



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์

การป้องกันโรค COVID-19

กินร้อน แบ่งอาหาร แยกจานช้อน ล้างมือ 7 ขั้นตอน สวมหน้ากากอนามัย

ชื่อผู้สรุป : นางสาวสุภาวดี พองพุ่ม

เรื่อง : การป้องกันโรค COVID-19

ที่มาของข้อมูลหรือแหล่งความรู้ : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด

วันที่ : 18 มีนาคม 2563

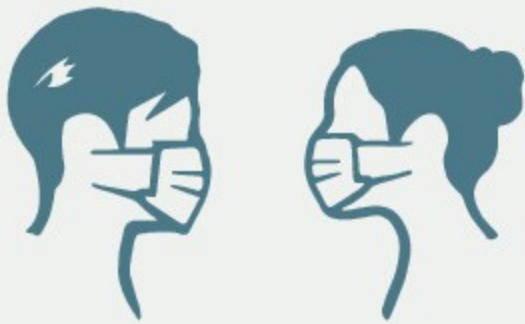
เนื้อหา

กินร้อน

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อนอย่างน้อย 70 องศาเซลเซียสในเวลาไม่น้อยกว่า 2 นาที เพื่อทำลายเชื้อโรคอาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมงต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมารับประทานอีกครั้ง

แบ่งอาหารรับประทานเป็นจานเดียว เพื่อป้องกันการแพร่กระจายจากการสัมผัสรวม

สวมหน้ากากอนามัย เมื่อต้องออกไปในชุมชน



ล้างมือ ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำหรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทาน อาหารหลังเข้าห้องส้วม หรือไอ จาม สัมผัสลูก หลังการสัมผัส สัตว์ทุกชนิด หลังสัมผัสจุดสาธารณะที่คนใช้ร่วมกัน เช่น ราวบันได ปุ่มลิฟต์ ราวจับในรถโดยสารสาธารณะ ประตู

การนำสิ่งที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในองค์กร

โดยสามารถนำไปปฏิบัติใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองและในองค์กรได้ด้วยการทำความสะอาดสถานที่ทำงาน เช่น
- ราวจับบันได ประตูห้องทำงาน ประตูห้องส้วม โต๊ะทำงาน
- ควรล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องส้วม ก่อนรับประทาน อาหาร ด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์
- สวมหน้ากากอนามัยทั้งเวลามาทำงานและออกไปราชการ
- กินอาหารที่ปรุงสุก หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร รวมกัน กินร้อน ช้อนกลาง

COVID-19

