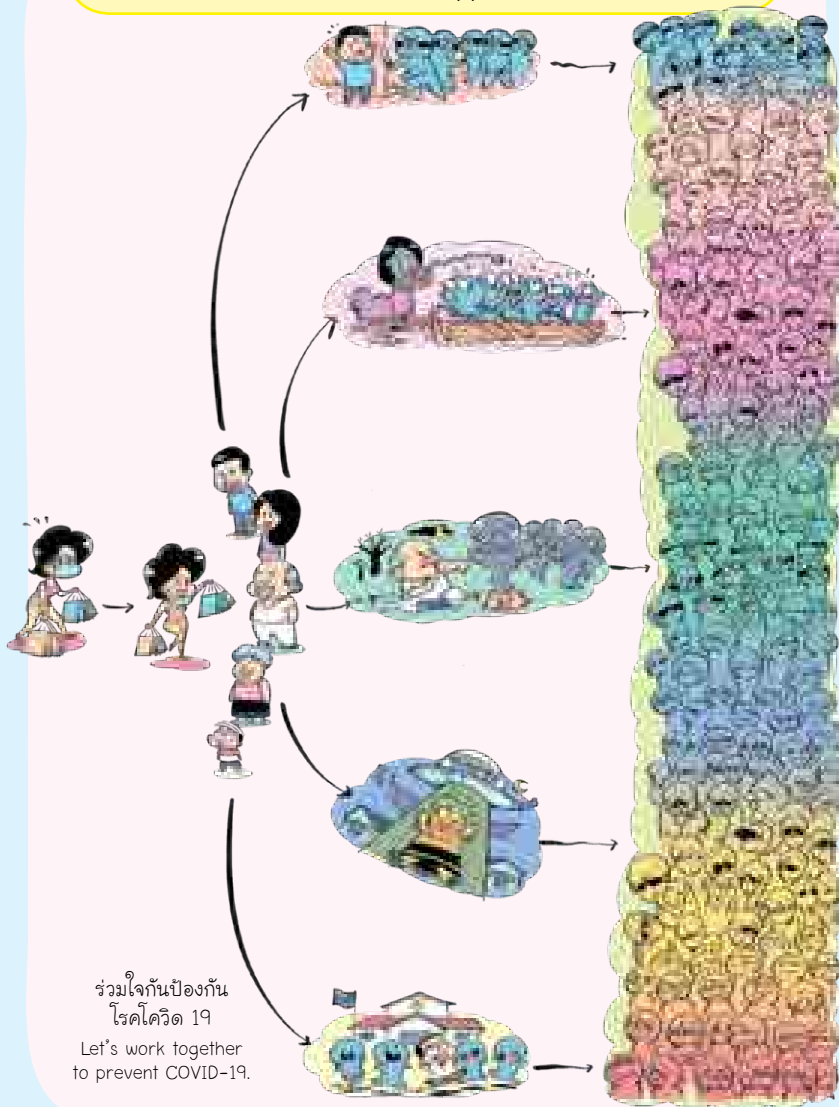
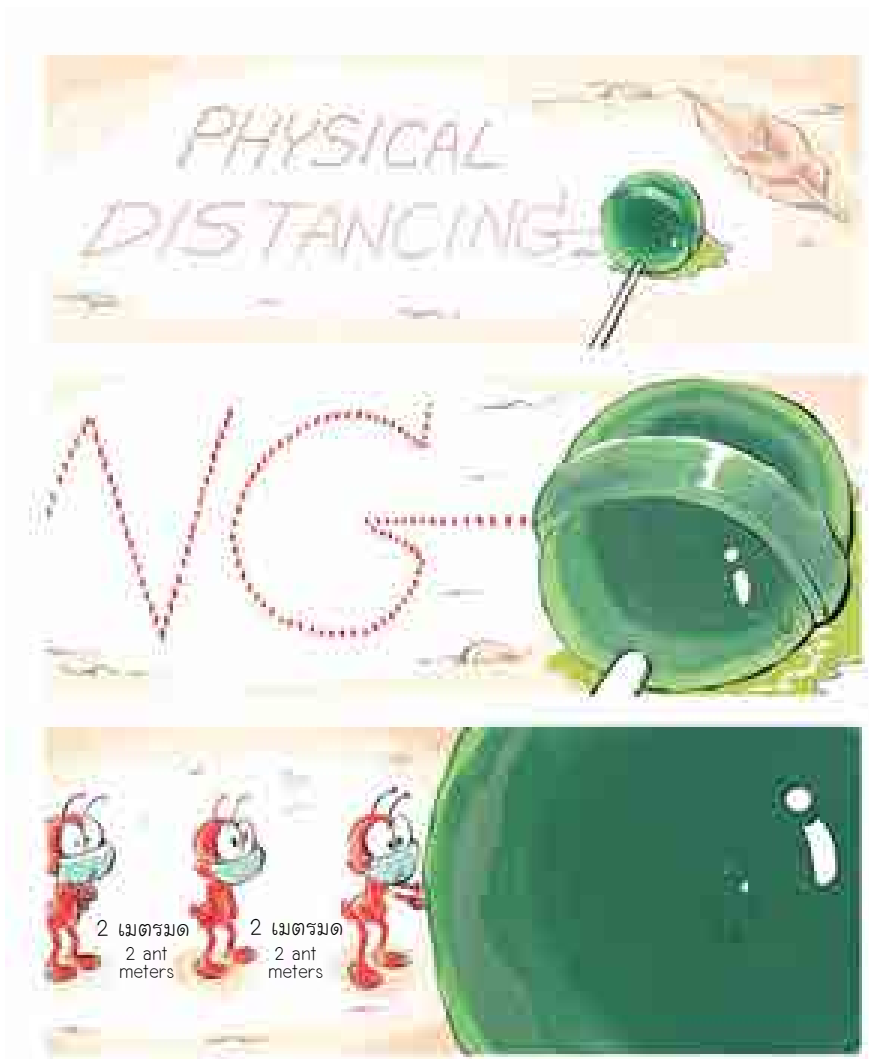


สารพัดศาสตร์เพื่อรู้ทันโควิด เราจะผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน  
PRACTICAL KNOWLEDGE TO KEEP UP WITH COVID WE WILL GET THROUGH THIS CRISIS TOGETHER

เหตุการณ์นี้สามารถเกิดขึ้นได้ภายใน 1 อาทิตย์  
All these incidents can happen within 1 week.



ร่วมใจกันป้องกัน  
โรคโควิด 19  
Let's work together  
to prevent COVID-19.



ถ้าไม่อยากกลายเป็นคนแพร่เชื้อโรคโควิด 19 โดยไม่ตั้งใจ อย่าลืมเว้นระยะห่างกับผู้อื่นนะ

If you don't want to spread COVID-19 unintentionally,  
keep a safe space between yourself and others.



## **KnowCOVID : รู้ทันโควิด**

First Printing: May 2020

English Edition: March 2021

Multilingual Edition: March 2021

Free Not For Sale

พิมพ์ครั้งแรก: พฤษภาคม 2563

พิมพ์ภาษาอังกฤษ: มีนาคม 2564

พิมพ์ 5 ภาษา: เมษายน 2564

ฟรี ห้ามจำหน่าย

### **Commissioned by**

The Government via the Ministry of  
Social Development and Human Security  
Parliament of Thailand and  
the World Health Organization (Thailand)

Information contributed by  
the Ministry of Public Health

### **จัดทำ**

รัฐบาลโดย กระทรวงการพัฒนาสังคม  
และความมั่นคงของมนุษย์

รัฐสภา

และ องค์การอนามัยโลก (WHO) ประเทศไทย  
ร่วมสนับสนุนข้อมูลโดย กระทรวงสาธารณสุข

### **Editor**

Dr. Issara Sereewatthanawat  
Arthit Thammachart

### **บรรณาธิการ**

ดร.อิสระ เสรีวัฒนวุฒิ  
อาทิตย์ ธรรมชาติ

### **Published by**

Kai Hua Ror Studio  
Banlue Publications Co., Ltd  
955 Soi Sutthiporn  
Prachasongkroh Road  
Dindaeng Bangkok 10400  
Tel. 0-2641-9955

Fax: 0-2641-9955 ext. 313

Email webadmin@banluegroup.com

### **เรียบเรียง**

นายหิวเราะ สดุดิโ  
บริษัท บันลือ พับลิเคชันส์ จำกัด  
เลขที่ 955 ซ.สุทธิพร ต.ประชาสงเคราะห์  
แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400  
โทร. 0-2641-9955

โทรสาร 0-2641-9955 ต่อ 313

อีเมล webadmin@banluegroup.com

### **Color Scanning & Printing**

CyberPrint Group Company Limited

### **แยกสีและพิมพ์**

บริษัท ไชเบอร์พริ้นท์กรุป จำกัด

Published on 25 May 2020  
Urgent guidelines included.  
Should there be additional  
information in the future,  
this document will be revised.

เอกสารประกาศ  
วันที่ 25 พฤษภาคม 2563  
ซึ่งประกอบไปด้วยคำแนะนำเบื้องต้น  
ทั้งนี้หากมีข้อมูลเพิ่มเติม เอกสารนี้  
จะมีการปรับปรุงภายหลัง





## คำนิยม

การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ในช่วง ๒ ปีที่ผ่านมา ได้สร้างผลกระทบอย่างรุนแรงทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมไปทั่วโลกโดยไม่เลือกชนชั้นหรือระดับความเจริญก้าวหน้า กลุ่มประเทศอาเซียนที่มีความเชื่อมโยงผูกพันระหว่างกันนั้น ก็ได้รับผลกระทบปรากฏอย่างชัดเจน

หนังสือฉบับการ์ตูนของ “สารคดีสรรเพื่อรู้ทันโควิด” หรือ KnowCovid ฉบับแปล ๕ ภาษาจัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเผยแพร่และสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคร้ายนี้ในระดับกว้างในหมู่ประชากรของประเทศอาเซียน แม้จะเป็นเพียงหนังสือเล่มเล็ก ๆ ที่นำเสนอในรูปแบบของการ์ตูน แต่ก็ครอบคลุมเรื่องสำคัญที่จำเป็นต้องรู้รวมทั้งแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อโรคร้าย ลักษณะเด่นประการหนึ่ง คือ การให้ความสำคัญต่อกลุ่มผู้สูงอายุและเด็กเล็ก ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ หนังสือเล่มนี้ ย้ำให้เห็นว่า ประเทศไทยให้ความสำคัญกับการให้ความร่วมมือและการช่วยเหลือต่อมิตรประเทศอาเซียนตามกำลังความสามารถมาโดยตลอด

ผมขอชื่นชม ดร.อิสระ เสรีวัฒนวุฒิ ที่ริเริ่มทำให้เรื่องที่เข้าใจยากกลายเป็นเรื่องที่สนุก ง่ายต่อการเข้าใจและนำไปปฏิบัติตาม หนังสือ KnowCovid ได้สะท้อนความห่วงใยและความมุ่งหวังสำหรับชาติอาเซียนทั้งมวลได้เป็นอย่างดีว่า “เราจะผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน”

(นายชวน หลีกภัย)

ประธานรัฐสภา



## สารจากรัฐมนตรี

“การหัวเราะ คือ ยาที่ดีที่สุดของชีวิต”

ในยามที่เราต้องเผชิญกับสภาวะความเครียดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) การคิดบวกและการมองโลกในแง่ดี เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้เพื่อเป็นการเยียวยาทางจิตใจ ในขณะเดียวกัน รัฐบาลได้เร่งดำเนินการให้ความช่วยเหลือผ่านทุกกระทรวงในมิติต่างๆ ทั้งทางเศรษฐกิจ สุขภาพ และสังคม

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) เป็นหน่วยงานหลักที่ทำหน้าที่ส่งเสริมสังคมคุณภาพและพัฒนาคนให้มีหลักประกัน รวมทั้งความมั่นคงในชีวิต โดย พม. ได้กำหนดมาตรการและแนวทางเยียวยาต่างๆ เพื่อให้ประชาชนได้รับการคุ้มครองทางสังคมและลดความเสี่ยงในการแพร่ระบาดของโรค ด้วยเห็นถึงความสำคัญของการมีข้อมูลที่ถูกต้อง พม. จึงได้ร่วมกับองค์การสหประชาชาติ (UN) องค์การอนามัยโลก (WHO) กระทรวงสาธารณสุข ดร.อิสระ เสรีวัฒนวุฒิ และบันลือกรู๊ปในนามชายหัวเราะ จัดทำชุดการตูนความรู้ KnowCovid เพื่อเผยแพร่ข้อมูลและสร้างความเข้าใจถูกต้องเกี่ยวกับ Covid-19 ให้กับประชาชนทุกภาคส่วน ทั้งการดูแลตนเองและครอบครัวให้ปลอดภัย และไม่เป็นพาหะนำโรค

สังคมไทยดำรงอยู่ได้ 700 ปี โดยไม่ล่มสลาย เพราะ “คนไทยไม่ทิ้งกัน” ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเสมอ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดการตูนความรู้ KnowCovid จะเป็นประโยชน์แก่กลุ่มเป้าหมายทุกช่วงวัย และผู้ที่สนใจต่อไป

(นายจตุติ ไกรฤกษ์)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคม  
และความมั่นคงของมนุษย์



World Health  
Organization  
Thailand

## สารจากองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย

ชายหัวเราะเฉพาะกิจรู้ทันโควิด 19 เป็นความร่วมมือขององค์การอนามัยโลกกับภาคีในการก้าวไปกับ “ความปรกติใหม่” ของชีวิตที่ต้องอยู่ร่วมกับเชื้อไวรัส

ข้อมูลที่เป็นประโยชน์นี้จะช่วยให้ท่านป้องกันตัวเองและผู้อื่นให้ปลอดภัย หากเราปกป้องตัวเองได้ ก็เท่ากับว่าเราปกป้องชุมชนและสังคม

มาตรการที่ทุกคนสามารถทำเพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อ ไม่ว่าจะเป็นการหมั่นล้างมือ รักษามารยาทการไอจาม หลีกเลี่ยงไม่สัมผัสใบหน้า และรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล เหล่านี้เป็นมาตรการพื้นฐานซึ่งได้ผลดีในการป้องกัน และเป็นความหวังเดียวที่เรามีในขณะนี้ที่จะต่อสู้กับโรคโควิด 19

ชายหัวเราะฉบับนี้ยังพูดถึงปัญหาที่ขยายวงกว้างหลังจากโรคโควิด 19 ได้อุบัติขึ้น ซึ่งรวมถึงการตีตรา ความรุนแรงในครอบครัว พวกเราต้องรับมือกับสิ่งเหล่านี้อย่างแข็งขันมากเท่ากับที่เรารับมือกับเชื้อไวรัส

การตอบสนองอย่างครอบคลุมของภาครัฐจนถึงขณะนี้ ทำให้เราจำกัดจำนวนผู้ป่วยได้ แต่เราไม่ควรประมาท เพราะโควิด 19 ยังคงอยู่กับเรา

หนังสือฉบับนี้เป็นความร่วมมือจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ KnowCovid โดย ดร.อิสระ เสรีวัฒนวุฒิ ทีมงานชายหัวเราะ และหน่วยงานอื่น ๆ ผู้มอบองค์ความรู้เพื่อพัฒนาเนื้อหา

ทิศทางในอนาคตอยู่ในมือของเราทุกคน

นายแพทย์ แดเนียล เคอร์เทสซ์  
ผู้แทนองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย



## บทบรรณาธิการ

ถึงผู้อ่าน

สังคมไทยยังคงเผชิญกับผลกระทบหลายด้านจากโควิด-19 ตั้งแต่ช่วงเริ่มการระบาด ผมได้ริเริ่มความช่วยเหลือผ่านโครงการมินิมาสก์ (MiniMask) หน้ากากสำหรับเด็กและสามเณร, โปรแกรมแสดงจุดตรวจโควิด (GoCovid), นิทาน “ฉันชื่อโคโรนา” (I’m Corona) สำหรับให้เด็ก ๆ เข้าใจโรคโควิด, และโครงการช่างผมอุ่นใจ (Trustful Hairdresser)

“KnowCovid รู้ทันโควิด” เล่มนี้เป็นโครงการที่ผมตั้งใจทำให้ทุกคนเข้าใจโควิด-19 อย่างถูกต้อง โดยได้นำสิ่งที่สังคมพูดถึงในสื่อต่าง ๆ มาอธิบายให้ชัดเจน เข้าใจง่าย และน่าอ่าน ซึ่งการพิมพ์ครั้งแรกนั้นประสบความสำเร็จอย่างมาก จึงเป็นที่มาของการพิมพ์ครั้งที่สองนี้ โดยได้มีการแปลเพิ่มรวมเป็น 5 ภาษา ได้แก่ ไทย อังกฤษ พม่า ลาว และกัมพูชา เพราะไทยมีเพื่อนบ้านจากทั้ง 3 ประเทศนี้ มาช่วยเราทำงานจำนวนมาก

ผมขอขอบคุณ รัฐสภา กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข กรมความร่วมมือระหว่างประเทศ กระทรวงการต่างประเทศ (TICA) องค์การสหประชาชาติ (UN) องค์การอนามัยโลก (WHO) สถานเอกอัครราชทูต กัมพูชา ลาว เมียนมา และ “ชายหัวเราะ” ที่ร่วมมือกันทำให้โครงการนี้สำเร็จตามเป้าหมาย และผมเชื่อว่า “วิกฤตต่าง ๆ ผ่านมาแล้วก็จะผ่านไป” ผมขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนอดทน เพื่อฝ่าฟันวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน

ด้วยความปรารถนาดี

ดร.อิสระ เสรีวัฒนวุฒิ

ผู้ริเริ่ม KnowCovid

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
12 ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโรคโควิด 19	8
โควิด 19 อยู่ที่ไหนบ้าง?	16
การป้องกันและลดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19	18
ปัญหาความเครียดจากวิกฤตโรคโควิด 19 อาจนำไปสู่	26
ภาวะความรุนแรงในครอบครัวต่อเด็กและผู้หญิงได้	
การป้องกันเด็กเล็กจากโรคโควิด 19	32
เข้าใจโรค หยุดการตีตราทางสังคม เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน	36
#เราจะรอดไปด้วยกัน	
ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตัวอย่างไร	40
ถึงเวลาแล้ว ที่จะฆ่าเชื้อโรคด้วยมาตรการขั้นเด็ดขาด	42
เพื่อความปลอดภัย...	
เมื่องานประเพณีเสี่ยงรุนแรงอีโรมาถึง	48
ความธรรมดาใหม่ของโลกใบเดิม	54
อาการเหล่านี้อาจเกิดขึ้นได้หลังการฉีดวัคซีน	56
English Edition, ภาณุไรต์, พาสาลาว , ๒๕๖๓	58

การสับทุหรืนั้นเพิ่มความเสี่ยงในการติดโรคโควิด 19  
ดังนั้น เลิกทุหรื และให้โอกาสกับปอดของคุณอีกสักครั้งเถอะ



● ข้อมูล : องค์การอนามัยโลก (WHO) ประเทศไทย

● ภาพ : เสขชาติ

12

# ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโรคโควิด 19



1

## โรคโควิด 19 สามารถแพร่เชื้อผ่านสินค้า ที่ผลิตในประเทศที่มีรายงานการระบาดได้หรือไม่



ถึงจะอยู่บนพื้นผิวได้หลายชั่วโมง แต่สภาวะแวดล้อม การเคลื่อนย้ายและอุณหภูมิต่างๆ ระหว่างขนส่งก็ทำให้ไวรัสคงอยู่ได้ยาก ถ้าเราคิดว่าพื้นผิวนั้นอาจมีการปนเปื้อน ให้ทำความสะอาดด้วยสารฆ่าเชื้อ และหลังจากสัมผัสสิ่งของนั้นให้ล้างมือ

2

## โรคโควิด 19 สามารถแพร่เชื้อผ่านยุงได้หรือไม่

ยังไม่มีข้อมูลหลักฐานที่บ่งชี้ว่า  
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่  
จะสามารถแพร่เชื้อผ่านยุงได้  
ไวรัสโคโรนาแพร่เชื้อทางละออง  
จากการไอ จามหรือน้ำลาย  
ของผู้ป่วย



3

จะมั่นใจได้อย่างไรว่า  
เสื้อผ้าจะไม่เป็น  
ตัวแพร่กระจายเชื้อไวรัส  
โคโรนา 2019



นอกจากจะต้องอาบน้ำทุกวัน ต้องนำเสื้อผ้าไปซักด้วยผงซักฟอก หรือสบู่ในน้ำร้อน 60-90 องศา อาจผสมน้ำยาฟอกขาวได้ อบผ้าให้แห้งด้วยเครื่องอบอุณหภูมิสูง หรือตากแดดให้แห้ง

4

การต้มแอลกอฮอล์ช่วยป้องกันโรคโควิด 19 ได้หรือไม่



การต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ เหล้า ไวน์ ไม่ได้ช่วยป้องกัน การติดเชื้อไวรัสโคโรนา ควรป้องกันด้วยการล้างมือบ่อยๆ สวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้ที่ป่วยไข้และมีอาการไอ



## 5 จริงหรือที่ว่าโรคโควิด 19 แพร่กระจายได้ แค่ในอากาศแห้งหนาว ไม่แพร่ในอากาศร้อนชื้น



เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถแพร่กระจายได้ในทุกสภาพอากาศ  
ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน สภาพอากาศใด ก็ต้องปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี  
คือล้างมือบ่อยๆ ปิดปากเวลาไอจาม สวมหน้ากากอนามัย

## 6 เครื่องวัดอุณหภูมิสามารถระบุผู้ป่วย ที่เป็นโรคโควิด 19 ได้ 100% จริงหรือไม่



ไวรัสอาจใช้เวลา 1-14 วัน  
ในการทำให้ผู้ติดเชื้อป่วยและมีไข้  
ดังนั้นจึงไม่สามารถระบุตัวผู้ติดเชื้อ  
ที่ยังไม่มีอาการไข้ได้

## 7 นำหลอดไฟยูวีสำหรับฆ่าเชื้อ มาฆ่าเชื้อ โรคโควิด 19 บนร่างกายได้หรือไม่



## 8 การฉีดพ่นแอลกอฮอล์หรือคลอรีนใส่ตามตัว สามารถฆ่าโคโรนา 2019 ที่อยู่บนร่างกายได้หรือไม่



ไม่สามารถฆ่าเชื้อที่เข้าไปสู่ร่างกายได้แล้ว ซ้ำยังอาจสร้างความเสียหาย  
ต่อเสื้อผ้าและเยื่อต่างๆ เช่น ตา ปาก

9

## การกินกระเทียมสามารถป้องกัน การติดเชื้อโควิด 19 ได้หรือไม่



ถึงจะมีคุณสมบัติบางอย่างในการต้านเชื้อจุลชีพ แต่ยังไม่มีความหลักฐานในปัจจุบัน  
ว่าป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้

10

## วัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบ ป้องกันเราจากโรคโควิด 19 ได้หรือไม่



เชื้อไวรัสนี้ยังใหม่และแตกต่าง  
จากสายพันธุ์เดิมอยู่มาก  
ต้องใช้วัคซีนที่พัฒนามาเฉพาะ  
ซึ่งทีมวิจัยกำลังพัฒนาอยู่  
โดยได้รับการสนับสนุน  
จากองค์การอนามัยโลก

## 11

การล้างจมูก  
ด้วยน้ำเกลือเป็นประจำ  
ป้องกันการติดโรค  
โควิด 19 ได้หรือไม่



หลักฐานบ่งชี้ว่าการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือจะทำให้เราหายจากหวัดธรรมดาได้เร็ว  
แต่ไม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจ หรือโรคโควิด 19 ได้

## 12

มียาป้องกันและรักษาโรคโควิด 19 ได้หรือไม่

ในปัจจุบันยังไม่มียา  
ป้องกันและรักษาโดยเฉพาะ  
ผู้ที่ติดเชื้อควรได้รับการ  
ดูแลรักษาที่เหมาะสม  
เพื่อทุเลาและรักษาตามอาการ  
องค์การอนามัยโลกกำลังเร่งสนับสนุน  
การวิจัยกับหน่วยงานพันธมิตร  
และศึกษาวิธีการรักษาโรคนี้  
อย่างเข้มข้น



เราไม่ควรใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อจัดการอารมณ์วิตกกังวล  
ในช่วงของการเกิดโรคระบาด



● เรียบเรียง : ขยายหัวเราะ สตูดิโอ

● ภาพ : เฟน สตูดิโอ

# โควิด 19 อยู่ที่ไหนบ้าง?



มองผ่านแว่นพิเศษอันนี้!



มันอยู่ในน้ำมาก  
หากเอามือไปภูน้ำมาก  
ก็จะติดมือมาด้วย



ในน้ำลาย ไอ จาม  
ก็มีติดเชื้อ



มือของผู้ป่วย  
อาจมีการปนเปื้อนไวรัสได้



หากสัมผัสหรือจับห่วงจับ  
ราวรถโดยสาร ปุ่มลิฟต์  
ไม่ควรนำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก  
และควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง  
หลังสัมผัส



กินร้อน ช้อนส่วนตัว  
หรือกินอาหาร  
ประเภทจานเดียวก็ดี



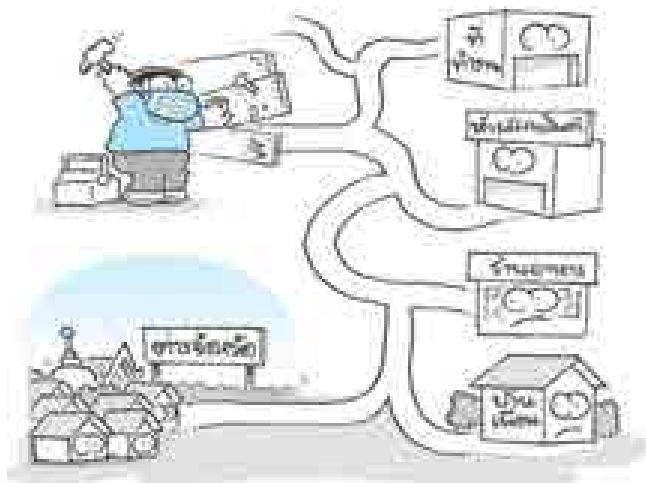
- เรียบเรียง : ขยายหัวเราะ สตูดิโอ
- ภาพ : ต่าย ขยายหัวเราะ

# การป้องกัน และลดการแพร่ระบาดของ ของโรคโควิด 19





หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่ต่างๆ  
อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ



ล้างมือสม่ำเสมอ



## ไม่สัมผัสตา ปาก จมูก



## รักษาระยะห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร



กินร้อน ช้อนดิน ไม่ใช่ของร่วมกับใคร



สาวกทิ้ง...หน้ากากอนามัย



## หาอะไรที่มีประโยชน์ทำจะได้ไม่เบื่อ



## ถ้าทำงานที่บ้านได้ก็...



ไอ-จาม ปิดปากปิดจมูกด้วยก๊ิซซู หรือต้นแขนด้านใน



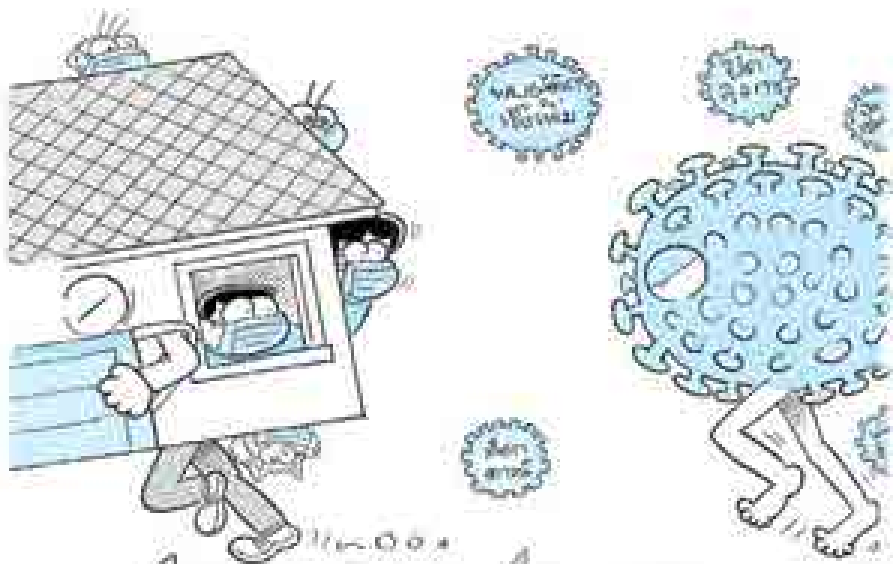
\*การสวมหน้ากากไม่สามารถทดแทนการล้างมือที่ถูกวิธีได้

ถ้ามีไข้ (สูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส) ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น  
ลิ้นไม่รับรส หายใจลำบาก หอบ ควรสวมหน้ากากและรีบไปหาหมอ

หรือโทร. ...

**1422**





อยู่บ้านให้ได้...

ถ้านายแน่จริง...!

ต่อไป (ช่วงนี้)



- ข้อมูล : องค์การสหประชาชาติ (UNITED NATIONS THAILAND)
- ภาพ : เฮฮาจิ

# ปัญหาความเครียด จากวิกฤตโรคโควิด 19 อาจนำไปสู่ภาวะ ความรุนแรงในครอบครัว ต่อเด็กและผู้หญิงได้



มาตรการล็อกดาวน์อาจมีผลให้เกิดปัจจัยที่ทำให้เกิดความรุนแรงในครอบครัวมากขึ้น เช่น ความเครียดจากการสูญเสียรายได้ ความไม่คุ้นเคยกับการปรับตัวใหม่ การที่ต้องอยู่ด้วยกันในครอบครัวตลอด 24 ชั่วโมง อาจทำให้บุคคลในครอบครัวที่เสี่ยงต่อความรุนแรงอยู่แล้วต้องเผชิญหน้ากับผู้กระทำยาวนานมากขึ้น



บ้านควรเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ลองสังเกตและถามเพื่อนบ้านใกล้เคียง  
ว่ามีเหตุการณ์ความรุนแรงเกิดขึ้นในครอบครัวหรือไม่



การลือกดาวน์หรือกักตัวอยู่บ้านอาจทำให้ผู้หนึ่งบางคน  
ตกอยู่ในภาวะการถูกคุกคามได้โดยไม่มีผู้รู้เห็นเหตุการณ์



ถ้าใครเจอเหตุการณ์ดังกล่าว  
สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่...

หากคุณรู้สึกเศร้า เครียด สับสน กลัวหรือโกรธ ในภาวะวิกฤต  
การพูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจ เพื่อน หรือครอบครัว  
จะช่วยรับมือความเครียดได้



ดูแลสุขภาพให้ดี ด้วยการรับประทานอาหาร  
ตามหลักโภชนาการ นอนหลับ และออกกำลังกาย



อย่าใช้บุหรี เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือยาเสพติด เพื่อรับมือ  
กับอารมณ์ หากรู้สึกวุ่นวายให้ปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์



เสาะหาข้อเท็จจริง จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ไว้ใช้ประเมินความเสี่ยง  
และระวังตัวอย่างเหมาะสม เช่น เว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลก  
หรือกระทรวงสาธารณสุข



ลดระยะเวลาการดูหรือฟังรายการข่าวจากสื่อ  
ซึ่งอาจทำให้คุณและครอบครัวรู้สึกไม่สบายใจ



นำทักษะที่คุณเคยใช้จัดการกับความทุกข์ในอดีต  
มาช่วยจัดการกับอารมณ์ของคุณในช่วงเวลาที่ท้าทายของการระบาดนี้





● เรียบเรียง : ขยายหัวเราะ สตูดิโอ

● ภาพ : ยุ้ง

# การป้องกันเด็กเล็ก จากโรคโควิด 19



**1. กรมนอนามัยแบบ  
งดหอมแก้มเด็ก  
เด็กเล็กกว่า 2 ขวบ  
ไม่แนะนำให้ใส่หน้ากาก**

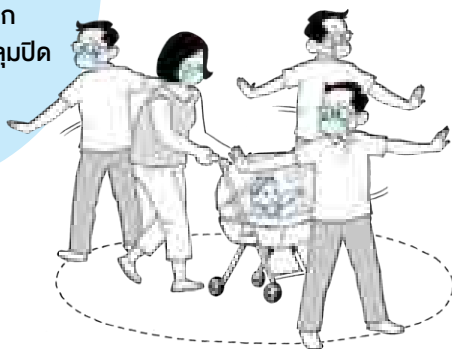
**2. พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงเด็ก  
ควรสร้างสุขอนามัยที่ดี  
ด้วยการล้างมือด้วยสบู่และน้ำ  
หรือเจลแอลกอฮอล์  
ก่อนสัมผัสทารก และสวม  
หน้ากากเสมอ**





**3. หากผู้เลี้ยงเด็ก  
มีอาการไม่สบาย  
มีไข้ ไอ จาม  
งดเข้าใกล้ทารก  
โดยเด็ดขาด**

**4. ไม่ควรนำทารกแรกเกิด  
ออกจากบ้าน ยกเว้นการพาไป  
ฉีดวัคซีนตามกำหนด  
หรือไปพบแพทย์เมื่อมีอาการป่วย  
โดยแนะนำให้อุ้มแบบกบอก  
หรือนำเด็กใส่รถเข็นที่มีผ้าคลุมปิด  
เว้นระยะห่างจากผู้อื่น  
ในระยะ 2 เมตร**



**5. ให้งดการหอมแก้มเด็ก  
และใกล้ชิดเด็กมากเกินไป  
เพราะป้องกันละออง  
น้ำมูก น้ำลายสู่เด็ก**



**6. เมื่อมีเหตุให้ต้อง  
พาเด็กออกจากบ้าน  
ควรป้องกันให้เหมาะสม  
เด็กแรกเกิดและเด็กเล็ก  
พ่อแม่ไม่ควรสวมหน้ากากให้  
เพราะหน้ากากอนามัย  
อาจปิดกั้นทางเดินหายใจ  
ทำให้เกิดอันตรายได้**







**7. กรมนามัยแนะนำให้**  
เด็กเล็กที่อายุตั้งแต่  
2 ขวบขึ้นไป หากมีความจำเป็น  
ต้องพาไปที่มีผู้คนหนาแน่น  
หรือใกล้กันน้อยกว่า 1.8 เมตร  
สามารถให้เด็กใส่หน้ากากได้  
ตามความเหมาะสม

**8. สิ่งที่ดีที่สุดคือ**  
การให้เด็กอยู่ที่บ้าน  
หากต้องออกมาข้างนอก  
ให้พยายามรักษาระยะห่าง  
มากกว่า 1.8 เมตร  
อย่าใช้มือจับวัตถุอื่นๆ เช่น  
โต๊ะ อุปกรณ์ สนามเด็กเล่น  
น้ำพุในที่สาธารณะ  
และล้างมือบ่อยๆ  
อย่างถูกวิธี



ดร.อิสระ เสรีวัฒนวุฒิ ผู้ริเริ่ม KnowCOVID ได้จัดทำโครงการ MiniMask แจกหน้ากากเด็กทั่วประเทศ โดยส่งทางไปรษณีย์ รายละเอียดสามารถติดต่อได้ที่เว็บไซต์ <https://goCOVID.issara.in.th> และเฟซบุ๊ก ดร.อิสระ เสรีวัฒนวุฒิ Issara Sereewatthanawut

● ข้อมูล : องค์การสหประชาชาติ (UNITED NATIONS THAILAND)

● ภาพ : buffotoon

# เข้าใจโรค หยุดการตีตราทางสังคม เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน #เราจะรอดไปด้วยกัน



ร่วมกันหยุดการตีตราทางสังคม ปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อหรือผู้เกี่ยวข้องด้วยความเข้าใจ ระมัดระวังไม่ใช้คำพูดที่อาจสร้างการตีตราผู้ติดเชื้อ ร่วมกันส่งต่อข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ดีเกี่ยวกับโรค ร่วมมือ เห็นอกเห็นใจกันและกัน แล้วเราจะผ่านมันไปได้ด้วยกัน

การตีตราคือการที่สังคมแสดงความรังเกียจหรือเลือกปฏิบัติ  
ต่อผู้ติดเชื้อและผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้ติดเชื้อ รวมถึง  
ผู้ที่ไม่ได้เป็นโรคโควิด 19 แต่อาจมีอาการอื่นที่คล้ายกัน



ทำไมโรคโควิด 19 ก่อให้เกิดการตีตราทางสังคมมากมาย

- 1 เพราะโควิด 19 เป็นโรคใหม่  
และมีหลายอย่างที่เรายังไม่รู้เกี่ยวกับโรคนี้



## 2 เรามักกลัวในสิ่งที่ไม่รู้



## 3 การแสดงความรู้สึกกลัว “คนอื่น” นั้นทำได้ง่าย



การติดตามไปสู่การปกปิด เพราะกลัวจะเป็นที่รังเกียจของสังคม



ร่วมกันหยุดการติดตามทางสังคม ปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อหรือผู้เกี่ยวข้อง ด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ แล้วเราจะควบคุมการแพร่เชื้อได้อย่างดี



● ข้อมูล : ขยายหัวเราะ สตูดิโอ

● ภาพ : ยุง

# ผู้สูงอายุ

## ควรปฏิบัติตัวอย่างไร

หากมีโรคประจำตัว  
เตรียมสำรองยาที่ใช้เป็นประจำ  
และอุปกรณ์ที่ใช้ในการดูแลรักษา  
สุขภาพให้พร้อมและเพียงพอ



เตรียมอาหารและน้ำดื่ม  
สำรองไว้ใช้ยามจำเป็น  
ในกรณีที่อยู่แต่ในบ้าน

ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรออกจากบ้าน  
ไปในที่ที่มีคนแออัด เช่น ตลาด  
ห้างสรรพสินค้า โรงพยาบาล

ตลาด



เน้นสะอาดถูกสุขลักษณะ  
ทั้งร่างกาย บ้าน  
และอุปกรณ์เครื่องใช้



ล้างมือให้สะอาด กินร้อน  
แยกสำหรับ แยกงานส่วนตัว



หากิจกรรมภายในบ้าน  
ที่เสริมสุขภาพกายและใจทำ เช่น  
ออกกำลังกาย ปฏิบัติธรรม



หากสมาชิกในครอบครัว  
กลับมาจากพื้นที่เสี่ยง  
หรือมีอาการคล้าย  
เป็นหวัดหรือเป็นไข้  
ควรแยกกันกินแยกกันอยู่



หากป่วยรีบติดต่อหรือไปพบแพทย์

- ข้อมูล : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
- ภาพ : เอื้อะ ขายหัวเราะ

## ถึงเวลาแล้ว ที่จะฆ่าเชื้อโรค ด้วยมาตรการขั้นเด็ดขาด เพื่อความปลอดภัย...



เธอจะทำอะไร  
ของเธออะ!  
แต่งตัวเวอร์  
ขนาดนั้น

กำลังจะทำหน้าบ้าน  
ของคุณมิลค์ให้สะอาด  
ปลอดภัยนะสิคะ! ถ้ามได้

เดี๋ยวๆ นั้น  
ไปเอาอะไร  
มาล้าง!

นี่ไฮเดียมไฮโปคลอไรต์  
ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรค  
ที่ทั้ง อย. และองค์การ  
อนามัยโลกแนะนำค่า















● ข้อมูล : กระทรวงวัฒนธรรม

● ภาพ : วรรัตน์

## เมืองงานประเพณีเลี้ยงรุ่นอีโระมาถึง



จัดบริการตรวจใช้ คัดกรอง  
พร้อมติดสัญลักษณ์แสดงว่า  
ผู้ร่วมงานผ่านจุดคัดกรองแล้ว

และไม่อนุญาตให้คนเดินทาง  
จากพื้นที่เสี่ยง  
เข้าร่วมงานเลี้ยงนี้



ไม่มีการจัดบุฟเฟต์ จัดเป็นอาหารกล่อง  
อุปกรณ์แยกรายบุคคล พื้นที่รับประทานไม่แออัด



พนักงานเสิร์ฟใส่หน้ากาก  
ภาชนะปิดฝาปิดชิด  
และไม่มีของมีนเมา

จัดให้มีแอลกอฮอล์มือและที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำสะอาดไว้หลายๆ จุด  
ให้ผู้เข้าร่วมทำความสะอาดก่อนและหลังเข้าร่วมงาน



พร้อมบันทึกรายละเอียด  
คนร่วมงานเพื่อจะได้ติดตามได้  
หากมีคนติดเชื้อ

สำหรับผู้เข้าร่วมต้องแต่งกายมิดชิด ใส่หน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ



มิดชิดเกินไปไหม  
ดูไม่ออกว่าเป็นใคร



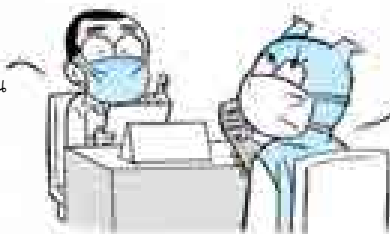
ไม่เข้าร่วมงาน  
หากมีอาการตัวร้อน ไอ มีน้ำมูก  
และรับไปพบแพทย์



ไม่เข้าร่วมงาน  
หากเดินทาง  
มาจากต่างประเทศ  
หรือพื้นที่เสี่ยง

ให้ใส่หน้ากากและเข้าพบหน่วยงานสาธารณสุขทันที

คุณไป  
ประเทศไหน  
มาบ้าง?



เอ่อ...  
ก็ประเทศ  
ละเนี่ย



ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับ  
ผู้ร่วมงานที่ไม่ป้องกันตัว

และเสี่ยงต่อการ  
แพร่เชื้อ



แค่นี้งานประเพณีเลี้ยงรุ่นฮิโร่ของเรา  
ก็จะปลอดภัยทั้งผู้จัดและผู้เข้าร่วม





# ความธรรมดาใหม่ บนโลกใบเดิม



นอกจากโรคโควิด 19 จะพรากชีวิตผู้คนไปมากมายแล้ว มันยังส่งผลต่อความสงบสุขโดยรวมของพวกเราทุกคน และเข้ามาเปลี่ยนวิถีชีวิตดั้งเดิมที่เราคุ้นชินไปตลอดกาล

คำว่า New Normal จึงเป็นคำที่ได้ยินกันบ่อยในช่วงนี้ พวกเราต้องทำความเข้าใจกับสิ่งที่เรียกว่า ความ

ปรกติใหม่ นี่กันทุกคน เพื่อปลอดภัยจากโรคร้ายในระยะยาว

ทุกขั้นตอนเริ่มที่ตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก รักษาระยะห่างให้เป็นนิสัย หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา ปาก จมูก ใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเสมอ ดูแลร่างกาย

ให้แข็งแรง หากมีอาการเข้าข่ายให้รีบไปโรงพยาบาลทันที รวมถึงติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโรคอยู่เสมอ

ด้านความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างก็ต้องอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ ตกลงกันให้ชัดเจนว่าจะเข้าใกล้ได้แค่ไหน ดูแลกันอย่างไร ต้องแยกของใช้ส่วนตัวหรือไม่ รวมถึงจะโอบกอดต้องระวังเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและผู้สูงอายุ ยิ่งต้องทำความเข้าใจให้ดีว่าเราต้องเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตประจำวันไปเพื่ออะไร และเพราะอะไรถึงประมาณไม่ได้

สิ่งที่หนังสือเล่มนี้ถ่ายทอดเป็นส่วนหนึ่งของข้อมูลสำคัญ แต่ยังมีข้อมูลอีกมากมายให้เราสืบค้นเรียนรู้เพื่อความพร้อมที่สุุดสำหรับการรับมือ

ขอให้ติดตามข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ และต้องไม่ลืมว่าอย่าประมาท อย่าการ์ดตก ระวังตัวเองและคนรอบข้าง ตลอดจนปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เป็นไปในรูปแบบ New Normal

ที่สำคัญ เรายังใช้ชีวิตทุกวันด้วยรอยยิ้ม มอบกำลังใจให้กัน ไม่ประมาท

ไม่ว่าที่วิกฤต เราจะผ่านมันไปได้ ด้วยความร่วมมือ...สู้ไปด้วยกัน





# อาการเหล่านี้ อาจเกิดขึ้นได้หลังการฉีดวัคซีน สามารถหายได้เองใน 1-2 วัน

มีไข้ต่ำ

ปวดศีรษะ

อ่อนเพลีย

ปวดบริเวณ  
ที่ฉีดวัคซีน

คลื่นไส้  
อาเจียน



อย่าลืมติดตามอาการและรายงานผ่าน  
ไลน์ (Line) บัญชีทางการ

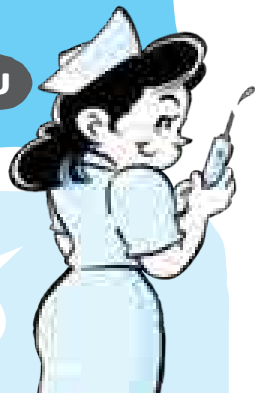
@ "หมอพร้อม"

ภายหลังได้รับวัคซีนวันที่ 1, 7 และ 30

หากฉีดวัคซีนแล้วมี **อาการแพ้** ดังต่อไปนี้  
 เช่น มีผื่นทั้งตัว หน้าบวม คอบวม หายใจลำบาก ใจสั่น  
 วิงเวียน หรืออ่อนแรง หรือมีอาการแขนขาอ่อนแรง  
**ควรรีบไปโรงพยาบาล หรือโทร. 1669**  
**เพื่อรับบริการทางการแพทย์ฉุกเฉิน**



**อย่าลืม**  
**ไปรับวัคซีนตามนัดหมาย**



**วัคซีนไม่ได้ป้องกัน**  
**การติดเชื้อได้ทั้งหมด!**

แม้จะฉีดวัคซีนโควิด 19 แล้ว ก็ต้องป้องกันตัวเอง  
 (ใส่หน้ากากอนามัย, ล้างมือบ่อยๆ, เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล)  
**วัคซีนช่วยลดความรุนแรงและลดอัตราการเสียชีวิตได้ดี**

# Know COVID

A cartoon illustration of a boy with black hair, wearing a light blue shirt and blue pants, running to the left. He is looking back over his shoulder with a worried expression. Behind him is a large, white, spherical coronavirus particle with several protruding spike proteins. To the right of the boy, there are three smaller, blue, spherical coronavirus particles, each with a face and a mischievous grin. The background is a light blue gradient with faint, stylized illustrations of people wearing masks and social distancing.

Page 64

## 12 Myths About COVID-19

Page 115

၁၂ ဖြစ်နိုင်သော COVID-19 ရောဂါ၏ ၁၂ မှတ်တမ်း

Page 122

၁၂ နားလည်မှုရှိရန် အရေးကြီးသော COVID-19 အကြောင်းအရာ ၁၂

Page 129

၁၂ လူမှုကွန်ယက်မှ သတင်းအချက်အလက် COVID-19 အကြောင်းအရာ (၁၂) ခု





## Foreword

Over the past two years, the coronavirus outbreak (COVID-19 ) has had an enormous economic and social impact on the world regardless of wealth or creed and ASEAN-member countries are no exception.

This edition of “KnowCOVID”, a cartoon-style knowledge booklet to disseminate information and to establish an understanding of COVID-19 infection, is available in five languages to ensure the messages contained within will reach the vast majority of people in ASEAN-member nations. This project in the form of cartoons covers all the important aspects of COVID-19 preventive measures and seeks to communicate with both the elderly and children - both high risk groups for COVID-19 that must not be overlooked. This booklet is proof that Thailand places great emphasis on cooperation and providing assistance in any way that we can to help the Thai people and ASEAN friends through this pandemic.

Special thanks to Dr. Issara Sereewatthanawut who initiated this project with hopes of making a heavy issue sound more engaging and easy to understand. “KnowCOVID” is a true reflection of the government’s will to have ASEAN-member countries ride out this storm as one. We will get through this together.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Chuan Leekpai'.

(Chuan Leekpai)

President of the National Assembly  
of Thailand



## **A Message from the Minister**

“Laughter is the best medicine.” When faced with stressful situations during the outbreak of the coronavirus disease 2019 (COVID-19), positive thinking and optimism can be practiced by anyone as a mental remedy. The government has taken steps to provide assistance by urging every ministry to expedite their support programs to the people affected by the outbreak of COVID-19 to alleviate economic, health and social impacts.

The Ministry of Social Development and Human Security (MSDHS) is the main social organization playing a role in promoting quality of life and helping people, to ensure security and stability. As the main social organization, MSDHS, together with the United Nations (UN) and the World Health Organization (WHO), the Ministry of Public Health, Dr. Issara Sereewatthanawut, and Bunlue Group on behalf of Kai Hua Ror has created KnowCOVID, a cartoon-style knowledge booklet, to disseminate information as well as establish an understanding of COVID-19 infection; self-care practices and how to keep loved ones safe from infection; and how to not become a carrier of the coronavirus disease.

Thai society has lasted for over 700 years and remained a nation because “Thai people do not forsake one another.” We always help one another. It is our great hope that this cartoon-style knowledge booklet KnowCOVID will benefit target audiences of all age groups and those who are interested.

(Mr. Juti Krairerk)  
Minister of Social Development  
and Human Security

## **A Message from the World Health Organization**

This special COVID-19 issue of Kai Hua Ror is published as part of WHO's support to and collaboration with all communities in navigating the "new normal" of life with the virus.

The new normal is about providing all people living in Thailand with the information that can help them and protect themselves and those around them from COVID-19. In protecting ourselves, we protect our communities, our societies.

This special COVID-19 edition outlines the basic measures that all people can take to reduce their chances of infection – regular hand washing, practicing respiratory etiquette, avoiding contact between hands and face and physical distancing – trying always to keep 1-2 metres distance from those around you. These measures are basic – and they work.

It also addresses important issues that have been exacerbated by the emergence of COVID-19. These include stigmatization and surging rates of domestic violence. We must combat these tendencies as vigorously as we combat the virus.

While the Royal Thai Government's comprehensive response has, to date, succeeded in limiting numbers of COVID-19 cases, Thailand's response has been commendable, we cannot afford to be complacent. COVID-19 is still very much with us.

This special COVID-19 edition was made possible through the collaboration with these partners: The Social Development and Human Security Ministry; "KnowCOVID" group by Dr. Issara Sereewatthanawut; the Kai Hua Ror team; and other organizations who contributed their expertise to the development of this special edition.

The future course of this epidemic is in our hands.

Dr. Daniel Kertesz,  
World Health Organization,  
Representative to Thailand



## Editorial

Dear Readers,

As Thai society is suffering from the COVID-19 disease, I have started several initiatives to provide support and alleviate hardship such as “MiniMask” – an effort to provide fabric masks for children and novice monks; “GoCOVID” – an application that shows the locations of COVID-19 testing units; “I’m Corona” – a children’s book project; and “Trustful Hairdresser” project.

“KnowCOVID” is another project I hope can introduce novel ways to promote understanding of COVID-19 to everyone. This comic book elaborates on topics that are discussed and shared through various media in a way that is easy to digest and inviting to read. From the success of the first edition comes this second printing that is available in 5 languages including Thai, English, Burmese, Lao and Cambodian since Thailand is also home to a large number of workers from these three neighboring countries.

I’d like to thank the Parliament of Thailand, the Ministry of Social Development and Human Security, the Ministry of Public Health, Thailand International Cooperation Agency (TICA), the United Nations (UN), the World Health Organization (WHO), the Royal Embassy of Cambodia, the Embassy of the Lao People’s Democratic Republic, the Embassy of Myanmar and “Kai Hua Ror” who have contributed greatly to ensure this project went according to plan.

Finally, I believe that “this too, shall pass”. I wish everyone mental strength and together we will surely overcome this crisis.

Best wishes

Dr. Issara Sereewatthanawut  
Initiator of KnowCOVID

## Table of Contents

Title	Page
Myths About COVID-19	64
Where Can COVID-19 Be Found?	72
Prevention and Reduction of COVID-19 Transmission	74
Stress-Related Problems from the COVID-19 Crisis May Lead to Domestic Violence Against Children and Women	82
Protection of Young Children from COVID-19	88
Understand the Disease, Stop Social Stigma, Show Sympathy #togetherwewillsurvive	92
Practical Guidance for the Elderly	96
It's Time Apply Strict Disinfecting Measures for Safety Reasons	98
When It's Time for a Hero Reunion	104
New Normal in the Same World	110
These Symptoms may Occur after Vaccination	112

Smoking increases risks of COVID-19 infection,  
so quit smoking and give your lungs another chance.



- Source : World Health Organization (WHO) Thailand
- Comic Artist : Hehaji



# Myths about COVID-19



1

## Can COVID-19 be transmitted through goods produced in countries where there is ongoing transmission?



Although the virus can last on surfaces for many hours, the environment, transportation and varying temperatures during shipment make it difficult for the virus to remain active. If you feel the surface may be contaminated, clean it with disinfectant and wash your hands after touching it.

2

## Can COVID-19 be transmitted through mosquitoes?

There is no evidence that the novel coronavirus can be transmitted through mosquitoes. The virus can be spread through droplets from coughing, sneezing or a person's saliva.



3

**How can we be sure  
that our clothes don't  
spread coronavirus  
2019?**



Besides showering every day, you should wash your clothes using detergent or soap in 60-90°C water or add bleach. Dry the clothes in a high temperature dryer or in the sun.

4

**Can drinking alcohol help prevent COVID-19?**



Drinking alcohol, such as beer, liquor, or wine doesn't help prevent coronavirus. You should wash your hands often, wear a mask, and avoid being close to those with a fever and cough.



5

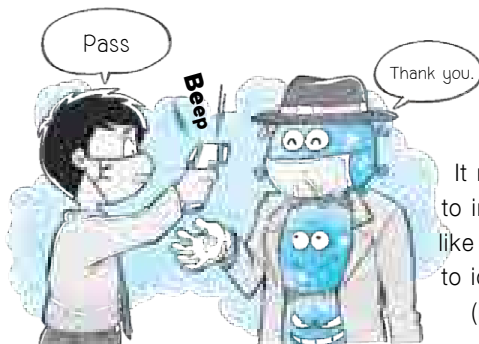
**Is it true that COVID-19 is transmitted in cold climate and not in hot and humid climate?**



Coronavirus 2019 can be transmitted in any kind of climate. Wherever you are, no matter what kind of climate, you have to practice personal hygiene, i.e. wash your hands often, cover your mouth when you sneeze or cough, and wear a mask.

6

**Can digital thermometers be 100% effective in detecting COVID-19 patients?**



It may take the virus 1-14 days to incubate and cause symptoms like a fever, but it cannot be used to identify asymptomatic patients. (ie those without symptoms)

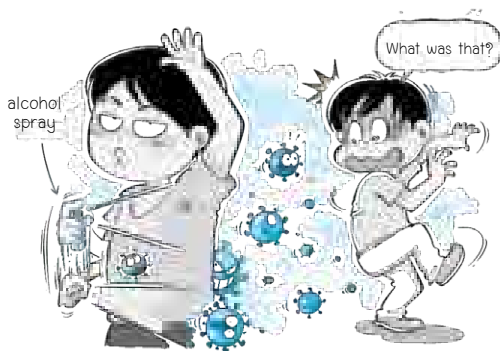
7

**Can UV bulbs used for disinfecting be used to kill COVID-19 on our body?**



8

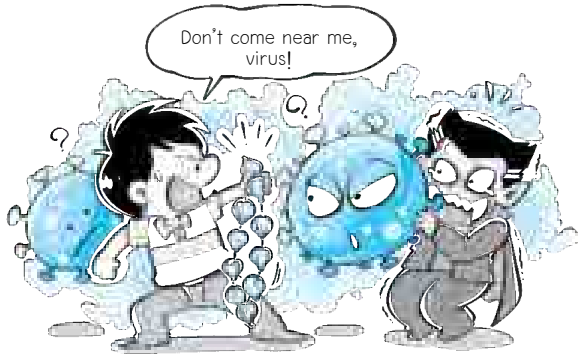
**Can spraying alcohol or chlorine on your body kill the virus inside?**



Besides not being able to kill the virus inside your body, it could damage clothes and your eyes and lips.

9

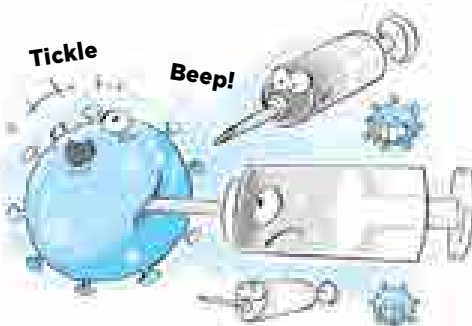
## Can eating garlic prevent COVID-19?



Though garlic has some anti-microbial properties, there is no evidence that it can prevent COVID-19.

10

## Can Pneumonia vaccine prevent COVID-19?



This virus is new and different from other viruses. We need a vaccine that is developed specifically for this virus. The research team is working on this through the support of the WHO.

11

**Can rinsing  
your nose regularly  
with saline solution  
prevent COVID-19?**

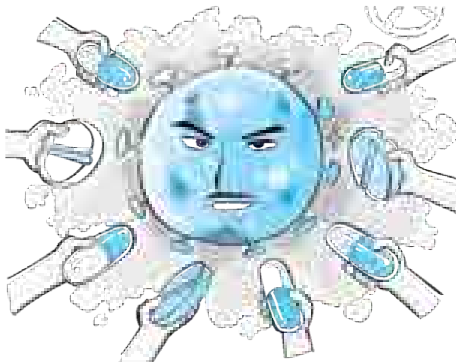


Evidence has indicated that rinsing your nose with saline solution can help us recover faster from the common cold, but cannot prevent infectious respiratory diseases or COVID-19.

12

**Is there any drug that can prevent  
and treat COVID-19?**

At present,  
there is no drug that  
can prevent and treat the  
disease. Patients should  
receive proper and supportive  
care to alleviate the symptoms.  
WHO is accelerating research  
with all the partners to actively  
study the treatment for  
the disease.



We shouldn't use alcohol to manage anxiety during the pandemic.



Don't you know what "Working from home" is?



- Compiled by : Kai Hua Ror Studio
- Comic Artist : Fen Studio

# Where Can COVID-19 Be Found?



Look through these magic glasses.



It's in mucus. If your hand touches mucus, the virus can be passed onto your hand.



Droplets in saliva, cough, and sneeze can also carry the virus.



Hands of an infected person may be contaminated with the virus.



After touching a bus handrail and an elevator button, avoid touching your eyes, nose, and mouth. Wash your hands every time after touching these surfaces.



After touching a handrail and door handle, avoid touching your eyes, nose, and mouth. Wash your hands every time after touching these surfaces.

Eat freshly-cooked food, use your own spoon, or preferably order an à la carte meal just for yourself.



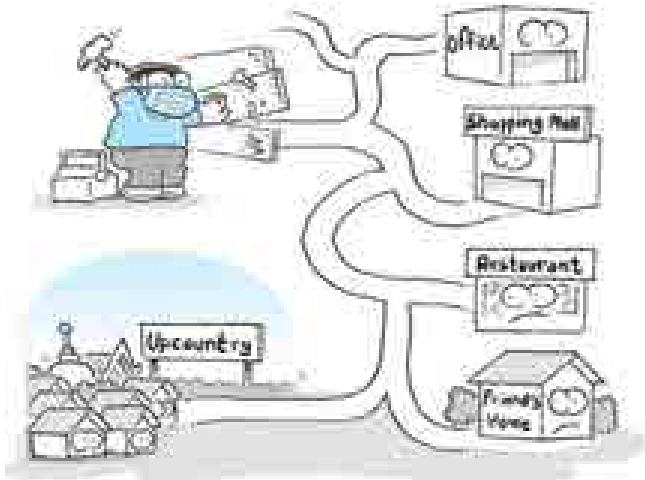
- Compiled by : Kai Hua Ror Studio
- Comic Artist : Tai Kai Hua Ror

# Prevention and Reduction of COVID-19 Transmission





**Avoid going to public places.**  
**Stay home and stop the spread for the sake of our nation.**



**Wash your hands frequently.**



**Don't touch your eyes, mouth, and nose.**



**Keep at least a 1-meter physical distance.**



Eat freshly-cooked food, use my own spoon,  
don't share personal items.



### How to discard your mask



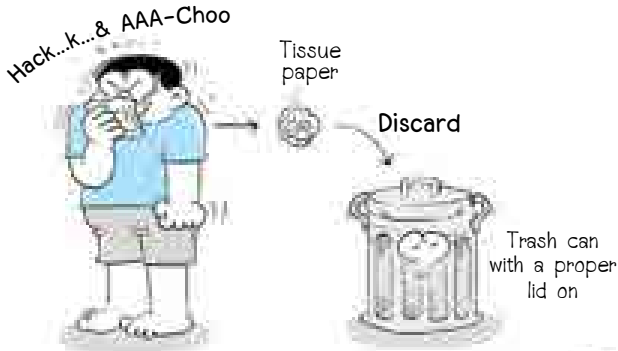
Find something to do so you don't get bored.



You can also work from home



Cover your nose with tissue or your flexed elbow  
when coughing and sneezing.



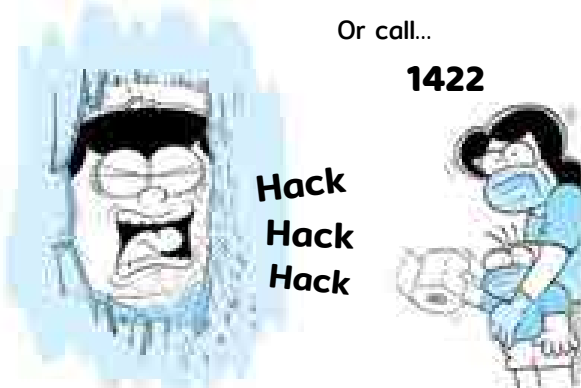
Same thing: don't forget ➡

*\*Wearing a mask cannot replace proper hand washing*

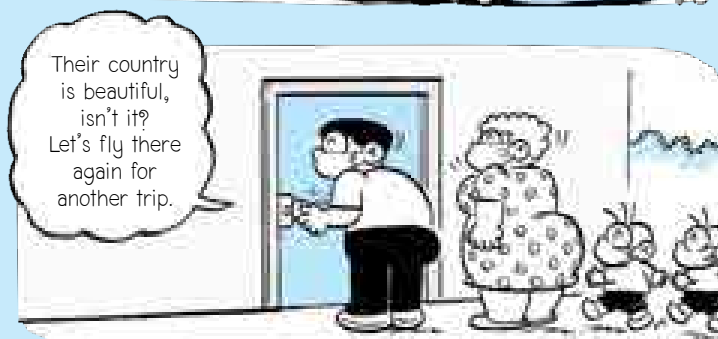
If you have symptoms including fever (body temperature  $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ), cough, runny nose, sore throat, absence of smell and taste, shortness of breath, or difficulty breathing, you should wear a mask and seek medical attention immediately.

Or call...

**1422**







- Information source : UNITED NATIONS THAILAND
- Comic Artist : Hehaji

## **Stress-Related Problems from the COVID-19 Crisis May Lead to Domestic Violence Against Children and Women**



The lockdown measure may lead to factors that contribute to a higher level of domestic violence, for example, stress due to loss of income, unfamiliarity with a newly-adapted lifestyle, having to be with family members 24/7. All these reasons may cause a family member who is already experiencing violence to face the perpetrator even longer.



Home should be a safe place. Observe and ask neighbors nearby if there is any violence going on in their family.



Lockdown or home quarantine can make some women become the victim of threats without anyone witnessing the incidents.



Anyone who has experienced such an incident, call for help at

**MSDHS hotline 1300**

**If you feel stressed, confused, afraid, or angry during the crisis, talking to someone you trust, be it friends or family, can help you cope with stress.**



(Quarantine-style chit chat)

**Take good care of your health by eating nutritiously, sleeping, and exercising.**



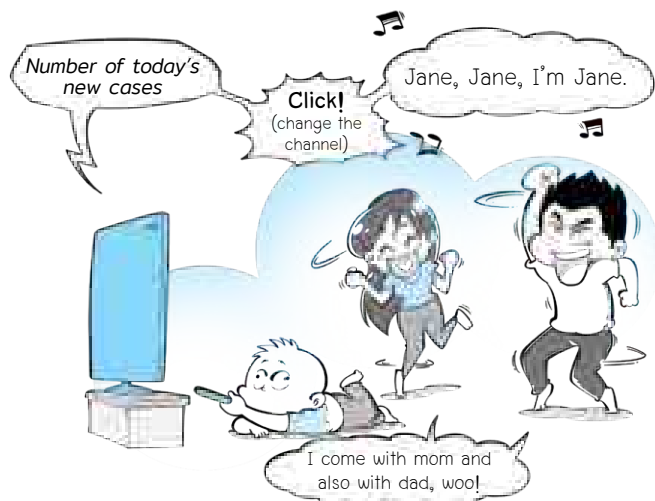
Don't use cigarettes, alcohol, or drugs to cope with your emotions.  
If feeling overwhelmed, please consult a medical professional.



Seek information from reliable sources — such as the website of the World Health Organization or of the Ministry of Public Health — to assess the risks and properly protect yourself.



**Reduce time spent watching or listening to news from the media that can make you feel disheartened.**



**Apply stress-coping skills you have used in the past to help manage your emotions during the pandemic.**



(If you can do all these, surely, there won't be any violence at home.)



● Compiled by : Kai Hua Ror Studio

● Comic Artist : Yoong

# Protection of Young Children from COVID-19



**1. The Department of Health advises against kissing children on the cheek. For children under two years, it is recommended not to wear a mask.**

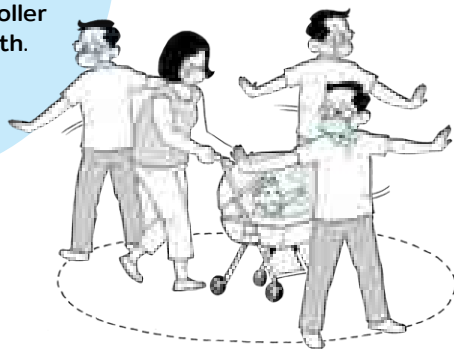
**2. Parents or child caregivers should practice good hygiene by cleaning hands with soap and water or alcohol gel before touching babies and always wearing a mask.**





**3. If a child caregiver is feeling unwell with a fever, cough and sneezes, close contact with babies must be completely avoided.**

**4. Newborn babies should not be taken out in public except going for scheduled vaccination visits or seeing a doctor if feeling unwell. It is recommended to hold a baby close to your chest or put a baby in a stroller and cover with a cloth. Keep a 2-meter physical distance from others.**



**5. Refrain from kissing children on the cheek or being too close to children to prevent mucus and saliva droplets from contacting children.**



**6. If children have to go out in public, proper protection should be worn. For newborn babies and toddlers, parents should not put a mask on them as it may obstruct their breathing causing danger.**







**7. The Department of Health has recommended that children of 2 years and above should wear a mask as appropriate if going to crowded places or places where less than 1.8-meter physical distancing is unavoidable.**

**8. The best thing for children is to stay home. If they have to go out, try keeping more than 1.8-meters of physical distance, avoid touching things such as table, tools, playsets in a playground, public fountain, and wash hands frequently and correctly.**



*Dr. Issara Sereewatthanawut, the initiator of KnowCOVID, has started a project called MiniMask to provide masks to children throughout the country through Thailand Post. For further details, please visit <https://goCOVID.issara.in.th> or his Facebook page at Issara Sereewatthanawut.*

● Information source : UNITED NATIONS THAILAND

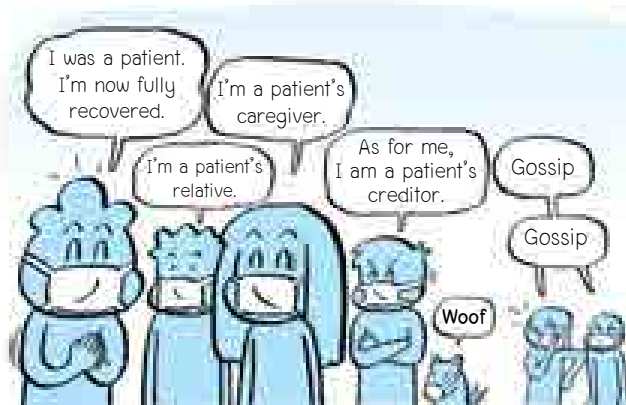
● Comic Artist : buffotoon

# Understand the Disease, Stop Social Stigma, Show Sympathy #togetherwewillsurvive



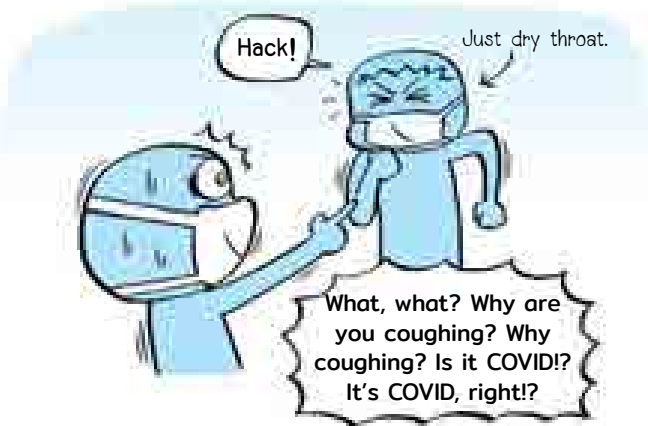
Let's stop social stigma. Treat infected persons or related persons with understanding. Be careful with verbal language that might be interpreted as stigmatization of infected persons. Let's help spread correct information to create understanding of the disease. Let's do this together, show sympathy, and together we will be able to get through this.

Stigmatization is when a society ostracizes or discriminates against infected persons and those related to infected persons or those with similar symptoms even if it is not COVID-19.



### Why does COVID-19 lead to many social stigmas?

- 1 Because COVID-19 is a new disease, and there are many things we still don't know about this disease.



**2** We are usually afraid of the unknown.



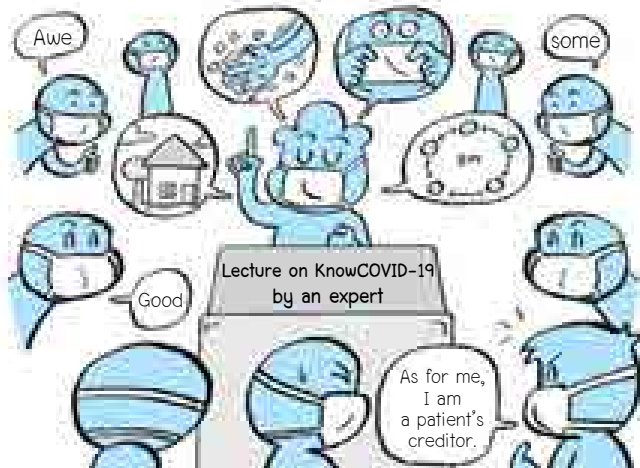
**3** Expressing your fear toward "others" is an easy thing to do.



**Stigmatization leads to concealment for fear of being ostracized by society.**



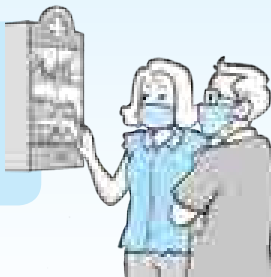
**Let's stop social stigma, treat infected persons or related persons with understanding and sympathy. Doing so will effectively help keep transmission at bay.**



- Information Source : Kai Hua Ror Studio
- Comic Artist : Yoong

## Practical Guidance for the Elderly

If you have any underlying disease, ensure you have sufficient regular prescription and supplies needed to maintain your health condition.



Prepare enough food and drinking water supplies to use when necessary in case you are staying home.

If not necessary, do not go outside to crowded places, such as markets, shopping malls, and hospitals.

Focus on good hygiene for your body, home, and utensils.

### Market



Wash your hands thoroughly,  
eat freshly cooked-food, have  
your own food, use your  
own plates and utensils.



Engage in activities  
that enhance physical  
and mental health, such as  
exercise and meditation.



If any family member  
has returned from a risk area  
or has cold-like symptoms or  
a fever, arrange separate living  
and eating areas for them.



Contact or see a medical doctor  
as quickly as possible if feeling  
unwell.

- Information source : Food and Drug Administration (FDA)
- Comic Artist : Aor Kai Hua Ror

## It's Time to Apply Strict Disinfecting Measures for Safety







So, will it damage the flooring of my house?

It will definitely not. I'm not just winging it. It must be diluted before use. This bottle has a 5% concentration. So, if I make a 1:9 dilution with water, that will do.

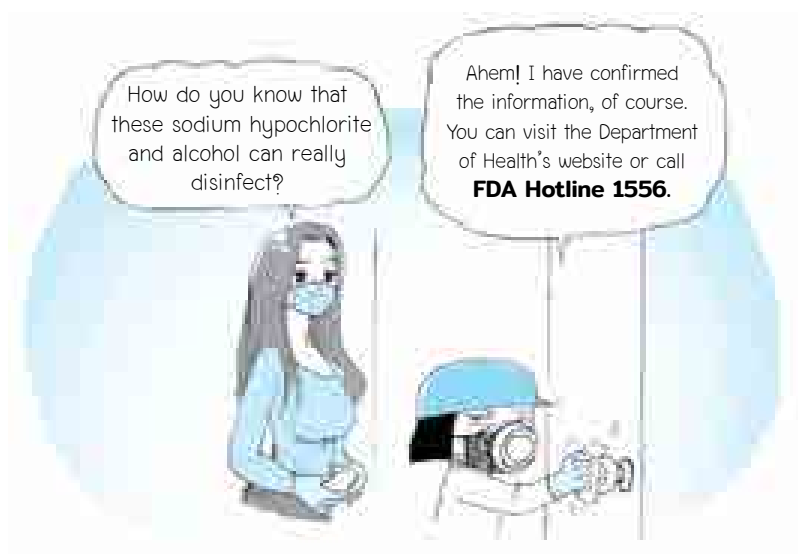


Done?

Have to wait for 10 minutes before cleaning it off. I still have more to do inside the house. Come, Ms. Milk. Let's do it together.

Please wear these gloves.









- Information resource : Ministry of Culture
- Comic Artist : Virat

## When It's Time for Hero Reunion



No worries. The party is spacious and not cramped to prevent infection.

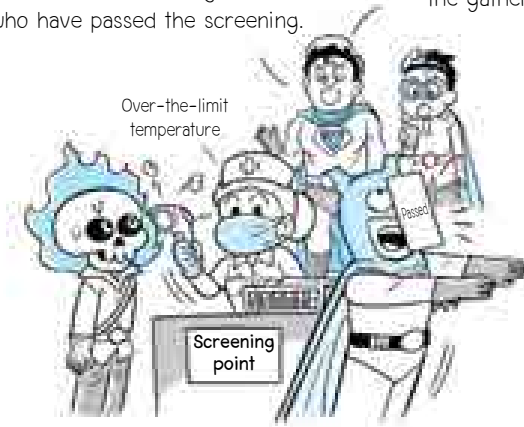


Physical distancing of about 2 meters.



A temperature screening point with a sticker to identify attendees who have passed the screening.

Those from risk areas will not be allowed to join the gathering.



**No buffet; packed meals only with individual utensil sets; spacious and not cramped eating areas.**



Servers must wear a mask. Containers must have a proper lid on. No alcohol should be served.

**Provide several stations for alcohol gel/hand sanitizer and hand washing facilities with soap and clean running water for attendees to use at entry and exit points.**



Registration of attendees must be recorded as reference in case of detecting infected cases.

**Attendees should cover-up, put on a mask, and wash hands frequently.**



Isn't this too much cover-up?  
Can't even tell who this is.



**Do not attend any gathering if you have a high temperature, cough, or runny nose. Please seek medical advice immediately.**

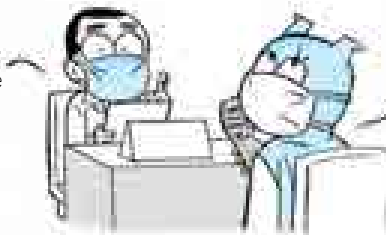


**Do not attend any gathering if you returned from overseas or have been to risk areas.**



**Put on a mask and visit a public health center right away.**

How many countries have you visited?



Um...how many countries?



Do not mingle with  
visitors who don't practice  
safe COVID-19 practices

and are at risk  
of spreading  
the virus.



By doing all these at the Hero Reunion, our organizers  
and attendees will stay safe.





# New Normal in the Same World



COVID-19 has not only taken lives of many people but has also affected our overall peace of mind and forever changed our old ways of living that we have been accustomed to.

As of late, we often hear the word “New Normal”. We all have to

get our head around this so-called new normal to stay safe from this severe disease in the long run.

The first step is to start with ourselves. Make it a habit to keep a physical distance, avoid crowded places, practice hand hygiene, avoid

touching the eyes, nose and mouth, wear a cloth or medical mask, and stay physically fit. If experiencing any symptoms similar to those of COVID-19, go to a hospital right away. Also, stay up-to-date with current COVID-19 news.

In terms of relationships with others, practice mutual understanding in living together, have a clear agreement on physical distancing — how to take care of one another, or whether to use separate personal items. Always be careful when coughing or sneezing. Children and the elderly especially must understand why we have to change our daily lives and why we can't afford to be reckless.

The content conveyed in this booklet is part of important information. There are many more resources

to learn from to best prepare ourselves. Please stay up-to-date with news from reliable sources and remember not to be reckless and don't let your guard down. Take care of yourself and people around you as well as adapt to the “new normal” way of living.

Importantly, live your life with a smile, offer one another encouragement, and do not be reckless.

No matter how many crises, we will be able to go through them all as we unite our hearts...and fight together.



\*Let all of us be part of “Open up the City Safely”.

For further information, please visit <https://thai.care>, a website supported by the Thai Health Promotion Foundation (ThaiHealth)



## These Symptoms may Occur after Vaccination

They usually last between 1-2 days.

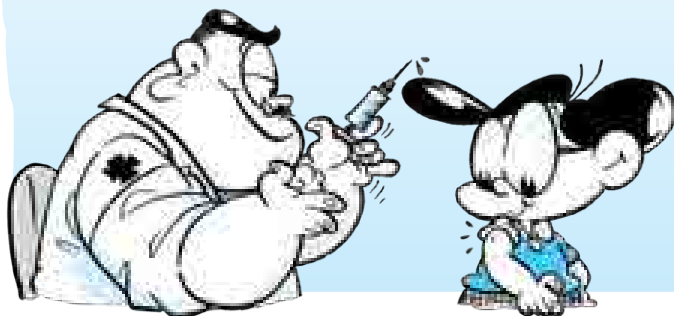
Mild fever

Headache

Fatigue

Pain at  
injection site

Nausea/  
vomiting



Monitor and report your symptoms through

@ "Mor Prom"  
official Line account

on day 1, 7 and 30 after vaccination.

If **allergic reactions** should occur, including rashes, facial swelling or throat tightness, difficulty breathing, palpitation, dizziness/fatigue or weakness in the arms/legs, **immediately go to a hospital or dial 1669** for emergency medical care.



**Don't forget  
your vaccination  
appointment.**



**Vaccines  
cannot guarantee  
full protection from  
infection.**

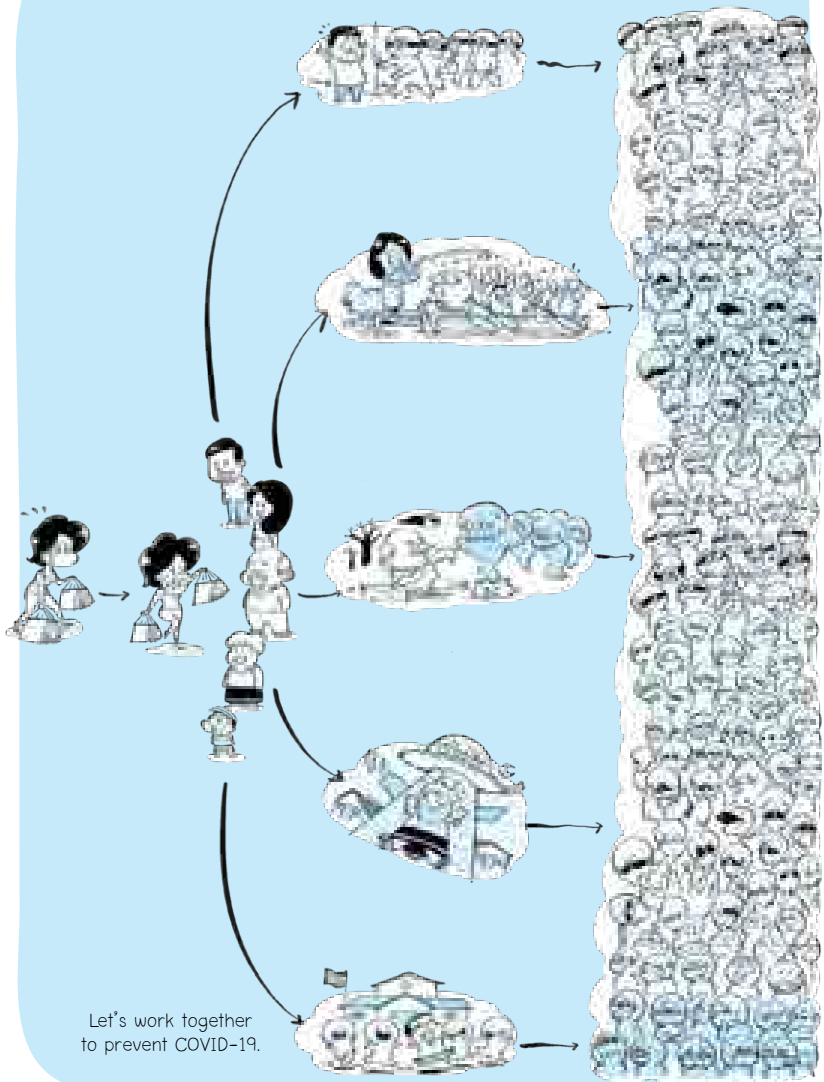
After receiving the COVID-19 vaccine, you should still continue to protect yourself (mask wearing, hand hygiene and keeping a physical distance). **Vaccines can reduce the severity of the disease and mortality.**

*Illustration: Khai Hua Ror Studio*

*Reference: COVID-19 Vaccine Rollout Guidelines*

*February 2021 edition, Department of Disease Control, MoPH pp. 50 & 55*

All these incidents can happen within 1 week.







# ចំណុចនៃការយល់ឃើញខុសទៅលើវីរុស កូវីដ-១៩



*In collaboration with  
Royal Embassy of Cambodia in Thailand*

**១ វីរុសកូរីដ-១៩ អាចចម្លងតាមរយៈទំនិញដែលផលិតនៅក្នុងប្រទេសដែលកំពុងមានការរាតត្បាតមែនដែរឬទេ?**



ចោះប៊ីវីរុសកូរីដ-១៩ អាចស្ថិតនៅលើស្បែកបានច្រើនម៉ោង ប៉ុន្តែអាស្រ័យដោយកត្តាបរិយាកាសជុំវិញរយៈពេលការផ្លាស់ទី និងសីតុណ្ហភាពផ្សេងៗក្នុងពេលធ្វើដំណើរទៅចម្លង ក៏ជាកត្តាដែលធ្វើឱ្យមេរោគមិនអាចរស់បានយូរ។ ករណីស្បែកមានភាពខ្វះកម្រិតមានអារម្មណ៍ថាបានប៉ះពាល់របស់ដែលអាចមានផ្ទុកវីរុសកូរីដសូមលាងសម្អាតដៃដោយសាប៊ូ ឬធ្វើការសម្អាតដៃដោយសារធាតុដែលអាចសម្លាប់មេរោគបាន។

**២ វីរុសកូរីដ-១៩ អាចចម្លងតាមរយៈមូសខាំបានដែរឬទេ**

នៅមិនទាន់មានព័ត៌មានដែលបង្ហាញថា វីរុសកូរីដណាប្រភេទនេះអាចចម្លងតាមរយៈការចម្លងដោយមូសខាំ។ វីរុសនេះអាចចម្លងតាមរយៈការក្អក កក្តាស់ ឬតាមរយៈទឹកមាត់របស់អ្នកជម្ងឺ។





## តើអាចទុកចិត្តយ៉ាង ម៉េចទៅចាស់ល្បើកបំពាក់មិន បានជាប់រុស្សកូរីដ-១៩



ក្រៅពីត្រូវអនុវត្តទឹកសម្អាតខ្លួនជាទៀងរាល់ថ្ងៃហើយ ការបោកសម្លៀកបំពាក់ដោយសាប៊ូសម្លាប់មេរោគ លាយនឹងទឹកដែលមានកម្ដៅពី ៦០-៩០អង្សា ឬធ្វើការលាយជាមួយទឹកស្អាតដែលមានលក្ខណៈ សម្លៀកបំពាក់ទោលបានស្អាតល្អ។



## តើអាចពិសារស្រដើម្បីជួយការពាររុស្សកូរីដ-១៩ បានដែរឬទេ ?



ការពិសារគ្រឿងស្រវឹងដូចជា៖ ស្រាបៀរ ស្រាស ស្រាផ្លាំ ស្រាឆ្អឹងដោយ វាមិនបានជួយការពារការឆ្លងវីរុស កូរីដ-១៩។ ផ្ទុយទៅវិញគួរតែធ្វើការការពារដោយការលាងសម្អាតដៃដែលបានប្រើកញ្ចប់ ពាក់ម៉ាស់ ជៀសវាងការនៅក្បែរអ្នកដែលមានអាការៈក្ដៅខ្លួននិងក្អក។

**៥ ពិតដែរឬទេដែលវីរុសកូវីដ-១៩ អាចឆ្លងបានតែនៅតំបន់ត្រជាក់  
តែមិនអាចឆ្លងនៅតំបន់ក្ដៅហើយសើម ?**



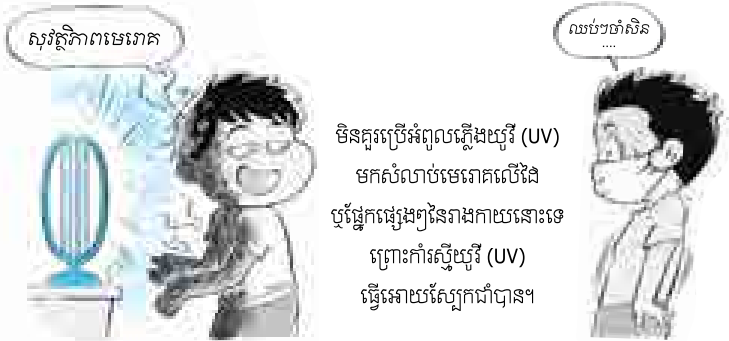
វីរុសកូវីដ-១៩ អាចចម្លងបាននៅគ្រប់តំបន់និង គ្រប់រដូវកាល មិនថាឆ្លងនៅទីណា អាកាសធាតុបែបណា ដូច្នេះតម្រូវឲ្យយើងត្រូវអនុវត្តនីតិវិធីតាមសេចក្ដីណែនាំ ដោយធ្វើការលាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់ ខ្ទប់មាត់និង ចម្រុះពេលក្អកក្អម ឬប្រើប្រាស់ម៉ាស់ដើម្បីការពារ។

**៦ គ្រឿងរាស់សីតុណ្ហភាពអាចបញ្ជាក់ថាអ្នកមានផ្ទុកវីរុស  
កូវីដ-១៩ បាន ១០០%ដែរឬទេ ?**



វីរុសអាចប្រើពេល ១-១៥ ថ្ងៃក្នុងការធ្វើឲ្យមានអ្នកផ្ទុកមេរោគនេះលឺនិងក្ដៅខ្លួន ដូច្នេះភ្លាមៗមិនអាចបញ្ជាក់ថាអ្នកណាមានផ្ទុកមេរោគនេះ។

**៧ យកអំពូលភ្លើងយូរី (UV) មកសំលាប់ជំងឺកូវីដ ១៩ នៅលើរាងកាយបានដែរឬទេ**



**៨ តើការបាញ់អាល់កុលឬក្លរិនលើរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ អាចសម្លាប់វីរុសកូវីដ-១៩ នៅក្នុងរាងកាយបានទេ ?**



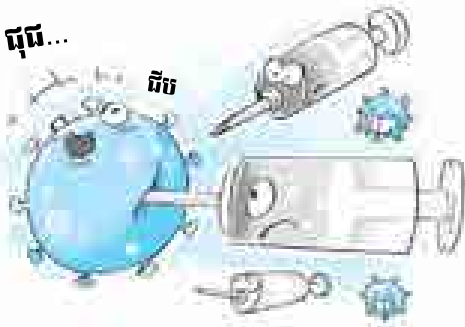
មិនត្រឹមតែមិនអាចសម្លាប់មេរោគដែលចូលក្នុងរាងកាយបាន ថែមទាំងអាចបំផ្លាញសម្លៀកបំពាក់ និងសរីរាង្គផ្សេងៗ ដូចជា ភ្នែក មាត់ជាដើម។

**៩** ការបរិភោគខ្លីបអាចការពារការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩ បានដែរឬទេ?



ទោះបីវាមានគុណសម្បត្តិមេរោគខ្លះៗក៏ដោយ ក៏ប៉ុន្តែមិនមានផលប៉ះពាល់អ្វី  
នៅបច្ចុប្បន្ននេះបានបញ្ជាក់ថាអាចការពារការឆ្លងវីរុសកូវីដ-១៩ បានទេ។

**១០** "វាក៏សំខាន់ការពារជម្ងឺរលាកសួតអាចការពារយើងពីជម្ងឺ  
កូវីដ-១៩ បានទេ?"



វីរុសនេះជាវីរុសថ្មី  
និងប្លែកពីពពួកវីរុសប្រភេទ  
ដើមណាស់ ដែលត្រូវការវ៉ាក់សាំង  
ពិសេសដែលក្រុមគ្រូបាច់ជ្រាបកំពុង  
អភិវឌ្ឍន៍ដោយមានការគាំទ្រពីអង្គការ  
សុខភាពពិភពលោក។

១១

**ការលាងចម្រុះជាប្រចាំ  
ជាមួយទឹកអំពិលអាចការពារ  
ការឆ្លងជំងឺកូវីដ-១៩  
បានដែរឬទេ?**

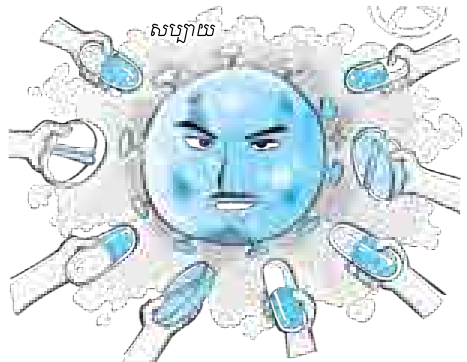


ភស្តុតាងបានបង្ហាញថាការលាងចម្រុះរបស់អ្នកជាមួយទឹកអំពិលនឹងធ្វើឲ្យ  
យើងរស់រវើកស្មើយ៉ាងពិជីវ្តាសាស្ត្រធម្មតា។ ប៉ុន្តែមិនអាចជួយការពារការឆ្លងមេរោគផ្លូវ  
ដង្ហើមប្រដាប់ដំងឺកូវីដ-១៩ បានទេ។

១២

**តើមានថ្នាំបង្ការនិងស្រមាប់ព្យាបាលជំងឺកូវីដ-១៩ បានដែរឬទេ?**

នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះមិនមានវិធីបង្ការ  
និងព្យាបាលទេ ជាពិសេសចំពោះអ្នកឆ្លង  
គួរតែទទួលបានការរក្សាព្យាបាលដែល  
ត្រឹមត្រូវសមស្រប ដើម្បីកាត់បន្ថយអាការៈ  
និងព្យាបាលតាមអាការៈ។ អង្គការសុខភាព  
ពិភពលោកកំពុងគាំទ្រការស្រាវជ្រាវជាមួយ  
ភ្នាក់ងារដៃគូរ និង សិក្សាយ៉ាងសកម្មក្នុងការ  
ព្យាបាលជំងឺនេះ។





**ຄວາມເຊື່ອຜິດໆ  
ກ່ຽວກັບ  
ພະຍາດໂຄວິດ 19**



*In collaboration with  
Embassy of the Lao People's Democratic Republic in Thailand*



1

## ພະຍາດໂຄວິດ 19 ສາມາດແຜ່ເຊື້ອຜ່ານສິນຄ້າ ທີ່ຜະລິດ ໃນປະເທດ ທີ່ມີລາຍງານການລະບາດໄດ້ ຫຼື ບໍ່



ເຖິງວ່າຈະຢູ່ເທິງວັດຖຸສິ່ງຂອງໄດ້ຫຼາຍຊົ່ວໂມງ, ແຕ່ສະພາບແວດລ້ອມ, ການເຄື່ອນຍ້າຍ  
ແລະ ຈຸນນະພາບຕ່າງໆ ລະຫວ່າງການຂົນສົ່ງກໍເຮັດໃຫ້ໄວຣັດ ຢູ່ໄດ້ຍາກ. ຖ້າເຮົາຄິດວ່າເທິງວັດຖຸສິ່ງຂອງ  
ນັ້ນມີຄວາມເປື້ອນ ໃຫ້ອະນາໄມດ້ວຍສານຂ້າເຊື້ອ ແລະ ຫຼັງຈາກຈັບບາຍສິ່ງຂອງນັ້ນໃຫ້ລ້າງມື

2

## ພະຍາດໂຄວິດ 19 ສາມາດແຜ່ເຊື້ອຜ່ານຍຸງໄດ້ ຫຼື ບໍ່

ຍັງບໍ່ມີຂໍ້ມູນຫຼັກຖານ ທີ່ບົ່ງບອກວ່າ  
ເຊື້ອພະຍາດໂຄໂຣນາສາຍພັນໃໝ່  
ຈະສາມາດແຜ່ເຊື້ອຜ່ານຍຸງໄດ້ພະຍາດໂຄໂຣນາ  
ແຜ່ເຊື້ອທາງຝຸ່ນລະອອງ ຈາກການໄອ,  
ຈາມ ຫຼື ນ້ຳລາຍຂອງຄົນເຈັບ



3

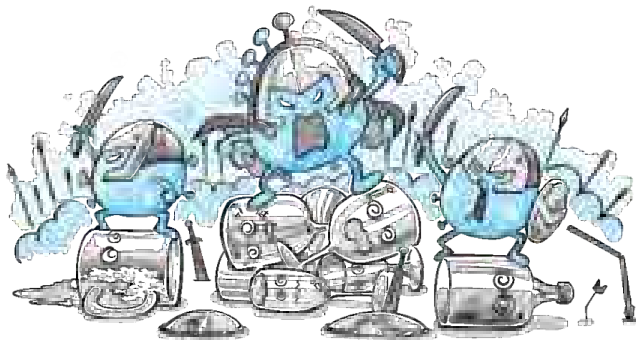
ຈະໝັ້ນໃຈໄດ້ແນວໃດວ່າ  
ເຄື່ອງນຸ່ງຈະບໍ່ແມ່ນຕົວການ  
ແຜ່ລະບາດເຊື້ອພະຍາດ  
ໂຄໂຣນາ 19



ນອກຈາກຈະຕ້ອງອາບນ້ຳທຸກມື້, ຕ້ອງເອົາເຄື່ອງນຸ່ງໄປຊັກດ້ວຍແຟ້ບ ຫຼື ສະບູໃນນ້ຳຮ້ອນ 60-90 ອົງສາ ອາດປົນກັບນ້ຳຢາຊັກຜ້າຂາວກໍໄດ້, ອົບຜ້າໃຫ້ແຫ້ງດ້ວຍຈັກອົບໃນຈຸນນະພູມສູງ ຫຼື ຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງ

4

ການຕື່ມທາດເຫຼົ້າຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດໂຄວິດ 19 ໄດ້ ຫຼື ບໍ່



ການຕື່ມທາດເຫຼົ້າ ເຊັ່ນ: ເບຍ, ເຫຼົ້າ, ເຫຼົ້າວາຍ ບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ໂຄໂຣນາ ຄວນປ້ອງກັນດ້ວຍການລ້າງມືເລື້ອຍໆ, ໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມ ຫຼືກເວັ້ນການ ເຂົ້າໄກ້ຜູ້ທີ່ເປັນໄຂ້ ແລະ ມີອາການໄອ

5

**ແມ່ນແທ້ບໍ່ ທີ່ວ່າພະຍາດໂຄວິດ 19 ແຜ່ກະຈາຍໄດ້  
ແຕ່ໃນອາກາດແຫ້ງໜາວ ບໍ່ແຜ່ໃນອາກາດຮ້ອນຊຸ່ມ**



ເຊື້ອພະຍາດໂຄໂຣນາ 2019 ສາມາດແຜ່ລະບາດໄດ້ທຸກສະພາບອາກາດ, ບໍ່ວ່າເຮົາຈະຢູ່ໃສ່, ສະພາບອາກາດໃດ ກໍ່ຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຫຼັກສູ່ຂະອານາໄມທີ່ດີ ຄືລ້າງມືເລື້ອຍໆ, ປິດປາກເວລາໂອຈາມ ແລະ ໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມ

6

**ເຄື່ອງວັດແທກອຸນນະພູມ ສາມາດລະບຸຄົນເຈັບທີ່ເປັນ  
ພະຍາດໂຄວິດ 19 ໄດ້ 100 % ແມ່ນ ຫຼື ບໍ່**



ພະຍາດອາດໃຊ້ເວລາ 1-14 ມື້  
ໃນການເຮັດໃຫ້ຜູ້ຕິດເຊື້ອ ບໍ່ສະບາຍ ແລະ  
ມີໄຂ້. ດັ່ງນັ້ນ, ຈິ່ງບໍ່ສາມາດລະບຸຕົວຜູ້ຕິດເຊື້ອ  
ທີ່ຍັງບໍ່ສະແດງອາການໄຂ້ໄດ້

7

## ໃຊ້ຫຼອດໄຟຟ້າຍູວີສໍາລັບຂ້າເຊື້ອ ມາຂ້າເຊື້ອ ພະຍາດໂຄວິດ 19 ທີ່ຮ່າງກາຍໄດ້ ຫຼື ບໍ່

ປອດໄພຈາກພະຍາດ



ຟ້າວກ່ອນ



ບໍ່ຄວນໃຊ້ຫຼອດໄຟຟ້າຍູວີ  
ໃນການຂ້າເຊື້ອພະຍາດ ທີ່ມີ ຫຼື  
ສ່ວນອື່ນໆ ຂອງຮ່າງກາຍ ເພາະວ່າຮັງສີ  
ຍູວີຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງຄັນເຄືອງໄດ້

8

## ການສົດຜິ່ນທາດເຫຼົ້າ ຫຼື ທາດຄໍຣິນ ໃສ່ຕາມຕົນຕົວ ສາມາດ ຂ້າພະຍາດໂຄໂຣນາ 2019 ທີ່ຢູ່ ໃນຮ່າງກາຍໄດ້ ຫຼື ບໍ່



ບໍ່ສາມາດຂ້າເຊື້ອທີ່ເຂົ້າໄປສູ່ຮ່າງກາຍໄດ້ແລ້ວ, ແຕ່ຍັງອາດສ້າງຄວາມເສຍຫາຍ  
ຕໍ່ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ເຍື່ອເມືອກຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຕາ, ປາກ

9

## ການກິນຜັກທຽມ ສາມາດປ້ອງກັນການຕິດ ພະຍາດໂຄວິດ 19 ໄດ້ ຫຼື ບໍ່



ເຖິງວ່າຈະມີຄຸນສົມບັດບາງຢ່າງໃນການຕ້ານເຊື້ອຈຸລະຊີບ ແຕ່ໃນປັດຈຸບັນ  
ຍັງບໍ່ມີຫຼັກຖານວ່າປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດໂຄວິດ 2019 ໄດ້

10

## ວັກແຊັງປ້ອງກັນໂລກປອດອັກເສບ ສາມາດປ້ອງກັນ ເຮົາຈາກພະຍາດໂຄວິດ 19 ໄດ້ ຫຼື ບໍ່



ເຊື້ອພະຍາດນີ້ຍັງໃໝ່ ແລະ  
ແຕກຕ່າງຈາກພະຍາດສາຍພັນເກົ່າຫຼາຍ.  
ຕ້ອງໃຊ້ວັກແຊັງທີ່ພັດທະນາມາສະເພາະ,  
ເຊິ່ງທີມນັກວິໄຈກຳລັງພັດທະນາຢູ່  
ໂດຍໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ  
ຈາກອົງການອານະໄມໂລກ

11

**ການລ້າງດັງ  
ດ້ວຍນ້ຳເກືອເປັນປະຈຳ  
ປ້ອງກັນການຕິດພະຍາດ  
ໂຄວິດ 19 ໄດ້ ຫຼື ບໍ່**

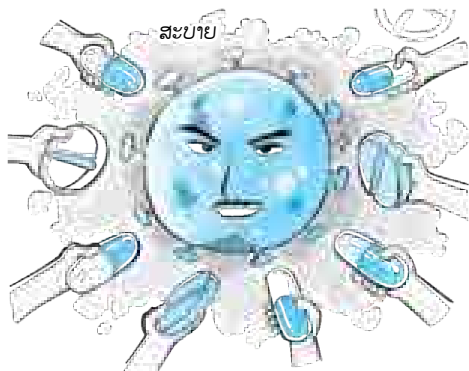


ຫຼັກຖານຢັ້ງຢືນວ່າການລ້າງດັງດ້ວຍນ້ຳເກືອ ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາເຊົາຈາກຫວັດທຳມະດາ ໄດ້ໄວ,  
ແຕ່ບໍ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອທາງເດີນຫາຍໃຈ ຫຼື ພະຍາດໂຄວິດ 19 ໄດ້

12

**ມີຢາປ້ອງກັນ ແລະ ຮັກສາພະຍາດໂຄວິດ 19 ໄດ້ ຫຼື ບໍ່**

ໃນປັດຈຸບັນ, ຍັງບໍ່ມີຢາປ້ອງກັນ  
ແລະ ຮັກສາໂດຍສະເພາະ  
ຜູ້ຕິດເຊື້ອຄວນໄດ້ຮັບການ ເບິ່ງແຍງ  
ແລະ ຮັກສາທີ່ເໝາະສົມ ເພື່ອບັນເທົາ  
ແລະ ຮັກສາຕາມອາການ.  
ອົງການອານະໄມໂລກກຳລັງເລັ່ງ  
ສະໜັບສະໜູນການວິໄຈກັບ  
ໜ່ວຍງານຜັນທະມິດ ແລະ  
ສຶກສາວິທີການຮັກສາພະຍາດນີ້  
ຢ່າງເຕັມຄວາມສາມາດ





လွဲလွဲမှားမှား သိထားကြသော  
COVID-19 အကြောင်းရင်း (၁၂) ချက်



*In collaboration with  
Embassy of the Republic of the Union of Myanmar in Thailand*

1

# Covid-19 ဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားလျက်ရှိသော နိုင်ငံမှထုတ်လုပ်သော ကုန်ပစ္စည်းပေါ်မှ တဆင့် ပြန့်ပွားကူးစက်နိုင်သည်။



ကုန်ပစ္စည်းကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ပြီးဖြစ်ပါက လက်ဆေးပါ။ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် နာရီပေါင်းများစွာနေနိုင်သော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ ရွှေ့ပြောင်းသယ်ယူနေစဉ်အတွင်း အပူချိန်တို့ကြောင့် ဗိုင်းရပ်စ် ရပ်တည်နေရန် ခက်ခဲလှပါသည်။ အကယ်၍ ရောဂါဗိုင်းကပ်ပါလာသည်ဟုယူဆပါက ဗိုးသတ်ဆေးဖြင့် သန့်စင်ပါ။

2

## COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်သည် ခြင်မှတဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ခြင်မှတဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ကြောင်း တိတိကျကျ ဖော်ပြထားသည့် အချက်အလက် သို့မဟုတ် အထောက်အထား တစ်စုံတစ်ရာ မရှိသေးပါ။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် ချောင်းဆိုး နှာချေရာမှ ထွက်လာသော ရေမွှန်းမှားလေးများ (သို့) ရောဂါသည် တံတွေးမှ တဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။ ဆပ်ပြာ(သို့) အယ်လ်ကိုဟောဖြင့် မကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း ဖျားနေသူ ချောင်းဆိုးနေသူတို့ အနီးမသွားခြင်း တို့ဖြင့် မိမိကိုယ် မိမိကာကွယ်နိုင်ပါသည်။





3

အဝတ်အစားတွေဟာ  
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် 2019  
ကူးစက်ပြန့်ပွားစရာ  
မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့  
ဘယ်လိုယုံကြည်နိုင်မလဲ။



နေ့စဉ်ရေချိုးသည့်အပြင် ဝတ်ပြီးသားအဝတ်အစားများကို ဆပ်ပြာ (သို့) ဆပ်ပြာမှုန့်ဖြင့် အပူချိန် ၆၀ မှ ၉၀ ဒီဂရီရှိသော ရေခွေးစိမ်ပြီးလျှော်ပါ။ ချွတ်ဆေးပါ ထည့်လျှော်နိုင်သည်။ ပြီးလျှင် အခြောက်ခံစက်ဖြင့် (သို့မဟုတ်) နေလှမ်းခြင်းဖြင့် အခြောက်ခံပါ။

4

အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်သော ယမကာသောက်သုံးခြင်းဖြင့်  
COVID-19 ကာကွယ်နိုင်သည်။



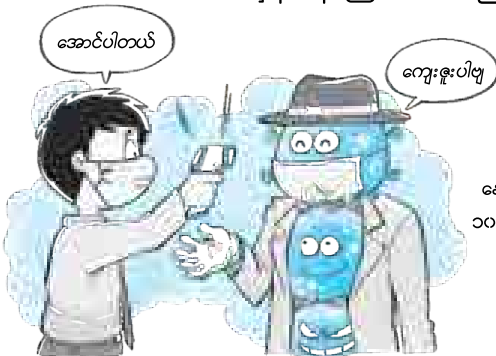
အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်သော ယမကာသောက်သုံးခြင်းသည် ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်းမပြုနိုင်ပါ။ ကြာခဏ လက်ဆေးခြင်း၊ မျက်နှာဖုံးစွပ်ထားခြင်း၊ ဖျားနာသူ ချောင်းဆိုးသူတို့ အနီးမသွားခြင်း တို့ဖြင့်သာ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

**5** COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်သည် ရာသီဥတုအေး၍ ခြောက်သွေ့သော ဒေသတွင်သာ လေထဲတွင် ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ပူပြီးစိုထိုင်းသောဒေသတွင် လေထဲ၌ ပြန့်ပွားနိုင်ခြင်းမရှိနိုင်။



မိမိမည်သည့်နေရာတွင် ရှိနေပါစေ မည်သည့်ရာသီဥတု၌ နေထိုင်ပါစေ ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်း ရေးလုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း လိုက်နာရမည်။ လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ ချောင်းဆိုး ချိန်တွင် ပါးစပ်ကို ပိတ်ထားပါ မျက်နှာဖုံးကိုတပ်ပါ။

**6** အပူချိန်တိုင်းစက်ဖြင့် ရောဂါသည်ကို ရာနှုန်းပြည့် မှန်ကန်ကြောင်း အတည်ပြုနိုင်သည်။



ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါကူးစက်နေသူသည် နေမကောင်းဖျားနာခြင်းဖြစ်ရန် ၂ ရက်မှ ၁၀ ရက်အထိ အချိန်ကြာမြင့်တတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အဖျားမရှိသေးသော ရောဂါဦးစွဲကပ်နေသူကို အတည်ပြု သတ်မှတ်ခြင်းမပြုနိုင်ပါ။

7

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ရှိနေသော  
COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကို သတ်နိုင်သည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ကင်းစင်ပြီ



ဟော... နေပါဦး



လက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်  
အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးကို  
ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်မီးချောင်း  
အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးများကို  
သတ်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။  
အရေပြားကို အနာတရ  
ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

8

အယ်လ်ကိုဟော (သို့) ကလိုရင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို  
ပျက်ဖြန်းခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ရောက်သော  
COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သတ်နိုင်သည်။



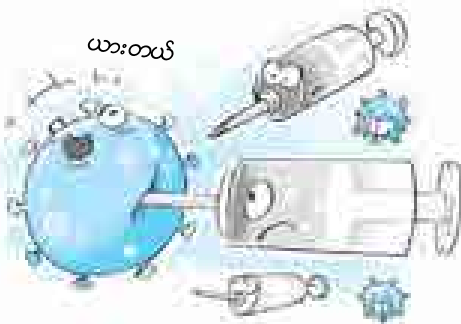
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ရောက်နေသော ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကို မသတ်နိုင်ပါ။ ထို့အပြင်  
အဝတ်အထည်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားများ မျက်စိ၊ ပါးစပ် အစရှိသည်တို့ကို  
ပျက်စီးထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

**9** ကြက်သွန်ဖြူစားခြင်းဖြင့် COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင် သည်။



အနုဇီဝပိုးများကို တွန်းလှန်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ အချို့ရှိသော်လည်း COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း အထောက်အထားတစ်ခုမှ ယခုအချိန်အထိ မရှိသေးပါ။

**10** အဆုပ်ရောဂါကာကွယ်ဆေးဖြင့် COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။



ဤဗိုင်းရပ်စ်သည်  
ယခင်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများနှင့်  
လုံးဝမတူပဲ မျိုးကွဲအသစ်ဖြစ်သည်။  
သူ့အတွက် သီးသန့်ဖော်စပ်ပြီး  
ကုသရန်လိုသည်။ WHO ၏  
ကူညီထောက်ပံ့မှုဖြင့် ကျန်းမာရေး  
အဖွဲ့အစည်းများ သုတေသန  
ပြုလုပ်လျှက်ရှိပါသည်။

11

နှာခေါင်းပေါက်ထဲသို့ ဓာတ်ဆားရည်ဖြင့် ဆေးကြောခြင်းသည်  
COVID-19 ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

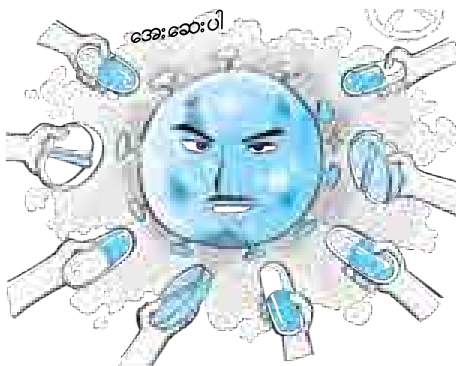


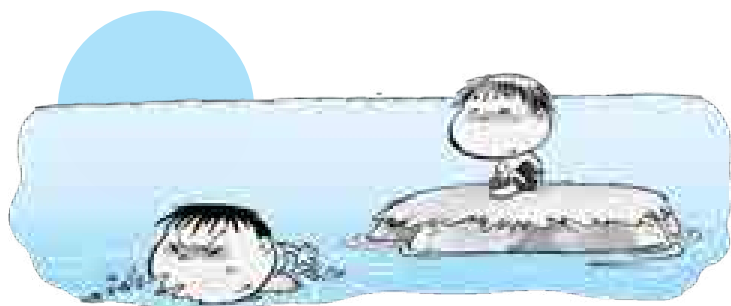
နှာခေါင်းပေါက်ထဲသို့ ဓာတ်ဆားရည်ဖြင့် ဆေးကြောခြင်းသည် သာမန်နှာဆေးရောဂါကို  
လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းနိုင်သော်လည်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါပိုး (သို့) COVID-19  
ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။

12

COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကာကွယ်ကုသနိုင်သောဆေးရှိသည်။

ယခုအချိန်တွင် ကာကွယ်ကုသနိုင်သော  
ဆေးသီးသန့် မရှိသေးပါ။  
ရောဂါပိုးစွဲကပ်သူအား  
ရောဂါသက်သာလာစေရန်နှင့်  
သင့်လျော်သော ကုသမှုသာရှိပါသည်။  
ထိုရောဂါကုသနည်း ကိုအပြိုင်အဆိုင်  
စူးစမ်းလေ့လာလျက်ရှိကြပါသည်။ WHO  
သည် ၎င်း၏ မဟာမိတ်အဖွဲ့  
အစည်းများနှင့်အတူ ကူညီထောက်ပံ့  
သုတေသနပြုလျက်ရှိပါသည်။





รู้จัก Physical Distancing หรือเปล่า  
ช่วงนี้เราต้องห่างกันหน่อย

Do you know about physical  
distancing? We have to stay apart  
for some time.



**\*Physical Distancing**  
ระยะห่างระหว่างบุคคล  
หนึ่งในวิธีที่ลดการแพร่ระบาด  
โควิด 19 ด้วยการอยู่ห่างกัน  
ประมาณ 2 เมตร

**\*Physical Distancing means keeping a distance from others.\***  
It is one of the ways to reduce transmission of COVID-19 by keeping  
a roughly 2-meter distance from each other.

เหนื่อยอยู่ไหม เอาแรงใจมาฝาก

Tired right now? We bring you our mental support.



ขอส่งกำลังใจให้บุคลากรทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่ทุกท่าน  
สู้ศึกใหญ่โรคโควิด 19

We would like to send our encouragement  
to all Thai healthcare workers and staff who are fighting  
this battle of COVID-19 pandemic.

เพราะรัก เราควรต้องห่างกัน  
Because of love, we shall stay apart.



ระยะห่าง 1-2 เมตร  
1 to 2-meter distance