

6 ข้อปฏิบัติ ผู้สูงอายุ ห่างไกลจาก COVID-19



1

งดออกนอกบ้านพบปะผู้คน

หากมีความจำเป็นต้องออกนอกบ้านพบปะผู้คน
สวมหน้ากากอนามัย รักษาระยะห่าง 1-2 เมตร



รักษาระยะห่าง 2 เมตร



2

ล้างมือ

ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือ
เจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนและหลังทำกิจกรรม



3

หลีกเลี่ยง

หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
โดยไม่จำเป็น



4

กินร้อน ช้อน ชามส่วนตัว

รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อน ชาม ส่วนตัว หรือ
แยกสำหรับอาหาร และแยกของใช้ส่วนตัวจากผู้อื่น



5

กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

ทำกิจกรรมที่บ้านเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูทีวี
ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ ฯลฯ



6

พบแพทย์ตามนัด

กรณีมีโรคประจำตัวอาการคงที่ให้ยาตามรับยาแทน
หากมีความจำเป็นต้องพบแพทย์ให้ใช้ช่องทางพิเศษสำหรับผู้สูงอายุ



ดูแลผู้สูงวัย ลดเสียง พิษิต Covid-19

จัดทำโดย : กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพวัยผู้สูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

คำแนะนำผู้ดูแลผู้ป่วยติดเตียง ให้ปลอดภัยจาก COVID-19



ผู้ดูแลควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์
สวมหน้ากากอนามัยและใส่ถุงมือทุกครั้งที่เข้าดูแลผู้สูงอายุ



หมั่นทำความสะอาดบ้าน เติงนอน เครื่องใช้และ
อุปกรณ์ที่ใช้ดูแลผู้สูงอายุด้วยน้ำยาทำความสะอาด



สังเกตอาการผิดปกติของผู้สูงอายุ หากมีอาการ ไอ
จาม มีน้ำมูกให้แจ้งสมาชิกในครอบครัวและประสาน
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อส่งรักษา



กรณีผู้สูงอายุใช้เครื่องดูดเสมหะและให้อาหารทาง
สายยางควรดูแลความสะอาดเป็นพิเศษเพื่อป้องกัน
การติดเชื้อ



ควรแยกขยะติดเชื้อและนำไปทิ้งในจุดบริการ
ที่ทางสาธารณสุขในพื้นที่กำหนด



อยู่บ้าน หยุดเชื้อ
เพื่อลูก เพื่อเรา

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง covid-19



จัดทำโดย:กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพวัยผู้สูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

การดูแลสุขภาพช่องปาก ช่วงไกล COVID-19

การดูแลความสะอาดช่องปาก

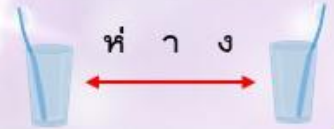


- แปรงฟันให้สะอาดด้วยสูตร 2:2:2 แปรงวันละ 2 ครั้ง แปรงนาน 2 นาที งดอาหารหลังแปรง 2 ชม. และควรแปรงฟันแห้งโดยใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ 1,000 ppm
- ฟันทอม ถอดแล้วแช่น้ำ แปรงด้วยแปรงขนนุ่ม
- อาจใช้อุปกรณ์เสริม เช่น ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน



การเก็บแปรงสีฟัน

- ล้างแปรงสีฟันให้สะอาดหลังการใช้งาน
- เก็บแปรงสีฟันในแนวตั้งอากาศถ่ายเทได้ดี
- เก็บแปรงสีฟันให้ห่างกันและควรแยกใช้ยาสีฟัน



การรับประทานอาหาร



- รับประทานอาหารผักและผลไม้ที่มีวิตามินซี ช่วยให้ฟันแข็งแรง
- ไม่รับประทานของหวานระหว่างมื้อ เพราะจะทำให้ฟันผุได้ง่าย
- ดื่มน้ำสะอาด เพื่อลดการเกิดคราบแบคทีเรีย

อย่าลืม!

เปลี่ยนแปรงสีฟัน
ทุก 3 เดือน เพื่อ
สุขภาพที่ดี

เมื่อปวดฟัน หรือมีอาการผิดปกติทำอย่างไร

- ปรึกษาทันตแพทย์เพื่อหาช่องทางการไปพบทันตแพทย์ที่ปลอดภัยที่สุด
- เมื่อไปพบทันตแพทย์ต้องสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังสัมผัสจุดเสี่ยง
- เมื่อกลับบ้านต้องล้างมือให้สะอาด อาบน้ำ สระผม ทำความสะอาดร่างกายทุกครั้งก่อนทำกิจกรรมอื่น

หรือปรึกษาทันตแพทย์ ผ่าน Line : หมอฟันไทยสู้ภัยCOVID
ใน Line ID : @DENTCOVID หรือ QR Code



@DENTCOVID