบาล  
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้บริการในวันและเวลาราชการ

1330 กด 12

### สายด่วน สปสช.

1426

### สายด่วน สบส.

เคลียร์ค่ารักษาโควิด 19 กรณีผู้ป่วยถูกเรียกเก็บเงิน  
หากผู้ที่รักษาโควิด-19 ตามกระบวนการ แล้วถูกเรียกเก็บเงิน  
อย่าเพิ่งจ่าย ให้โทรไปที่สายด่วน 2 สายนี้

02-127-7000

### กรมบัญชีกลาง

สอบถามสิทธิรักษาพยาบาล สำหรับข้าราชการ ในวันและเวลาราชการ  
08.00-16.00 น.

02-572-8442

### กรมการกงสุล

สอบถามการเดินทางไป-กลับ ต่างประเทศ ให้บริการทุกวัน  
ตลอด 24 ชั่วโมง

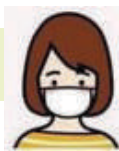
30 ยิ่งรอบรู้...ยิ่งรอด...โควิด 19



# หน่วยงาน-โครงการ ช่วยเหลือคนวิกฤตโควิด



สบายดีบอต



กรุงเทพมหานคร



#เราต้องรอด



โควิดติดล้อถึงเตียง

พ.อ. จักรทิพย์ ชัยจินดา



ใครติดสะกิดมาร์ก

คุณอภิวัฒน์ ตำนศรีชาญชัย  
โทร. 064-939-4691



พรรคประชาธิปัตย์

ดร. พนาสิน จีงสวนันทน์



แอร์ ภัณทิตา

คุณแอร์ ภัณทิตา



## โครงการ “เป็นโควิดต้องมีที่รักษา”

คุณณวัฒน์ อิศรไกรศีล



## ประสานหาเตียงให้ผู้ป่วยโควิด 19

หมอลักษณ์แพนต้า



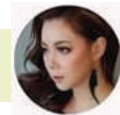
## ไม่ได้เป็นหมอแต่เป็นห่วง

ดร.นิค สุสติ พันธุ์พานิช



## #องค์กรทำได้

ดร.ปนัดดา วงศ์ผู้ดี และทีมงาน



## ช่วยกล้า หาเตียง

พรรคกล้า – KLA Party



## ไทยรัฐนิวส์โชว์หาเตียง

ไทยรัฐนิวส์โชว์



## ศูนย์ประสานฉุกเฉิน ไทยพีบีเอสช่วยโควิด 19

ไทยพีบีเอส



## เพจเส้นด้าย

จัดเตรียมรถและประสานงาน

โทร. 081-591-9714 เฉพาะผู้มี รพ.ปลายทาง



## Zero C Thailand

Twitter รวมพลังไทยลดยอดติดเชื้อให้เหลือ “0”



## Telehealth

ลดความเหลื่อมล้ำการเข้าถึงบริการทางการแพทย์





## มูลนิธิแพชชั่นบน

กองทุนพัฒนา รพ.ชุมชน และ รพ.สต. สู้ภัยโรคอุบัติใหม่ โควิด 19



## มูลนิธิกระจกเงา

ช่วยเหลือเด็กผู้ประสบภัยโควิด หรือออนไลน์ 063-931-6340



## มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม-Thai Volunteer Service

บริจาค ยา ฟ้าทะลายโจร วิตามินซี



## มูลนิธิ SW.สวนดอกคณะแพทยศาสตร์ ม.เชียงใหม่

โครงการเพื่อผู้ป่วยไวรัสโควิด 19



## SW.ธรรมศาสตร์

บริจาคเงินและสิ่งของช่วยผู้ป่วย โควิด 19



## คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

ศิริราชสู้ภัยโควิด



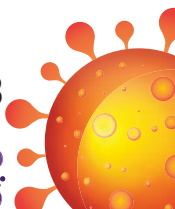
## COVID HERO: กลุ่มเส้นด้าย

ปรึกษาแพทย์อาสาทางไกลโควิด



## องค์การบริหารสโมสรนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (อบจ.) กับคณะใกล้เคียงคืบ กลุ่มคนทำงานขับเคลื่อนเพื่อสังคมในมิติการพัฒนาเยาวชน

น้องฉันต้องได้เรียน

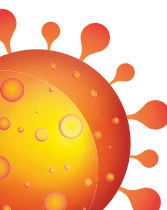


# การประสานงานกับจังหวัด ที่ต้องการรับการรักษา

หากผลตรวจโควิดเป็นบวก ต้องการกลับไปรักษาที่ภูมิลำเนา  
จะต้องประสานงานกับจังหวัดก่อน ดังนี้

ภาคกลาง			
เพชรบูรณ์	091-025-3596 063-830-3597	กำแพงเพชร	093-111-8594
พิษณุโลก	055-241555-9 088-275-2217	สุโขทัย	061-869-8161 094-865-4499
สิงห์บุรี	036-813493 086-3188853		094-630-8482 055-613559

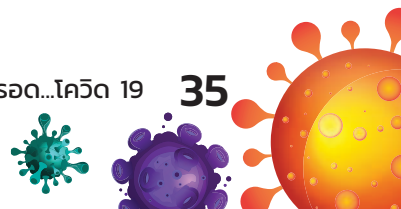
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ			
สุรินทร์	092-599-5108 044-513999	ยโสธร	045-712233 045-712234
มหาสารคาม	096-342-3450	อุบลราชธานี	088-714-2721
หนองคาย	096-690-2900	ศรีสะเกษ	065-240-0691
อุดรธานี	084-428-6982	สกลนคร	093-328-5264
ชัยภูมิ	098-135-2870 044-811692 ต่อ 402	เลย	062-197-7501 042-862123 ต่อ 2709
กาฬสินธุ์	043-019-760 ต่อ 128-130	นครพนม	082-849-8155 061-019-2999
ขอนแก่น	099-169-2552 081-260-4433	นครราชสีมา	081-265-5604 065-119-0188
บึงกาฬ	061-205-3743	มุกดาหาร	042-614270 081-205-5908



ภาคเหนือ			
พิษณุโลก	088-275-2217 055-241555-9	ลำปาง	093-140-8023 090-331-1493
อุตรดิตถ์	095-312-6690	แพร่	065-367-0273
เชียงใหม่	053-215183 ถึง 5 053-215192 ถึง 3	ลำพูน	053-093725 ถึง 6 062-019-7187
เชียงราย	053-910384 ถึง 5	แม่ฮ่องสอน	062-295-3064
น่าน	054-600070 ต่อ 311-313	พะเยา	054-409132 095-698-4350

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ			
สระแก้ว	098-272-8734 081-051-0074	จันทบุรี	039-31960 095-748-1031
ตราด	083-340-8910	สว.กรุงเทพ จันทบุรี	081-983-1890 091-760-9716

ภาคใต้		
นครศรีธรรมราช	086-5254461	081-929-6396



# LINE สำหรับติดตามข่าวสารโควิด

นอกจากเบอร์โทรและเบอร์สายด่วน ยังมีช่องทางติดตามข่าวสาร  
โควิด 19 ได้ที่แอปพลิเคชัน LINE Official ด้านล่าง

**Line Official : Away Covid-19**

**เช็กพื้นที่เสี่ยงโควิด**

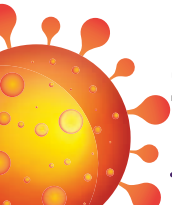
**Line Official : sabaideebot**

**ประสานหาเตียงให้ผู้ป่วย**

**Line Official : ChatBot 1422 "Kor-Ror-Ok"**

**Line Official : รู้กัันกันโรค**

**Line Official : ไทยรู้ สู้โควิด**



**ภาคผนวก**

# มาตรการป้องกันโควิด D-M-H-T-T

**D**   
Distancing  
อยู่ห่างไว้

**M**   
Mask Wearing  
ใส่แมสก์กัน

**H**   
Hand washing  
หมั่นล้างมือ

**T**   
Testing  
ตรวจวัดอุณหภูมิ  
ตรวจหาเชื้อโควิด

**T**   
Thai Save Thai  
ใช้แอปฯไทยเซฟไทย



# การใส่หน้ากากอนามัย ป้องกันโควิด



ล้างมือให้สะอาดก่อนใส่  
ด้วยสบู่และน้ำเปล่า หรือ  
เจลแอลกอฮอล์



หันด้านสีเข้มหรือ  
มันวาวออกด้านนอก



ให้ขอบลวดอยู่  
ด้านบนสันจมูก



ดึงสายคล้องหู  
ทั้งสองข้าง



กดแถบลวดให้แนบพอดี  
กับสันจมูกจนมิดชิด



ดึงหน้ากากให้คลุม  
ถึงใต้คาง

ห้ามนำมือไปจับบริเวณด้านนอกของหน้ากาก เพราะเชื้อโรค  
อาจติดอยู่ด้านนอกหน้ากาก



เมื่อถอดหรือทิ้งหน้ากาก ต้องจับที่สายคล้อง เพราะเชื้อโรค  
อาจติดอยู่ที่หน้ากาก

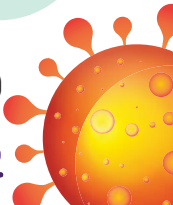


ล้างมือให้สะอาด หลังถอดหน้ากาก

ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน และไม่ควรใช้อันเดิมเป็นเวลานาน  
เพราะอาจกลายเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค



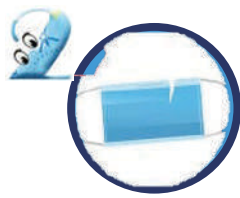
หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยนทุกวัน ส่วนหน้ากากที่เป็นผ้า  
ควรซักให้สะอาดและตากแดดให้แห้ง และต้องแยกเก็บหน้ากากอนามัย  
จากของใช้ชนิดอื่น ๆ



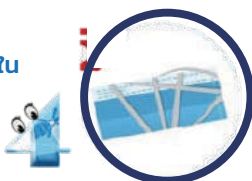
# การทิ้งและกำจัด หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว



พับ หรือม้วนหน้ากาก  
ให้ส่วนที่สัมผัสหน้าอยู่ด้านใน



ตัด ทำตำหนิ ก่อนทิ้ง



ใช้สายคล้องหู รัด พัน  
รอบหน้ากาก



กรณีไม่มีถุงขยะสีแดง  
ให้เขียนบนถุงขยะให้ชัดเจน  
ว่าเป็น ขยะติดเชื้อ หรือ  
หน้ากากใช้แล้ว



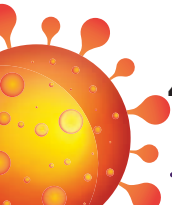
ถอดหน้ากาก โดยจับที่  
สายคล้องหู ไม่สัมผัสด้านใน  
และด้านนอกของหน้ากาก



ใส่ถุงขยะติดเชื้อ (สีแดง)  
รัดปากถุงให้แน่น

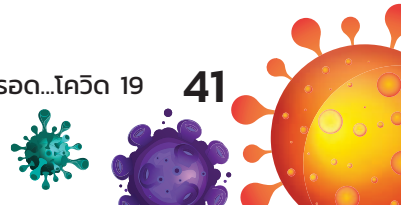
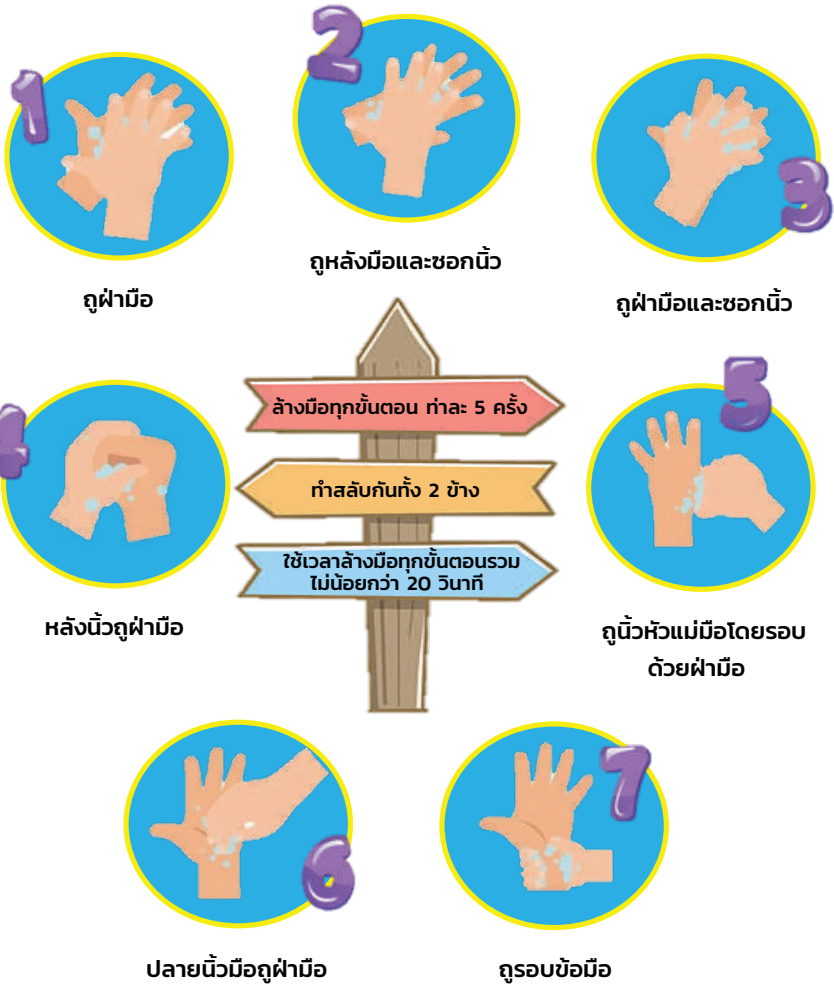


ล้างมือให้สะอาด  
ด้วยสบู่และน้ำเปล่า หรือ  
เจลแอลกอฮอล์  
นาน 20 วินาที





# การล้างมือให้ห่างไกลโควิด



# แนวทางปฏิบัติเมื่อแยกกักตัว สำหรับเด็กและผู้ปกครอง

ห้ามให้เด็กออกจากที่พัก  
และห้ามผู้ใดมาเยี่ยม



ห้ามให้เด็กเข้าใกล้ทุกคน หรือต้อง  
เว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร  
แต่ถ้าต้องเข้าไปดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ผู้ดูแลเด็ก  
ต้องสวมหน้ากากและล้างมือทุกครั้งที่สัมผัสเด็ก



แยกห้องพัก ของใช้ส่วนตัว  
หากแยกห้องไม่ได้ ควรแยกให้ห่าง  
จากผู้อื่นมากที่สุด และควรเปิด  
หน้าต่างให้อากาศถ่ายเท



ให้เด็กแยก  
รับประทานอาหาร  
ไม่ทานร่วมกับผู้ใหญ่



ให้เด็กล้างมือด้วยสบู่  
หรือเจลแอลกอฮอล์  
ที่ต้องสัมผัสกับของใช้ต่าง ๆ



ให้เด็กสวมหน้ากากอนามัย  
ตลอดเวลา หากไม่ได้อยู่คนเดียว

ควรแยกห้องส้วม หากแยกไม่ได้  
ให้ทำความสะอาดทุกครั้งหลังใช้งาน



แยกซักเสื้อผ้า  
เครื่องนุ่งห่ม เครื่องนอน

วัดอุณหภูมิทุกวัน  
และหมั่นสังเกตอาการของเด็ก



สอนหรือกำกับให้เด็กทิ้งขยะ  
ในที่ ๆ จัดไว้ให้ และแยกขยะติดเชื้อ



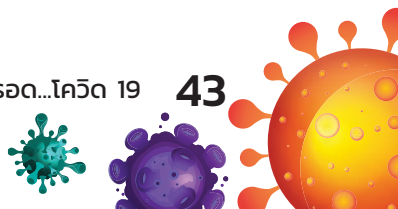
## ค่าตรวจโควิด

สำหรับคนที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มเสี่ยงแต่ป่วยและกังวลว่าจะติด COVID-19 ต้องการตรวจหาเชื้อ และทราบค่าตรวจโควิด ของแต่ละโรงพยาบาล สามารถตรวจสอบรายชื่อโรงพยาบาลที่รวบรวมมา ได้ดังนี้

อย่างไรก็ตาม ข้อมูลต่าง ๆ อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ในอนาคต บางโรงพยาบาล อาจต้องทำการจองคิวเพื่อเข้ารับการตรวจ หรือบางโรงพยาบาลอาจงดรับตรวจ เป็นการชั่วคราว ดังนั้นแนะนำให้สอบถามจากทางโรงพยาบาลก่อนเข้ารับบริการ

## โรงพยาบาลรัฐบาล

รายชื่อ	ค่าใช้จ่าย	หมายเหตุ
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง	ชาวไทย 1,500 บาท ชาวต่างชาติ 2,000 บาท	
สถาบันบำราศนราดูร	3,000 บาท	
โรงพยาบาลรามารินทร์	ชาวไทย 2,500 บาท ชาวต่างชาติ 3,500 บาท	
โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน	2,900 บาท	
โรงพยาบาลศิริราช	2,000-3,000 บาท	
โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์	5,000-6,000 บาท	ไม่รวมค่าบริการอื่นๆ ตรวจเฉพาะกลุ่มเสี่ยง
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์	3,000-6,000 บาท	ตรวจเฉพาะกลุ่มเสี่ยง
โรงพยาบาลตำรวจ	2,200 บาท	



## โรงพยาบาลเอกชน

รายชื่อ	ค่าใช้จ่าย	หมายเหตุ
โรงพยาบาลกรุงเทพ	4,300-4,800 บาท	เฉพาะผู้ที่มีอาการ
โรงพยาบาลกรุงสยามเซนต์คาร์ลอส	3,000 บาท Drive Thru 3,500 บาทตรวจที่คลินิก	
โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ประชาชื่น	3,000 บาท	
โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ บางแค	3,000 บาท	
โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ รัตนาธิเบศร์	2,500 บาท	
โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล รัตนาธิเบศร์	2,500 บาท	
โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ रामคำแหง	3,000 บาท (คนไทย)	
โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ สระบุรี	3,000 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ฉะเชิงเทรา	3,000 บาท	
โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ศรีบุรินทร์	3,500 บาท	
โรงพยาบาลคามิลเลียน	4,000 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 3 อินเตอร์	1,000 บาท Rapid test 1,500 บาท Drive Thru 3,000 บาท PCR	
โรงพยาบาลธนบุรี บำรุงเมือง	3,000 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลนครนน	3,240 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลนวมินทร์	2,990 บาท	
โรงพยาบาลนวมเวช	3,000 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลนันทา	1,150 บาท Rapid test	
โรงพยาบาลบางปะกอก 9	3,500 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลบางปะกอก-รังสิต 2	3,000 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลบางโพ	3,000 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์	4,500-5,500 บาท	เฉพาะผู้ที่มีอาการ



รายชื่อ	ค่าใช้จ่าย	หมายเหตุ
โรงพยาบาลเปาโลเมโมเรียล พหลโยธิน	4,500 บาท	
โรงพยาบาลเปาโลเมโมเรียล เกษตร	3,500 บาท	
โรงพยาบาลเปาโลเมโมเรียล โชคชัย 4	4,500 บาท	
โรงพยาบาลเปาโลเมโมเรียล รังสิต	4,500 บาท	
โรงพยาบาลพิวหนิง อโศก สาขาอโศก	2,000 บาท	
โรงพยาบาลพญาไท 1	3,500 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลพญาไท 2	4,500 บาท	
โรงพยาบาลพญาไท 3	4,500 บาท	
โรงพยาบาลพระราม 9	ชาวไทย 5,650 บาท ชาวต่างชาติ 6,425 บาท	
โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ	3,800 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลรามคำแหง	1,400-5,000 บาท	
โรงพยาบาลวิชัยยุทธ	6,500-7,000 บาท	
โรงพยาบาลวิภาวดี	3,500 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอล	ชาวไทย 3,000 บาท ชาวต่างชาติ 3,500 บาท	
โรงพยาบาลสินแพทย์ रामอินทรา	3,000 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลสินแพทย์ เทพารักษ์	3,500 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลสินแพทย์ กาญจนบุรี	3,000 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์	3,000 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท	4,500 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลสหวิทย์การะลิ	2,900 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลสุขุมวิท	3,900 บาท	
โรงพยาบาลอินทรารัตน์	3,500 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลมหาชัย 2	4,500 บาท Drive Thru	
โรงพยาบาลเอกชัย สมุทรสาคร	3,000 บาท	



รายชื่อ	ค่าใช้จ่าย	หมายเหตุ
โรงพยาบาลกรุงเทพพญา	3,800 บาท	
โรงพยาบาลสิริเวช จันทบุรี	3,000 บาท	
โรงพยาบาลขอนแก่น ราม	2,000-4,000 บาท	ขึ้นกับวิธีการตรวจ
โรงพยาบาลอุบลรัตน์ ธนบุรี อุบลราชธานี	1,500 บาท	
โรงพยาบาลราชเวชอุบลราชธานี	1,300-5,800 บาท	
โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่	1,200-3,000 บาท	ขึ้นกับวิธีการตรวจ
โรงพยาบาลเชียงใหม่ ราม	3,900 บาท	
โรงพยาบาลพะเยา ราม	900-1,500 บาท	



**แหล่งอ้างอิง**

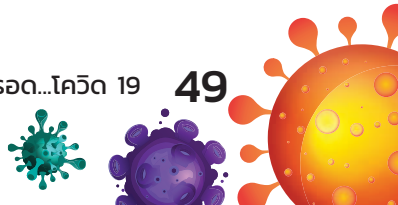
# แหล่งอ้างอิง

- 1 อุดม คชินทร. ศบค.เผยไทยเข้าสู่การระบาดระลอก 4 คาด สายพันธุ์เดลต้าระบาดทั่ว กทม. SPRING ข่าว Breaking News. เข้าถึงเมื่อ 6 กรกฎาคม 2564, เข้าถึงได้จาก <https://www.springnews.co.th/news/811872>
- 2 ช่าวสด. โลกจับตา “แลมบ์ดา” ไวรัสโควิดสายพันธุ์ใหม่อันตรายกว่าเดลตาจริงหรือ. เข้าถึงเมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2564, เข้าถึงได้จาก [https://www.khaosod.co.th/covid-19/news\\_6496529](https://www.khaosod.co.th/covid-19/news_6496529)
- 3 สถาบันพัฒนาสุขภาพภาวะเขตเมือง. คู่มือการกักตัวสำหรับผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ติดเชื้อโควิด-19 สำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ 1. พระนครศรีอยุธยา: บริษัทใจดีมีเดีย 149 จำกัด; 2563. 42 หน้า
- 4 องค์การอนามัยโลก. โรคโควิด 19 คืออะไร. EPI Win. World Health Organization Thailand. เข้าถึงเมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2564, เข้าถึงได้จาก [https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/update-28-covid-19-what-we-know---june2020---thai.pdf?sfvrsn=724d2ce3\\_0](https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/update-28-covid-19-what-we-know---june2020---thai.pdf?sfvrsn=724d2ce3_0)
- 5 Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). 16-24 February 2020. P. 40. เข้าถึงเมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2564, เข้าถึงได้จาก <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>
- 6 กรุงเทพธุรกิจ.11 วิธีดูแลตัวเองอยู่บ้านรอรพยบาล เมื่อรู้ว่าติดโควิด. เข้าถึงเมื่อวันที่ 26 เมษายน 2564, เข้าถึงได้จาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/934120>
- 7 sanook. กักตัว “14 วัน” อย่างไร ให้ปลอดภัยกับคนในบ้าน. เข้าถึงเมื่อวันที่ 26 เมษายน 2564, เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/health/26853/>
- 8 Anti-Fake News Center Thailand. สายด่วนควรรู้ สู้ COVID-19. เข้าถึงเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2564, เข้าถึงได้จาก <https://www.facebook.com/AntiFakeNewsCenter/posts/207327154034799/>
- 9 กรมการแพทย์. แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในการให้คำแนะนำผู้ป่วยและการจัดบริการผู้ป่วยโควิด-19 แบบ Home Isolation ฉบับวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2564. เข้าถึงเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2564, เข้าถึงได้จาก [https://covid19.dms.go.th/Content/Select\\_Landing\\_page?contentId=136](https://covid19.dms.go.th/Content/Select_Landing_page?contentId=136)
- 10 กรมการแพทย์. แนวทางเวชปฏิบัติการวินิจฉัย ดูแลรักษา และป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับแพทย์และบุคลากรสาธารณสุข ฉบับปรับปรุง วันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2564. เข้าถึงเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2564, เข้าถึงได้จาก [https://covid19.dms.go.th/Content/Select\\_Landing\\_page?contentId=135](https://covid19.dms.go.th/Content/Select_Landing_page?contentId=135)
- 11 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สู้! โควิด-19 ไปด้วยกัน คู่มือดูแลตัวเองสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ 1. เมษายน 2563. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2563. 38 หน้า
- 12 รูปแบบการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อทุกสัดส่วน บริหารอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที โดยไม่ใช้อุปกรณ์ โดยกรมอนามัย <https://www.youtube.com/watch?v=F1r4QDjKssc#action=share>





- 13 บริหารสมองในชีวิตประจำวันป้องกันสมองเสื่อม : Smart 60 สูงวัยอย่างสง่า โดยมหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://www.youtube.com/watch?v=LKdG8O3ovrv>
- 14 การฝึกบริหารสมอง (Brain Exercise)16 ขั้นตอน โดยกรมการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
โรงพยาบาลรามาริบัติ และ สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม [https://www.youtube.com/watch?v=DQ\\_fPO2Eh5s&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=DQ_fPO2Eh5s&feature=youtu.be)
- 15 กรมอนามัย. กรมอนามัย ใช้ 4 แนวทางดูแลเด็ก-ครอบครัวเสี่ยงโควิด-19 ยึดหลักไม่แยก ดูแลพร้อมกัน  
เผยแพร่วันที่ 19 พฤษภาคม 2564, เข้าถึงจาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/190564/>
- 16 ชิกนำประกันภัย. เช็ก 5 อาการ เราติดโควิดแล้วหรือยัง. เข้าถึงเมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2564, เข้าถึงได้  
จาก <https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/COVID-symptom>
- 17 Meredith Goodwin. What to Know About COVID-19 Diagnosis. Healthline. [Internet]. 2020  
[cited 2021 May 21]. Available from: <https://www.healthline.com/health/coronavirus-diagnosis>
- 18 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, ข้อควรรู้เกี่ยวกับ Rapid Test สำหรับตรวจโรคโควิด – 19. เข้าถึง  
เมื่อ 6 กรกฎาคม 2564, เข้าถึงได้จาก [https://oryor.com/oy/detail/media\\_printing/1804](https://oryor.com/oy/detail/media_printing/1804)
- 19 สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2541. ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย.  
โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก. กรุงเทพฯ
- 20 กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก. ผัก ผลไม้ สมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน. เข้าถึงเมื่อ 6 กรกฎาคม 2564,  
เข้าถึงได้จาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/871359>
- 21 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. องค์ความรู้การดูแลสุขภาพใจในสถานการณ์การระบาดโควิด-19  
“ใจพร้อม ไม่ยอมป่วย” ฉบับนักสื่อสารและเจ้าหน้าที่ด้านหน้าในชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2563  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี;
- 22 จเด็จ ธรรมธัชอารี. รัฐบาลดูแลประชาชนทุกสิทธิ ตรวจรักษาโควิด-19 ไม่เสียค่าใช้จ่าย รพ.ห้ามเรียกเก็บ  
จากผู้ป่วย. ข่าวประชาสัมพันธ์ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เข้าถึงเมื่อ 29 เมษายน 2564,  
เข้าถึงได้จาก <https://www.nhso.go.th/news/3069>
- 23 สมศักดิ์ อรรถศิลป์. ทำไมต้องมี รพ.สนาม ฮอสพิเทล เตียงไม่พอจริงหรือ?. กรุงเทพธุรกิจ. เข้าถึงเมื่อ  
20 เมษายน 2564, เข้าถึงได้จาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/933325>
- 24 สมศักดิ์ อรรถศิลป์. แพทย์แนะวิธีปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโควิด-19 เมื่อจำเป็นต้องกักตัวที่บ้าน (Home  
Isolation). Hfocus. เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2564, เข้าถึงได้จาก <https://www.hfocus.org/content/2021/06/22038>
- 25 BLTBankgog. 7 สายด่วนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือประชาชนในวิกฤตโควิด-19. เข้าถึงเมื่อ  
14 เมษายน 2564, เข้าถึงได้จาก <https://www.bltbangkok.com/news/34542/>
- 26 K@pook. รวมเบอร์สายด่วนโควิด 19 อยากรักษา ถามข้อมูลโทร.ได้เลย!. เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2564,  
เข้าถึงได้จาก <https://covid-19.kapook.com/view224423.html>



# คณะผู้จัดทำ

## ที่ปรึกษา

นพ. สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย

นพ. สราวุฒิ บุญสุข

ดร. จินตนา พัฒนพงศ์ธร

นางสุชาดา สารบุญ

อธิบดีกรมอนามัย

รองอธิบดีกรมอนามัย

รท.นักวิชาการสาธารณสุขทรงคุณวุฒิ  
(ด้านส่งเสริมสุขภาพ)

ที่ปรึกษาด้านสื่อสาร กรมอนามัย

## บรรณาธิการ

นางวิมล โรมา

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ

## คณะผู้จัดทำ : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

ดร. ศรัชฌา กาญจนสิงห์

นางสาวกรรณิการ์ มณีวรรณ

นางสาวกมลวรรณ สุขประเสริฐ

นางสาวดวงพร ไช้ขวัญ

นางสาวธัญนิตา คุณารักษ์

นางสาวกัญญา เค้นา

นางสาวชัตติยา ขำเกษม

นายชลสิทธิ์ กาญจนสิงห์

นายโชติวิชช์ เจริญบริสุทธิ์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นักวิชาการพัสดุ

นักจัดการงานทั่วไป

พนักงานธุรการ

เจ้าหน้าที่ประสานงานวิชาการ

เจ้าหน้าที่จัดการงานทั่วไป







## คู่มือ ครอบครัวรอบรู้อยู่กับโควิด 19

สำหรับประชาชนดูแลสุขภาพด้วยตนเอง  
ในภาวะที่มีการระบาดของโควิด 19

กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข