



**ALIGHT กำลังทำอะไรบ้าง?** Alight ทำงานอยู่ด้านหน้า เรากำลังทำงานเพื่อหยุดการแพร่กระจายของไวรัสโคโรนา (coronavirus) ในทั้งหมด 19 ประเทศที่เราทำงานอยู่ เป้าหมายของเราคือการปกป้องผู้คน ซึ่งก็คือชุมชนของเรา พนักงานของเราและผู้คนที่เราให้บริการ ต่อไปนี้คือคำแนะนำบางส่วนจากองค์การอนามัยโลก (WHO)

## เราจะป้องกันตัวเองให้ดีที่สุดได้อย่างไร?

- การป้องกันเป็นวิธีที่ดีที่สุด เชื้อไวรัสสามารถแพร่กระจายได้แม้ผู้ป่วยไม่แสดงอาการ วิธีที่จะช่วยในการหยุดแพร่กระจาย:
- ล้างมือบ่อยๆ (เป็นเวลา 40-60 วินาทีเป็นอย่างต่ำ)
  - ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ (70% หรือมากกว่า)
  - อยู่ห่างจากคนที่คุณอยู่ใกล้เป็นระยะห่างหนึ่งเมตรในที่ชุมชน
  - หลีกเลี่ยงการจับใบหน้าของตนเองหรือของผู้อื่น
  - ควบคุมการแพร่กระจายโดยใช้กระดาษทิชชูหรือข้อพับข้อศอกเวลาไอหรือจาม

## อาการเป็นอย่างไร?

- อาการส่วนใหญ่มีดังต่อไปนี้
- มีไข้
  - อ่อนเพลีย
  - ไอแห้ง
- และในบางกรณี
- ปวดเมื่อยตามร่างกาย
  - น้ำมูกไหล
  - เจ็บคอ
  - ท้องเสีย
- ผู้ป่วยบางรายไม่แสดงอาการใดๆ และรู้สึกเจ็บป่วย

## เราจะมีวิธีป้องกันชุมชนของเราให้ดีที่สุดอย่างไร

- เราควรปฏิบัติตัวด้วยการรักษา ระยะห่างทางสังคม, ซึ่งเป็นการจำกัดจำนวนคนที่เราใช้เวลาอยู่ด้วย ยังมีคนที่เราสัมผัสน้อยเท่าใด จำนวนคนที่ติดเชื่อก็จะลดน้อยลงเท่านั้น
- ไม่เข้าร่วมการชุมนุมที่ไม่จำเป็น
  - ล้างมือและหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าของตนเองหรือสัมผัสคนอื่น
  - ในที่ชุมชนพยายามรักษาระยะห่างหนึ่งเมตรจากบุคคลที่คุณอยู่ใกล้
  - ใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่สุขภาพอ่อนแอ
  - และที่สำคัญที่สุดคือหมั่นรักษาสุขอนามัยที่ดี และหากคุณรู้สึกไม่สบายให้โทรศัพท์ติดต่อเจ้าหน้าที่ให้บริการด้านสุขภาพ!

## บุคคลใดควรระวังให้มากที่สุด?

- โดยทั่วไปอาการจะไม่รุนแรง ในผู้ป่วย 100 ราย ผู้ป่วย 1 ถึง 5 รายมีอาการป่วยรุนแรง (ต้องได้รับการดูแลจากโรงพยาบาล) โรค COVID-19 เป็นอันตรายที่สุดสำหรับ:
- ผู้สูงอายุ
  - โรคนี้เป็นอันตรายสำหรับผู้ที่มีการอื่นอยู่แล้วเช่นโรคหัวใจ เบาหวาน โรคระบบทางเดินหายใจ และโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือเอชไอวี (HIV)
  - สตรีที่อยู่ในระยะตั้งครรภ์ควรระมัดระวังด้วยเช่นกัน

## คุณควรทำอะไรหากมีคนป่วย?

- ติดต่อเจ้าหน้าที่บริการสุขภาพเพื่อขอคำแนะนำและความช่วยเหลือ โดยวิธีที่เหมาะสมคือทางโทรศัพท์
- ควรหลีกเลี่ยงให้บุคคลที่มีอาการป่วยเดินทางไปที่คลินิกหรือสถานที่สาธารณะอื่นๆ ถ้าเป็นไปได้
- หากคุณกำลังช่วยเหลือบุคคลที่มีอาการป่วย ควรล้างมือและหากเป็นไปได้ให้ผู้ป่วยสวมหน้ากากและถุงมือ

## มีวัคซีนป้องกันโรคหรือไม่?

ขณะนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน แม่ว่านักวิจัยกำลังทำงานเพื่อค้นคว้าพัฒนา แต่อาจใช้เวลานานกว่าหนึ่งปี วัคซีนพร้อมจะใช้งานการป้องกันเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด ในขณะนี้