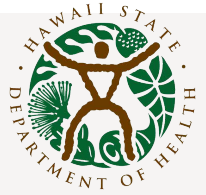


# โควิด-19



## สิ่งที่คุณควรรู้

### อาการของโรคโควิด-19 เป็นอย่างไร?



มีไข้



ไอ



หายใจลำบาก



ป่วยขั้นรุนแรง

### โรคโควิด-19 แพร่กระจายได้อย่างไร?



ทางการไอ และ จาม



ทางการสัมผัสอย่างใกล้ชิด, เช่น การถูกเนื้อต้องตัว หรือ การจับมือทักทาย



ทางการสัมผัสวัตถุ หรือ พื้นผิวที่มีการปนเปื้อน แล้วเอามือไปจับหรือสัมผัสกับใบหน้า

### เราสามารถป้องกันตัวเองและชุมชนของเราได้อย่างไร?

- ทักทายผู้อื่นโดยใช้สัญลักษณ์มือชก้า (SHAKA) แทนการจับมือ, การโอบกอด, หรือ การจูบ
- ล้างมือของท่านบ่อยๆ และหลังจากสัมผัสวัตถุหรือพื้นผิวสาธารณะ
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ อย่างน้อย 20 วินาที หรือ ใช้เจลล้างมือที่มีปริมาณแอลกอฮอล์มากกว่า 60 เปอร์เซ็นต์
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าของท่าน, โดยเฉพาะด้วยมือที่ยังไม่ได้ชำระล้าง
- ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

- ถ้าคุณมีอาการป่วย, จงอยู่บ้าน และหลีกเลี่ยงการติดต่อกับคนอื่น
- ติดต่อหมอของคุณ ถ้าร่างกายของคุณแสดงอาการ หรือ คุณคิดว่าคุณอาจได้รับการสัมผัสกับเชื้อไวรัส
- ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชู หรือ ใช้แขนเสื้อ เมื่อคุณไอ หรือ จาม และทิ้งกระดาษทิชชูในถังขยะ
- หลีกเลี่ยงการพบปะเป็นกลุ่มให้มากที่สุด โดยเฉพาะ ถ้าคุณมีอายุมากกว่า 60 ปี หรือมีโรคประจำตัว

### ถ้าต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโควิด-19

โทรศัพท์ 2-1-1

ช่องสนทนา [www.auw211.org](http://www.auw211.org)

ส่งข้อความ 877-275-6569

อีเมล [info211@auw.org](mailto:info211@auw.org)



2.1.1

Get Connected. Get Help.™

Thai

[HawaiiCOVID19.com](http://HawaiiCOVID19.com)

Produced by the Hawaii State Department of Health  
Updated 3/12/2020