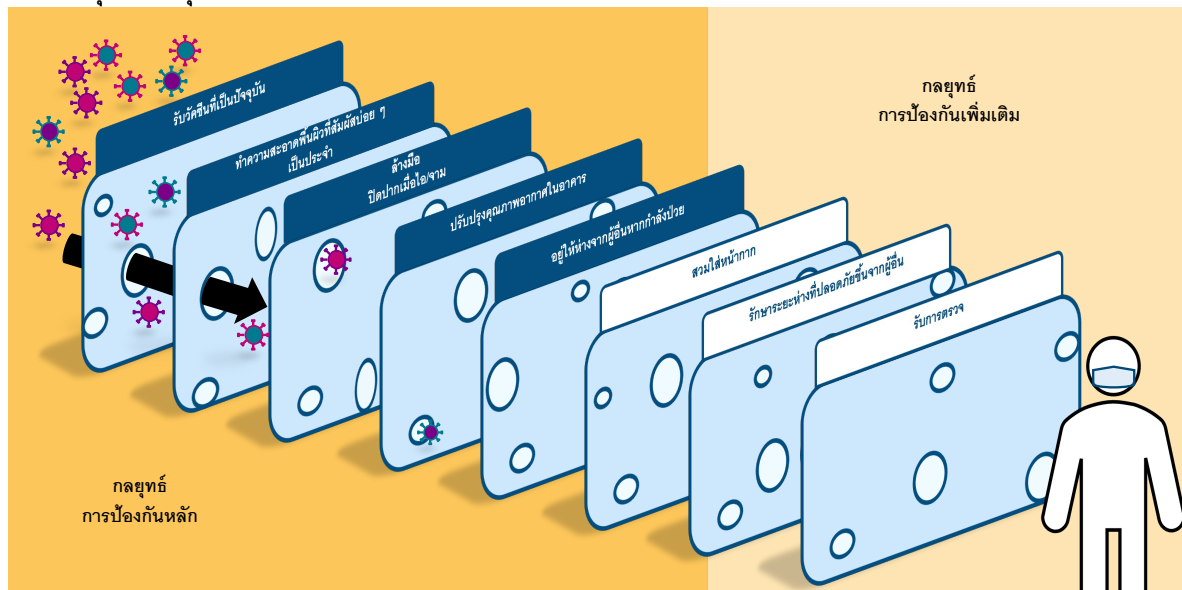


หลักการแพร่กระจาย

ไม่มีกลยุทธ์เดียว (ชั้นซิสทีมเพียงชั้นเดียว) ใด ๆ ที่ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อทางเดินหายใจได้สมบูรณ์แบบ แต่กลยุทธ์ต่างมีจุดอ่อนหรือช่องโหว่



ใช้กลยุทธ์หลายชั้น (ซ้อนทับกัน) เพื่ออุดกันช่องโหว่ให้มากขึ้น และหยุดไม่ให้เชื้อโรคผ่านเข้ามาได้มากขึ้น

<p>รับวัคซีนที่เป็นปัจจุบัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> • นัดฉีดวัคซีนโควิด 19 และวัคซีนไขหวัดใหญ่ได้ทาง vaccines.gov • สอบถามผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของคุณเกี่ยวกับการป้องกันจากโรคติดเชื้อไวรัสอาร์เอสวี โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณ: <ul style="list-style-type: none"> ▪ มีอายุมากกว่า 60 ปี (สำหรับวัคซีน) ▪ ตั้งครรภ์ 32-36 สัปดาห์ระหว่างช่วงเดือนกันยายน-มกราคม (สำหรับวัคซีนเพื่อป้องกันเด็กแรกเกิด) ▪ เด็กแรกเกิดที่คลอดในช่วงระหว่างหรือเมื่อเข้าสู่ฤดูโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ (สำหรับยาแอนติบอดี)
<p>ทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสบ่อย ๆ เป็นประจำ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่สัมผัสบ่อย ๆ เป็นประจำ (อย่างน้อยวันละครั้งเมื่อมีคนในบ้านป่วย)
<p>ล้างมือ ปิดปากเมื่อไอ/จาม</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำนาน 20 วินาที <ul style="list-style-type: none"> ▪ หากไม่สามารถล้างมือได้ ให้ใช้เจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% • ปิดปากเมื่อไอและจาม • หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก และปาก
<p>ปรับปรุงคุณภาพอากาศในอาคาร</p>	<ul style="list-style-type: none"> • นำอากาศข้างนอกเข้ามาข้างในอาคาร กรองอากาศเพื่อลดจำนวนไวรัสในอากาศที่บ้านและที่ทำงานของคุณ
<p>อยู่ห่างจากผู้อื่นหากกำลังป่วย</p>	<ul style="list-style-type: none"> • อยู่บ้านและอยู่ให้ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 24 ชั่วโมง จนกว่าจะเป็นไปตามข้อต่อไปนี้ทั้งหมด: <ul style="list-style-type: none"> ▪ อาการของคุณกำลังดีขึ้น (หากคุณมีอาการมาก่อน) และ ▪ คุณไม่เป็นไข้ (โดยไม่ต้องใช้ยาลดไข้) • ใช้ห้องน้ำและห้องนอนแยกจากผู้อื่นหากทำได้
<p>สวมใส่หน้ากาก</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สวมใส่หน้ากากที่พอดี ให้การป้องกัน และสบายที่สุดเมื่อจำเป็นหรือเมื่อมีข้อแนะนำ • คุณอาจเลือกใส่หน้ากากเมื่อใดก็ได้ • บุคคลที่มีอาการ มีผลการตรวจเป็นบวก หรือสัมผัสกับโรคติดเชื้อทางเดินหายใจควรสวมใส่หน้ากากที่มีคุณภาพสูงเมื่ออยู่ในอาคารในที่สาธารณะ
<p>รักษาระยะห่างที่ปลอดภัยขึ้นจากผู้อื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> • รักษาระยะห่างจากผู้อื่นที่ไม่ใช่สมาชิกในครอบครัวของคุณให้ได้มากที่สุด • หลีกเลี่ยงฝูงชนหากไม่สามารถรักษาระยะห่างที่ปลอดภัยได้
<p>รับการตรวจ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • การตรวจสามารถบอกได้ว่าคุณเป็นโรคใด และใช้เป็นข้อมูลในการรักษาและป้องกันโรคได้ <ul style="list-style-type: none"> ▪ ผู้ให้บริการดูแลสุขภาพสามารถให้ข้อมูลคุณได้หากคุณต้องตรวจ คุณสามารถซื้อชุดตรวจด้วยตัวเองบางชนิดได้โดยไม่ต้องมีสั่งใบแพทย์ • สำหรับโรคโควิด 19 หรือไขหวัดใหญ่ ผู้ให้บริการของคุณอาจสั่งจ่ายยาเพื่อทำให้อาการของคุณรุนแรงน้อยลงหรือลดระยะเวลาที่คุณมีอาการป่วย • พิจารณารับการตรวจก่อนที่คุณจะอยู่ใกล้กับบุคคลใดก็ตามที่มีความเสี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณหรือสมาชิกในครอบครัวมีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการร้ายแรงหากเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ