

หลักสูตร อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว (อสต.)

ในสถานการณ์การระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

သင်တန်း နိုင်ငံခြားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း
ကပ်ရောဂါအခြေအနေမှာ Coronavirus ကူးစက်မှု 2019



โดย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
ศูนย์อนามัยที่ 7
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7
ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 7
สำนักงานเขตสุขภาพที่ 7
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์



คำนำ

ศูนย์วิชาการในเขตสุขภาพที่ 7 โดยศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ศูนย์อนามัยที่ 7 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 7 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น ได้ร่วมกันจัดทำหลักสูตรการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว (อสต.) เพื่อพัฒนา ให้ความรู้ เสริมทักษะ ตลอดจนแนวทางการเฝ้าระวังการระบาดของโรคโควิด-19 ให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว ให้สามารถนำไปสื่อสารสร้างความรอบรู้ให้แก่แรงงานต่างด้าวในการป้องกันตนเอง ครอบครัว ชุมชน ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

เรื่อง

หน้า

1. บทบาทหน้าที่และแนวทางการดำเนินงาน อสต.

- บทบาทหน้าที่ของ อสต. 1
- แนวทางการดำเนินงานของ อสต. 2-3

โดย ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 7

2. ความรู้เรื่องโรคโควิด-19

- โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 4
- ความสามารถในการรอดชีพ 5
- อาการแสดงของโควิด-19 6
- 5 มาตรการหลักการด้อยค่าตก 7
- อาการที่พบบ่อยของผู้มีความเสี่ยงติดเชื้อโควิด-19 8

โดย สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7

3. การปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยง

- ข้อปฏิบัติสำหรับผู้มีความเสี่ยงติดเชื้อโควิด-19 9
- ระหว่างแยกสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย
- คำแนะนำ การป้องกันตนเองจากโควิด-19 10
- วิธีการล้างมือให้สะอาด 7 ขั้นตอน 11
- วิธีการสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง 12
- การกึ่งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว 13
- พฤติกรรมสุขอนามัย 14
- สุขาภิบาลที่พักอาศัย 15
- การจัดการขยะ 16
- การสุขาภิบาลน้ำบริโภค 17
- การสุขาภิบาลอาหาร 18

โดย ศูนย์อนามัยที่ 7

4. การดูแลจิตใจและการประเมินสุขภาพจิต

- การปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก 3 ส 19
- แนวทางการประเมินสุขภาพจิตและพูดคุย 20
- เมื่อพบว่ามีความเครียดและวิตกกังวลสูง
- ต่อการรับมือกับโควิด-19
- เสริมพลังใจ ในภาวะวิกฤตสำหรับแรงงานต่างด้าว 21
- วัคซีนใจในชุมชน (4 สร้าง 2 ใช้) 22-23

โดย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7

5. สิทธิประโยชน์แรงงานต่างด้าว

- สิทธิประโยชน์ของบัตรประกันสุขภาพแรงงานต่างด้าว 24-25

โดย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น



1



ထိုင်းနိုင်ငံသားမဟုတ်သူများ
နိုင်ငံခြားအသိုင်းအဝိုင်းကရှေးချယ်ခဲ့သည်
နှင့်သင်တန်းမှတစ်ဆင့်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း
များကိုနိုင်ငံခြားသားများအတွက်သင်တန်းပေးခြင်း၏စံနှုန်း
များအရ ဗဟိုကော်မတီ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန

อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว (อสต.) คือ เป็นบุคคลที่ไม่มีสัญชาติไทย ซึ่งได้รับการคัดเลือกจากชุมชนต่างด้าว และผ่านการฝึกอบรม ตามหลักสูตรฝึกอบรมมาตรฐานอาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว (อสต.) ที่คณะกรรมการฯ กลงกระทรวงสาธารณสุขกำหนด

လုပ်ငန်းတာဝန်များ ကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း အိုလိုတာက
 บทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว

သင်တန်းနှင့်မှတ်ပုံတင်ပြီးနောက် ကြီးကြပ်မှုအတွက်တာဝန်ရှိသည့်နေရာကိုသတ်မှတ်ရမည်
အောက်ပါတာဝန်များကိုထမ်းဆောင်ရန်

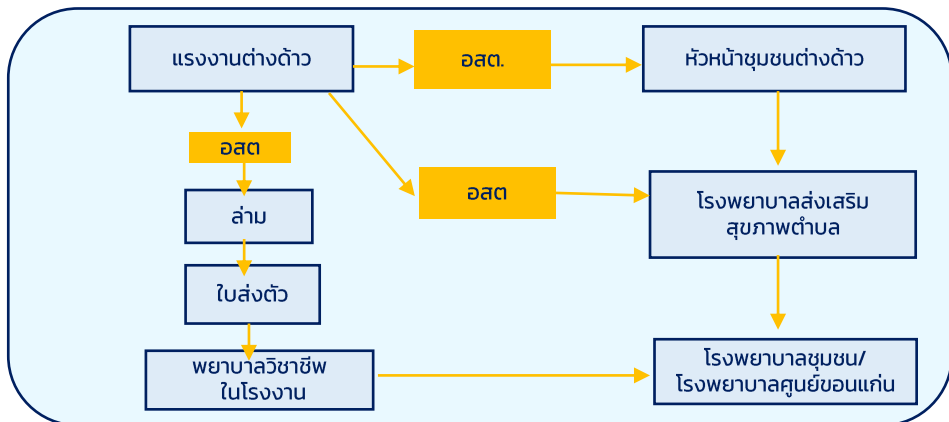
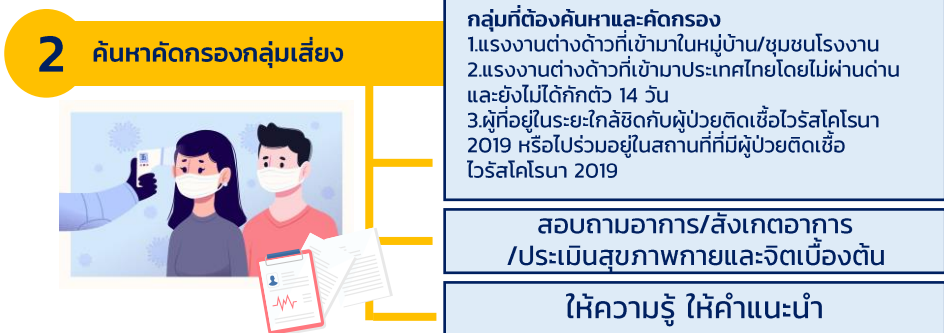
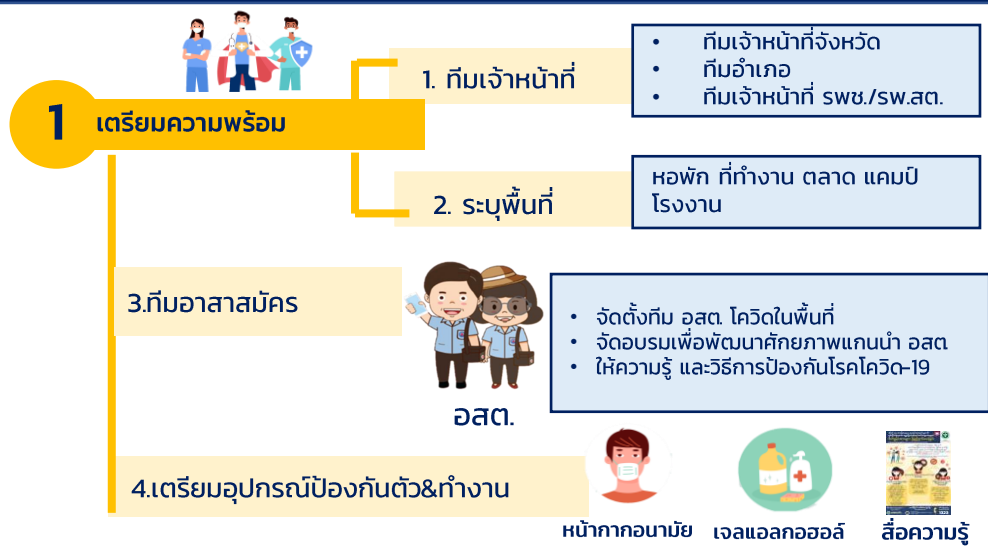
หลังจากอบรมและขึ้นทะเบียนแล้ว จะต้องกำหนดพื้นที่รับผิดชอบดูแล ท่านมีหน้าที่ดังนี้

1. ကျန်းမာရေးသတင်းဆက်သွယ်ရေး ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေး
สื่อสารข่าวสารสาธารณสุข เผยแพร่ประชาสัมพันธ์
2. အကြီးအကဲ အသိုင်းအဝိုင်းများ၏ကျန်းမာရေး ပေါ်မူတည်သောသတင်းအချက်အလက်များကို ပြုစုထုတ်ဝေခြင်း
การนำเสนอมติและข้อมูลสุขภาพของชุมชนต่าง ๆ
3. ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးလှုပ်ရှားမှုများစည်းရုံး စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း၊
การรณรงค์และส่งเสริมสุขภาพ และติดตามประเมินผล
ရောဂါထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး จดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เฝ้าระวัง ป้องกัน
ควบคุมโรคและปัญหาสาธารณสุข
4. ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များပေးပါ
ให้คำแนะนำบริการสาธารณสุข

5. အဖွဲ့အစည်းများကိုညှိနှိုင်းပြီးဆက်သွယ်ပါ ရပ်ရွာ
နိုင်ငံခြားအလုပ်သမားများနှင့်ပြည်နယ်

[illegible][illegible]

แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 ในอาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว (อสต.) เขตสุขภาพที่ 7



COVID-19 ကာကွယ်ခြင်းအတွက်လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်လမ်းညွှန်ချက်များ နိုင်ငံခြားကျန်းမာရေးစေတနာ့ဝန်ထမ်း



1 ပြင်ဆင်ပါ

1. အာဏာပိုင်များ

- ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးအရာရှိ.
- ဆေးရုံဝန်ထမ်းများ

2. နေရာသတ်မှတ်ပါ

အခန်း၊ အိမ်၊ ဈေး၊ စက်ရုံစခန်း

3. စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့



- ဒေသခံအဖွဲ့ပြင်ဆင်ပါ
- ခေါင်းဆောင်များ၏အလားအလာများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုကိုစီစဉ်ပါ
- Covid-19 ကိုကာကွယ်ရန်ဗဟုသုတနှင့်နည်းစနစ်များကိုထောက်ပံ့ပေးခြင်း

ခဏ.

4. အလုပ်လုပ်ရန်အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကိုပြင်ဆင်ပါ။





နာခေါင်းကာ အရက်ဂျယ်လ် ဗဟုသုတမီဒီယာ

2 အားနည်းသောအုပ်စုများအတွက်ရှာဖွေပြီးရှာဖွေပါ



အန္တရာယ်အုပ်စုများမှာစိစစ်

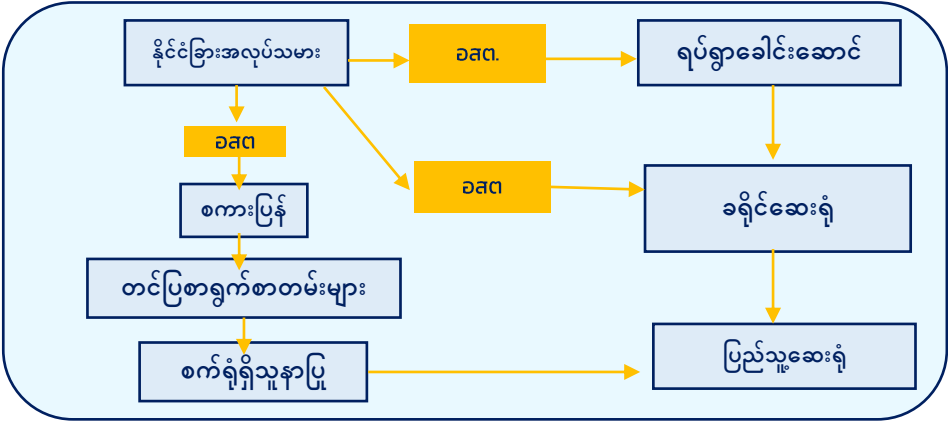
1. ကျေးရွာ / စက်ရုံအသိုင်းအဝိုင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသည့်နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားများ
2. ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည်နယ်စပ်ကို ဖြတ်၍ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ၁၄ ရက်ကြာထိန်းသိမ်းထားခြင်းမရှိဘဲသွားလာရန်ပျက်ကွက်ကြသည်။
3. coronavirus 2019 ကူးစက်ခံထားရသောလူနာများနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့သူများ

ရောဂါလက္ခဏာများ / အသိပေးစာလက္ခဏာတွေတောင်းပါ / အခြေခံရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု

3 အစီရင်ခံလမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အကူအညီ

အကြံဉာဏ်ကိုပညာပေး

သုတေသနရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာတွေရှိပါက (ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (စိတ်ဖိစီးမှု၊ မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်း) ဝန်ထမ်းထံပေးပို့ရမည်ဖြစ်သည်။



โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ต้นกำเนิดเชื้อ



မျိုးရိုးဗီဇကုဒ်ကနေအထောက်အထားရှိပါတယ် SARS-CoV-2

သည်မီးခိုးရောင်အနီရောင်သရဖူနှင့်လင်းခိုးများမွေးဖွားလာကြောင်းတွေရှိခဲ့သည်။ သို့သော်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသယ်ဆောင်သောအစားအစာသို့မဟုတ်တိရစ္ဆာန်အမျိုးအစားကိုမူလသားတို့အားအတည်မပြုရသေးပါ။

มีหลักฐานจากการถอดรหัสพันธุกรรมพบว่า SARS-CoV-2 มีต้นกำเนิดมาจาก ค้างคาวมงกุฎเกาแดง แต่ยังไม่มีการยืนยันว่าสัตว์ตัวกลางหรือสัตว์ที่นำเชื่อมาสู่คนเป็นประเภทใด

ရောဂါပိုး၏ဂီယာ

ช่องทางแพร่เชื้อโรค



ချွဲ၏ Phlegm
မျက်ရည်စက်လေးတွေ
လေဝေ့ဆေးမှ လေဝေ့နီယူက



ရောဂါပိုးမစင်မှတစ်ဆင့်လွန်။
ဧည့်သည်ထုတ်ခွာကွာလွှာအား



သင်၏မျက်လုံးများကိုပွတ်သပ်ပါ။
ကပ်စပ်မှုနှင့်ဆက်သွယ်မှုမပြုပါ။



မျက်နှာပြင်ညစ်ပတ်တယ်
ပျံ့နှံ့မှုဆိုင်ရာပစ္စည်း



ကူးစက်မှုပိုးသား
လူနာရဲ့ဆီးဥတညှို့ရဲ့၏
ပျံ့နှံ့မှုဆိုင်ရာပစ္စည်း



ကူးစက်မှုပိုးသား RNA
ကိုမိခင်နို့တွင်တွေ့ရှိရသည်။
WU RNA ဖွဲ့စည်းပုံအား

ความสามารถในการรอดชีพ

COVID 19 ၏ရှင်သန်မှု

ပိုးမွှားတွေကဲ့သို့ပင်ပါ ကာကွယ်ဆေး

- 70-95 Alcohol (30 วินาที)
- 0.5 Hydrogen Peroxide (1 นาที)
- 0.01 Na Hypochlorite (1 นาที)
- 0.23-0.47 %Povidone (15 วินาที-1 นาที)
- ความร้อน > 56 องศา อย่างน้อย 20 นาที
- UV-C จากหลอดแสงจันทร์ หรือหลอดไฟ
ไอปรอท ระยะ 3 cm นาน 15 นาที
- กรด < 5 หรือ เบส > 9 สบู่



အဆက်အသွယ်မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာရောဂါပိုးကဲ့သို့နိင်သည်

การทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัส



แอลกอฮอล์
(> 70% Alcohol)
(พื้นผิวที่เป็นโลหะ)



ผงซักฟอก
(Detergent)

อุณหภูมิ 70°C
(สิ่งแฉะ/ของเหลว/วัสดุที่เป็นผ้า)



น้ำยาฆ่าเชื้อเดทтол
(4.8% Chloroxylenol)

2.5% conc.

น้ำยา 1 : น้ำ 39 ส่วน
(ชักล้าง/พื้นผิวทั่วไป)

5.0% conc.

น้ำยา 1 : 70% Alc 19 ส่วน
(เครื่องใช้ในครัวเรือน)



น้ำยาฟอกขาว
(6% Na hypochlorite)

0.06% conc.

น้ำยา 1 : น้ำ 99 ส่วน
(พื้นผิวทั่วไป)

0.6% conc.

น้ำยา 1 : น้ำ 9 ส่วน
(พื้นผิวที่มีละอองเสมหะ
สารคัดหลั่ง)



ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์
(3% H₂O₂) 1 : น้ำ 5 ส่วน
(ระมัดระวังการกัดกร่อน)

เน้นเช็ด ถู พื้นผิวสัมผัสในแนวราบ

၏လက္ခဏာများနှင့်လက္ခဏာများ

အာရုံစိုက်မှုနှင့်အာရုံစိုက်မှု COVID-19



ဖျားခြင်း။
ပူ



ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်နှာချေခြင်း
ခဲ



နှာခေါင်းမအနှံ့ပါဘူး
အပူမရှိတော့ပါ



လည်ချောင်းနာသည်
ရောင်ရောင်



ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်မှု
မိမိတို့မိမိတို့



လျှာကအရသာမရှိဘူး
အရသာမရှိပါ



1

ลุ่มอาทูลา๒๐:
เว็นระຍะห่างระหว่างบุคคล

2

မှက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်
สวมหน้ากากอนามัย

3

သင်၏လက်ကုံဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောပါ။
 လှော်သောအခါတွင် မိမိ၏အသံနှင့်အသံအတူ
 ခံစားရပါမည်။

4

လူစည်ကားရာနေရာတွင်မသွားပါ
ဆက်သွယ်မှုအဆင်ပြေအောင်

5

မကြာခဏမျက်နှာပြင်သုတ် ဗျေဒနာဆိုင်ရာအသိပညာ





อาการที่พบบ่อยของโรคโควิด-19 กู่บ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများ

ถ้าคุณมีอาการเสี่ยงสัมผัสผู้ป่วยหรือไปในพื้นที่ระบาดของโรคโควิด-19
และมีอาการดังต่อไปนี้ ให้รีบติดต่อโรงพยาบาลด่วน

ကူဗ်-၁၉ ရောဂါရှိသူနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခြင်း၊ ကူဗ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်ပွားနေသော နေရာများသို့သွားရောက်ခဲ့ခြင်း၊
အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရခြင်းများ ရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား သတင်းပို့ပါ။



ဇွဲ
များခြင်း



ဇို
များခြင်း



ဝှေ့ဖျေ ချိမ်လှေ
နိုးမွေ့မောပန်းခြင်း



ဧည့်နှုတ်
ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း



ဧည့်နှုတ်
အလွန်အမင်း မောပန်းခြင်း



နှုတ်နှုတ် ဧည့်နှုတ် ပျက်
မိုက်ခွန်ဖြစ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊
ခေါင်းကုပ်ခြင်း



ပျက်ခွန် ချိမ်လှေ ချိမ်လှေ
မိုက်ခွန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ အန်ခြင်း



ဧည့်နှုတ် ဧည့်နှုတ်
မောပန်းလွယ်ခြင်း



ခွန်မိုက်
အန်မိုက်ခြင်း



ခွန်မိုက်
အန်မိုက်ခြင်း



ကိုဗစ်-၁၉ ကြောင့်အိမ်တွင် ကွာရန်တင်းဝင်နေစဉ် (အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိခြင်းခံရစဉ်) လိုက်နာရမည့် အချက်များ

ဗီဇပျက်စီးမှုအတွက် အန္တရာယ်ရှိသော ကိုဗစ်-၁၉ ချောင့်ဆိုးမှုကို ကာကွယ်ရန် အချက်အလက်များ

အိမ်တွင်သာနေထိုင်ပါ။ (မိမိ၏ သွားလာလုပ်ငန်းများကို သီးသန့်လုပ်ဆောင်ပါ)



မိမိ၏အိမ်မှသာ (အိမ်ထဲတွင်/အိမ်ထဲမှသာ)

လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ။

လျှော်ဆေး



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို အမြဲတပ်ပါ။ အခြားသူများနှင့် ၁-၂ မီတာအကွာတွင် နေပါ။



အကွာအဝေး ၁-၂ မီတာ (၁၀-၂၀ ပေ)

တစ်ကိုယ်ရည်သုံးပစ္စည်းများဖြစ်သည့် မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ သောက်ရေခွက် စသည်တို့ကို သီးသန့်ထားပြီးသုံးပါ။



အသုံးပြုပြီးသည့်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစေရန်



စားသောက်ရာတွင် အခြားသူများနှင့်အတူ မစားသောက်ဘဲ သီးသန့်ခွဲပြီး စားသောက်ပါ။

အစားအသောက်အကွာအဝေး



ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်အခါတွင် တစ်ရှူးဖြင့် မျက်နှာ/နှာခေါင်း တို့ကို ဖုံးအုပ်ပါ။

အိပ်ရာတွင်နေထိုင်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစေရန်

လူကြားထဲသို့ သွားခြင်းမပြုလုပ်ရ။



မိမိ၏အိမ်မှသာ

နေရာထိုင်ခင်း/ပစ္စည်းများကို ဆပ်ပြာဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။



အသုံးပြုပြီးသည့်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစေရန်

နှာတာရှည်ရောဂါသည်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်နေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



အန္တရာယ်ရှိသော အရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို စွန့်ပစ်ရာတွင် “ခေါက်၊ လိပ်၊ အိတ်ထဲသို့ပစ်” သည့်စနစ်ဖြင့် စွန့်ပစ်ပြီးနောက် လက်ဆေးပါ။



အိမ်ထဲတွင်နေထိုင်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစေရန်

ကိုဗစ်-၁၉ ဟောလင်းနီပါတ် ၁၄၂၂
(မြန်မာ၊ လာအိုနှင့် ကမ္ဘောဒီးယား၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်)
တယ်လီဖုန်း ၀၆၅ ၅၄၉ ၃၃၂၂ (၂၄နာရီ) နှင့် ၀၃၄-၈၇၁၂၇၄ (စမ့်တစ်ခွက်အတွက်သာ)



COVID - ၁၉ ရောဂါမှ ကာကွယ်တားဆီးရန်



วัดอุณห์ภูมिर่างกาย ตนเองทุกวัน



သင်၏လက်များကိုစနစ်တကျဆေးကြောပါ
ဆပ်ပြာသို့မဟုတ်အရက်နှင့်အတူ

ล้างมืออย่างถูกวิธี
ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์



အဖျားနှင့်ချောင်းဆိုးရောဂါလ
ကွယ်များကုရာဖွေပါ။
လည်ချောင်းနာသည်
အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်မှု

สังเกตอาการไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ
หายใจลำบาก ครั่นเนื้อครั่นตัว

สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง เปลี่ยนทุกวัน และถึง
 ภาชนะที่มีฝาปิด

မျက်နှာဖုံးကိုစနစ်တကျဝတ်ပါ။
 နေ့တိုင်းပြောင်းလဲပါ
 နှင့်အဖုံးနှင့်အတူကွန်တိန်နာစွန့်ပစ်



သင့်တွင်ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၃၇.၅
ဒီဂရီနှင့်အထက်ရှိလျှင်သို့မဟုတ်ပုံမှန်မ
ဟုတ်သောရောဂါလက္ခဏာများခံစားရပါ
က ဆရာဝန်နှင့်ချက်ချင်းတွေ့သင့်သည်

หากมีอุณหภูมิร่างกาย 37.5 องศา ขึ้นไป หรือพบอาการผิดปกติ ควรพบแพทย์ทันที

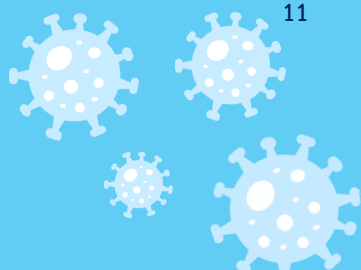
เมื่อไอหรือจามให้ใช้ทิชชูหรือ
มือปิดจมูกและปาก



ချောင်းဆိုးခြင်းသို့မဟုတ်နာချေ
ခြင်းတွင်သင်၏နာခေါင်းနှင့်ပါး
စပ်ကိတ်စသမျှသို့မဟုတ်လက်
ဖြင့်ဖုံးအုပ်ထားပါ။



วิธีล้างมือ ให้สะอาด 7 ขั้นตอน



จะรู้ตัวကျလက်ဆေးနည်းဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း?

1



ฝ่ามือถูกัน

Palm to Palm

用掌相互揉搓

ပတ်စဉ်းစွာလက်ဖဝါးရှင်းပွတ်တိုက်ပါ။

2



ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว

Palm to back of hands and
fingers to between fingers

手掌和手背相互揉搓，洗手指缝

လက်ဖဝါးနဲ့လက်ကျောက်ကြားပွတ်တိုက်ပါ။

3



ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้ว

Palm to palm and fingers to between fingers

掌心互相洗，洗手指缝

တို့စုံနက်လက်ဆွန်းလေးများအကြားလက်ဖဝါး
နဲ့ပွတ်တိုက်ပါ။

4



หลังมือถูฝ่ามือ

Back of fingers to palm

手指背对掌心互揉搓

ခြံးနက်လက်ဆွန်းနဲ့ပွတ်တိုက်ပါ။

5



ถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบด้วยฝ่ามือ

Rub thumb to palm

用掌心洗大拇指

လက်ဖျားကိုပွတ်တိုက်ပါ။

6



ปลายนิ้วมือถูข้างฝ่ามือ

Fingernails to palm

手指尖洗掌心

လက်ဖဝါးနဲ့လက်ဆွန်းဆစ်ပွတ်တိုက်ပါ။

7



ถูรอบข้อมือ

Palm to wrists

洗手腕

နက်လက်ဆွန်းတစ်ဖက်တစ်ဖက်တို့စုံ
ဆေးကြမ်း



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

အဝတ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်နည်း။

วิธีการสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) မတပ်မီ
လက်ကို အရက်ပျံ့ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော
လက်သန့်စင်ဆေးရည် (သို့)
ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးပါ။

ก่อนสวมหน้ากากอนามัย
ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์
หรือสบู่และน้ำสะอาด



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို
ဖယ်ရှားရာတွင် အနောက်ဘက်ရှိကြိုးကိုသာ
ကိုင်တွယ်၍ဖယ်ပါ။ (mask ကို
အရှေ့ဘက်မှမကိုင်ပါနှင့်)

จัดหน้ากากอนามัยจากสาย
รัดด้านหลัง ห้ามจับหน้ากา
กอนามัย จากด้านหน้า



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းကို ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း
(mask) ဖြင့်ဖုံးအုပ်ပြီး
မျက်နှာနှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask)
အကြား မကွာဟပါစေနှင့်။

สวมหน้ากากอนามัยบนใบหน้า
ปิดจมูกและปาก อย่าให้มีช่องว่างระหว่างกัน



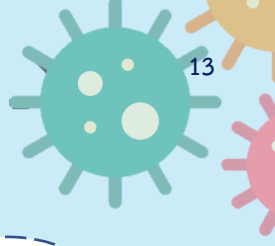
อย่าสัมผัสหน้ากากอนามัย
หากคุณสัมผัสหน้ากา
กอนามัย ควรทำความสะอาด
มือด้วยเจลแอลกอฮอล์

အသုံးပြုစဉ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း
(mask) ကိုမထိပါနှင့်။ အကယ်၍ ထိမိလျှင်
လက်ကိုအရက်ပျံ့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော
လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ပွတ်ပေးပါ (သို့)
ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးပါ။



အသုံးပြုတဲ့မျက်နှာဖုံးစွန့်ပစ်

การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว



1. သင့်လက်များကိုဆေးကြောပါ လ้างมือให้สะอาด

2. ကြိုးကိုကိုင်ရန်လက်နှစ်ဖက်စလုံးကိုသုံးပါ။
ဒါ့အပြင်မျက်နှာဖုံးစွန့်ပစ်တဲ့မျက်နှာဖုံးကိုထိမှီသင့်လက်ကိုမသုံးပါနဲ့။

ใช้มือทั้งสองข้างจับที่สายรัด แล้วดึงหน้ากากอนามัย โดยดันออกไปด้านหน้า
เป็นแนวตรง ไม่ใช้มือสัมผัสส่วนหน้าของหน้ากากอนามัย

3. မျက်နှာဖုံးအစွန့်ကိုကိုင်ထားပြီးတစ်ဝက်ခေါက်ပါ။
သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုထိမှီသည့်အစိတ်အပိုင်းများကိုအထိမှီထားပါ။

จับที่ขอบหน้ากากแล้วพับครึ่ง เก็บส่วนที่สัมผัสร่างกายให้อยู่ด้านใน

4. ကျန်တဲ့ 2
ကိုတစ်ဝက်မှာခေါက်လိုက်ရင်ကြိုးနှစ်ချောင်းချင်းတူသွားမယ်။
မျက်နှာဖုံးပတ် ၀ နှစ်ကျင်ကိုကြိုးနှစ်တင်းတင်းခြုံပါ။

พับครึ่งอีก 2 ทบ ให้เชือกทั้ง 2 พังอยู่ด้านเดียวกัน แล้วใช้เชือกพันรอบ
หน้ากาก มัดให้แน่น

5. သီးခြားအိတ်ထဲထည့် ထိုအိတ်တင်းကျပ်စွာချည်နှောင်
ใส่ถุงแยก (แยกจากขยะอื่น) แล้วมัดปากถุงให้แน่น

6. ထိုမျက်နှာဖုံးကိုအမှိုက်ပုံးထဲပစ်ချပါ။

ทิ้งหน้ากากอนามัยลงถังขยะที่มีฝาปิด

7. သင့်လက်များကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဆေးပါ။
ဒါမှမဟုတ်လက်ဆေးခြင်းအရက် ချက်ချင်း

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์ล้างมือ โดยทันที

8. မျက်နှာဖုံးကိုနေ့တိုင်းအစားထိုးသင့်သည်။

ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน



တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအပြုအမူ

พฤติกรรมสุขอนามัย



စားသုံးမှုအပြုအမူ พฤติกรรมการบริโภค

- ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအသွေးခြင်း
ဂီဇာအာဟာရပုံစံ
- အခြားသူများအားအစားအသွေးဝေမျှရန်အလယ်အ
လတ်ခွန်းကဲ့အသုံးပြုပါ။
ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- အစားအသွေးမီလက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးပါ။
ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ก่อนรับประทานอาหาร



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပြုအမူ

พฤติกรรมดูแลสุขภาพ

- လုံလောက်သောအနားယူပြီးပုံမှန်လေ့ကျင့်ပါ။
พักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစားပါ
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- သင်ဖျားနာသောအခါကုသရန်ဆေးရုံသို့သွားပါ။
เมื่อเจ็บป่วยควรไปรักษาที่สถานพยาบาล



ရေချိုးခန်းအပြုအမူ พฤติกรรมการอาบน้ำ

- အိမ်သာထဲမှာဆီး အချိန်တိုင်းသန့်ရှင်းပါ
ขับถ่ายในส้วมและทำความสะอาดทุกครั้ง
- သင်၏လက်များကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ရေချိုးပါ။
အခါတိုင်းအိမ်သာဝင်ပြီးနောက်
ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หลังเข้าส้วมทุกครั้ง





အိမ်သန့်ရှင်းရေး

15

နာမကျန်အိမ်သန့်ရှင်းရေး

1. အိမ်သန့်ရှင်းရေး အရာများကိုစုစည်းပါ
ကံ့ကဲသောအိမ်သန့်ရှင်းရေး အရာများကိုစုစည်းပါ ချစ်ခင်အားရစွာ ပြုလုပ်ပါ
2. နေ့စဉ်ရေချိုးခန်းနှင့်အိမ်သာသန့်ရှင်းရေး။
လေ့ကျင့်သောအိမ်သန့်ရှင်းရေးအရာများကို ပြုလုပ်ပါ
3. မီးဖိုချောင်တွင်စနစ်တကျထားပါ။
ချစ်ခင်အားရစွာ ပြုလုပ်ပါ
4. လုံလောက်သောရေသန့်ကိုသောက်သုံးခြင်း
သောက်သုံးရန် ရေသန့်စေပါ
5. မှိုကပ်သရိုက်များကိုနေ့စဉ်ခွဲခြင်းနှင့်စွန့်ပစ်ခြင်း
အိမ်သန့်ရှင်းရေး အရာများကို ပြုလုပ်ပါ
6. အိမ်ထောင်စုစွန့်ပစ်ရေစီမံခန့်ခွဲမှု
အိမ်သန့်ရှင်းရေး အရာများကို ပြုလုပ်ပါ
7. ကြွက်နှင့်ယင်ကောင်ကိုထိန်းချုပ် ပိုးဟပ်
အိမ်သန့်ရှင်းရေး အရာများကို ပြုလုပ်ပါ
8. အဆိုးဆုံးအဆောက်အ ဦး တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့သည်။
အိမ်သန့်ရှင်းရေး အရာများကို ပြုလုပ်ပါ



1

များပြားလှသော ၁၀ ရက် သတ္တဘျားများ
 ဗေဒနာဆိုင်ရာ အထောက်အကူအညီအားဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သော အရာများကို ဖော်ပြပါသည်။
 ဗေဒနာဆိုင်ရာ အထောက်အကူအညီအားဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သော အရာများကို ဖော်ပြပါသည်။
 ဗေဒနာဆိုင်ရာ အထောက်အကူအညီအားဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သော အရာများကို ဖော်ပြပါသည်။



2

ယေဘုယျစွန့်ပစ်ပစ္စည်းမှ Aerosol ဘူးများ၊
မီးသီးများ၊ဘက်ထရီများဖြတ်သည်။ ဧဝံ ကะပိဝ်
สเปรย์ หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย ออกจากขยะทั่วไป



3

ဥပမာအားဖြင့်၊ မြေဖို့ရန်အတွက် ၀.၅ မှ ၁.၀
မီတာအတွင်းတွင်အစားအစာအကြွင်းအကျန်များကိုသိမ်း
ဆည်းထားသင့်သည်။

แฉ่งเตอรฺ์ตฺอฺบตฺแฉ่ง เช่น เศษอาหาร ให้นำไปฝังในหลุมลึก 0.5 – 1.0 เมตร และฝังกลบด้วยดินไม่ให้สัตว์คุ้ยเขี่ย หรือไม่ให้แมลงวันวางไข่ได้ หรือหมักทำปุ๋ย



1

ရေပုလင်းလုံးဝပိတ်ထားသည်သတိပြုပါ။ ပုလင်းအဖုံးကိုပလတ်စတစ်အဖုံးနဲ့ဖုံးထားတယ်။ ရေဘူးမှာတံဆိပ်ခတ်ထားပြီး FDA တံဆိပ်ပါရှိသည်။ ပုလင်းရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့်အနည်အနှစ်များအခမဲ့ဖြစ်ရမည်။

နံရံမပျက်စီးဘဲ၊ ပျက်စီးနေသော ပုလင်းများကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ ပျက်စီးနေသော ပုလင်းများကို မသုံးစွဲရပါ။



2

မိနစ်ခန့် ရေပွက်ပွက်ဆူနေသောရေကိုပြုတ်ပါကပိုးမွှားများကိုသေစေနိုင်ပြီးရေ၏မာကျောမှုကိုသာလျော့နည်းစေသည်။

နံရံမပျက်စီးဘဲ၊ ပျက်စီးနေသော ပုလင်းများကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ ပျက်စီးနေသော ပုလင်းများကို မသုံးစွဲရပါ။



3

အရည်အသွေးစစ်ဆေးပါ ရေစစ်

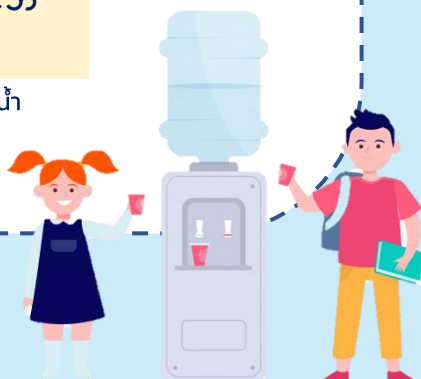
ကွန်တိနယ်များကို သုံးစွဲရမည့်အခါမှစ၍ စစ်ဆေးရမည်။



4

ရေတိုက်ကိရိယာများကိုရေသိုလှောင်ဖို့ကွန်တိနယ်များအတွင်းအပြင်အပြင်ဘက်ရှိရေသိုလှောင်ကန်ကိုဆေးကြောပါ။

နံရံမပျက်စီးဘဲ၊ ပျက်စီးနေသော ပုလင်းများကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ ပျက်စီးနေသော ပုလင်းများကို မသုံးစွဲရပါ။



A cartoon illustration of a young girl with brown hair in pigtails, wearing a blue dress with white cat patterns. She is standing at a kitchen sink, washing her hands under running water. A yellow sponge is on the faucet. To the right of the sink is a white bowl filled with pink bubbles. The background is a simple light blue wall.



(ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ ဝန်ထမ်းများအတွက်)

การดูแลสุขภาพแรงงานต่างด้าวในสถานการณ์ COVID 19
(สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว)

စိတ်နှင့်ပတ်သက်သောခြေခံကျသည့် ရှေးဦးသူနာပြု ၃ ချက်
การปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก 3 ส

1

အကဲခတ်ကြည့်ခြင်း (Look) ဆတ်ဆတ်မောမော

မိမိ သို့မဟုတ် မိမိဘဝေးဝေးကပြုလုပ်တဲ့ အကဲခတ်ကွည့်ပါ။ ဆတ်ဆတ်မောမောကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ပါ။

- ❖ မှန်မှိုင်းနေသောမျက်နှာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ❖ စိတ်ဖိစီးမှုရှိခြင်း ၊ အလွန်ဝမ်းနည်းနေခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ❖ မိမိကိုယ်ကိုတန်းဖိုးမရှိ ၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ ၊ အားကိုးရာမဲ့ သေချင်ကြောင်း စသည့် ညည်းတွားခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



2

ဂရုစိုက်ပြီးနားထောင်ခြင်း (Listen) အားလုံးပါ

သတိနှင့်နားထောင်ခြင်း ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန်



- ❖ အပြစ်တင်သောသဘော ဝေဖန်သောသဘောအဖြစ်နေ့ရက် မနားထောင်ရပါ။
- ❖ လျင်မြန်စွာကောက်ချက်ချခြင်း၊ ဘက်လိုက်ခြင်း မရှိရပါ။
- ❖ တစ်ဖက်လူ၏ခံစားချက်ကို ဖော်ပြချင်သည့်သဘောဖြစ်နိုင် နားထောင်ပေးပါ။
- ❖ စိတ်သက်သာလာအောင် အားပေးမှုပေးပါ။



3

ကွင်းဆက်ချိတ်ဆက်ခြင်း (Link) ဆက်သွယ်မှု

- ❖ စိတ်ကျန်းမာရေးအကဲဖြတ်ဝက်ဆိုက်ကနေပြီးချိတ်ဆက်နိုင်ခြင်း

Mental Health Check in (www.checkin.dmh.go.th)
US: မြန်မာ့အသံနှင့် ရုပ်မြင်သံကြားစက်ရုံ (www.checkin.dmh.go.th)



- ❖ ကယ်ရီ သင်သည် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ခြင်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမ္မာများရှိနေသည့် နှိုးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဝန်ထမ်းများဆီသို့သွားရောက်တွေ့ ဆုံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟိုဌာန၊ ဝန်ထမ်းများဆီသို့သွားရောက်တွေ့ ဆုံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။



စိတ်ကျန်းမာရေးဌာနအမှတ် 1-13
ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟိုဌာန

အရေးတော်ပုံအားဖြင့်
ဘာသာစကားနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာသဘာဝသဘာဝ
မဟုတ်သော အကြောင်းအရာများ





ကိုဗစ် ၁၉ အခြေအနေမှာ စိတ်ဖိစီးရုံသောသူ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများသောသူနှင့် တွေ့ဆုံပြောဆိုသောအခါ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသုံးပြုသည့်နည်းလမ်း

แนวทางการประเมินสุขภาพจิตและพหุคูณเมื่อพบว่ามีความเครียดและวิตกกังวลสูงต่อการรับมือกับโควิด - 19



ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သမားကျန်းမာရေးစေတနာ့ ဝန်ထမ်းများအတွက်
สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว

1 သူတို့၏စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းကို မေးပါ။ ၎င်းကိုသူတို့၏ခံစားချက်ထုတ်ဖော်ပြောပြရန် အားပေးရာရောက်သည်။

ให้ถามถึงความวิตกกังวลหรือเครียด เช่นถามเพื่อที่จะได้รู้หรือได้พุดระบายนความกังวล

- စိတ်မသက်သာသည့်အတွေးများကြောင့် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝကို နှောင့်ယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည့်အခြေအနေ ပုံစံမျိုးစုံကိုမေးမြန်းပါ။
- အရင်တုန်းက စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်လိုနည်းလမ်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲခဲ့သလဲ၊ ဘယ်အရာကစိတ်မချမ်းသာစေခဲ့သလဲ

2 ဂရုတစိုက်နားထောင်ပါ နှင့်စိတ်ကူးများစူးစမ်း

รับฟังอย่างตั้งใจ และสำรวจความคิด

- ဂရုတစိုက်နားထောင်ပါ။ ပြောဆိုရာတွင်မိမိ၏အတွေးအမြင်ကိုမစစ်ကြောပါနှင့်။
- ပြောဆိုရာတွင်မိမိ၏အတွေးအမြင်ကိုမစစ်ကြောပါနှင့်။

3 ကယ်၍ စိတ်ဖိစီးမှု စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု ရှိခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို အနာတရဖြစ်အောင်လုပ်မည့်အတွေး ရှိလျှင် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပို့ပါ။

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်တွေ့ရန် ဖျောင့်ဖျပ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်တွေ့ဆုံရန်အတွက် လူနာ၏နီးစပ်သူတစ်ယောက်ယောက်က လူနာကို ခေါ်သွားရန် အကြံပေးပါ။
- ကူညီပေးသော နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနနေရာကို ပြောပြပါ။



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျိုးရလဒ် ရရှိနိုင်မည့်တိုက်တွန်းခြင်း

แบบประเมินสภาวะอารมณ์และการแปลผล



နှစ်သိမ့်မှုပေးခြင်းအားပေးမှုပေးခြင်း စသည်များ တိုက်တွန်းပါ။ ပါဝင်ပါစေပါ။

မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် နီးစပ်သူက လူနာကို ကျန်းမာရေးဌာနဝန်ထမ်းဆီသို့ ခေါ်ဆောင်သွားရန် တိုက်တွန်းပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချက်ချင်းတွေ့ဆုံရန် တိုက်တွန်းပါ။

MENTAL HEALTH CHECK-IN
<https://checkin.dmh.go.th/>



စိတ်ကျန်းမာရေးဌာနအမှတ် 1-13
နယ်လုပ်ဆောင်မှု 1-13
အရေးတော်ပုံအရာရှိ
ဘာသာစကားနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာသုတေသနဌာန
မဟိန္ဒာ တက္ကသိုလ်



ကိုဗစ် ၁၉ အခြေအနေမှ အကျပ်အတည်းများကို ရင်ဆိုင်နေရသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် စိတ်ခွန်းအားများ ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း



ဧရိယာ **พลังใจ** ในภาวะวิกฤติสำหรับแรงงานต่างด้าวในสถานการณ์ COVID 19



ဘဝ၌အကျပ်အတည်းများ သို့မဟုတ်
 အခက်ခဲများဖြစ်လာသည်အခြေအနေ ဖြစ်စေ ကယ်ရ်
 ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ရင်သော စိတ်ခွန်းအားရှိမည်ဆိုလျှင်
 လျင်မြန်စွာ ပုံမှန် ပြန်လည်းထူထောင်လာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
စိတ်ကို ကြံ့ခိုင်အောင် ထားပါ။

แม้จะเกิดเหตุการณ์ยากลำบากหรืออุปสรรคในชีวิตรากเหง้า **พลังใจ** อย่างแรงกล้า ก็สามารถ
 สืบกลับมาได้อย่างรวดเร็ว เช่นเส้นทางจิตใจ



**SOCIAL
DISTANCING**



စိတ်ခွန်းအားများဖြည့်စွက်ခြင်း
ဧရိယာ พลังใจ

ကျွန်တော်တို့သည်
 ဤအကျပ်အတည်းမှ
 ကျော်လွှားနိုင်သည်စွမ်းအားရှိ
 သည်ကို ယုံကြည်ပါ။
 ဤယုံကြည်မှုသည်
 ကျွန်တော်တို့စိတ်ကို
 ကြံ့ခိုင်အောင် ကူညီရာ
 ရောက်သည်။
 ဧဝံသာယာဓိပတိ
 ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၊
 ဧရိယာ **พลังใจ**

ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သောအတွေးအခေါ်ထားခြင်း
နိဒါန်းစာအုပ်

ဤအကျပ်အတည်းခက်ခဲ
 များသည် ကျွန်တော်တို့ကို
 ကောင်းသော
 သင်ခန်းစာမြောက်မြားစွာ
 ရရှိသည်ကို တွေ့ပါ။
 နိဒါန်းစာအုပ်
 ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၊
 ဧရိယာ **พลังใจ**



အပြုသဘောဆောင်သောစိတ်
 တွန်းအားပေးခြင်း
ဧရိယာ พลังใจ

ဤအကျပ်အတည်းခက်ခဲ
 များသည် ကျွန်တော်တို့ကို
 ကောင်းသော
 သင်ခန်းစာမြောက်မြားစွာ
 ရရှိသည်ကို တွေ့ပါ။
 နိဒါန်းစာအုပ်
 ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၊
 ဧရိယာ **พลังใจ**

စိတ်ကျန်းမာရေးဌာနအမှတ် ၁-၁၃ “သတိရှိပါ မထိတ်လန့်ပါနဲ့”
 “ตราบเท่าที่ไม่ตระหนก”



กรมสุขภาพจิต
 DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



အရှေ့တောင်အာရှ
 ဘာသာစကားနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာသုတေသနဌာန
 မဟိဒ္ဓန္တရီ တက္ကသိုလ်



လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌ စိတ်ကာကွယ်ဆေး(အားဆေး)

၂ ဖဲ အသုံးပြုမှု ၂ ရပ်

1

1. ထိရောက်မှုရှိသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဖြစ်ရန် သုံးပြုနည်း
ใช้ศักยภาพชุมชน (Community Efficacy)
- ❖ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ လူများကို ကူညီရန်အတွက်
ကွန်ယက်တစ်ခုတည်းဆောက်ပါ။ สร้างเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือคนในชุมชน
- ❖ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ လူများကို အားပေးစကားပြောဆိုရာအတွက်
သမာဓိရှိသော ဦးဆောင်သူ ရှိရမည်။ ผู้นำเข้มแข็งสื่อสารและให้กำลังใจคนในชุมชน
- ❖ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကူညီစောင့်ရှောက်ကြပါ။ คนในชุมชนใส่ใจ
ช่วยเหลือกัน
- ❖ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းသည့် အစီအစဉ်များ အတူတကွ ပူးပေါင်း ဖန်တီးကြပါ။
ร่วมกันจัดทำแผนหรือช่วยเหลือแก้ปัญหา

2

- ❖ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကွန်ယက်နှင့်ဆက်ဆံရေး
 (Community Networks and Relationships)
 - ❖ ပန်တိုင်းကို အတူတကွ ပူးပေါင်းတည်ဆောက်ပါ။
 အောင်မြင်မှုအတွက်အားပေးပါ။
 - ❖ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦးယုံကြည်မှုထားပါ။ ခြုံငုံစီမံကိန်းဆောင်ရွက်ပါ။
 - ❖ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦးအားပေးပါ။ အားပေးမှုပေးပါ။
 - ❖ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌သတင်းအချက်အလက်များ ယောက်စီတိုင်းရောက်ရှိ
 အောင်မြင်မှုအတွက်အားပေးပါ။ အောင်မြင်မှုအတွက်အားပေးပါ။



บริการด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค

ကျန်းမာရေးမြင့်တင်ရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့်
ရောဂါကာကွယ်ထားဆီးရေးနှင့်ထိန်းချုပ်မှုများ။

- [illegible]

ကျန်းမာရေးအ ကြံ့သက်သွားကိုက်ခဲမှုအန္တရာယ်ရှိသည်
အုပ်စုများတွင်ဖလိုရိုက်ဖြည့်စွက်ခြင်း။

7. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
ကျွန်မတို့အဖွဲ့အသင်းတို့၏။
8. การเฝ้าระวังโรค และแก้ไขปัญหาในพื้นที่ เมื่อเกิดการ
ระบาดของโรคที่ต้องเฝ้าระวัง
ရောဂါစောင့်ကြည့်ခြင်း နှင့်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုစောင့်ကြည့်ရမည့်
နေရာတွင်ပြသနာများကိုပြောကြားပါ။
9. การป้องกันและควบคุมโรค
ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ရောဂါချုပ်ခြင်း။



กลุ่มงานประกันสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น

ສິດິປະໂຫຍນໂຮມມັດຣປະກັນສຸພາພຣະງານຕ່າງຕົວ
 ຊິດິວຣະວາຣາລຸບ໌ວາສາກຸຣິສາຣະອາວອໍກະຕິ
 ອກຸຣິສາຣະອາວອໍກະຕິ

แรงงานต่างด้าวสัญชาติเมียนมา ลาว กัมพูชา ที่ไม่ได้อยู่ในระบบประกันสังคม พร้อมผู้ติดตามทุกราย ต้องอยู่ในระบบประกันสุขภาพในช่วงระยะเวลาไม่น้อยกว่าระยะเวลาที่อนุญาตให้อยู่ในประเทศไทยและอนุญาตให้ทำงานชั่วคราวตามกฎหมายว่าด้วยการเข้าเมืองและกฎหมายว่าด้วยการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว

လူမှုလုပ်ငန်းစနစ်တွင်မရှိသော မြန်မာလူအိုကမ္ဘာ့ဒီးယား မှုခွင့်ပြောင်းအလုပ်သမားများနေကံလိုက်အားလုံးနှင့်အတူ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်တွင်ထိုင်းနိုင်ငံရှိခွင့်ပြုထားသောကလေးကံနည်းရမည်နှင့်လူဝင်းမှုကြီးကြပ်ရေးဥပဒေနှင့်ဆိုင်ခြင်းအားအလုပ်သမားစုံစမ်းခြံမှုဥပဒေနှင့်အညီယာယီအလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်ပြုပါ။

နိဂုံး
အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့်ကျန်းမာရေးအာမခံလွှမ်းခြုံမှုမှ
အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

အထွေထွေကုသမှုနှင့်ပြန်လည်ထူထောင်ရေး။

- [illegible]

คณะผู้จัดทำ

1. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
2. ศูนย์อนามัยที่ 7
3. สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7
4. ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 7
5. สำนักงานเขตสุขภาพที่ 7
6. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น
7. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
8. บริษัทโรงงานทออ่อนเดชาพานิช จำกัด
9. บริษัท ขอนแก่นแหวน จำกัด

คณะผู้จัดทำและเรียบเรียง

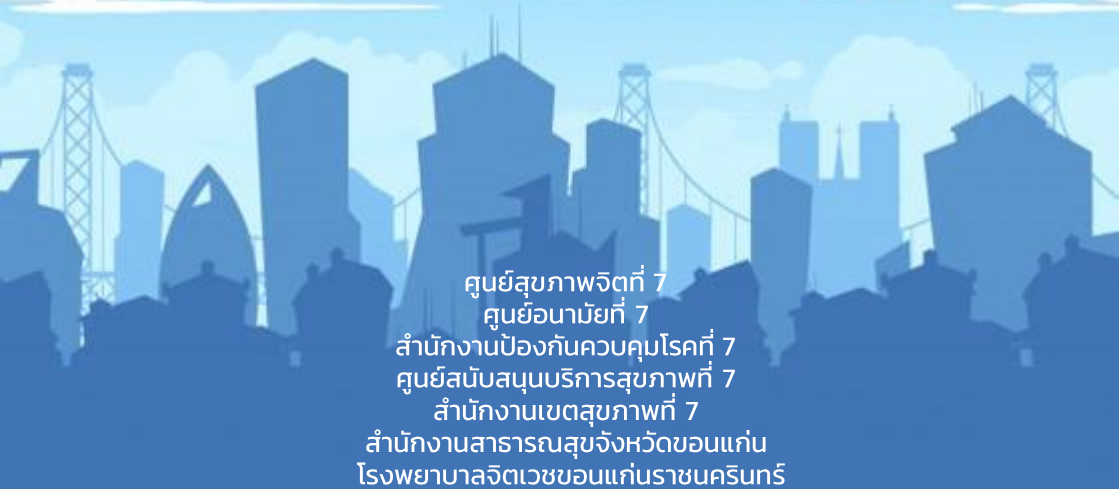
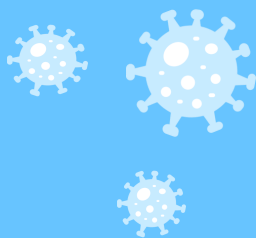
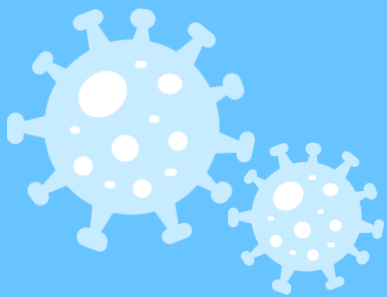
- 1.นางสาวอัญชลี เอี่ยมศรี นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
- 2.นางสาวกฤติกา สุภรัมย์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
- 3.นางสาวอรรินทร์ หลักกลาง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ข้อมูลอ้างอิง/แหล่งสืบค้นข้อมูล เพิ่มเติม

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข : <http://www.prdmh.com/>
2. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 : <https://www.facebook.com/mhc07kk/>
3. อนามัยมีเดีย : <https://multimedia.anamai.moph.go.th/>
4. กรมควบคุมโรค : <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>
5. องค์การระหว่างประเทศเพื่อการโยกย้ายถิ่นฐาน
<https://www.youtube.com/channel/UCnGvJoUiTehdvIqkOBFT7cw>
6. ไทยรัฐโควิด : <https://www.thaihealth.or.th>
7. สำนักงานสนับสนุนกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ :
<https://www.facebook.com/thaihealth/>
8. ปรึกษาหารือเฉพาะ สุขภาพชาวเมียนมา :
<https://www.facebook.com/myanmarhealththailand/>
9. คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล :
<https://www.tm.mahidol.ac.th/eng/index-eng.php>
10. ศูนย์ข้อมูล COVID-19 :
<https://www.facebook.com/informationcovid19/>



สื่อและข้อมูลโควิด-19 สำหรับ อสท.



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
ศูนย์อนามัยที่ 7
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7
ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 7
สำนักงานเขตสุขภาพที่ 7
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์