

**ชีวิตวิถีใหม่** เริ่มออกแบบทันที  
เพื่อชีวิตที่ปลอดภัย และมีความสุข



**เตือนตัว เตือนกัน  
ป้องกัน ตนเอง**

# New Normal



- ▶ **ล้างมือบ่อยๆ**  
ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์โดยเฉพาะ  
หลังสัมผัสวัสดุที่ใช้ร่วมกันหลายคน



- ▶ **สวมหน้ากากอนามัย**  
หรือหน้ากากผ้าและพกเจลแอลกอฮอล์  
ตลอดเวลา



- ▶ **กินร้อน ช้อนเรา**  
ไม่ใช่สิ่งของร่วมกับผู้อื่น



- ▶ **ทำความสะอาดร่างกาย**  
ทันทีเมื่อกลับมาถึงบ้าน



- ▶ **อยู่ห่างจากผู้อื่น**  
อย่างน้อย 1-2 เมตร หลีกเลี่ยง  
การเดินทางไปยังสถานที่ชุมนุมชน



- ▶ **อย่าให้แออัด**  
เสี่ยงกิจกรรมที่มีผู้คนแออัด



- ▶ **ทำความสะอาด**  
พื้นผิวสัมผัสบ่อยๆ ทั้งก่อนและหลัง  
การใช้บริการ และกำจัดขยะมูลฝอยทุกวัน



- ▶ **ใส่ใจสุขภาพ**  
รักษาสุขภาพ/ออกกำลังกายให้ร่างกาย  
แข็งแรงอยู่เสมอ



สามารถติดตาม รับข้อมูลข่าวสาร  
กรมการปกครอง fanpage



สามารถดาวน์โหลด  
เพลง ชีวิตวิถีใหม่ New Normal



[www.ไทยชนะ.com](http://www.ไทยชนะ.com)

เช็คอินก่อนเข้า เช็คอินก่อนออก



กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย  
Department Of Provincial Administration

# New Normal ชีวิตวิถีใหม่ ธุรกิจสู้ รู้ทันโควิด-19

- ▶ ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสบ่อยๆ ทั้งก่อนและหลัง การให้บริการและให้กำจัดขยะมูลฝอยทุกวัน
- ▶ ให้ผู้ประกอบการ พนักงานบริการ ผู้ใช้บริการ สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า
- ▶ ให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค
- ▶ ให้เว้นระยะห่างระหว่างโต๊ะ และระหว่างที่นั่ง รวมถึงระยะห่างการเดินทางอย่างน้อย 1 เมตร
- ▶ ให้ควบคุมจำนวนผู้ให้บริการ ไม่ให้แออัด



## รูปแบบการดำเนินชีวิตวิถีใหม่

จากการปฏิบัติตนแบบเดิมที่คุณเคยสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีใหม่ เราทุกคนในสังคมต่างตระหนักในเรื่องสาธารณสุขมากขึ้น จนเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน



## “ไทยชนะ” ควบคุม-ป้องกันโควิด-19

เพิ่มความมั่นใจ ทั้งผู้ให้ และผู้ใช้บริการ  
เช็กอินก่อนเข้า เช็กเอาท์เมื่อออก

[www.ไทยชนะ.com](http://www.ไทยชนะ.com)



### การเช็กอินร้านค้า/สถานที่

- ▶ สแกน QR Code “เลือกเช็กอิน”
- ▶ รับข้อตกลงและความยินยอม
- ▶ ระบุเบอร์โทรศัพท์ , เช็กอินสำเร็จ



### การเช็กเอาท์และประเมินผล

- ▶ สแกน QR Code “เลือกเช็กเอาท์/ประเมินผล”
- ▶ รับข้อตกลงและความยินยอม
- ▶ ระบุเบอร์โทรศัพท์
- ▶ ทำแบบประเมินหลังใช้บริการ
- ▶ เช็กเอาท์และทำแบบประเมินสำเร็จ



สามารถติดตาม รับข้อมูลข่าวสาร  
กรมการปกครอง fanpage



สามารถดาวน์โหลด  
เพลง ชีวิตวิถีใหม่ New Normal

# New Normal

## ชีวิตวิถีใหม่

เริ่มออกแบบวันนี้

เพื่อชีวิตที่ปลอดภัย และมีความสุข

#NewNormal



## เตือนตัว เตือนกัน ป้องกัน ตนเอง



กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย  
Department Of Provincial Administration



#COVID-19

# ไวรัสโคโรนา คืออะไร?

เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี ค.ศ. 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื่อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้ เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น "ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่" และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า "โควิด-19" (COVID-19) นั่นเอง



## กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง

### หากติดเชื้ออาจมี อาการที่รุนแรง

- ผู้สูงอายุ 70 ปี ขึ้นไป
- เด็กเล็ก ต่ำกว่า 5 ปี
- ผู้ที่มี โรคประจำตัว

เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง  
หลอดเลือดหัวใจ หรือภูมิแพ้



## อาการของโรค

#COVID-19



หากมีอาการดังนี้  
ให้รีบติดต่อพบแพทย์โดยด่วน



### ไข้

ไข้สูงมากกว่า 37.5 องศา



### ไอ จาม

มีเสมหะ เจ็บคอ นานติดต่อกันมากกว่า 4 วัน



### มีน้ำมูก

หายใจลำบาก ปอดอักเสบ



### จุกไม่ได้อิ่ม

ซึมไม่รู้สึก



## กลุ่มเสี่ยงโดยตรง



### สัมผัส

ใกล้ชิดผู้ป่วยสงสัยติดเชื่อ



### เพิ่งกลับ

จากพื้นที่เสี่ยง

## New Normal รู้อยู่ สู้เป็น สู้ชีวิตวิถีใหม่ของคน

- ▶ หมั่นล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ และทำความสะอาดร่างกายทันทีเมื่อถึงบ้าน
- ▶ ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเสมอ
- ▶ ไม่สัมผัสตา จมูก ปาก ถ้าไม่จำเป็น
- ▶ ทานร้อน ช้อนตัวเอง
- ▶ เว้นระยะห่างทางสังคม 1-2 เมตร (Social Distancing)
- ▶ งดเดินทางไปพื้นที่เสี่ยงโรคระบาด
- ▶ เลี่ยงกิจกรรมที่มีผู้คนแออัด
- ▶ ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
- ▶ รักษาสุขภาพ/ออกกำลังกาย ให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ

