

ป้องกันการติดเชื้อ แบบครอบจักรวาล

Universal Prevention for COVID-19

การป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล หรือ Universal Prevention for COVID-19
เป็นการระมัดระวังป้องกันตนเองขึ้นสูงสุดตลอดเวลาของทุกคน
ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรทางการแพทย์ หรือประชาชนทั่วไป
ให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อโควิด-19 แม้ยังไม่พบว่ามีความเสี่ยง

- 

1 ออกจากบ้าน
เมื่อจำเป็นเท่านั้น
- 

2 เว้นระยะห่างจากคนอื่น
อย่างน้อย 1 - 2 เมตร
- 

3 สวมหน้ากากอนามัย
กับด้วยหน้ากากผ้าตลอดเวลา
- 

4 ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง
ก่อนรับประทานอาหาร
หลังใช้ห้องน้ำ ใช้งาน หรือสิ่งของที่ใช้ร่วมกัน
- 

5 อย่าใช้มือสัมผัสหน้ากากอนามัย
หรือหน้ากากผ้า
รวมทั้งใบหน้า ตา จมูก ปาก
- 

6 กลุ่มเสี่ยงที่อายุเกิน 60 ปี
และผู้ที่โรคเรื้อรัง
หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน
- 

7 ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
พื้นผิวที่ถูกล้มสัมผัสบ่อย ๆ
- 

8 แยกของใช้ส่วนตัวทุกชนิด
ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น
- 

9 เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือ
ปรุงสุกใหม่ แยกสำหรับ
และใช้ช้อนกลางส่วนตัว

หากสงสัยว่าตนเองมีความเสี่ยง เช่น สัมผัสผู้ติดเชื้อ หรือมีอาการควรได้รับการตรวจด้วย
Antigen Test Kit (ATK) เพื่อยืนยันว่ามีการติดเชื้อหรือไม่
หรือไปรับการตรวจรักษาที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน



BMA
กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION



“

ขอให้เราทุกคน**คิดเสมอว่า**
คนทุกคนที่อยู่รอบตัวเราไม่ว่าจะสนิทแค่ไหน
อาจเป็นผู้ติดเชื้อโควิด-19 แฝงกันหมด
และอาจแพร่เชื้อมาให้เราได้
เราจึงต้องปกป้องกันอย่างสุดความสามารถ
ที่จะไม่ให้ตนเองไปรับเชื้อโควิด-19
หรือแพร่เชื้อโควิด-19 ให้ผู้อื่น ”

ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์อุดม คชินทร

16 สิงหาคม 2564

ระมัดระวัง
ป้องกันตัวเอง *ขั้นสูงสุด*



กรุงเทพมหานคร
โดยสำนักงานประชาสัมพันธ์

PRbangkok