

# โคโรนาไวรัส (COVID-19) คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุ

COVID-19 เป็นโรคร้ายแรงที่สามารถก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยอย่างรุนแรง โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่น โรคความดันสูง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ

## ลักษณะการแพร่ระบาดของโรค

ติดต่อจากคนสู่คนด้วยละอองฝอยเวลาไอหรือจาม เชื้อไวรัสสามารถติดต่อได้โดยการ



หายใจเอาละอองฝอยที่มี  
เชื้อไวรัสเข้าไป



การใช้มือสัมผัสพื้นผิววัตถุที่มีละอองฝอย  
ปนเปื้อนเชื้อ แล้วสัมผัสตา จมูก หรือปาก

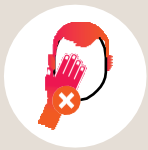


การสัมผัสมือกับบุคคลที่มีเชื้อไวรัส  
แล้วสัมผัสตา จมูก หรือปาก

## วิธีการป้องกันตนเองและผู้อื่น



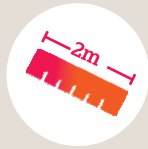
ล้างมือให้บ่อยขึ้นและล้างเป็นเวลา 20 วินาทีเป็น  
อย่างน้อย ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลล้างมือที่  
มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หากไม่มีสบู่และน้ำ



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า (ตา, จมูก และปาก)



ไอหรือจามใส่กระดาษชำระหรือบนแขนเสื้อหาก  
คุณไม่มีกระดาษชำระ ทั้งกระดาษชำระที่ใช้แล้ว  
ลงขยะ



รักษาระยะห่างจากคนอื่นให้มากที่สุด  
ด้วยการอยู่บ้าน หากมีความจำเป็นต้อง  
ออกจากบ้าน ให้หลีกเลี่ยงกลุ่มคนจำนวนมาก  
และให้อยู่ห่างจากผู้ที่ไอหรือจาม



หากมีโรคประจำตัวหรือมีปัญหาทาง  
สุขภาพอื่นๆ ให้รับประทานยาต่อเนื่อง  
เหมือนเดิม เตรียมอาหารและสิ่งจำเป็น  
ให้เพียงพอ



หากรู้สึกเป็นไข้ มีอาการไอ และหายใจถี่ ให้แยกตัวเอง  
จากผู้อื่นและเก็บตัวอยู่ในบ้าน แจ้งสมาชิกในครอบครัว  
เพื่อน และผู้ดูแลส่วนตัว ให้หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้หรือ  
มาเยี่ยม นอกจากนี้ในกรณีจำเป็น เช่น การส่งอาหาร ยา  
หรือการให้ความช่วยเหลือที่จำเป็นอื่นๆ เช่น การช่วย  
ผู้สูงอายุสวมใส่เสื้อผ้า เป็นต้น



หากรู้สึกไม่สบายให้ติดต่อขอรับการช่วยเหลือทาง  
การแพทย์ ควรหาข้อมูลล่วงหน้าเกี่ยวกับสถานพยาบาล  
ใกล้บ้านที่สามารถรองรับการรักษาผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง  
ติดโรค COVID-19 ได้ รวมไปถึงควรรักษาข้อควรปฏิบัติ  
เกี่ยวกับการตรวจหาเชื้อและวิธีการรักษา

สามารถอ่านคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่

[www.helpage.org/covid19-guidance-and-advice-for-older-people](http://www.helpage.org/covid19-guidance-and-advice-for-older-people)