

ชีวิตวิถีใหม่ เริ่มออกแบบวันนี้
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
เช็คอินก่อนเข้า เช็กเอาท์เมื่อออก



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 และผู้ให้บริการ
เช็กอินก่อนเข้า เช็กเอาท์เมื่อออก

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

หากติดเชื้ออาจมีอาการที่รุนแรง

- ผู้สูงอายุ 70 ปี ขึ้นไป
- เด็กเล็ก ต่ำกว่า 5 ปี
- ผู้ที่มี โรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือภูมิแพ้



อาการของโรค

#COVID-19



หากมีอาการดังนี้
ให้รีบติดต่อพบแพทย์โดยด่วน



- ▶ **มีไข้**
ไข้สูงมากกว่า 37.5 องศา



- ▶ **ไอ จาม**
มีเสมหะ เจ็บคอ นานติดต่อกันมากกว่า 4 วัน



- ▶ **มีน้ำมูก**
หายใจลำบาก ปวดอักเสบ



- ▶ **จมูกไม่ได้กลิ่น**
ชิมไม่รู้รส



กลุ่มเสี่ยงโดยตรง



- ▶ **สัมผัส**
ใกล้ชิดผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ



- ▶ **เพิ่งกลับ**
จากพื้นที่เสี่ยง

New Normal รู้อยู่ สู้เป็น สู่ชีวิตวิถีใหม่ของประชาชน

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

