



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันโรค (สวป.)
Institute of Preventive Medicine (IPM)

คู่มือการดูแลสุขภาพ

กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ

Coronavirus ระบาด 2019 อတွက်

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလမ်းညွှန်

စေတနာ့ဝန်ထမ်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ



DDC 65017

ที่ปรึกษา

นายสุทัศน์	โชตนะพันธ์	ผู้อำนวยการสถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง กรมควบคุมโรค
นางบุษลิก	ธนิตกร	ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค
นางสาววาสนีย์	ชลิศราพงษ์	นายแพทย์ปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค
นายสายัณห์	ตันติกิจ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต
นายเน	สิน	เจ้าหน้าที่ภาคสนามจังหวัดภูเก็ต มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย

คณะบรรณาธิการ

นางสาวเตือนใจ	บุษเกียน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวจรรยา	ดำรงศักดิ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ผู้เรียบเรียงเนื้อหา

นายธัชสิทธิ์	ใจผูก	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวกัศราภรณ์	นาสา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวจรรยา	ดำรงศักดิ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวแสนสุข	เจริญกุล	นักวิเทศสัมพันธ์

พิสูจน์อักษร

นางสาววนิดา	สังยาทยา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวพัฒนิตา	ครุฑนาค	นักวิชาการสาธารณสุข
นางสาวปาริฉัตร	สุวรรณเมือง	ผู้ช่วยนักวิจัย

ออกแบบปก

นางสาวจรรยา	ดำรงศักดิ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
-------------	------------	-------------------------------

จัดทำโดย

สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค

“คู่มือการดูแลสุขภาพกรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ ได้ผ่านการตรวจ
ประเมินและรับรองมาตรฐานเพื่อการเผยแพร่ ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพ กรมควบคุมโรค
ณ วันที่ 7 กรกฎาคม 2565”

Suggested Citation (Vancouver Style): Institute of Preventive Medicine. Health care guideline during Coronavirus Disease 2019 for Migrant Health Volunteer (E-Book). Nonthaburi: Department of Disease Control (TH); 2022

คำนำ

โครงการจัดทำระบบเครือข่ายอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคในพื้นที่ภาคใต้ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยนำร่องในจังหวัดภูเก็ต (Migrant Health Volunteer Network on Disease Surveillance, Prevention and Control of COVID 19 situation in the Southern area Community, Pilot in Phuket Province) โดยกระทรวงสาธารณสุข มีกิจกรรม ส่งเสริมให้แรงงานข้ามชาติได้รับข้อมูลการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องจากอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ ให้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถดูแลตนเองและคนในครอบครัวได้ รวมทั้งเพื่อส่งเสริมให้เกิดการทำประกันสุขภาพในหมู่แรงงานข้ามชาติ

จากโครงการและกิจกรรมดังกล่าว กรมควบคุมโรค โดยสถาบันเวชศาสตร์ ป้องกันศึกษา ได้เล็งเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพกรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงได้ดำเนินการจัดทำคู่มือการดูแลสุขภาพกรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติขึ้น เพื่อเป็นคู่มือสำหรับอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติได้ทราบถึงบทบาทหน้าที่ และแนวทางการดำเนินงานของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ รวมทั้งได้รับความรู้เรื่องโรคโควิด 19 วิธีการปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยง และสิทธิประโยชน์แรงงานต่างด้าว

คณะผู้จัดทำ

พฤษภาคม 2565

สารบัญ

<p>บทที่ 1 บทบาทหน้าที่และแนวทางการดำเนินงานของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ และแนวทางการดำเนินงานเพื่อระงับป้องกันควบคุมโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ จังหวัดภูเก็ต</p> <p>အခန်း ၁ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍ၊ တာဝန်များနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုလမ်းညွှန်ချက်များ နှင့် 2019 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ စောင့်ကြည့်ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ ဖူးခက်ခရိုင်</p>	<p>1</p>
<p>.....</p>	
<p>บทที่ 2 ความรู้เบื้องต้นโรคโควิด 19</p> <p>အခန်း ၂ COVID 19 အသိပညာ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ระบบบริการการดูแลสุขภาพผู้ป่วยนอกและแยกกักกันตัวเอง (OPD and Self Isolation) 4 - OPD และ Self Isolation องค์กรหรือหน่วยงาน 9 - วิธีการตรวจหาเชื้อโควิด 19 โดยใช้ Antigen Test Kit (ATK) ด้วยตัวเอง 9 - Antigen Test Kit (ATK) และ COVID 19 ที่ใช้กันทั่วไป 18 - การปฏิบัติตัวระหว่างการกักกัน หรือคุมตัวไว้สังเกตในที่พักอาศัย 18 - quarantine การดูแลตนเองที่บ้านหรือที่ทำงาน 20 - การดูแลโควิด 20 - Long covid อาการอื่นๆ 20 	<p>4</p> <p>9</p> <p>18</p> <p>20</p>
<p>.....</p>	
<p>บทที่ 3 การปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงโรคโควิด 19</p> <p>အခန်း ၃ COVID 19 အန္တရာယ်ကို လျော့ချရန် အခန်း ၃ လုပ်ဆောင်ချက်</p> <ul style="list-style-type: none"> - ข้อปฏิบัติที่เกี่ยวกับหน้ากากอนามัย 35 - Mask และอุปกรณ์อื่นๆ 35 - ขั้นตอนการกักกันหน้ากากอนามัย 36 - Mask ใช้งานอย่างไร 37 - การกำจัดขยะติดเชื้อ สำหรับผู้ป่วยโควิด 19 37 - การทำความสะอาด อ่างล้างมือ 38 - วิธีการล้างมือให้สะอาด 38 - ลက်ที่ 38 	<p>24</p> <p>35</p> <p>36</p> <p>37</p> <p>38</p>
<p>.....</p>	
<p>บทที่ 4 สิทธิประโยชน์สำหรับข้อมูลสุขภาพแรงงานข้ามชาติ</p> <p>အခန်း ၄ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ အကျိုးကျေးဇူးများ</p>	<p>39</p>

ບກບາກหน้าทึ่และแนวทางการดำเนินงานของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍ၊ တာဝန်များနှင့် ဆောင်ရွက်မှု လမ်းညွှန်ချက်များ

อาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ หมายถึง เป็นบุคคลที่ไม่ได้สัญชาติไทย ซึ่งได้รับการคัดเลือกจากชุมชนต่างด้าว และผ่านการฝึกอบรม ตามหลักสูตรฝึกอบรมมาตรฐานอาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว (อศต.) ที่คณะกรรมการฯ กลางกระทรวงสาธารณสุขกำหนด



Migrant Worker Volunteer ဆိုသည်မှာ ထိုင်းနိုင်ငံသား မရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆိုသည်။ ပြည်ပအသိုင်းအဝိုင်းက ရွေးချယ်ထားပါတယ်။ သင်တန်းမှတစ်ဆင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ဗဟိုကော်မတီမှ သတ်မှတ်ထားသော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့) ၏ စံနှုန်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းဖြစ် ပါသည်။

ဘကບာກหน้าทึ่ຂອງอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်များ

1. ສື່ອສາຣາບ່າວກາສາຣາຣາລສຸບ ເພຍແຟຣ໌ປຣະຮາສັມພັນຣ໌
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးသတင်းများ ဆက်သွယ်ပါ။ ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေး
2. ຈັດກົວກຣມສ່ງເສຣົມສຸບກາພ ເຟ້າຣະວັງ ປ້ອງກັນຄວບຄຸມໂຣກແລະປັນຍາສາຣາຣາລສຸບ
ကျန်းမာရေး ສ່ຽງຕ່າງເຣະ ລູນຽນູ່ມູຊາຣາ; ເຫຣງຕ່ຽງເຣະ; ກາກຽນထິຣະຈຽນ
ເຣະ; ແລະ ປຣົວຊາຣາຣາຣາ ປຣົວຊາຣາຣາຣາ ກູ່ ຫຸຫຸປະເຫຣງເຣະເຣະ; ແລະ
3. ເປັນແຄນນຳດ້ານສຸບກາພຂອງຮຸມຮຸນຕ່າງດ້າວ
ຮຸ້ນຕ່ຽງເຣະເຣະ; ກູ່ ຫຸຫຸປະເຫຣງເຣະເຣະ; ແລະ ປຣົວຊາຣາຣາຣາ ກູ່ ຫຸຫຸປະເຫຣງເຣະເຣະ; ແລະ
4. ໃຫ້ຄຳແນະນຳບຣົກກາສາຣາຣາລສຸບ
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း
5. ປຣະສານເຫຣງເຣະເຣະ; ຮຸມຮຸນ ແຣງເຣະຕ່າງດ້າວຂອງຣັຽ ດຳເນີນເຣະພັດທະນາ
ຄຸນກາພຣັວຕແລະຮຸມຮຸນຕ່າງດ້າວ
အဖွဲ့အစည်းများ၊ ရပ်ရွာများနှင့် ပြည်နယ်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ညှိနှိုင်း
ချိတ်ဆက်ပါ။ လူနေမှုဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ပြည်ပအသိုက်အဝန်း ဖွံ့ဖြိုး
တိုးတက်ရေးတို့ကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ (Migrant Health Volunteer) จังหวัดภูเก็ต

1. เตรียมความพร้อม

1. ทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขพร้อม

- ทีมเจ้าหน้าที่จังหวัด
- ทีมอำเภอ
- ทีมเจ้าหน้าที่ swast./swช.

2. ระบุพื้นที่

หอพัก ที่ทำงาน ตลาด แค้มป์ โรงงาน

3. ทีมอาสาสมัคร

- จัดตั้งทีม อาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ (MHV) โรคโควิด 19 ในพื้นที่
- จัดอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำ MHV
- ให้ความรู้ และวิธีป้องกันโรคโควิด 19

4. เตรียมอุปกรณ์ป้องกันตัว&ทำงาน



2. กลุ่มคัดกรองกลุ่มเสี่ยง

กลุ่มที่ต้องค้นหาและคัดกรอง

1. แรงงานข้ามชาติที่เข้ามาในหมู่บ้าน/ชุมชนโรงงาน
2. แรงงานข้ามชาติที่เข้ามาประเทศไทยโดยไม่ผ่านด่าน และยังคงตัวไม่ครบ 14 วัน
3. ผู้ที่อยู่ในระยะใกล้ชิดกับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือไปร่วมอยู่ในสถานที่ที่มีผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

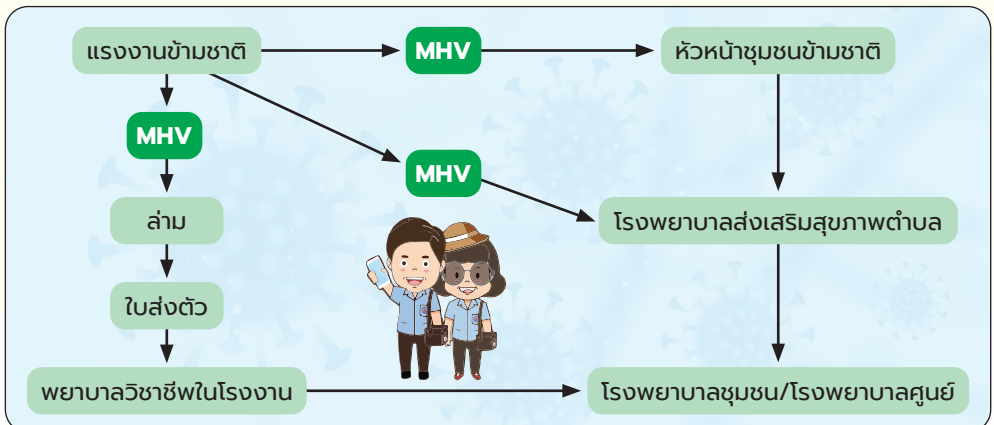


สอบถามอาการ/สังเกตอาการ/ประเมินสุขภาพกายและจิตเบื้องต้น

ให้ความรู้/คำแนะนำ

3. แนวทางรายการและส่งต่อกลุ่มเสี่ยง

มีอาการทางกาย (ไข้ ไอ เหนื่อยหอบ) จิตใจ (เครียด เสี่ยงฆ่าตัวตาย) ส่งต่อเจ้าหน้าที่



စောင့်ကြည့်ရေး လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ချက်များ 2019 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ ကာကွယ် ထိန်းချုပ်ရေး နိုင်ငံခြား အလုပ်သမား စေတနာ့ဝန်ထမ်း (Migrant Health Volunteer) ဖူးခက်ခရိုင်

1. ပြင်ဆင်ပါ။

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။
- ဧရိယာသတ်မှတ်ပါ။
- စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့
- တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ် ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ပြီး အလုပ်လုပ်ပါ။

- ခရိုင်တာဝန်ရှိသူများအဖွဲ့
- ခရိုင်အဖွဲ့
- ဝန်ထမ်းအဖွဲ့

ငါမင်းကိုချစ်တယ်၊
ငါမင်းကိုချစ်တယ်။



- ဒေသတွင် MHV ရောဂါအတွက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ထူထောင်ပါ။
- AOT ခေါင်းဆောင်များ၏ အလားအလာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် သင်တန်းများ စုစည်းပါ။
- Covid-19 ကာကွယ်ရန် အသိပညာနှင့် နည်းလမ်းများကို ဗျူဟာပါ။

2. အန္တရာယ်အုပ်စု စိစစ်ခြင်း။

- ရှာဖွေပြီး စစ်ထုတ်ရမည့် အဖွဲ့များ
- ရွာ/စက်ရုံအသိုက်အဝန်းသို့ ဝင်ရောက်လာသော နိုင်ငံခြားအလုပ်သမားများ
 - ၂။ စစ်ဆေးရေးကိတ်များ မဖြတ်ဘဲ ထိုင်နိုင်သည့် ဝင်ရောက်သည့် နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမားများသည် ၁၄ ရက်ကြာ သီးသန့်နေထိုင်ခြင်း မပြုသေးပါ။
 - 2019 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံထားရသော လူနာများနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့နေ ရသူများ သို့မဟုတ် ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ် 2019 ကူးစက်ခံထားရသော လူနာများရှိ သည့် နေရာများသို့ တက်ရောက်နေသူများ။

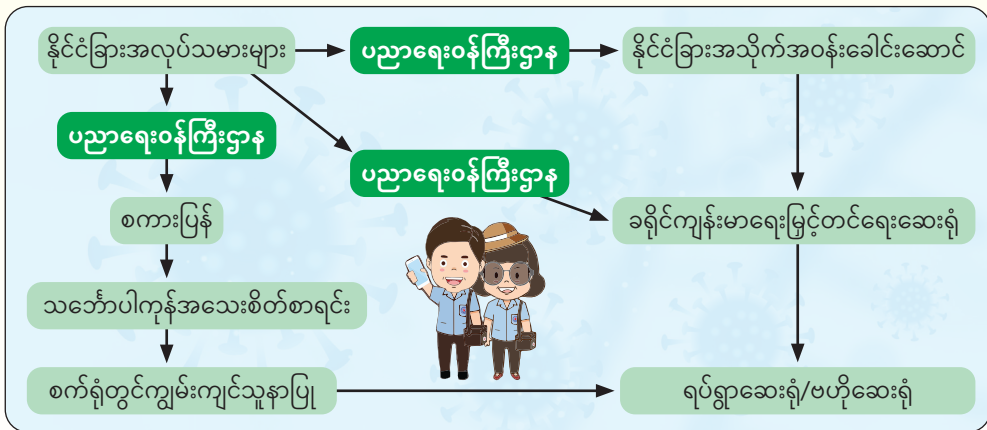


လက္ခဏာများမေးမြန်းခြင်း/ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ခြင်း/ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံအကဲဖြတ်ခြင်း

အသိပညာ/အကြံဉာဏ်များ ပေးဆောင်ပါ။

3. ပစ္စည်းများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် အန္တရာယ်အုပ်စုများသို့ ထပ်ဆင့်ပို့ခြင်း။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ (ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း)၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (စိတ်ဖိစီးမှု၊ သတ်သေမှုအန္တရာယ်) အာဏာပိုင်များကို ရည်ညွှန်းသည်။



ระบบบริการการดูแลผู้ป่วยนอกและแยกกักกันตัวเอง

(OPD and Self Isolation)

OPD နှင့် Self Isolation ဝန်ဆောင်မှုစနစ်

ทีมสุขภาพจะให้คำแนะนำเรื่องช่องทางการสื่อสารและจะนัดติดตามอาการอีกครั้งที่ 48 ชั่วโมง หากประเมินแล้วอาการดีขึ้นผู้ป่วยแยกกักกันตัวเองต่อเนื่อง 10 วัน จนพ้นระยะแพร่กระจายเชื้อ หลังจากนั้นจึงสามารถกลับไปใช้ชีวิตตามแนววิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော လက္ခဏာများ ရှိနေသည် ။ အဖျားရှိ/ကိုယ်အပူချိန် ၃၇.၅ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသော ရာဇဝင်ကို ဖော်ပြပါ။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အနံ့မထွက်ခြင်း၊ အရသာပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ မျက်လုံးနီခြင်း၊ နီမြန်းခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း။

เกณฑ์การพิจารณาโรคแบบผู้ป่วยนอกและแยกกักกันตนเอง (Outpatient with Self Isolation)

ပြင်ပလူနာကုသမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကို သီးခြားခွဲထုတ်ခြင်းအတွက် စံသတ်မှတ်ချက်များ (ပြင်ပလူနာကိုယ်တိုင် သီးခြားခွဲထုတ်ခြင်း)

- 1 မိမိပြုမိတ်အတိုင်းနည်းတူနည်းတူ သင့်အားပေးပါ
- 1 အောက်ပါမှတ်တမ်းများထဲမှ အနည်းဆုံးတစ်ခုရှိပါ
 - 1) အာရုံစိုက်မှု ချို့တဲ့မှု၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ မျက်လုံးနီခြင်း၊ နီမြန်းခြင်းနှင့် အပျော့စား ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နှာခေါင်းက အနံ့မထွက်ဘူး၊ လျှာက အရသာမရှိဘူး။
 - 2) မရှိပါ
 - 2) အသက်ရှူမြန်ခြင်း လက္ခဏာ မပြတတ်ပါ။
 - 3) မရှိပါ
 - 3) အသက်ရှူမဝခြင်း။

ขั้นตอนการตรวจหาเชื้อโควิด 19 โดย Antigen Test Kit ด้วยตัวเอง

ก่อนตรวจหาเชื้อ COVID 19 ควรอ่านวิธีการใช้หรือคำแนะนำ Antigen Test Kit ให้ละเอียดที่ตัวก่อนทุกครั้ง เนื่องจากชุดตรวจแต่ละชนิดมีความแตกต่างกัน โดยการใช้งานเบื้องต้นมีขั้นตอนคร่าวๆ ดังนี้



1. เคลียร์จมูก สักน้ำมูก (ถ้ามี)
ก่อนทำการ Swab

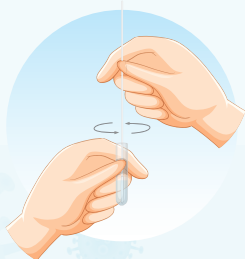


2. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่
หรือแอลกอฮอล์เจล



3. ใช้ไม้ SWAB ที่มาพร้อมชุดตรวจ
เก็บสารคัดหลั่งจากโพรงจมูก
เงยหน้าขึ้นนิดหนึ่ง จากนั้นแยง
เข้าไปในโพรงจมูกข้าง ๆ แยงเข้าไป
ลึกประมาณ 2-2.5 ซม. หรือ 1 นิ้ว
หมุนเบา ๆ 5 รอบ

4. แยงจมูกอีกข้าง โดยทำเหมือน
ข้างแรก หมุนเบา ๆ 5 รอบ



5. เมื่อเก็บสารคัดหลั่งเสร็จแล้ว นำไม้ SWAB
ใส่ลงในหลอดที่มีน้ำยาสกัดหรือน้ำยา Test
หรือบางยี่ห้อเป็นหลอดแยกกับตัวน้ำยาต้อง
ทำการเทน้ำยาสกัดลงในหลอดก่อน จากนั้น
หมุนไม้ SWAB 5 ครั้ง เพื่อให้สารคัดหลั่ง
สัมผัสกับน้ำยามากที่สุด เสร็จแล้วนำไม้
Swab ออกและปิดจุกหลอดหยด



6. ตลับทดลองจะมีหลุม เพื่อให้สามารถ
หยอดน้ำยาได้ โดยให้หยอดน้ำยาลงใน
ตลับทดสอบตามจำนวนที่ชุดตรวจ
กำหนด (ขึ้นอยู่กับแต่ละยี่ห้อชุดตรวจ)
และเมื่อหยอดเสร็จแล้วน้ำยาจะไหลไป
ตามแผ่นกรองที่อยู่ด้านใต้



7. รออ่านผล ประมาณ
15-30 นาที (ห้ามอ่าน
ผลก่อนหรือหลังเวลา
ที่กำหนด)

Antigen Test Kit ဖြင့် COVID 19 အတွက် ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ရန် လုပ်ငန်းစဉ်

COVID 19 အတွက် မစမ်းသပ်မီ၊ အသုံးပြုရန် ညွှန်ကြားချက်များ သို့မဟုတ် Antigen Test Kit အတွက် ညွှန်ကြားချက်များကို ဂရုတစိုက် ဖတ်သင့်သည်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ test kit တစ်ခုနဲ့တစ်ခုမတူလို့ပါ။ ပဏာမ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း အတိုချုံးအဆင့်များရှိပါသည်။



1. နှာခေါင်းကို ရှင်းထုတ်ပြီး မ သုတ်ခင် နှာခေါင်းကို မှုတ်ပါ။

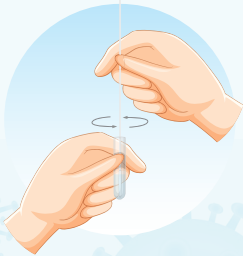


2. လက်ကို ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အရက်ဂျယ် လိပ်ဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောပါ။



3. စမ်းသပ်ကိရိယာပါရှိသော SWAB ချောင်းကို အသုံးပြုပါ။ နှာခေါင်းပေါက်မှ အညစ်အကြေး များကို စုဆောင်းပါ။ ဦးမော့လာသည် ထို့နောက် 2- 2.5 စင်တီမီတာ သို့မဟုတ် 1 လက်မအနက်ရှိ နှာခေါင်းပေါက်ထဲသို့ ဖြည်းညှင်းစွာ ညှစ်၍ 5 ကြိမ် ညင်သာစွာ လှည့်ပါ။

4. အခြားနှာခေါင်းကို အင်္ဂါရှူပါ။ ပထမအခြမ်းနဲ့ အတူတူ 5 ကြိမ် ညင်သာစွာ လှည့်ပေးပါ။



5. အညစ်အကြေးများကို စုဆောင်းပြီးသည်နှင့်၊ ထုတ်ယူ ထားသော သို့မဟုတ် Test reagent ပါရှိသော ဖြန့်ထဲ သို့ SWAB သစ်သား သို့မဟုတ် ထုတ်ယူထားသော သီးခြားပြန်တစ်ခုအဖြစ် အမှတ်တံဆိပ်အချို့ကို ဖြန့်ထဲ သို့ အရင်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် SWAB ကို ၅ ကြိမ် လှည့် ပြီး လျှို့ဝှက်ချက်များကို ဖြေရှင်းချက်နှင့် အတတ်နိုင် ဆုံး ထိတွေ့နိုင်စေရန်။ ပြီးသောအခါ၊ SWAB stick ကို ဖြုတ်ပြီး dropper ၏ stopper ကိုပိတ်ပါ။

6. စမ်းသပ်ကက်ဆက်တွင် အပေါက်များရှိသည်။ အရည်ကျနိုင်စေရန် စမ်းသပ်ကိရိယာမှ သတ်မှတ် ထားသော ပမာဏအတိုင်း စမ်းသပ်ကက်ဆက်ထဲ သို့ ဓာတ်ပစ္စည်းများကို ဖြန့်ပေးပါ။ (စမ်းသပ် ကိရိယာအမှတ်တံဆိပ်ပေါ် မူတည်၍) နှင့် ထည့်သွင်းမှုပြီးသောအခါ၊ အောက်ခံ filter မှာ ဆင့်စီးဆင်းလိမ့်မည်။

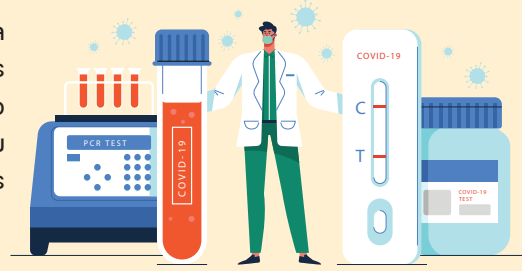


7. ရလဒ်များကိုဖတ်ရန် 15-30 မိနစ်ခန့်စောင့်ပါ (သတ်မှတ် ထားသောအချိန်မတိုင်မီ သို့မဟုတ် ပြီးနောက် ရလဒ် များကို မဖတ်ပါနှင့်)။

การปฏิบัติตัวหลังทราบผลตรวจ กรณีผลการทดสอบเป็นบวก

မ်းသပ်မှုရလဒ်များလက်ခံရရှိပြီးနောက်အပြုအမူ positive test ရလဒ်ဖြစ်ရပါမယ်။

แนะนำให้ทำการทดสอบ RT-PCR ซ้ำ เพื่อยืนยันผลอีกครั้ง เนื่องจากชุดตรวจ Antigen Test Kit เป็นการคัดกรองเบื้องต้นเท่านั้น และควรดำเนินการติดต่อหน่วยงานบริการใกล้บ้าน เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุข หรือสถานพยาบาล เป็นต้น เพื่อทำการประเมินอาการ และดำเนินการรักษาในขั้นต่อไป



การปฏิบัติตัวหลังทราบผลตรวจ กรณีผลการทดสอบเป็นลบ

กรณีที่ผลตรวจแสดงออกมาเป็นลบ ไม่ได้หมายความว่าไม่ติดเชื้อเสมอไป โดยผู้ตรวจควรประเมินความเสี่ยงของตัวเองว่าอยู่ในกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูงหรือไม่ เพราะเชื้อไวรัส COVID 19 จะมียะยะฟักตัวยาวถึง 14 วัน เพื่อความแน่ใจควรทำการแยกกักตัวและตรวจหาเชื้ออีกครั้งภายในหลังจากวันทดสอบวันแรกประมาณ 3-5 วัน หากช่วงระหว่างกักตัว มีอาการผิดปกติ เช่น ไข้ขึ้นสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส เจ็บคอ ไอ สามารถตรวจซ้ำได้อีกครั้งเช่นกัน

ရလဒ်များကိုအတည်ပြုရန် RT-PCR စမ်းသပ်မှုကို ထပ်လုပ်ရန် အကြံပြုထားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် Antigen Test Kit သည် ပထမစစ်ဆေးခြင်းသာဖြစ်သည်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနကဲ့သို့သော အနီးဆုံးဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီသို့ ဆက်သွယ်သင့်သည်။ သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာန စသည်တို့ကို ရောဂါလက္ခဏာများ အကဲဖြတ်ပြီး နောက်ထပ်ကုသမှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်။

ข้อควรระวัง !

1. งดปรณမ်ที่ใช้ในการตรวจหาเชื้อ COVID 19 ห้ามนำกลับมาใช้ใหม่เด็ดขาด
2. หลังจากที่ได้ตรวจหาเชื้อเสร็จแล้ว ควรทำการแช่น้ำยาฆ่าเชื้อและแยกชุดตรวจใส่ถุงปิดให้มิดชิดก่อนทิ้งขยะตามขั้นตอนการทิ้งขยะติดเชื้ออย่างถูกวิธี
3. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังทำการตรวจหาเชื้อเพื่อความปลอดภัยต่อผู้อื่น กรณีที่ทำการตรวจ Antigen Test Kit ให้กับผู้อื่น ควรสวมอุปกรณ์ป้องกัน เช่น ชุด PPE ฤงมือ และหน้ากากอนามัย N95 ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันการได้รับเชื้อ

သတိ !

1. COVID 19 ရလဒ်များကို စမ်းသပ်ရန်အတွက် အသုံးပြုသည့် စက်ပစ္စည်းများကို ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ထားမြစ်ထားသည်။
2. ရောဂါပိုးစစ်ဆေးပြီးနောက် စမ်းသပ်ကိရိယာကို ပိုးသတ်ဆေးစိမ်ထားသင့်ပြီး ရောဂါပိုးမွှားများကို မစွန့်ပစ်မီ အလုပ်ိတ်အိတ်ထဲတွင် ထည့်ထားသင့်ပါသည်။
3. အခြားသူများ၏ ဘေးကင်းမှုအတွက် စမ်းသပ်ပြီးနောက် လက်ကို အမြဲဆေးကြောပါ။ အခြားသူများအတွက် Antigen Test Kit ကိုစမ်းသပ်ခြင်းကိစ္စ PPE ဝတ်စုံများ၊ လက်အိတ်များနှင့် N95 မျက်နှာဖုံးများကဲ့သို့သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ။



การใช้สิทธิรักษาสิทธิบัตรทอง 30 บาท (สปสข.)

- นอกจากไปที่สถานพยาบาลประจำที่ท่านลงทะเบียนไว้ ยังไปที่หน่วยบริการปฐมภูมิที่ไหนก็ได้ทั่วประเทศ (ไม่ใช่ใบส่งตัว)
- หน่วยบริการปฐมภูมิ เช่น สถานีอนามัย สว.สต. หน่วยบริการปฐมภูมิของโรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพชุมชน ศูนย์บริการสาธารณสุข รวมถึง คลินิกชุมชนอบอุ่น เป็นต้น



ရွှေထိန်းသိမ်းခွင့် မူပိုင်ခွင့် ၃၀ ဘတ် (NHSO)

- စာရင်းသွင်းထားသော ပုံမှန်ဆေးရုံသို့ သွားခြင်းအပြင် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို မူလတန်းစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူပါ။ (ပေးပို့စလစ်ကို မသုံးပါနှင့်)
- ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံများ၊ ဆေးရုံများ၏ မူလတန်းစောင့်ရှောက်မှုယူနစ်များ၊ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဌာနများကဲ့သို့သော မူလတန်းစောင့်ရှောက်မှုယူနစ်များ ရပ်ရွာဆေးခန်းများ အပါအဝင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုဌာနများ။

สิทธิประกันสังคม

- sw. ที่ลงทะเบียนไว้ (กรณีอยู่ต่างพื้นที่เข้า sw. เครือข่ายประกันสังคมได้)

လူမှုစူလုံရေးအခွင့်အရေး

- မှတ်ပုံတင်ထားသောဆေးရုံ (နေရာတော်တော်များများမှာ ရှိနေရင် ဆေးရုံ၊ လူမှုစူလုံရေးကွန်ရက်)



สิทธิข้าราชการ

- สถานพยาบาลรัฐทุกแห่ง
- နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းအခွင့်အရေး
- အစိုးရဆေးရုံအားလုံး



ការປြိမ့်တိတ်တວားကရကັကံ ဟရီစုမတဝဲဝဲလံာ်ကေတဲါကဲါဖဲါကဲါ quarantine လုပ်နေစဉ်အတွင်းအပြုအမူ သို့မဟုတ် နေအိမ်၌ ကြည့်ရှုရန်

ဝဲါကဲါဖဲါကဲါ 14 ဝဲါ
နေအိမ်တွင် ၁၄ ရက် နေထိုင်ပါ။

1



မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ
အခြားသူများနှင့် စားသောက်ပြီး
အသုံးအဆောင်များ မျှဝေခြင်းမပြုရ။

2



မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ
မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ
မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ

မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ
မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ
မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ



3



4

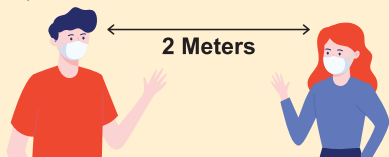
လံာ်မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ
အေကေဝေခေ 70% လှုပ်မဲါမဲါမဲါမဲါ

လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ ရေ 20 စက္ကန့်ကြာအောင်
မကြာခဏ ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟော
70% နဲ့ လက်ကို ခြောက်သွားတဲ့အထိ ပွတ်ပေးပါ။

မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ
မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ

တခြားသူတွေနဲ့ အတူနေချိန် Mask တပ်
ပြီး 1-2 မီတာ သို့မဟုတ် လက်တစ်ဖက်ခန့်
အခြားသူများနှင့် ခပ်ဝေးဝေးနေရမည်။

5



မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ

မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ

မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ

မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ

မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ

မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ

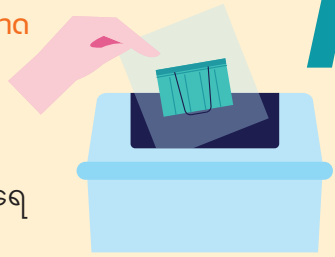
မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ

မဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါမဲါ

6

ការတံင်နှံးကောကောမံးမံး နံးကံးကံးကောကောမံးမံး ပံးကံးကံးကောကောမံးမံး
 နံးကံးကံးကောကောမံးမံး နံးကံးကံးကောကောမံးမံး နံးကံးကံးကောကောမံးမံး
 ပံးကံးကံးကောကောမံးမံး 70% ကံးကံး

Mask မုးကံးကံး စွန့်ပစ်ခြင်း။ ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲမှာ
 လွှင့်ပစ်ပါ။ အိတ်ကို တင်းကျပ်စွာပိတ်ပါ။ အလုံပိတ်
 အမှိုက်ပုံးထဲ မစွန့်ပစ်ခင်။ ပြီးရင် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ ရေ
 ဒါမှမဟုတ် အရက် 70% နဲ့ ချက်ချင်းဆေးပါ။



7



မိမိအိတ်ထဲမှာ လွှင့်ပစ်ပါ။ အိတ်ကို တင်းကျပ်စွာပိတ်ပါ။ အလုံပိတ်
 အမှိုက်ပုံးထဲ မစွန့်ပစ်ခင်။ ပြီးရင် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ ရေ
 ဒါမှမဟုတ် အရက် 70% နဲ့ ချက်ချင်းဆေးပါ။

ချောင်းဆိုး နှာချော့တဲ့အခါ ပါးစပ်ကို တစ်ရှူးနဲ့ အုပ်ပါ။ အချိန်တိုင်း
 နှာခေါင်းကို မေးစေ့ကို အုပ်ပြီး တစ်ရှူးတွေကို စွန့်ပစ်ပြီး ပလတ်စတစ်
 အိတ်ထဲမှာ ထည့်ထားပါ။ အလုံပိတ်ပုံးထဲမစွန့်ပစ်ခင် အိတ်ကို တင်းကျပ်
 စွာပိတ်ပါ။ ပြီးရင် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ ရေနဲ့ ဆေးပါ။ သို့မဟုတ် 70%
 အရက်ချက်ချင်း တစ်ရှူးမရှိရင် အတွင်းလက်မောင်းကို အသုံးပြုပါ။

8

ကံးကံးကောကောမံးမံး ကံးကံးကောကောမံးမံး ကံးကံးကောကောမံးမံး
 ကံးကံးကောကောမံးမံး ကံးကံးကောကောမံးမံး ကံးကံးကောကောမံးမံး
 ကံးကံးကောကောမံးမံး 70%

နေရာထိုင်ခင်းကို သန့်ရှင်းအောင်
 ထားပါ။ အရောင်ချွတ်ဆေး 5% ဖြင့်
 (1 အပိုင်း bleach မှ 99 အပိုင်းအထိ
 ရေ) သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်များကို
 70% alcohol ဖြင့် သုတ်ပါ။



9

ကံးကံးကောကောမံးမံး ကံးကံးကောကောမံးမံး ကံးကံးကောကောမံးမံး
 ကံးကံးကောကောမံးမံး ကံးကံးကောကောမံးမံး ကံးကံးကောကောမံးမံး
 ကံးကံးကောကောမံးမံး 70-90°C

အဝတ်အထည်များ၊ အိပ်ယာခင်း
 များ၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ စသည်တို့
 ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရိုးရိုးရေဖြင့် သန့်စင်
 ပါ။ သို့မဟုတ် အပူချိန် 70-90°C တွင်
 ရေနွေးဖြင့် ဆေးပါ။



10

ภาวะล่องโควิด

คือ การที่ผู้ป่วยโควิด 19 มีอาการต่อเนื่อง นานกว่า 3 เดือนหลัง
 ติดเชื้อ ส่วนใหญ่พบในผู้ป่วยที่อาการรุนแรงตั้งแต่ต้น มักพบใน
 ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ระยะเวลาของอาการมีตั้งแต่หลายเดือนจนถึง
 เป็นปี หลายอาการรักษาได้ แต่หลายอาการต้องรักษาระยะยาว และ
 อาจมีผลต่อร่างกายถาวร



Covid အခြေအနေ

အဲဒါကတော့ COVID 19 ဝေဒနာရှင်တွေပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများသည်
 ရောဂါပိုးဝင်ပြီး ၃ လကျော်ကြာတွင် ဆက်လက်ရှိနေပါသည်။ အများစုမှာ ပြင်းထန်သော ရောဂါလက္ခဏာများ အစော
 ပိုင်းလူနာများတွင် တွေ့ရှိရသည်။ အမျိုးသားတွေထက် အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုအဖြစ်များပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာ
 များ၏ကြာချိန်သည် လများမှ နှစ်များအထိရှိနိုင်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာများစွာကို ကုသနိုင်သည်။ သို့သော် ရောဂါ
 လက္ခဏာများစွာသည် ရေရှည်ကုသမှုလိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်အမြဲတမ်းသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

ข้อมูลปัจจุบันพบว่า มีความเป็นไปได้ 4 สาเหตุ လက်ရှိဒေတာကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းအရင်း ၄ ချက်ရှိပါတယ်။

1. มีเชื้อไวรัสหลงเหลือในอวัยวะต่างๆ ทำให้เกิดการอักเสบต่อเนื่อง
1. ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအမျိုးမျိုးမှာ ကျန်နေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်တွေရှိတယ်။ ဆက်တိုက် ရောင့်ရမ်းမှုကို ဖြစ်စေတယ်။
2. การอักเสบในหลายอวัยวะ ทำให้อวัยวะผิดปกติแบบถาวรส่งผลต่อสุขภาพระยะยาว
2. အများအပြားအင်္ဂါများရောင့်ရမ်းခြင်း။ အမြဲတမ်း ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ကမောက်ကမဖြစ်မှုသည် ရေရှည်
 ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်။
3. ผลกระทบจากการรักษาและนอนโรงพยาบาลในระยะเวลายาวนาน
3. ရေရှည်ဆေးရုံတက်ခြင်းနှင့် ဆေးရုံတက်ခြင်း၏ သက်ရောက်မှုများ
4. ระบบภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติ ภายหลังการติดเชื้อ
4. ကိုယ်ခံအားစနစ် ချို့ယွင်းခြင်း။ ကူးစက်ပြီးနောက်



**อาการแบบใหม่แสดงว่าเสี่ยงเป็นล่องโควิด
 และควรไปพบแพทย์
 သင့်တွင် COVID အန္တရာယ်ရှိကြောင်း မည်သို့သော
 လက္ခဏာများပြသပြီး ဆရာဝန်နှင့် ပြသသင့်သနည်း။**

เจ็บหน้าอก ใจสั่น ဗာ หรือແပင်သာဝံ့အော့ အင်္ဂါအချို့မဟုတ် မှတ်မိနိုင်ခြင်း မရှိနိုင်ခြင်း၊ နေ့စဉ်
 လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို မိမိဘာသာ မလုပ်ဆောင်နိုင်လောက်အောင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပါသည်။
 เมื่อมีอาการผิดปกติหลังจากติดเชื้อโควิดนานเกินกว่า 2 เดือน
 COVID ကူးစက်ခံရပြီး ၂လကျော်ကြာမှ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ခံစားရတဲ့အခါ

แนวทางการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

အသက် 5 နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် 2019 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်ချက်



1 **หลีกเลี่ยงการพาเด็กเข้าไปในสถานที่แออัด ที่มีคนจำนวนมาก ระบบระบายอากาศไม่ดี**
ကလေးများကို လူထူထပ်သောနေရာများသို့ ခေါ်ဆောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လူများသောအားဖြင့် လေဝင်လေထွက်စနစ် မကောင်းပါ။

2 **สวมหน้ากากอนามัยให้เด็กตลอดเวลาเมื่อ ออกนอกบ้าน เว้นระยะห่าง 2 เมตร (เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรสวมหน้ากาก เนื่องจากมีความเสี่ยงต่อการขาดอากาศหายใจ)**
အိမ်အပြင်သွားသည့်အချိန်တိုင်း ကလေးများအတွက် Mask ဝတ်ဆင်ပါ။ 2 မီတာအကွာအဝေးတွင်ထားပါ (အသက် 2 နှစ်အောက်ကလေးများကို Mask မတပ်သင့်ပါ။ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းအန္တရာယ်ကြောင့်)

3 **สอนให้เด็กล้างมือบ่อยๆ ใช้น้ำมือเข้าปาก และหมั่นทำความสะอาดบ้าน พื้นผิวสัมผัส สิ่งของที่เด็กจับเป็นประจำ เช่น ทีวี เก้าอี้ ราวบันได ของเล่น**
ကလေးတွေကို လက်ကို မကြာခဏဆေးတတ်အောင် သင်ပေးပါ။ လက်ကို ပါးစပ်ထဲမထည့်နှင့် ပြီးတော့ အိမ်ကိုလည်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်တယ်။ ထိတွေ့မျက်နှာပြင် စားပွဲများ၊ ကုလားထိုင်များ၊ လက်ရုံးများ၊



4 **จำกัดกลุ่มคนที่พบเจอกับเด็ก หลีกเลี่ยงการคลุกคลี เช่น กอด จูบ หอมแก้ม**
ကလေးနှင့် သင်တွေ့သော လူအုပ်စုကို ကန့်သတ်ပါ။ ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်း၊ ပါးပြင်ပေါ်တွင် နမ်းခြင်းကဲ့သို့သော ထိတွေ့ခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



5 **ครอบครัว หรือผู้ใกล้ชิดกับเด็ก ควรฉีดวัคซีนโควิด 19 ให้ครบตามกำหนด รวมถึงหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อของแม่และการช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด**
မိသားစု သို့မဟုတ် ကလေးများနှင့် နီးစပ်သူများ COVID 19 ကာကွယ်ဆေးကို သတ်မှတ်ချိန်အတိုင်း ပြီးအောင်လုပ်သင့်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေ အပါအဝင်ပေါ့။ မွေးပြီးပြီးချင်း ပထမ ၆ လမှာ မိခင်ရော ကလေးပါ ကူးစက်နိုင်ခြေကို လျော့ချဖို့



6 **ผู้ปกครองควรสังเกตอาการตนเองและเด็กหากมีประวัติสัมผัสเสี่ยงสูง หรือ มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ให้รีบพบแพทย์ทันที หรือตรวจ ATK เพื่อประเมินความเสี่ยง**
မိဘများအနေဖြင့် ၎င်းတို့နှင့် ၎င်းတို့၏ကလေးများတွင် ဖြစ်နိုင်ချေမြင့်မားသော ထိတွေ့မှု သို့မဟုတ် အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း နှင့် နှာရည်ယိုခြင်း ရာဇဝင်ရှိလျှင် ဆေးကုသမှုခံယူရန် ချက်ချင်းရှာဖွေပါ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကို အကဲဖြတ်ရန် ATK

7 **ขณะนี้ยังไม่มีความจำเป็นในการฉีดวัคซีนแก่เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้ปกครองควรติดตามคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุข**
လောလောဆယ်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အကြံပြုချက်မရှိပါ။ အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် မိဘများသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာသင့်သည်။

แนวทางการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับเด็กอายุ 5 - น้อยกว่า 12 ปี

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ အသက် 5 နှစ်မှ 12 နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် 2019



1 หลีกเลี่ยงการพาเด็กเข้าไปในสถานที่แออัด ระบายอากาศไม่ได้
 ကလေးများကို လူထူထပ်သောနေရာများသို့ ခေါ်ဆောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လေဝင်လေထွက်မကောင်းပါ။

2 ให้นักล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ก่อนรับประทานอาหาร
 ภายหลังจากเข้าห้องน้ำ หรือเสร็จจากการทำกิจกรรมต่างๆ
 ကလေးများ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးပါ။ အစာမစားမီ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အရက်ဂျယ်လ်ဖြင့် လိမ်းပါ။ ရေချိုးခန်းသွားပြီးနောက် သို့မဟုတ် အမျိုးမျိုးသော လှုပ်ရှားမှုများမှ ပြီးမြောက်သည်။

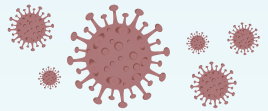
3 ไม้ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับ
 ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့် မမျှဝေပါနှင့်။ အတူစားခြင်းကိုရှောင်ပါ။

4 หากมีการเดินทางท่องเที่ยวหรือเข้าไปในแหล่งชุมชนที่มีผู้คนจำนวนมาก ผู้ปกครองควรดูแลบุตรหลาน
 อย่างเป็นใกล้ชิด สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณใบหน้าและพื้นผิวต่างๆ
 ခရီးသွားလျှင် သို့မဟုတ် လူအမြောက်အမြားရှိသော အသိုက်အဝန်းသို့ ဝင်ရောက်ပါ။ မိဘများသည် မိမိတို့၏ကလေးများကို အနီးကပ်ကြီးကြပ်ပြီး နှာခေါင်းစည်းများ အမြဲတပ်ထားသင့်သည်။ မျက်နှာ နှင့် အခြားမျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

5 ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19 ให้เด็ก (โดยเฉพาะเด็กที่มีโรคประจำตัว)

เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อรุนแรงและเสียชีวิต

ကလေးများ (အထူးသဖြင့် မွေးရာပါရောဂါရှိသောကလေးများ) ကို ကူးစက်နိုင်ခြေကို လျော့ချရန်အတွက် COVID 19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။



6 หากเด็กมีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หรือสัมผัสกับผู้ป่วยให้รีบบอกผู้ปกครองตรวจหาเชื้อด้วย ATK
 ကလေးတွင် အဖျားရှိခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် ဖျားနာနေသူတစ်ဦးနှင့် ထိတွေ့မိပါက ATK ဖြင့် စမ်းသပ်ရန် မိဘများကို အကြောင်းကြားပါ။

7 กรณีที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีอาการเจ็บป่วย ไม่สบายตัวสงสัยติดเชื้อ หรือสัมผัสเสี่ยงสูง ควร
 รีบแยกตัวออกจากเด็กและตรวจหาเชื้อด้วย ATK ทันที
 မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူတွင် နာမကျန်းဖြစ်လျှင် နေမကောင်း၊ ရောဂါပိုးသံသယရှိ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်မြင့်မားသော ထိတွေ့မှု သင့်ကိုယ်သင် ကလေးနှင့် သီးခြားခွဲထုတ်ပြီး ATK

แนวทางการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับเด็กอายุ 12 - น้อยกว่า 18 ปี

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ အသက် 12 နှစ်မှ 18 နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် 2019

- 1** หลีกเลี่ยงการพาเด็กเข้าไปในสถานที่แออัดระบายอากาศได้ไม่ดี
ကလေးများကို လူထူထပ်သောနေရာများသို့ ခေါ်ဆောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- 2** สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์
เมื่อต้องออกนอกบ้าน
အချိန်တိုင်း Mask တပ်ပါ။ လက်ကို ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အရက်ဂျယ်ဖြင့်
မကြာခဏ ဆေးပါ။ အပြင်သွားတဲ့အခါ
- 3** เมื่อมีการพบปะสังสรรค์หยุดคุยสนทนากัน ควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
။တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသည့်အခါ၊ အချိန်တိုင်း Mask တပ်သင့်တယ်။
- 4** ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့် မမျှဝေပါနှင့်။
- 5** ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19 และฉีดเข็มกระตุ้นให้เด็ก ที่เคยได้รับ
วัคซีนครบ 2 เข็มมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 4 - 6 เดือน
COVID 19 ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ကလေးအားပေးရန်
အတွက် ဆေးထိုးအပ်များ ထိုးပါ။ အနည်းဆုံး 4-6 လကြာ
ကာကွယ်ဆေး 2 လုံး အပြည့်ထိုးပြီးသူ
- 6** หากมีอาการ ไข้ ใจ เจ็บคอ มีน้ำมูก หรือสัมผัสกับผู้ป่วยติดเชื้อ
ให้รีบบอกผู้ปกครอง เพื่อตรวจหาเชื้อด้วย ATK
အဖျားရှိခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ်
ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် ထိတွေ့ခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ရှိပါက၊
ကျေးဇူးပြု၍ သင့်မိဘများကို ပြောပြပါ။ ATK ဖြင့်ကူးစက်မှု
ကိုရှာဖွေရန်



ការປြုတ်တံတံတံတံတံတံတံ COVID-19 အန္တရာယ်ကို လျော့ချရန် လုပ်ဆောင်ချက်များ



แนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงโควิด 19 สำหรับบุคคลทั้งประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโรคโควิด 19 ได้แก่ ผู้สูงอายุและผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี หญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอดที่มีหน้าที่ดูแลเด็กเล็ก และการดูแลการรบกวน ซึ่งมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไปหากมีการติดเชื้อไวรัสโควิด 19 เพื่อป้องกันตนเองจากการเจ็บป่วยและลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต จึงมีแนวทางการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงรายละเอียดดังนี้

အများပြည်သူများရော ပြည်သူများအတွက်ပါ COVID 19 ဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့ချရန် လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လမ်းညွှန်ချက်များ။ COVID 19 ကူးစက်နိုင်ခြေ မြင့်မားသော အုပ်စုများတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်အတူ နေထိုင်သူများ ပါဝင်သည်။ အရင်းခံရောဂါရှိသူများ အသက် 5 နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ မီးဖွားပြီးနောက် ကလေးသူငယ်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ရှိသော အမျိုးသမီးများ မွေးကင်းစကလေးစောင့်ရှောက်မှု COVID 19 မိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရပါက ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချရန် သာမန်လူများထက် သေဆုံးနိုင်ခြေပိုများသည်။ သေတဲ့အထိ ထို့ကြောင့် အများပြည်သူများနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော အုပ်စုများအတွက် COVID 19 ကာကွယ်ရေးအတွက် လက်တွေ့ကျသော လမ်းညွှန်ချက်များ ရှိပါသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။


แนวทางการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล ประชาชนทั่วไป เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อโควิด 19


တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ အများသူငှာ COVID-19 ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု လျော့ချရန်

1 ออกจากบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น หากออกนอกบ้านให้เว้นระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด

လိုအပ်သည့်အခါမှသာ အိမ်မှ ထွက်ခွာပါ။ အပြင်သွားလျှင် အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး 1-2 မီတာ အကွာအဝေးတွင်ထားပါ။ လူစုလူဝေး၊ လူစုလူဝေး သို့မဟုတ် အလုံပိတ်နေရာများသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



2  สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา เมื่ออยู่นอกบ้าน Mask သို့မဟုတ် အဝတ် Mask ကို အချိန်တိုင်း ဝတ်ဆင်ပါ။ အိမ်နဲ့ဝေးတဲ့အခါ


3  ใช้กระดาษชำระเมื่อจำเป็นเท่านั้น และหลีกเลี่ยงช่วงโหม่งแรงด่วน လိုအပ်မှသာ အများသူငှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို အသုံးပြုပါ။ အလျင်စလိုအချိန်ရှောင်ပါ။

4 ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้

ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับหรือราวบันได เป็นต้น

လက်ကိုဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောဂျယ်ဖြင့် အချိန်တိုင်းမကြာခဏ ဆေးပါ။ အစာစားမီ၊ အိမ်သာသုံးပြီးနောက် သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ ပြီးနောက် သို့မဟုတ် တံခါးလက်ကိုင် သို့မဟုတ် တံခါးလက်ကိုင်များ၊ လက်ရန်း သို့မဟုတ် လှေကားလက်ရန်းများကဲ့သို့သော အများသူငှာအသုံးပြုသူများမှစေ့ခိုင် သော အန္တရာယ်များသောနေရာကို ထိပြီးနောက် သို့မဟုတ် ထိတွေ့ပြီးနောက်၊



5  หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ာ ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

သင့်မျက်နှာ၊ မျက်လုံး၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းတို့ကို မလိုအပ်ဘဲ လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

6

ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 70 ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปอด และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ให้เลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็น ให้ออกนอกบ้านน้อยที่สุด ในระยะเวลาสั้นที่สุด



အန္တရာယ်ရှိတဲ့သူတွေ အသက် 70 ကျော် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ သီးချို၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ အဆုတ်ရောဂါနှင့် အသက် 5 နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ အပြင်မထွက်သင့်ပါ။ မလိုအပ်ဘဲ အချိန်တိုတိုအတွင်း အိမ်အပြင်ကို တတ်နိုင်သမျှ နည်းပါးအောင်ထားပါ။

7



แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပစ္စည်းများကို သီးသန့်ထားပါ။
ပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့် မမျှဝေပါနှင့်။

8



เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปิ้งสุกใหม่ๆ ควรทานอาหาร
แยกสำรับ หรือหากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ช้อนกลาง
ส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
ပူပူနွေးနွေး သို့မဟုတ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ချက်ပြုတ်
ထားသော အစားအစာကို ရွေးချယ်ပါ။ သီးခြားစားသင့်သည်။ ဒါမှမဟုတ် အတူတူစား
ရင် လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ဖို့ သီးသန့်ရွေးကိုသုံးပါ။ လုံလောက်စွာ အနားယူပါ။

9

หากเดินทางกลับจากประเทศ
หรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของ
เชื้อไวรัสโควิด 19 ควรกักตัวเอง
ที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศ
ของกระทรวงสาธารณสุข



၉။ COVID 19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့
နေသည့် နိုင်ငံ သို့မဟုတ်
ဒေသမှ ပြန်လာပါက
အိမ်တွင် ၁၄ ရက်ကြာ
သီးခြားနေထိုင်သင့်ပြီး ပြည်
သူ့ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ ထုတ်
ပြန်ချက်ကို လိုက်နာရမည်။

10



หมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไอ
เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น สิ้นไม่รับ
รส ให้ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาล
ใกล้บ้านทันที

၁၀။ ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်းနာ၊ နှာရည်
ယို၊ နှာရည်ယို၊ လျှာအနံ့ မထွက်ပါက
နီးစပ်ရာ ဆေးရုံသို့ အမြန်သွားရောက် ကု
သမှုခံယူပါ။

2. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง และโรคระบบทางเดินหายใจ หากมีการติดเชื้อโควิด 19 จะมีความเสี่ยงต่อการป่วยรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อหรือป่วยรุนแรง จึงมีคำแนะนำดังนี้
2. မွေးရာပါရောဂါများဖြစ်သော ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါတို့ ဖြစ်သည်။ COVID 19 ကူးစက်ခံရပါက ကူးစက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သောဖျားနာမှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သာမန်လူများထက် ပြင်းထန်သောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုချက်များရှိပါသည်။

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

- ให้อยู่ในที่พักอาศัย เว้นการคลุกคลีใกล้ชิดกับบุคคลที่ไม่ใช่ผู้ดูแล รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร
- หากต้องออกนอกที่พักอาศัย ไปในพื้นที่ที่มีคนแออัด หรือโดยสาธารณะ ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา
- งดใช้ของหรือเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- มีหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อของสถานพยาบาลที่รักษาประจำ เพื่อปรึกษาปัญหาสุขภาพ
- ติดต่อสถานพยาบาลที่รักษาประจำก่อนกำหนดนัด เพื่อรับทราบข้อปฏิบัติ เช่น ให้อาหารหรือผู้อื่นไปรับยาแทน ให้อาหารไปรับยาใกล้บ้าน หรือให้ย้ายไปตรวจที่สถานพยาบาลอื่น
- รับประทานยาสม่ำเสมอ และหมั่นตรวจสุขภาพตนเอง เช่น วัดความดันโลหิต หรือวัดระดับน้ำตาลในเลือดเองที่บ้าน
- หากมีอาการป่วยฉุกเฉิน ให้โทรเรียก 1669

လူနာများအတွက်အကြံဉာဏ်

- နေထိုင်ရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူမဟုတ်သူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လူများအကြား 1-2 မီတာအကွာအဝေးကိုထိန်းသိမ်းပါ။
- သင့်နေအိမ်မှ ထွက်ခွာရပါက၊ လူစည်ကားတဲ့နေရာကို သွားပါ။ သို့မဟုတ် အများပြည်သူသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးတွင် မျက်နှာဖုံး သို့မဟုတ် အဝတ်မျက်နှာဖုံးကို အချိန်တိုင်းဝတ်ဆင်ပါ။
- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ပုံမှန်ကုသမှုခံယူသောဆေးရုံ၏ ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခုရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဆွေးနွေးရန်

- စီစဉ်ထားသောရက်ချိန်းမတိုင်မီ ပုံမှန်ဆေးရုံသို့ ဆက်သွယ်ပါ။ ဆွေးမျိုးရှိခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများ အစား ဆေးသောက်ခြင်းကဲ့သို့သော အလေ့အကျင့်ကို သိရန် အိမ်နီးနားချင်းမှာ ဆေးသွားယူပါ။ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးရန် အခြားဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းပါ။
- ဆေးပုံမှန်သောက်ပါ။ သွေးပေါင်ချိန် သို့မဟုတ် သကြားဓာတ်အဆင့်ကဲ့သို့ ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုများကိုလှုံ့သွေးနဲ့ကိုယ် အိမ်မှာ
- သင့်တွင် အရေးပေါ်အခြေအနေရှိပါက 1669 သို့ခေါ်ဆိုပါ။

3. **ကျပ်တိုင်ကန့်ကွက်** ကျပ်တိုင်ကန့်ကွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ မိဖွားပြီးနောက် ကလေးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ COVID 19 က ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ ကူးစက်ခံရနိုင်ချေ ပိုများကြောင်း အချက်အလက်များ မရှိပါ။ သာမန်လူများ ဟုတ်ပါသလား။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုချက်များရှိပါသည်။

3.1 **ကျပ်တိုင်ကန့်ကွက်** ကျပ်တိုင်ကန့်ကွက် ကန့်ကွက်ပုံစံ
 ကန့်ကွက်ပုံစံကတည်းက ကန့်ကွက်ပုံစံကို မကြုံရဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ကန့်ကွက်ပုံစံအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

3.1.1 **ကျပ်တိုင်ကန့်ကွက်** ကျပ်တိုင်ကန့်ကွက် ကန့်ကွက်ပုံစံ
 ကန့်ကွက်ပုံစံကတည်းက ကန့်ကွက်ပုံစံကို မကြုံရဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ကန့်ကွက်ပုံစံအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

- ကျပ်တိုင်ကန့်ကွက်ပုံစံအောက်တွင် ကန့်ကွက်ပုံစံကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ကျပ်တိုင်ကန့်ကွက်ပုံစံအောက်တွင် ကန့်ကွက်ပုံစံကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ကျပ်တိုင်ကန့်ကွက်ပုံစံအောက်တွင် ကန့်ကွက်ပုံစံကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ကျပ်တိုင်ကန့်ကွက်ပုံစံအောက်တွင် ကန့်ကွက်ပုံစံကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ကျပ်တိုင်ကန့်ကွက်ပုံစံအောက်တွင် ကန့်ကွက်ပုံစံကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



- ဆွမ်နီကုမ္ပဏီအဖွဲ့ဝင်များသည်အချိန်အကန့်အသတ်ခံရပြီးနောက် အချိန်အကန့်အသတ်ခံရပြီးနောက်
- အပြင်သွားသည့်အခါတိုင်း Mask သို့မဟုတ် အဝတ် Mask ဝတ်ဆင်ပါ။
- ဟာဂ်ထိုင်ရာနေရာများတွင် အချိန်အကန့်အသတ်ခံရပြီးနောက် အချိန်အကန့်အသတ်ခံရပြီးနောက် 1-2 မေတာ
- အကယ်၍ သင်သည် အများသူငှာ နေရာတွင် ရှိနေရမည်။ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ၁-၂ မီတာ အကွာအဝေးတွင် ထားသင့်သည်။
- နေရာပြောင်းရွှေ့ရာတွင် အချိန်အကန့်အသတ်ခံရပြီးနောက် အချိန်အကန့်အသတ်ခံရပြီးနောက်
- သင့်မျက်လုံး၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့ကို လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ခြားနားစားသောက်ရာတွင် အချိန်အကန့်အသတ်ခံရပြီးနောက် အချိန်အကန့်အသတ်ခံရပြီးနောက်
- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို အမြဲစားပါ။
- ယေဘုယျအားဖြင့် အချိန်အကန့်အသတ်ခံရပြီးနောက် အချိန်အကန့်အသတ်ခံရပြီးနောက်
- စားသောက်ရေးအသုံးအဆောင်များကို သီးသန့်ခွဲထားပြီး ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ခြားနားစားသောက်ရာတွင် အချိန်အကန့်အသတ်ခံရပြီးနောက် အချိန်အကန့်အသတ်ခံရပြီးနောက် 70%
- လက်ကို ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် 70% alcohol gel ဖြင့် မကြာခဏ ဆေးပါ။

- ၎င်းဆေးဝါးပေးခြင်း၊ နေထိုင်ရာအဆင်ပြေစေခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ အပျော့စား လက္ခဏာများ ရှိပါက အိမ်တွင် အနားယူသင့်သည်။ သင့်တွင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် အသက်ရှူကြပ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါက ဆေးကုသမှုကို ချက်ချင်းခံယူပါ။

3.2 การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอดที่เป็นกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อโควิด 19 กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีประวัติเดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง หรือสัมผัส/ใกล้ชิดผู้ป่วยโควิด 19

3.2 ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ မီးဖွားပြီးနောက် COVID 19 ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသော အမျိုးသမီးများ အန္တရာယ်များသောဒေသများမှ ခရီးသွားရာဇဝင်ရှိသူများလည်း ပါဝင်သည်။ သို့မဟုတ် COVID 19 လူနာများနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်း။

- แยกตนเองออกจากครอบครัวและสังเกตอาการจนครบ 14 วัน จนการใช้สิ่งของ ร่วมกับผู้อื่น
- သင့်မိသားစုနှင့် သင့်ကိုယ်သင် သီးခြားခွဲထားပြီး ရောဂါလက္ခဏာများကို ၁၄ ရက်ကြာ စောင့်ကြည့်ပါ။ အခြားသူများနှင့် မျှဝေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- งดออกไปในที่ชุมชนโดยไม่จำเป็น และอยู่ห่างจากผู้อื่น ในระยะ 1-2 เมตร
- ရုပ်ရှုအတွင်း မလိုအပ်ဘဲ အပြင်ထွက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ 1-2 မီတာ အတွင်းအခြားသူများနှင့်ဝေးဝေးနေပါ။
- กรณีครบกำหนดนัดฝากครรภ์ ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบว่าคุณเองอยู่ระหว่างการเฝ้าระวัง 14 วัน เพื่อพิจารณาเลื่อนการฝากครรภ์ และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
- ကိုယ်ဝန် ဆောင်ရက် သတ်မှတ်ရက်အတွင်း 14 ရက် စောင့်ကြည့်ခံနေရကြောင်း အရာရှိထံ အကြောင်းကြားရမည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို ရွှေ့ဆိုင်းရန် စဉ်းစားရန် ဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပါ။
- กรณีเจ็บครรภ์คลอด ต้องไปโรงพยาบาลทันที และแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบว่าคุณเองอยู่ระหว่างการเฝ้าระวัง 14 วัน
- ဝေဒနာခံစားရလျှင် ဆေးရုံကို ချက်ချင်းသွားရမည်။ ကြားထဲမှာ ရှိနေကြောင်း ဝန်ထမ်းကို အကြောင်းကြားပါ။ 14 ရက်စောင့်ကြည့်

3.3 การดูแลทารกแรกเกิด กรณีแม่เป็นผู้ที่สงสัยติดเชื้อหรือติดเชื้อโควิด 19

3.3 မွေးကင်းစကလေးအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အကယ်၍ မိခင်သည် COVID 19 ကူးစက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ကူးစက်ခံထားရသည်ဟု သံသယရှိလျှင်

ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานการติดต่อผ่านทางรกหรือผ่านทางน้ำนม แต่การตกที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อโควิด 19 จัดเป็นผู้มีความเสี่ยง จะต้องมีการแยกตัวออกจากทารกอื่น และต้องสังเกตอาการ เป็นเวลา 14 วัน สำหรับแนวทางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อคำนึงถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และยังไม่มีหลักฐาน ทางวิชาการในการแพร่เชื้อไวรัสผ่านทางน้ำนม ดังนั้น การกักสามารถกินนมแม่ได้ โดยปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการติดเชือย่างเคร่งครัด ดังนี้ คำแนะนำสำหรับแม่ ในกรณีสงสัยว่าจะติดเชื้อหรือติดเชื้อโควิด 19 แล้ว

အချင်းမှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း အထောက်အထားမရှိသေးပါ။ သို့သော် COVID 19 ကူးစက်ခံထားရသော မိခင်များမှ မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်များသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။ တခြားကလေးငယ်တွေနဲ့ ခွဲထားရမယ်။ နို့တိုက်ကျွေးမှုလမ်းညွှန်ချက်များအတွက် ၁၄ ရက်ကြာ ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။ နို့တိုက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သုံးသပ်သောအခါတွင် အထောက်အထားမပြသေးပါ။ နည်းပညာအရ မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို တင်းကြပ်စွာ ကာကွယ်ပါ။ မိခင်များအတွက် အကြံပြုချက်။ သံသယရှိသူ သို့မဟုတ် COVID 19 ကူးစက်ခံထားရသောကိစ္စ

- ကလေးငယ်သည် COVID 19 ကူးစက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိသော်လည်း အပျော့စား လက္ခဏာများရှိပါက ကလေးကို ပွေဖက်ပြီး နို့တိုက်နိုင်ပါသည်။ မိခင်နှင့်မိသားစု၏ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် မူတည် လိုက်နာရမည်။ တင်းကျပ်သော ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ
- ကလေးငယ်သည် COVID 19 မှတ်တမ်းများ ဟုတ်မှန်စွာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချင်းအဖမ်းများကို သုံးသပ်သောအခါတွင် အထောက်အထားမပြသေးပါ။ နည်းပညာအရ မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို တင်းကြပ်စွာ ကာကွယ်ပါ။ မိခင်များအတွက် အကြံပြုချက်။ သံသယရှိသူ သို့မဟုတ် COVID 19 ကူးစက်ခံထားရသောကိစ္စ
 - ကလေးငယ်သည် COVID 19 ကူးစက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ကူးစက်ခံရသည်ဟု သံသယရှိသော်လည်း အပျော့စား လက္ခဏာများရှိပါက ကလေးကို ပွေဖက်ပြီး နို့တိုက်နိုင်ပါသည်။ မိခင်နှင့်မိသားစု၏ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် မူတည် လိုက်နာရမည်။ တင်းကျပ်သော ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ
 - ကလေးငယ်သည် COVID 19 မှတ်တမ်းများ ဟုတ်မှန်စွာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချင်းအဖမ်းများကို သုံးသပ်သောအခါတွင် အထောက်အထားမပြသေးပါ။ နည်းပညာအရ မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို တင်းကြပ်စွာ ကာကွယ်ပါ။ မိခင်များအတွက် အကြံပြုချက်။ သံသယရှိသူ သို့မဟုတ် COVID 19 ကူးစက်ခံထားရသောကိစ္စ
- ကလေးငယ်သည် COVID 19 မှတ်တမ်းများ ဟုတ်မှန်စွာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချင်းအဖမ်းများကို သုံးသပ်သောအခါတွင် အထောက်အထားမပြသေးပါ။ နည်းပညာအရ မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို တင်းကြပ်စွာ ကာကွယ်ပါ။ မိခင်များအတွက် အကြံပြုချက်။ သံသယရှိသူ သို့မဟုတ် COVID 19 ကူးစက်ခံထားရသောကိစ္စ
- COVID 19 ကူးစက်ခံထားရပြီး ပြတ်သားသော လက္ခဏာများရှိသည့် မိခင်များတွင် နို့မညှစ်နိုင်သေးဘူး။ နို့ညှစ်နည်းကို သုံးပါ။ လက်ထောက်တစ်ဦးသည် ကလေးငယ်ကို နို့တိုက်စေပါ။ သင့်ကိုယ်ပိုင်နို့ကို မဖော်ပြနိုင်လျှင် နို့မွှေအစား နို့မွှေကို သုံးဖို့ စဉ်းစားပါ။

ຂໍ້ປຼັບຕັທີ່ເຄື່ອງເພື່ອນກັບເນົ່າກາກອນາມັຍ Mask ຊຸດບຸດວັດວາ ອລະອຸອກຸດຸ່ມຸ່:



ວັືກາກສວມເນົ່າກາກອນາມັຍທີຸ່ກຕ້ອງ Mask ກຸ່ ວາວັລຸ່ ອຸຸທຕກຸ ອຕັອັດຸຸລ່

1



ຕໍາກວາມສະອາດມັອກ່ອນໃສ່ເນົ່າກາກ
Mask ມອຕັອັດ ລກກຸ່ ຈະເກຼາວຸດັອັດປີ॥

2



ຜັດດ້ານທີ່ມັສັອອກຂ້າງນອກ ຜັດດ້ານສັບາວເຂົ້າຕັວ
ເຣາດຊໍ່ວາກກຸ່ ລຸຸຸປີ॥ ອຸ່ຼຼຼວາກວັດຸ່ລຸ່ງຸ່ປີ॥

3



ຈັບສາຍຈາກດ້ານຂ້າງແລ້ວຄລັອັ່ງທີ່ລັ່ງຸ່
ລກບອຕັກຼີຸ່ກຸ່ ວະມຸ່ຊຸຸຸ່ປຼີ: ສາ:ຸຸກກຸ່ເຊອກກັ
ວາກຕຸ່ງດັວໄຫວ:ປີ॥

4



ກດແກນໂລເະດ້ານບນໃສ່ແນບກັບເນົ່າ
ມຸ່ກກຸຸຸ່ເປົ້ ຸ່ ວາວັງຕັກຸ່ ຸຸ່່ປີ॥

5



ດັງເນົ່າກາກດ້ານລ່າງໃສ່ຕັງໃຕ້ຄາງ
ເະເຊອາກກຸ່ເຣາກກຸ່ອາວັດ ອາວັດເຊີມຸ່ກກຸຸຸ່່່
ກຸ່ ຊຸຸຸຸ່່ປີ॥

วิธีการล้างมือให้สะอาด ถูกต้อง 7 ขั้นตอนต่อไปนี้

လက်ကို ၁ နှစ်တကျဆေးနည်း၊ အောက်ပါ အဆင့် ၇ ဆင့်



ฝ่ามือถูฝ่ามือ

လက်ဖဝါးကို
လက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်ပေးပါ။



ပြေးရပ်နှံပါးစွာ

လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို
ပေါင်းတင်ပြီး လက်ချောင်း
များကို ပွတ်ပေးပါ။



ပါးစွာနှံပါးစွာ

လက်ဖဝါးကို လက်ဖြင့်
ပွတ်သပ်သည်။



ပါးစွာနှံပါးစွာ

လက်ဖဝါးများ လက်ချောင်းများ
နောက်ကျောကို ပွတ်တိုက်သည်။



ညှစ်ပါးစွာညှစ်ပါးစွာ

လက်ဖဝါးကို လက်ချောင်းထိပ်
များဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။



ညှစ်ပါးစွာညှစ်ပါးစွာ

လက်မကိုပွတ်တိုက်ခြင်း။



ညှစ်ပါးစွာညှစ်ပါးစွာ

လက်ကောက်ဝတ်
တစ်ဝိုက်ကိုပွတ်သပ်

ការလ้างมือด้วยวิธีข้างต้นนี้ ไม่ต่ำกว่า 20 วินาที แล้วจึงล้างออกจะช่วยให้ปลอดภัยและลดการติดเชื้อได้ดียิ่งขึ้น

အထက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းဖြင့် လက်ကို ၂၀ နှစ် ၂၀ ထက်မနည်းဆေးကြောပြီးနောက်
ရောဂါပိုးမွှားများဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

สิทธิประโยชน์สำหรับข้อมูลสุขภาพแรงงานข้ามชาติ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးအချက်အလက် များအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ



การรักษายาบาล

ဆေးကုသမှု

1. กลุ่มแรงงานข้ามชาติหลบหนีเข้าเมืองที่ได้รับการผ่อนผันให้อยู่ในราชอาณาจักรเป็นการชั่วคราวเพื่อรอการส่งกลับ จะได้รับสิทธิการรักษาพยาบาลตามระบบประกันสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข โดยแรงงานข้ามชาติต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพและทำประกันสุขภาพกับสถานพยาบาลที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศกำหนด ซึ่งต้องชำระค่าตรวจสุขภาพ 600 บาท และค่าประกันสุขภาพ 1,300 บาท จึงจะได้เข้าสู่ระบบประกันสุขภาพตามโครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้าเช่นเดียวกับคนไทย การขอรับบริการตามโครงการประกันสุขภาพของแรงงานข้ามชาตินั้น สามารถเลือกสถานพยาบาลที่ต้องการเข้ารับการรักษายาบาล แรงงานข้ามชาติสามารถใช้สิทธิเข้ารับการบริการรักษายาบาลได้ ณ สถานพยาบาลที่แจ้งไว้ในครั้งแรก

နေရပ်ပြန်ပို့ရန် စောင့်ဆိုင်းနေသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတစ်စုသည် မြို့တွင်းသို့ ယာယီနေထိုင်ခွင့် ပေးထားသည့် မြို့သို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခဲ့သည်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ ကျန်းမာရေး အာမခံစနစ်အရ ဆေးကုသမှု ခံယူခွင့်ရှိသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုခံယူရန်နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက သတ်မှတ်ထားသည့် ဆေးရုံများမှ ကျန်းမာရေးအာမခံရယူရန် လိုအပ်သည်။ ထိုင်းလူမျိုးများကဲ့သို့ပင် Universal Health Insurance Scheme အောက်တွင် ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်သို့ မဝင်ရောက်မီ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုအတွက် ဘတ် ၆၀၀ နှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံအတွက် ဘတ် ၁၃၀၀ ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးအာမခံ

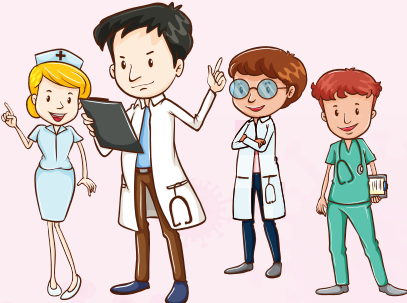
အစီအစဉ်အောက်တွင် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် လျှောက်ထားခြင်း။ ဆေးကုသမှု ခံယူလိုသော ဆေးရုံကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံခြားအလုပ်သမားများသည် ပထမ အကြိမ် စာရင်းသွင်းထားသော ဆေးရုံများတွင် ဆေးကုသမှု ခံယူခွင့်ကို ကျင့်သုံး နိုင်သည်။

สถานพยาบาลที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด มีดังนี้
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနက သတ်မှတ်ထားသော
ဆေးရုံများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ဂ. ဗေတကရုဏ်ပေမဟနက ပါဝင်သော

A. Bangkok area ပါရှိပါသည်။

- ၁) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၂) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၃) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၄) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၅) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၆) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၇) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၈) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၉) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၁၀) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၁၁) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၁၂) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၁၃) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၁၄) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၁၅) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၁၆) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၁၇) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၁၈) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၁၉) ၎င်းပေးစာအုပ်
- ၂၀) ၎င်းပေးစာအုပ်



ဘ. နေပြည်တော် ကာကွယ်ရေး ဝန်ကြီးဌာနက ပေးစာအုပ် ပေးစာအုပ် ပေးစာအုပ်
ပေးစာအုပ် ပေးစာအုပ် ပေးစာအုပ်

B. ပြည်နယ် ကာကွယ်ရေး ဝန်ကြီးဌာနက ပေးစာအုပ် ပေးစာအုပ် ပေးစာအုပ်
ပေးစာအုပ် ပေးစာအုပ် ပေးစာအုပ်

4. ယာဇာဗေဒကိရိယာကိရိယာကိရိယာကိရိယာကိရိယာကိရိယာ

4. အမျိုးသားဆေးဝါးစာရင်းအရ ဆေးဝါး ၄ မျိုး၊

5. အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက်

5. ဆေးကုသမှုအတွက် ရည်ညွှန်းချက်များ သို့သော် အောက်ပါဆေးဝါးကုသမှုများကို အကျိုးမဝင်ပါ။

- အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက်

မျိုးမပွားနိုင်ခြင်းကုသမှု

- အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက်

ဖန်ပြိုသန့်သန့်

- အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက်

ကျားမ ခွဲစိတ်မှု

- အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက်

အလှူတရားတစ်ခုခု ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအညွှန်းမပါဘဲ

- အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက်

အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက်

မည်သည့်စစ်ဆေးမှု၊ ရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် ကုသခြင်းတို့ကို လိုအပ်သည်ထက် ကျော်လွန်၍ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအညွှန်းပြုမှုများ၊

- အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက်

- အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက်

- အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက်

ကုသမှုကို သုတေသနပြုနေဆဲဖြစ်သည်။

- အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက်

နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအားလုံးကို ကုသပေးခြင်း

- အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက်

ကိုယ်အင်္ဂါ အစားထိုးခြင်း သို့မဟုတ် အစားထိုးခြင်း။

- အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက် အဆင့်မြှင့်တင်မှုအတွက်

အကျိုးခံစားခွင့် ပတ်ကော့ချ်အပြင်ဘက်ရှိ စက်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ခြေတု



လက်တုများ

- การทำพินปลอม

အိတ်

2. กลุ่มแรงงานข้ามชาติที่ได้รับการพิสูจน์สัญชาติแล้วและกลุ่มแรงงานข้ามชาติที่นำเข้าอย่างถูกต้องตามกฎหมายตาม MOU จะได้รับสิทธิด้านการรักษาพยาบาลตามระบบประกันสังคม โดยแรงงานข้ามชาติต้องขึ้นทะเบียนและจ่ายเงินสมทบเข้าสู่ระบบประกันสังคมตามพระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 และได้รับการคุ้มครองตามพระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 และพระราชบัญญัติเงินทดแทน พ.ศ. 2537 ดังนี้
2. MOU อลู่ တရားဝင် တင်သွင်းလာသော နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမား အုပ်စု၊ လူမှုဖူလုံရေးစနစ်အောက်တွင် ဆေးကုသခွင့်ရှိသည်။ နိုင်ငံခြားအလုပ်သမား များသည် လူမှုဖူလုံရေးဥပဒေ B.E. 2533 အလှူမှုဖူလုံရေးဥပဒေ ဘီအီး 2533 နှင့် လူမှုဖူလုံရေးဥပဒေ ဘီအီး 2533 နှင့် လျော်ကြေးအက်ဥပဒေ B.E. 2537 တို့တွင် အောက်ပါအတိုင်း မှတ်ပုံတင်ပြီး အလှူငွေများ ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။



2.1 ကองကုန်ပေးပို့ရန်အတွက် အလုပ်သမားများသည် လူမှုဖူလုံရေးရန်ပုံငွေ နှင့် ငွေကြေးအလုပ်သမားများသည် လူမှုဖူလုံရေးရုံးတွင် မှတ်ပုံတင်ရမည်ဖြစ်ပြီး လုပ်ခလစာ၏ ၅ ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် လူမှုဖူလုံရေး ရန်ပုံငွေသို့ ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်ရှင်များက ၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ အစိုးရ ထောက်ပံ့ကြေး ၂၃၁၈ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ မသန်စွမ်း မှု။ အလုပ်မဟုတ်သော သေဆုံးမှု၊ မီးဖွားခွင့်၊ သက်ကြီးရွယ်အို ကလေး ထောက်ပံ့မှုနှင့် အလုပ်လက်မဲ့များ

2.1 လူမှုဖူလုံရေးရန်ပုံငွေ နှင့် ငွေကြေးအလုပ်သမားများသည် လူမှုဖူလုံရေးရုံးတွင် မှတ်ပုံတင်ရမည်ဖြစ်ပြီး လုပ်ခလစာ၏ ၅ ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် လူမှုဖူလုံရေး ရန်ပုံငွေသို့ ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်ရှင်များက ၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ အစိုးရ ထောက်ပံ့ကြေး ၂၃၁၈ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ မသန်စွမ်း မှု။ အလုပ်မဟုတ်သော သေဆုံးမှု၊ မီးဖွားခွင့်၊ သက်ကြီးရွယ်အို ကလေး ထောက်ပံ့မှုနှင့် အလုပ်လက်မဲ့များ

2.2 ကော့ကုန်ပေးပို့ရန်အတွက် အလုပ်သမားများသည် လူမှုဖူလုံရေးရုံးတွင် မှတ်ပုံတင်ရမည်ဖြစ်ပြီး လုပ်ခလစာ၏ ၅ ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် လူမှုဖူလုံရေး ရန်ပုံငွေသို့ ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်ရှင်များက ၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ အစိုးရ ထောက်ပံ့ကြေး ၂၃၁၈ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ မသန်စွမ်း မှု။ အလုပ်မဟုတ်သော သေဆုံးမှု၊ မီးဖွားခွင့်၊ သက်ကြီးရွယ်အို ကလေး ထောက်ပံ့မှုနှင့် အလုပ်လက်မဲ့များ

2.2 ကော့ကုန်ပေးပို့ရန်အတွက် အလုပ်သမားများသည် လူမှုဖူလုံရေးရုံးတွင် မှတ်ပုံတင်ရမည်ဖြစ်ပြီး လုပ်ခလစာ၏ ၅ ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် လူမှုဖူလုံရေး ရန်ပုံငွေသို့ ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်ရှင်များက ၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ အစိုးရ ထောက်ပံ့ကြေး ၂၃၁၈ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ မသန်စွမ်း မှု။ အလုပ်မဟုတ်သော သေဆုံးမှု၊ မီးဖွားခွင့်၊ သက်ကြီးရွယ်အို ကလေး ထောက်ပံ့မှုနှင့် အလုပ်လက်မဲ့များ



คำสั่งกรมควบคุมโรค

ที่ ๓๙๓/๒๕๖๕

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำคู่มือการดูแลสุขภาพพรมณิโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
ของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ

ตามที่กรมควบคุมโรค โดยสถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา ได้ดำเนินโครงการจัดทำระบบเครือข่ายอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติเพื่อเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคในพื้นที่ภาคใต้ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยนำร่องในจังหวัดภูเก็ต (Migrant Health Volunteer Network on Disease Surveillance, Prevention and Control of COVID-19 situation in the Southern area Community, Pilot in Phuket Province) ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ รหัสโครงการ DGMQ - MNPC โดยกระทรวงสาธารณสุข ได้รับความเห็นชอบและอนุมัติงบประมาณ ปี ๒๕๖๕ จาก US.CDC แล้ว ซึ่งกำหนดให้โครงการสามารถดำเนินกิจกรรมโครงการได้ตั้งแต่วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๕ – ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ และมีกิจกรรมร่วมหารือในการจัดทำคู่มือการดูแลสุขภาพพรมณิโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ เพื่อให้แรงงานข้ามชาติจะได้รับข้อมูลการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องจากอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ ให้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถดูแลตนเองและคนในครอบครัวได้รวมทั้งเพื่อส่งเสริมให้เกิดการทำประกันสุขภาพในหมู่แรงงานข้ามชาติ นั้น

เพื่อให้การจัดทำโครงการจัดทำระบบเครือข่ายอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติเพื่อเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคในพื้นที่ภาคใต้ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยนำร่องในจังหวัดภูเก็ต (Migrant Health Volunteer Network on Disease Surveillance, Prevention and Control of COVID-19 situation in the Southern area Community, Pilot in Phuket Province) เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๒ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๓๔ แก้ไขเพิ่มเติม โดยพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน (ฉบับที่ ๕) พ.ศ. ๒๕๔๕ กรมควบคุมโรค จึงแต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำคู่มือการดูแลสุขภาพพรมณิโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ โดยมีองค์ประกอบ หน้าที่และอำนาจ ดังนี้

๑. องค์ประกอบ

- | | |
|---|-----------|
| ๑.๑ นายสุทัศน์ โขตะนะพันธ์ | ที่ปรึกษา |
| ผู้อำนวยการสถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง
กรมควบคุมโรค | |
| ๑.๒ นางซุสสิกร ธนอิติกร | ประธาน |
| ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา
กรมควบคุมโรค | |
| ๑.๓ นางสาวเดือนใจ นุชเทียน | รองประธาน |
| นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค | |

๑.๔ นายสายันท์ ...

๑.๔ นายสายัณห์ ตันติกิจ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต	คณะทำงาน
๑.๕ นายเน ลิน เจ้าหน้าที่ภาคสนามจังหวัดภูเก็ต มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย	คณะทำงาน
๑.๖ นางสาววาสิณี ชลิตราพงศ์ นายแพทย์ปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค	คณะทำงาน
๑.๗ นายธัชสิทธิ์ ใจผูก นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค	คณะทำงาน
๑.๘ นางสาวภัสราภรณ์ นาสา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค	คณะทำงาน
๑.๙ นางสาววนิดา สังกายหา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค	คณะทำงาน
๑.๑๐ นางสาวแสนสุข เจริญกุล นักวิเทศสัมพันธ์ สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค	คณะทำงาน
๑.๑๑ นางสาวพัฒนิตา คุรุชนาก นักวิชาการสาธารณสุข สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค	คณะทำงาน
๑.๑๒ นางสาวจริยา ดำรงค์ดี นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค	คณะทำงาน และเลขานุการ
๑.๑๓ นางสาวปาริฉัตร สุวรรณเมือง ผู้ช่วยนักวิจัย สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค	คณะทำงาน และผู้ช่วยเลขานุการ

๒. หน้าที่และอำนาจ

๒.๑ จัดทำแผน และกำหนดแนวทางการจัดทำคู่มือ ให้มีความเหมาะสม สอดคล้องกับการป้องกันควบคุมโรคของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ

๒.๒ กำหนดรูปแบบการอบรม ระยะเวลา เนื้อหารายวิชา จำนวนชั่วโมง และพิจารณาคัดเลือกวิทยากรผู้สอนหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถเหมาะสมกับบริบทรายวิชานั้นๆ

๒.๓ ประชาสัมพันธ์การอบรมอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติในจังหวัดภูเก็ต

๒.๔ กำกับ ...

๒.๔ กำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับคู่มือการดูแลสุขภาพกรณีโรค
ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ

๒.๕ พัฒนาคู่มือให้ได้มาตรฐานกรมควบคุมโรค

๒.๖ ปฏิบัติงานอื่น ๆ ในส่วนที่เกี่ยวข้องตามที่ได้รับมอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕



(นายชรสักดิ์ แก้วจรัส)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมควบคุมโรค

ဦး	<p style="text-align: center;"> နာမ မေးခွန်း </p>	<p style="text-align: center;"> ဂုဏ် ဈေးပေါတယ်။ </p>	<p style="text-align: center;"> မိဂ မှားတယ်။ </p>	<p style="text-align: center;"> မကြာပ မသိဘူး </p>
4.	<p> ကားလေ့ကျင့်သူ 19 မိမိတို့အားဆိုင်ရသည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေအထားကို စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူနာအခြေအနေအထားကို စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ </p>			
5.	<p> မိမိတို့အားဆိုင်ရသည့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေအထားကို စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူနာအခြေအနေအထားကို စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ </p>			
6.	<p> ကနဦး 608 မှာရှိသည့် နေရာများကို စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူနာအခြေအနေအထားကို စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ </p>			
7.	<p> ဝန်ထမ်းများသည် နေရာများကို စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူနာအခြေအနေအထားကို စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ </p>			

ပံ့	<p style="text-align: center;"> မေးခွန်း မေးခွန်း </p>	<p style="text-align: center;"> ဂုဏ် ဈေးပေါတယ်။ </p>	<p style="text-align: center;"> ဆိုင် မှားတယ်။ </p>	<p style="text-align: center;"> မရှိဘူး မသိဘူး </p>
8.	<p> ဘေးထိတ်စေမှု မှာပါသော ကာဗိုဟိုက်ဒရို နေရာဒါဏ်တရား (Antigen Test Kit) ကို အသုံးပြုပြီး အစားအသောက် ထည့်သည့်ပုံးများနှင့် ပလတ်စတစ်သုံးပန်းကန်များကို သန့်ရှင်းစေရန်အတွက် အဆေးဆေးဆေးဆေး ဖြစ်ပါသည်။ </p>			
9.	<p> ကာဗိုဟိုက်ဒရို နေရာဒါဏ်တရား ၉၀ မှာပါသော အစားအသောက် ထည့်သည့်ပုံးများကို အသုံးပြုပြီး အစားအသောက် ထည့်သည့်ပုံးများကို အစားအသောက် ထည့်သည့်ပုံးများ ယူဆပါသည်။ </p>			
10.	<p> ကာဗိုဟိုက်ဒရို နေရာဒါဏ်တရား ၉၀ မှာပါသော အစားအသောက် ထည့်သည့်ပုံးများကို အသုံးပြုပြီး အစားအသောက် ထည့်သည့်ပုံးများကို အစားအသောက် ထည့်သည့်ပုံးများ ယူဆပါသည်။ </p>			



**แบบประเมินความพึงพอใจการใช้ E-book คู่มือการดูแลสุขภาพพหุ
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ
E-book อีတ်ကျေနပ်မှုအကဲဖြတ်မှုပုံစံ၊ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ 2019 တွင်
ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလက်စွဲ**

คำชี้แจง : ข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้จากท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมาก
ในการพัฒนาคู่มือ จะได้นำไปปรับปรุงและพัฒนาคู่มือฉบับดังกล่าวอย่าง
เหมาะสมในโอกาสต่อไป จึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านในการตอบคำถาม
โดยการทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความคิดเห็นที่ท่านเห็นว่าตรงกับ
ความเป็นจริงของความคิดหรือความรู้สึกท่านมากที่สุด

ရှင်းလင်းချက် : သင့်ထံမှ အချက်အလက်များ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် အကြံပြုချက်
များသည် လက်စွဲစာအုပ်ကို ဖန်တီးရာတွင် အလွန်အသုံးဝင်မည်ဖြစ်
ပါသည်။ အနာဂတ်တွင် ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို သင့်လျော်စွာ မြှင့်တင်ရန်
နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါမည်။ comment level box
တွင် ✓ ကို အမှန်ခြစ်ပေးခြင်းဖြင့် သင့်အတွေး သို့မဟုတ် ခံစားချက်
များ၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်ကြောင်း ကြည့်ပါ။

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของท่าน
အပိုင်း ၁ သင်၏ အထွေထွေ အချက်အလက်**

1. เพศ ชาย หญิง ไม่ขอตอบคำถามนี้
1. လိင် ယောက်ျား အမျိုးသမီး ဤမေးခွန်းကို မဖြေပါနှင့်။

2. ဝယ်.....ပီ
2. အသက်.....နှစ်

3. จบการศึกษาขั้นสูงสุด
 ไม่ได้เรียน ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น

3. အထက်တန်းအောင်ပြီးသူ
 စာမသင်ဘဲ မူလတန်းကျောင်း အလယ်တန်းအထက်တန်းကျောင်း

E-book คู่มือการดูแลสุขภาพกรณี โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติ ที่รัฐชิลี: 2019 တွင် ရွှေပြောင်း အလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလမ်းညွှန် E-book	ระดับความคิดเห็น/ความพึงพอใจ သဘောထား/ကျေနပ်မှုအဆင့်				
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
ด้านเนื้อหาในคู่มือฯ ลက်စွဲစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာ:	มากที่สุด အများဆုံး	มาก အများကြီး	ปานกลาง အလယ်အလတ်	น้อย အများဆုံး	น้อยที่สุด အများဆုံး
5. การจัดเนื้อหาเป็นลำดับขั้นตอน สอดคล้อง และเชื่อมโยงกันดี 5. အကြောင်းအရာအစီအစဉ်သည် အစဉ်လိုက်၊ တသမတ်တည်းဖြစ်ပြီး ကောင်းမွန်စွာချိတ်ဆက်ထားသည်။					
ด้านการนำคู่มือฯ ไปใช้ประโยชน์ Manual ၏နိဒါန်းတွင် အခွင့်ကောင်းယူပါ။	มากที่สุด အများဆုံး	มาก အများကြီး	ปานกลาง အလယ်အလတ်	น้อย အများဆုံး	น้อยที่สุด အများဆုံး
1. ความรู้จากคู่มือสามารถนำไปใช้ประโยชน์ 1. လက်စွဲစာအုပ်မှ အသိပညာကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်သည်။					
2. ความพึงพอใจของท่านโดยรวม ต่อประโยชน์ที่ได้รับจากคู่มือฯ ฉบับนี้ 2. အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်၏ အလုံးစုံ ကျေနပ်မှု ဤ လက်စွဲစာအုပ်မှရရှိခဲ့သည်။					
<p>ท่านมีข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา/ปรับปรุงคู่มือฯ ฉบับนี้ อย่างไร ? အခြားအကြံပြုချက်များရှိပါသလား။ ဤလက်စွဲစာအုပ်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု/တိုးတက်မှုအတွက် လိုအပ်ပြီး အသုံးဝင်ပုံ၊</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>					

บรรณานุกรม

บทที่ 1 บทบาทหน้าที่และแนวทางการดำเนินงานของอาสาสมัครแรงงานข้ามชาติและแนวทางการดำเนินงาน
เฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว จังหวัดภูเก็ต

1. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7. คู่มือหลักสูตรอาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว อสต (อินเตอร์เน็ต). ขอนแก่น ; 2565 [สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://mhc7.go.th/archives/10122>

บทที่ 2 ความรู้เรื่องโรคโควิด 19

1. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *แนวทางการเฝ้าระวังและสอบสวนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019: COVID 19)*. [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 18 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/g_srrt/g_srrt_221264.pdf
2. โรงพยาบาลศิครินทร์. *วิธีตรวจหาเชื้อโควิด 19 โดย Antigen Test Kit (ATK) ด้วยตัวเอง*. [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 18 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.sikarin.com/health/covid19/antigen-test-kit>
3. กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค. (2564). *รู้จักชุดตรวจ Antigen Test Kit (ATK)*. [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/doe/publishinfodetail.php?publish=11643&deptcode=doe>
4. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *แนวทางการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี*. [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 18 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/brc/publishinfodetail.php?publish=12670&deptcode=brc>
5. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *แนวทางการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับเด็กอายุ 5 - น้อยกว่า 12 ปี*. [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 18 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/brc/publishinfodetail.php?publish=12669&deptcode=brc>
6. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *แนวทางการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับเด็กอายุ 12 - น้อยกว่า 18 ปี*. [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 16 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/brc/publishinfodetail.php?publish=12668&deptcode=brc>
7. เพจไทยรัฐสู้โควิด กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *ภาวะลองโควิด*. [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 18 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.facebook.com/thaimoph>
8. เพจไทยรัฐสู้โควิด กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *อาการแบบไหนแสดงว่าเสี่ยงเป็นลองโควิดและควรไปพบแพทย์*. [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 18 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.facebook.com/thaimoph>
9. เพจกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *แนวปฏิบัติเมื่อตรวจ ATK ขึ้น 2 ชุด ติดเชื้อโควิด 19 แต่ละสิทธิรักษาอย่างไร*. [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 18 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.facebook.com/people/แนวปฏิบัติเมื่อตรวจ ATK ขึ้น 2 ชุด ติดเชื้อโควิด 19 แต่ละสิทธิรักษาอย่างไร>
10. กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *คู่มือฉบับประชาชนกรณีรักษาแบบผู้ป่วยนอกและแยกกักกันตนเอง (Outpatient with Self Isolation) 05 เม.ย. 2565*. [อินเตอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: https://covid19.dms.go.th/Content/Select_Landding_page?contentId=165

บทที่ 3 การปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงโควิด 19

1. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (29 มกราคม 2563). *คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 สำหรับการสวมหน้ากากอนามัย* [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี; 2563 [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/introduction/introduction11.pdf>
2. สถาบันราชประชาสมาสัย กรมควบคุมโรค. *วิธีการป้องกันรับมือ...โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID 19)* [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี; 2563 [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1028720200703080502.pdf>
3. กูริตา บุญล้อม 2564. *วิธีใส่หน้ากากอนามัย 100% ตามหลัก 3 ถูก = ถูกเวลา-ถูกวิธี-ถูกชนิด เพื่อให้ได้ผลดีที่สุด* [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://thestandard.co/how-to-wear-a-mask/>
4. นายอิติวัฒน์ ศรีประสาธน์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์สภากาชาดไทย 2564. *การทิ้งหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี* [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/lineการทิ้งหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี>
5. สำนักงานประชาสัมพันธ์ กรุงเทพมหานคร 2564. *8 ขั้นตอนการทิ้งหน้ากากอนามัย ที่อย่างไรให้ปลอดภัย ไม่เสี่ยงติดเชื้อ.* [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.prbangkok.com/th/news/detail/33/574>
6. กรมควบคุมโรค 2564. *แนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID 19) หรือโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง.* [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/int_protection/int_protection_030164.pdf
7. นายเกียรติ รัชชรุ่งธรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์สภากาชาดไทย 2564. *5 ข้อควรปฏิบัติช่วงการระบาดโควิด 19 ระลอก 4* [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/5 ข้อควรปฏิบัติช่วงการระบาดโควิด 19 ระลอก 4>
8. กรมอนามัย 2562. *ล้างมือ 7 ขั้นตอนเสี่ยง.* [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/wash-hands-7-steps/>
9. นายวรวัฒน์ ดันดีทวีวัฒน์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์สภากาชาดไทย 2564. *การกำจัดขยะติดเชื้อ สำหรับผู้ป่วยโควิด 19 แยกกักตัวที่บ้าน* [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/การกำจัดขยะติดเชื้อ สำหรับผู้ป่วยโควิด 19 แยกกักตัวที่บ้าน>

บทที่ 4 สิทธิประโยชน์สำหรับข้อมูลสุขภาพแรงงานต่างด้าว

1. นายวัลลภ คชบก และคณะ. (2563). *คู่มือการดำเนินงานประกันสุขภาพคนต่างด้าวแรงงานต่างด้าว กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2563.* นนทบุรี: สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กองเศรษฐกิจสุขภาพและหลักประกันสุขภาพ.
2. โรงพยาบาลชิระภูเก็ท 2564. *ศูนย์ตรวจสุขภาพแรงงานต่างด้าว รพ.วชิระภูเก็ท เปิดให้บริการตรวจประกันสุขภาพแรงงานต่างด้าวในรอบปี 2564* [อินเทอร์เน็ต]. ภูเก็ต; 2564 [สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.vachiraphuket.go.th/news/health-insurance-for-foreign-workers-of-burma-laos-cambodia/>
3. สำนักงานบริหารแรงงานต่างด้าว กรมการจัดหางาน. *ข้อความรู้สำหรับนายจ้างและแรงงานต่างด้าว สัญชาติพม่า ลาว และกัมพูชา* [อินเทอร์เน็ต]. กรมการจัดหางาน; 2564 [สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2565]. เข้าถึงได้จาก: https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/phrae_th/ee0ed4a3fac019db085ef4084702e862.pdf



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค

88/21 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-3726-7, โทรสาร 0-2591-5730