

มาตรการ

D-M-H-T-T

คืออะไร???

มาตรการ D-M-H-T-T คือ...

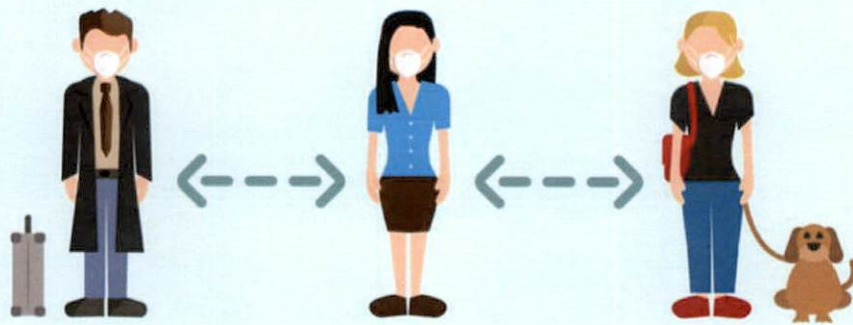
“แนวทางปฏิบัติที่กระทรวงสาธารณสุข
แนะนำให้ใช้ในการชะลอการระบาดของ
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)”

ประกอบด้วย



D ย่อมาจาก Distancing

คือ การเว้นระยะห่างกับคนอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร เพราะละอองฝอยจากการพูด ไอ จาม จะฟุ้งมากในระยะ 1-2 เมตร



M ย่อมาจาก Mask Wearing

คือ การสวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยเพื่อลดการฟุ้งกระจายของละอองฝอย โดยประชาชนทั่วไปสามารถสวมหน้ากากผ้าได้ตลอด เพราะยิ่งซักบ่อยก็จะมีประสิทธิภาพในการกรองเชื้อที่ดี



H ย่อมาจาก Hand Washing

คือ การหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ทั้งน้ำสบู่ และเจลแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ เพราะมีโอกาสที่เราจะนำมาสัมผัสใบหน้าโดยไม่รู้ตัวได้



T ย่อมาจาก Testing

คือ ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายสม่ำเสมอ ทั้งก่อนเข้าทำงาน ร้านสะดวกซื้อ และหากทราบว่า มีประวัติไปพื้นที่เสี่ยง ควรเข้ารับการตรวจโควิด-19



T ย่อมาจาก Thai Cha Na

คือ การสแกนแอปไทยชนะทุกครั้งที่เดินทางไปสถานที่ต่าง ๆ และโหลดแอปหมอชนะพร้อมลงทะเบียนหากทำได้ เพื่อให้ทราบความเสี่ยงติดโรคของตนเอง หากมี SMS แจ้งเตือนว่ามีประวัติไปที่เสี่ยงมา จะได้กักตัว หรือตรวจโควิด-19 ได้อย่างรวดเร็ว



ยึดหลัก
D-M-H-T-T
เพื่อรับมือโควิด-19 ระลอกใหม่

D Distancing
อยู่ห่างไว้ (1-2 M)

M Mask Wearing
ใส่แมสก์กัน

H Hand washing
หมั่นล้างมือ

T Testing
ตรวจวัดอุณหภูมิ
ตรวจหาเชื้อโควิด-19 (เฉพาะกรณี)

T Thai Cha na
ใช้แอปฯ ไทยชนะ

จัดทำ : 28/12/63

ไทยชนะ | กระทรวงสาธารณสุข | โทร. 1422 | กรมควบคุมโรค

ที่มา : กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข