



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**

คู่มือ เรื่องโควิด-19

รู้ให้ชัด!

ชุดที่ 3



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



ถาม :
ทำไมต้องเลื่อนเปิดทอม
ทั้งที่เด็กส่วนใหญ่ไม่ได้ป่วย?

ตอบ : เพราะเด็กชอบเล่นกันโดยไม่ระวัง
เสียงแพร่เชื้อให้กัน จนอาจนำไปสู่
การติดเชื้อแบบกลุ่มใหญ่



No.041

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม**

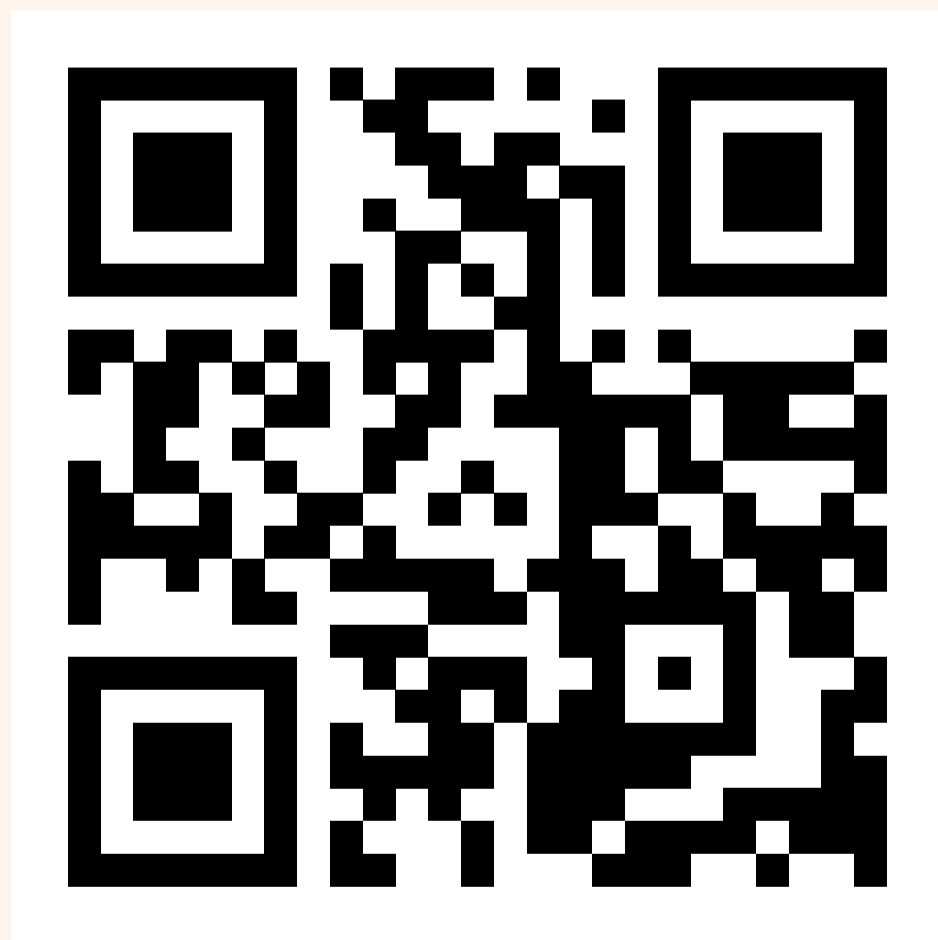


ถาม : โรงเรียนเลื่อนเปิดเทอม จะให้ลูกทำอะไรดี ถึงมีประโยชน์?



ตอบ : คุณพ่อ คุณแม่สามารถเข้าไปหากิจกรรม
ที่เป็นประโยชน์กับลูกได้ที่

www.happyschoolbreak.com



No.042

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**





ถาม : การฉีดพ่นฆ่าเชื้อ โควิด-19 ไม่ได้ผล แถมยังทำให้เชื้อแพร่กระจาย จริงหรือไม่?



การฉีดพ่น
ยังทำให้
เชื้อฟุ้งกระจาย



ตอบ : จริง การฉีดพ่น
โดนสารคัดหลั่ง เช่น เสมหะ
อาจทำให้เชื้อฟุ้งกระจาย
เสี่ยงแพร่เชื้อได้

No.043

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



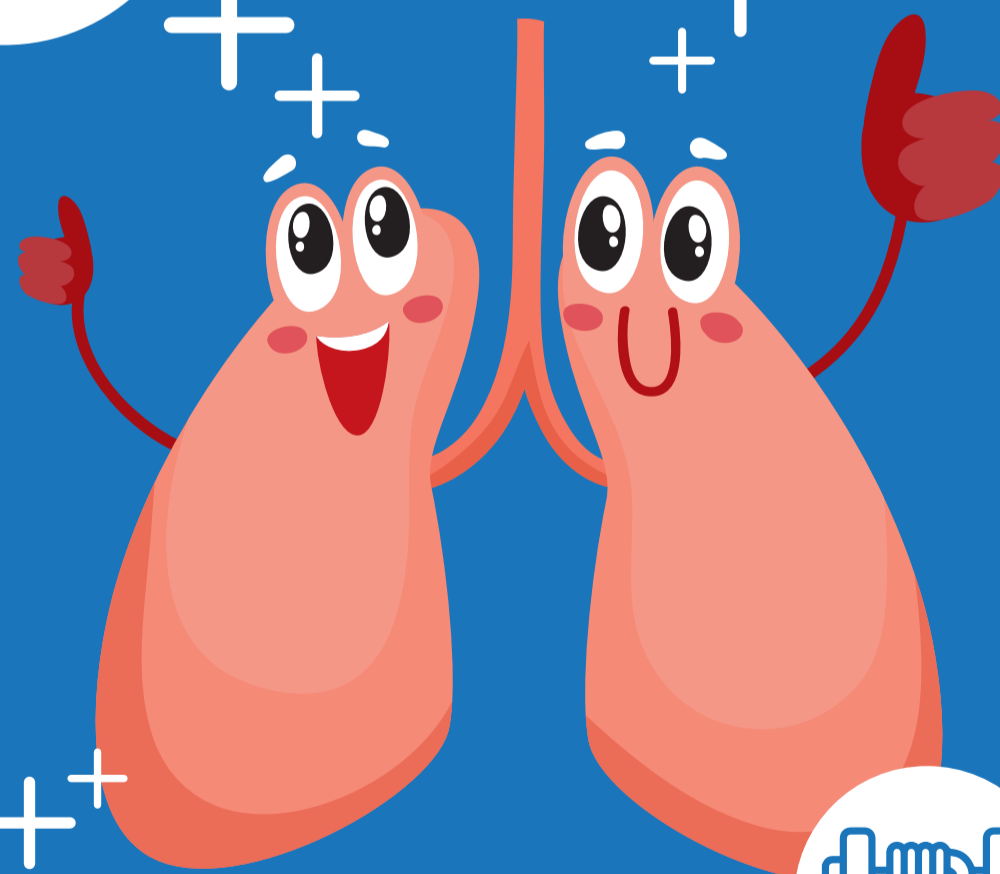
● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**





ถาม :
โควิด-19
มุ่งทำลายปอด
เราจะดูแลปอดอย่างไร
ให้แข็งแรง ลดเสี่ยงติดเชื้อ?

ตอบ :
ไม่สูบบุหรี่
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และกินอาหารสุกใหม่
ให้ครบ 5 หมู่
โดยมีผักผลไม้ให้ได้ครึ่งนึง
ของจานในทุกมื้อ



No.044

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



ถาม :

ช่วงโควิด-19 ระบาด ทำไมต้องห้ามขายเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์?



ตอบ :
เพราะเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์
จะเข้าไปทำลาย
ระบบภูมิคุ้มกัน
ทำให้เม็ดเลือดขาว
ฆ่าเชื้อโรคได้ไม่เต็มที่
ติดเชื้อง่าย

No.045

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม**



ถาม : ใช้น้ำยาล้างจาน กำจัดเชื้อโควิด-19 ได้หรือไม่?



ตอบ :

ได้ เพราะเชื้อโควิด-19

ถูกห่อหุ้มด้วยไขมัน

ซึ่งน้ำยาล้างจาน

ชะล้างไขมัน

และกำจัดเชื้อได้



No.046

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด

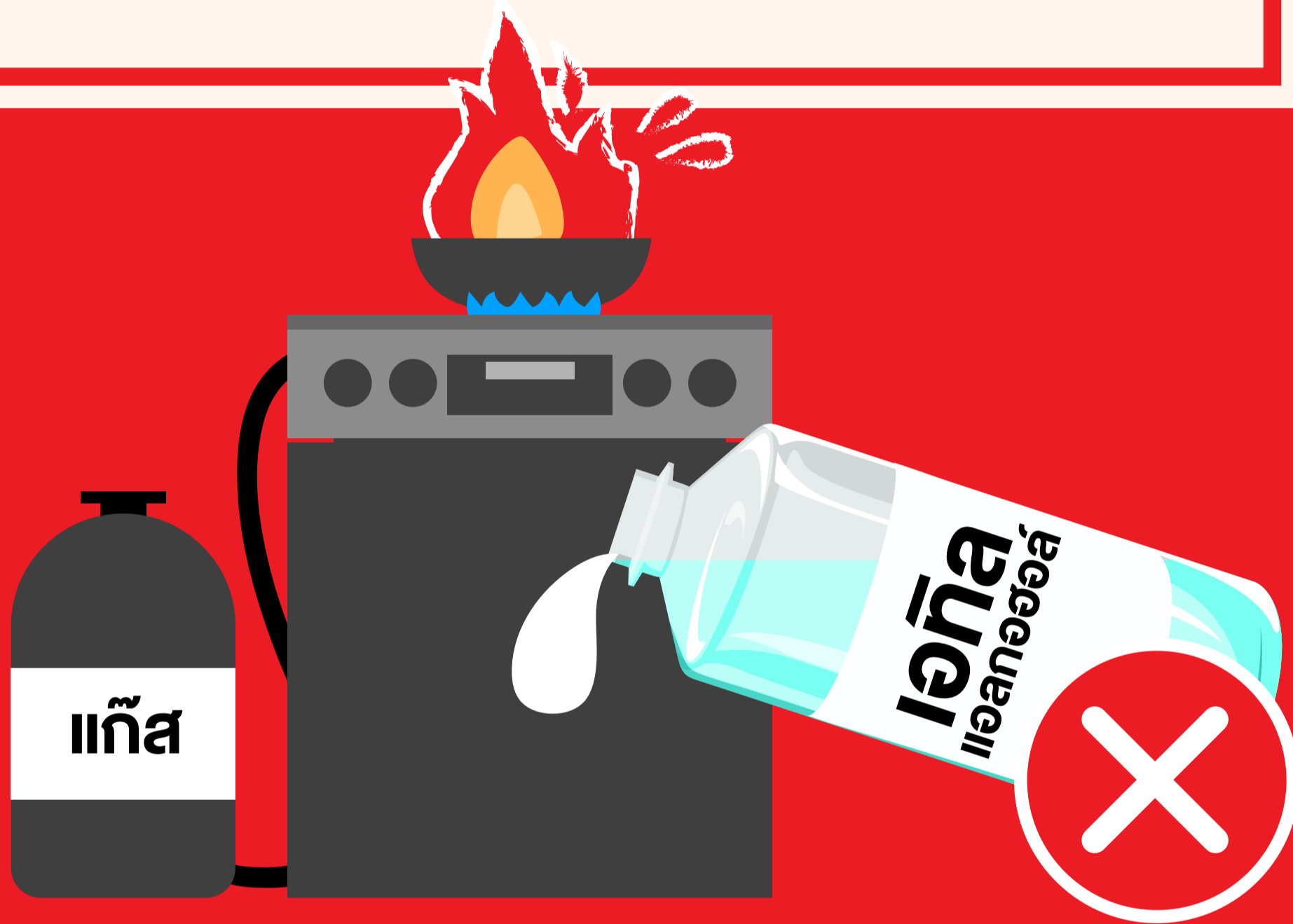


● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม :
จริงหรือไม่

ไม่ควรใช้แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ
ทำความสะอาดห้องครัว
เพราะอาจทำให้ไฟไหม้?



ตอบ : จริง เพราะแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อสามารถติดไฟ
ไม่ควรใช้หรือเก็บในที่ใกล้เปลวไฟ
ควรใช้น้ำสบู่ หรือผงซักฟอก

No.047

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
ร่วมใจ
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม





ถาม :
ในช่วงการระบาด
ของโควิด-19
สามารถมีเพศสัมพันธ์กัน
ได้หรือไม่?

ตอบ : หากมีความเสี่ยง ควรงดเว้น เพราะการจูบ
หรือสัมผัสใกล้ชิดเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อ



No.048

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



คนไทย
ร่วมใจ
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



ถาม :
รองเท้าอาจนำเชื้อโควิด-19
เข้ามาในบ้านได้หรือไม่?



ตอบ :
เป็นไปได้ ดังนั้น ควรถอดรองเท้า
เอาไว้ในพื้นที่ที่แยกจากส่วนอื่น
ของบ้าน และหมั่นทำความสะอาด



No.049

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม**



ถาม : จริงหรือไม่ ถ้าใช้แอลกอฮอล์เจล เวลามือเปียก จะฆ่าเชื้อโควิด-19 ได้น้อยลง?

ตอบ :

จริง เพราะความชื้น
จากน้ำหรือเหงื่อจะทำให้
แอลกอฮอล์เจลเจือจาง
ประสิทธิภาพลดลง



No.050

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม :
สั่งอาหารมากินที่บ้าน
ควรทำอย่างไร
เพื่อลดความเสี่ยง
การติดเชื้อ?



ตอบ :

ใช้การโอนหรือบัตรเครดิตแทนเงินสด ใส่หน้ากาก
ล้างมือก่อนและหลังจากรับของ ใช้จานชาม ช้อนส้อม
ของที่บ้าน และอุ่นอาหาร
ก่อนกินทุกครั้ง



No.051

www.thaihealth.or.th/ไทยรัฐโควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม : ทำงานอยู่บ้าน พฤติกรรมอะไร ส่งผลเสียต่อสุขภาพ?



ตอบ :
การนั่งทำงานทั้งวัน
ขยับร่างกายน้อย
จำนวนก้าวเดินต่อวัน
อาจลดลงถึง 30%
ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมาได้

No.052

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**





ถาม : ถ้าต้องทำงานที่บ้านทั้งวัน ควรดูแลสุขภาพอย่างไร?

ตอบ : หากไม่มีที่ออกกำลังกาย อาจเลือก
ทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูพื้น
ติดต่อกัน 10 นาทีขึ้นไป ทำให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์
ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพได้



ขยับร่างกาย
10 นาที
ขึ้นไป

No.053

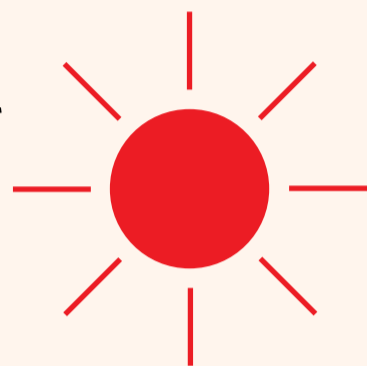
www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม :
ควรทำความสะอาด
ถุงผ้าใส่ของ
เพื่อกำจัดเชื้อโรคหรือไม่?



ตอบ :
ถุงผ้าที่ใช้ในชีวิตประจำวัน
อาจมีเชื้อโรคสะสมอยู่
ควรซักด้วยน้ำสบู่ หรือผงซักฟอก
และตากแดดจนแห้งสนิท

No.054

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม : ถ้ากังวลว่าธนบัตร หรือเหรียญ อาจปนเปื้อนเชื้อโรค ควรทำอย่างไร?



ตอบ : นำธนบัตร เหรียญไปแช่และล้างในน้ำสบู่
หรือน้ำยาล้างจานเพียงชั่วคราว
ก่อนนำไปตากแดดจนแห้ง

No.055

www.thaihealth.or.th/ไทยรัฐโควิด

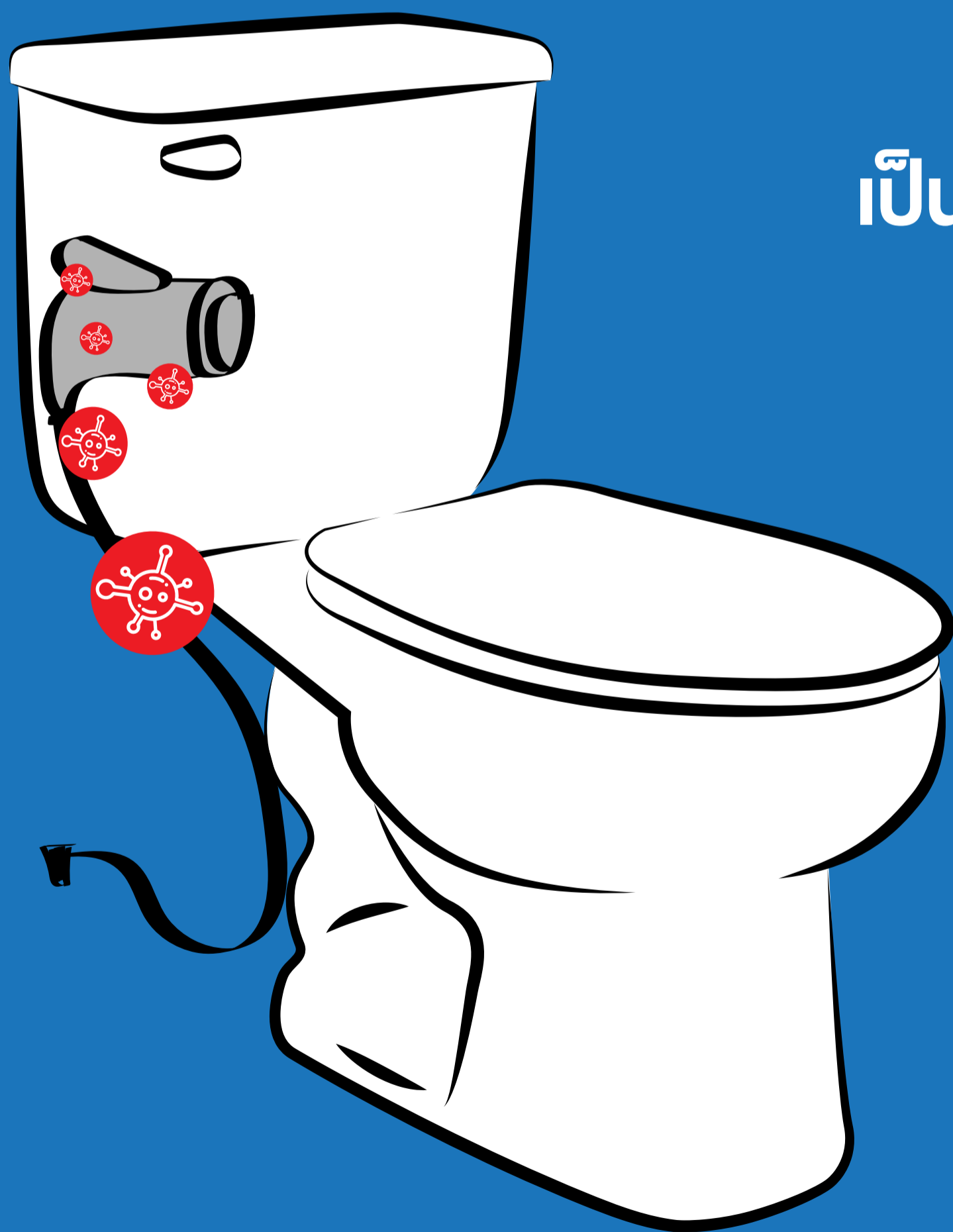


● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ถาม : การใช้สายชำระ ต่อจากผู้ติดเชื้อโควิด-19 จะเสี่ยงติดเชื้อหรือไม่?



ตอบ :
เป็นไปได้ เพราะสายชำระ
อาจมีเชื้อติดอยู่
เมื่อใช้เสร็จให้ล้างมือทันที
และหมั่นทำความสะอาด
ห้องน้ำเป็นประจำ

No.056

www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม :
เมื่อเกิดความเครียด
จากการรับข่าว
วิกฤติโควิด-19
เราจะรับมืออย่างไร?



ตอบ : ควรลดการรับข่าวสาร
เลือกรับเฉพาะสื่อที่มีความน่าเชื่อถือ
และเพิ่มการใช้เวลากับคนในครอบครัว

No.057

www.thaihealth.or.th/ไทยรัฐโควิด

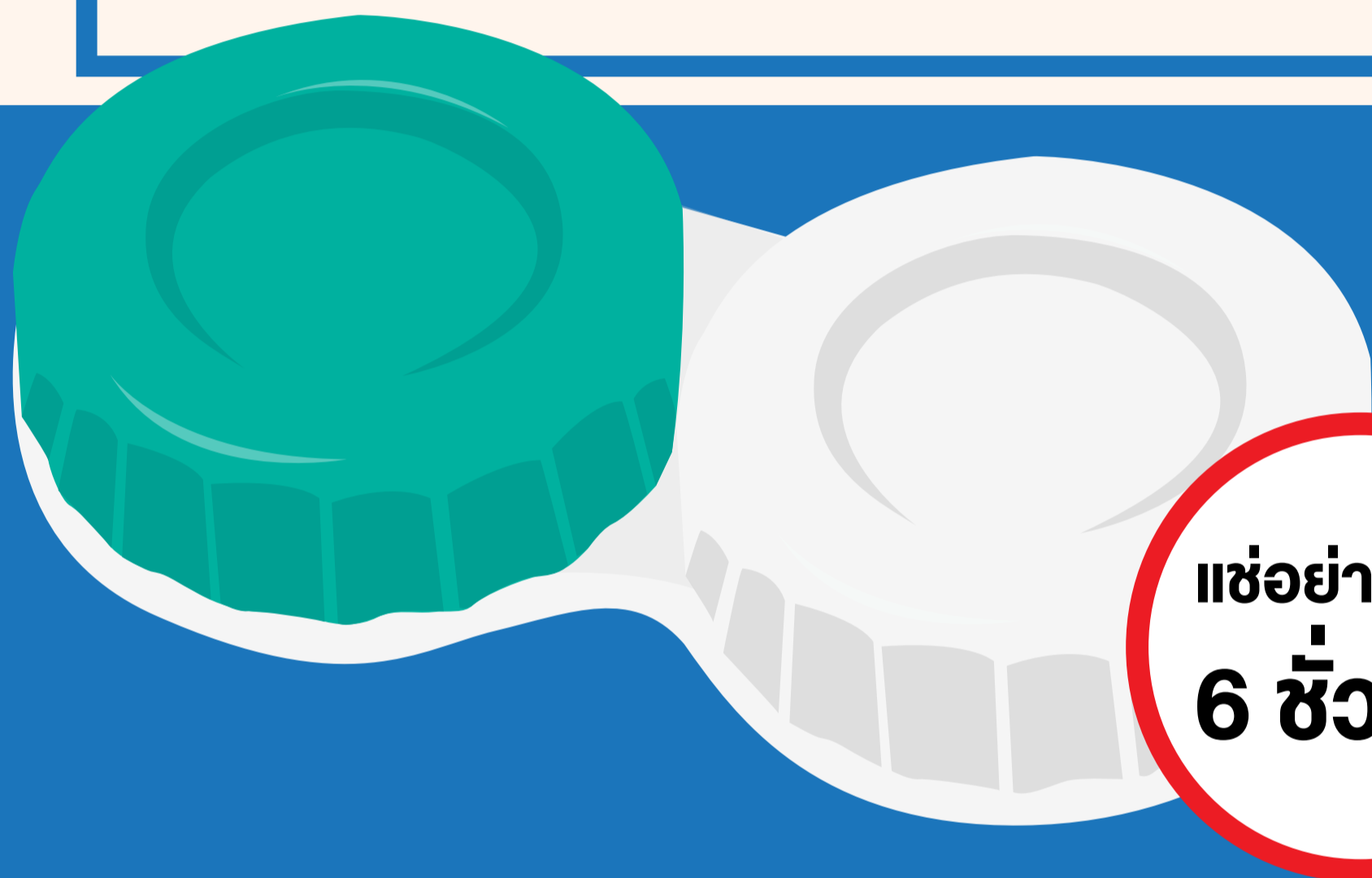


● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม**





ถาม : น้ำยาแช่คอนแทคเลนส์ กำจัดเชื้อโควิด-19 ได้หรือไม่?



อย่างน้อย
6 ชั่วโมง

ตอบ : การแช่เลนส์ในน้ำยาแช่คอนแทคเลนส์
อนกประสงค์ อย่างน้อย 6 ชั่วโมงฆ่าเชื้อได้
แต่ต้องล้างมือและอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนใช้

No.058

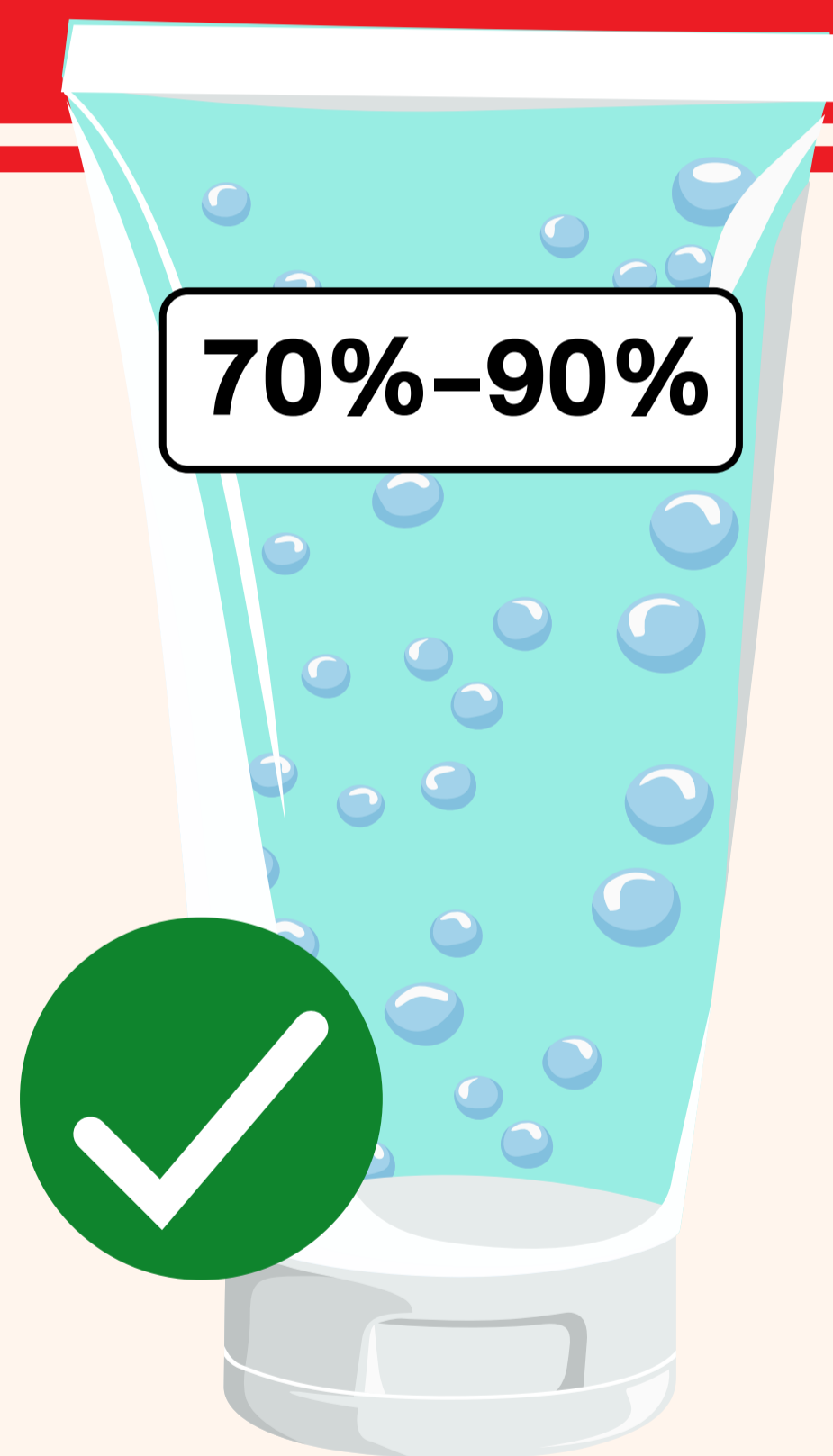
www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม :
ทำไมต้องใช้แอลกอฮอล์เจล
เข้มข้น 70-90% ขึ้นไป
ในการฆ่าเชื้อโควิด-19?



ตอบ :
เพราะความเข้มข้น
ต่ำกว่า 70% ประสิทธิภาพ
การฆ่าเชื้อจะลดลง
ขณะที่ความเข้มข้น 90% ขึ้นไป
จะระเหยเร็ว และฆ่าเชื้อไม่ได้

No.059

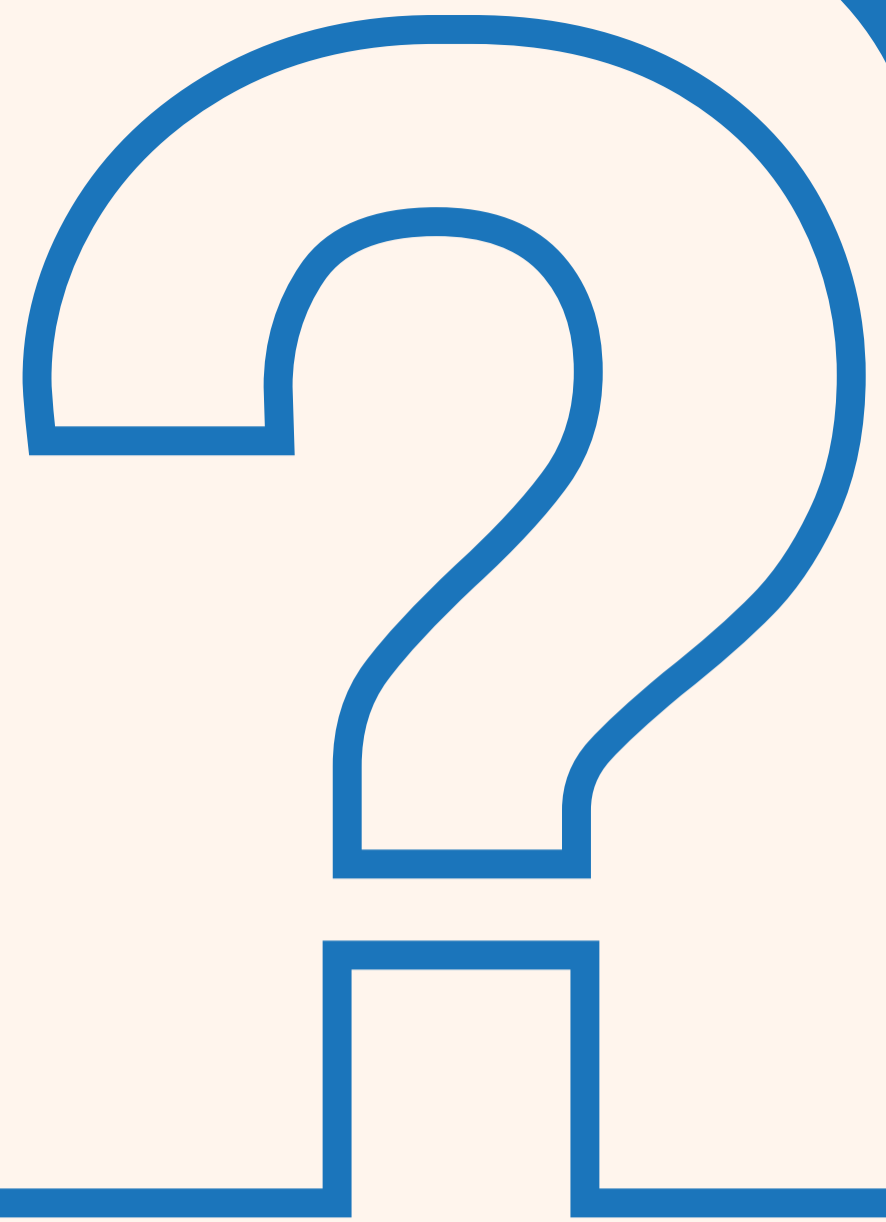
www.thaihealth.or.th/ไทยรู้สู้โควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



ถาม :
นอนในห้องแอร์ร่วมกับ
ผู้ติดเชื้อโควิด-19
แม้จะนอนห่าง 2 เมตร
มีความเสี่ยงหรือไม่?



ตอบ : มีความเสี่ยง เพราะการอยู่ร่วมกันในห้องปิด
เป็นเวลานาน ทิศทางการไหลเวียนอากาศในระบบแอร์
อาจทำให้เชื้อกระจายสู่กันได้



No.060

www.thaihealth.or.th/ไทยรัฐโควิด



● ● ● คนไทย
● ● ● **รับผิดชอบ**
● ● ● **ส่วนตัว** เพื่อ **ส่วนรวม**



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ