

# สัญญาณ Covid-19 สรุปรจาก สธ น่าจะช่วยกันได้บ้าง

## อาการวันต่อวัน

### วันที่ 1-3

1. คล้ายหวัด
2. ปวดในคอเล็กน้อย
3. ไม่มีไข้ ไม่เหนื่อย
4. กิน/ดื่มปกติ

### วันที่ 4

1. เจ็บคอเล็กน้อย
2. พุดเริ่มเจ็บในคอ
3. ไข้จุดปกติ  $36.5^{\circ}\text{C}$
4. รบกวนกับการกิน
5. ปวดหัวเล็กน้อย
6. ท้องเสียอ่อนๆ
7. รู้สึกเหมือนเมา

### วันที่ 5

1. ปวดในคอ พุด เจ็บ
2. อ่อนเพลียเล็กน้อย
3. ปรอทไข้  $36.5^{\circ} - 36.7^{\circ}\text{C}$
3. อ่อนเพลีย ปวดข้อต่อ

### วันที่ 6

1. ปรอทไข้  $37^{\circ}\text{C}+$
2. ไอแห้ง
3. ปวดคอขณะกิน/พุด
4. อ่อนเพลีย คลื่นไส้
5. หายใจลำบากเป็นครั้งคราว
6. นึ่วรู้สึกเจ็บปวด
7. ท้องร่วง อาเจียน

### วันที่ 7

1. มีไข้  $37.4^{\circ} - 37.8^{\circ}\text{C}$
2. ไอต่อเนื่อง มีเสมหะ
3. ปวดร่างกาย/ศีรษะ
4. ท้องร่วงมาก
5. อาเจียน

### วันที่ 8

1. ไข้  $38^{\circ}\text{C}+++$
2. หายใจลำบาก
3. ไอต่อเนื่อง
4. ปวดหัว ข้อต่อ กล้ามเนื้อ
5. ง่วงและปวดกัน

### วันที่ 9

1. ไม้ดีขึ้น และแยลง
2. ไข้สูงมาก
3. อาการทรุดลงมาก
4. ต้องต่อสู้เพื่อหายใจ

อาการในวันที่ 9

ต้องตรวจเลือด

CT Scan ทรวงอก

## เช็กตัวเองแบบนี้ทุกเช้า

หายใจลึกๆ และกลืนหายใจให้ได้มากกว่า  
10 วินาที ซึ่งถ้าเราสามารถทำได้โดย

ไม่ไอหรือไม่มีอาการอย่างอื่น

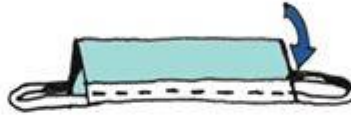
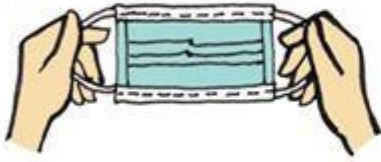
เช่น แน่นหน้าอก บั่นแสดงว่า

ยังไม่มีผนังฝีในปอด

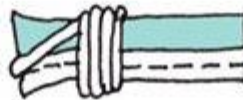
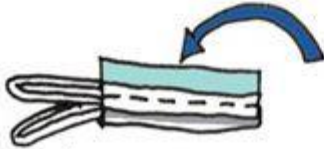
ซึ่งเป็นการบ่งชี้โดยพื้นฐานว่าเรายังไม่ติดเชื้อ



# วิธีทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว อย่างถูกวิธีและปลอดภัย



1. ถอดหน้ากากอนามัยออกด้วยการจับที่เชือกคล้องหู
2. จับที่ขอบแล้วพับครึ่งตามยาว
3. จับที่ขอบแล้วพับครึ่งอีกครั้ง



4. พับครึ่งอีกครั้งให้เชือกคล้องหูทับกัน
5. ใช้เชือกคล้องหูรัดมัดให้แน่น
6. แยกทิ้งลงในถังขยะติดเชื้อ หรือถังขยะเฉพาะที่ปิดอย่างมิดชิด



7. **อย่าลืม!!!** ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ  
หลังทิ้งหน้ากากอนามัยทุกครั้ง

กระทรวงสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม

สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมจังหวัดยะลา



# How to ทิ้ง หน้ากากอนามัย ทิ้งอย่างไรให้ถูกต้อง



ถอดหน้ากากออก  
โดยไม่สัมผัสตัวด้านใน



จับที่ขอบแล้วพับครึ่ง  
ให้ด้านที่สัมผัสหน้าอยู่ข้างใน



จับที่ขอบแล้วพับครึ่งอีกครั้ง



พับครึ่งอีกทีหนึ่งทับ  
ให้เชือกทั้งสองช่วงอยู่ด้านเดียวกัน



ใช้เชือกคล้องหูเป็นที่รัด  
มัดให้แน่น



เสร็จแล้วจำ



ใส่ถุงให้เรียบร้อย



ปิดให้มิดชิดและนำไปทิ้งขยะ



เทศบาลเมืองสะเตงนอก



เทศบาลเมืองสะเตงนอก

## ป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจาก ไวรัส COVID-19 และโรคติดต่ออื่นๆ



กินร้อน



ช้อนเรา



ล้างมือ



สวมหน้ากากอนามัย



พีก่อน  
ให้เพียงพอ



ดูแลร่างกาย  
ให้แข็งแรงอยู่เสมอ



เพิ่มระยะห่าง  
ทางสังคม