



# มนุษย์โควิด ตอน วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “คนพิการ”

จัดพิมพ์โดย

กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (พก.)

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)



คู่มือแนะนำการใช้ชีวิตประจำวันให้ปลอดภัยสำหรับคนพิการและผู้ดูแล



# สารบัญ

	หน้า
<b>4</b> همینชีวิตวิถีใหม่.....	<b>1</b>
- <b>วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดขายสลาก”</b> .....	<b>2</b>
ก่อนตั้งแผง.....	<b>3</b>
ระหว่างการขาย.....	<b>4</b>
หลังขายสลาก.....	<b>5</b>
- <b>วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดนวด”</b> .....	<b>6</b>
ก่อนพาลูกค้านวด.....	<b>7</b>
ระหว่างทำการนวด.....	<b>8</b>
หลังนวดเสร็จ.....	<b>9</b>
- <b>วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดนักแสดงในที่สาธารณะ”</b> .....	<b>10</b>
ก่อนขึ้นแสดง.....	<b>11</b>
ระหว่างการแสดง.....	<b>12</b>
หลังการแสดงจบ.....	<b>13</b>
- <b>วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดเดินทาง”</b> .....	<b>14</b>
ก่อนออกเดินทาง.....	<b>15</b>
ระหว่างเดินทาง (สำหรับมนุษย์โควิดตามยอดและคนนำทาง).....	<b>16</b>
ระหว่างเดินทาง (สำหรับมนุษย์โควิดผู้พิการทางการได้ยิน).....	<b>17</b>
ระหว่างเดินทาง (สำหรับมนุษย์โควิดผู้ใช้วีลแชร์เดินทาง).....	<b>18</b>
ระหว่างเดินทาง (สำหรับผู้ดูแลคนพิการ).....	<b>19</b>
หลังกลับถึงบ้าน.....	<b>20</b>



# สารบัญ

	หน้า
<b>- วิธีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดเงินเดือน”</b> .....	<b>21</b>
ก่อนออกไปทำงาน.....	22
ระหว่างอยู่ที่ทำงาน.....	23
หลังกลับจากที่ทำงาน.....	24
<b>- วิธีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดกับโรงพยาบาล”</b> .....	<b>25</b>
ก่อนออกเดินทาง.....	26
ระหว่างอยู่ในโรงพยาบาล.....	27
หลังกลับถึงบ้าน.....	28
<b>- วิธีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดนักเรียน”</b> .....	<b>29</b>
ก่อนออกจากบ้าน.....	30
ระหว่างอยู่ในโรงเรียน.....	31
หลังกลับมาถึงบ้าน.....	32
<b>- วิธีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดกับการช้อปปิ้ง”</b> .....	<b>33</b>
ก่อนไปช้อปปิ้ง.....	34
ระหว่างไปช้อปปิ้ง.....	35
หลังกลับจากช้อปปิ้ง.....	36



# 4 หมั่น ชีวิตวิถีใหม่



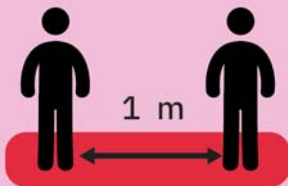
## หมั่นทำความสะอาด

ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือน้ำยา  
ล้างมือทุกครั้งสัมผัสสิ่งต่างๆ



## หมั่นรักษาสุขภาพ

ตรวจสอบอาการของตนเองก่อนออก  
จากบ้าน ป้องกันตนเองอยู่เสมอ



## หมั่นเว้นระยะห่าง

จากผู้อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตรตลอดเวลา  
ทั้งเวลาทำงานหรือทำกิจกรรมส่วนตัว

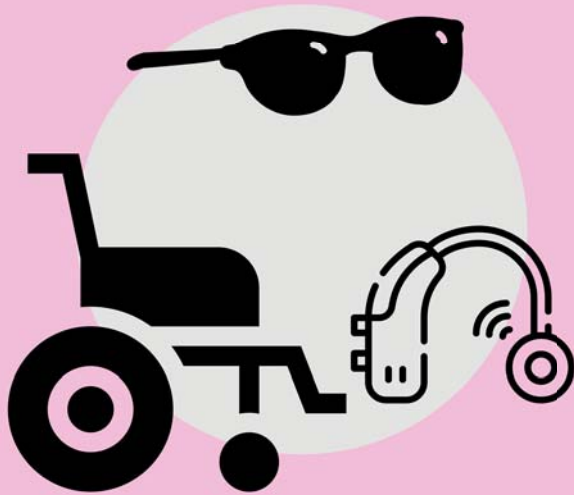


## หมั่นติดตามข่าวสาร

พร้อมปรับตัวตามสถานการณ์ต่างๆ  
เพื่อตนเองและสังคม



# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดขายสลาก”



569xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
569xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
569xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
569xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx



"คนขายสลากจะให้โชคไม่แถมโรคได้อย่างไร?"

# ก่อนตั้งแผง



เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็น  
เช่น เจลแอลกอฮอล์ ถาดรับเงิน  
หน้ากากอนามัย ถุงมือ



ทำความสะอาดแผงและเงินสมำเสมอ  
ก่อนตั้งแผงและทุกชั่วโมงที่มีคนซื้อ



# ระหว่างการขาย



สวมหน้ากากอนามัย  
และถุงมือตลอดเวลา



งดการสนทนาที่ไม่จำเป็น  
เพื่อลดการกระจายเชื้อ



เลือกเลขที่ชอบ หยิบเพียงครั้งเดียว ไม่เอามือสัมผัสแผง

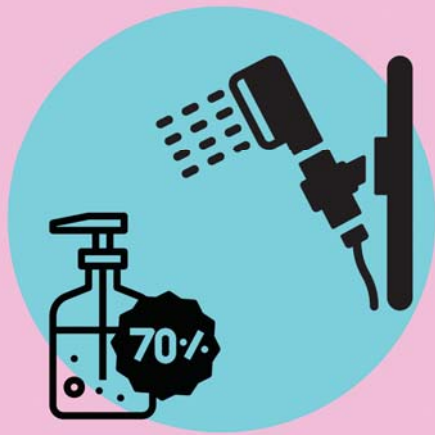


ใช้ตะกร้าหรือถุง  
ในการรับทอนเงิน



ใช้เจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง  
ที่สัมผัสสลากและเงิน

# หลังขายสลาก



ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์  
และทำความสะอาดร่างกาย



ทำความสะอาดแผงและพื้นที่โดยรอบ  
เก็บเศษขยะไปกำจัดที่ถังขยะ





# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โคโรนา”



"พนักงานนวดจะบริการลูกค้าให้สุขภาพดี ไร้เชื้อได้อย่างไร?"

# ก่อนพาลูกค้ามา



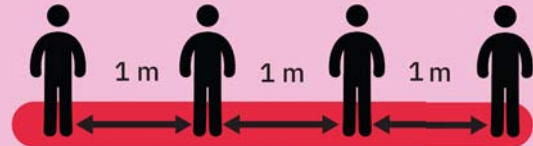
คัดกรองโดย**สอบถามอาการ**  
หรือ**วัดอุณหภูมิ**ก่อนให้บริการ



ทุกคนในร้านสวม**หน้ากากอนามัย**  
หรือ**หน้ากากผ้า**ตลอดเวลา



ทำความสะอาดบริเวณให้บริการ  
ด้วย**แอลกอฮอล์**หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ



ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่างอย่างน้อย  
**1 - 2 เมตร**ในบริเวณจุดรอรับบริการ



พนักงานต้อง**ทำความสะอาดร่างกาย**  
ให้**เรียบร้อย**ก่อนให้บริการลูกค้า



จัดเตรียมชุดอุปกรณ์ให้**พร้อม**  
สำหรับ**เปลี่ยน**ให้ผู้รับบริการ



# ระหว่างทำการนวด



ให้บริการหัตถการหรือนวดบางส่วน  
งดการนวดเหนือคอขึ้นไป



ระมัดระวังการสัมผัสใกล้ชิด  
ขณะปฏิบัติหน้าที่



ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด  
หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



พยายามจำกัดเวลาในการนวด  
ไม่ใช่เวลาบริการนานเกินไป



# หลังนวดเสร็จ



ใช้บริการจ่ายเงิน **e-Payment** หากจำเป็น  
ต้องรับเงินสด ควร**มีอุปกรณ์ในการรับ  
ทอนเงิน** เช่น ถาดในการรับทอนเงิน

ทำความสะอาดพื้นที่ให้บริการด้วย  
**แอลกอฮอล์ (70%)** หรือน้ำยาฆ่า  
เชื้อ ก่อนให้บริการรอบต่อไป

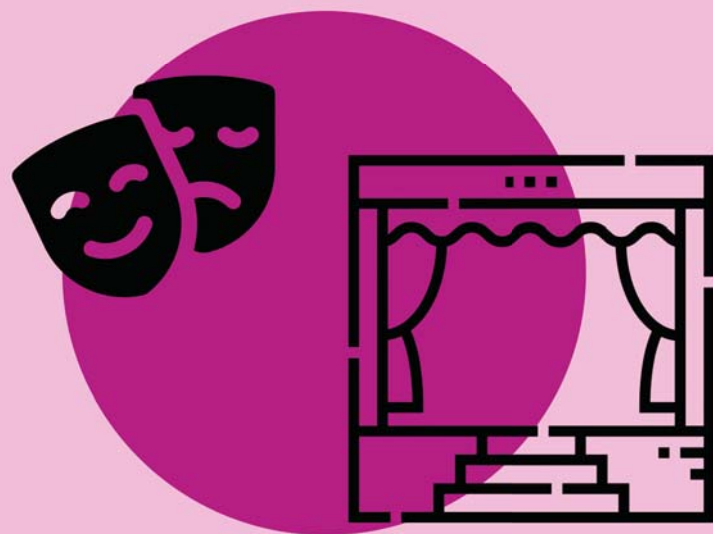


**ล้างมือและทำความสะอาดร่างกาย**  
ก่อนให้บริการคนถัดไป

เปลี่ยนอุปกรณ์หลังใช้งาน  
ทุกครั้ง **ไม่นำมาใช้ร่วมกัน**



# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดนักแสดงในทีสาธารณะ”



"นักแสดงจะมอบความบันเทิงอย่างปลอดภัยได้อย่างไร?"



# ก่อนขึ้นแสดง



คัดกรองผู้เข้าร่วม โดย**สอบถามอาการ**  
**หรือวัดอุณหภูมิ**ก่อนเริ่มการแสดง



อนุญาตให้เฉพาะคนที่มี**หน้ากากอนามัย**  
**หรือหน้ากากผ้า** เข้าร่วมเท่านั้น



เว้นระยะห่างอย่างน้อย **1 - 2 เมตร**  
ในบริเวณซื้อตั๋ว ที่นั่งผู้ชมและเวที



ทุกคนต้องล้างมือด้วย**เจลล้างมือ**  
**แอลกอฮอล์**ก่อนเข้าพื้นที่กิจกรรม



**ทำความสะอาดพื้นที่กิจกรรมโดยรอบ**  
**อุปกรณ์และจุดที่มีการใช้ร่วมกัน** เช่น  
**ห้องน้ำ** ด้วยน้ำยาทำความสะอาด



ใช้บริการจ่ายเงิน **e-Payment** หากจำเป็น  
ต้องรับเงินสด ควร**มีอุปกรณ์ในการรับ**  
**ทอนเงิน** เช่น ถาดในการรับทอนเงิน



# ระหว่างการแสดง



ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ ระหว่างผู้เข้าร่วมหรือนักแสดงด้วยกันเอง



ขอความร่วมมือผู้เข้าชมงด  
ใช้เสียงระหว่างการแสดง



นักแสดงควรมีอุปกรณ์ของตนเอง หาก  
จำเป็น ควรทำความสะอาดก่อนนำมาใช้ต่อ

# หลังการแสดงจบ



เก็บขยะมูลฝอยในพื้นที่กิจกรรมและโดยรอบด้วยถุงมือยาง หรือใช้ปากคีบด้ามยาว ใส่ถุงขยะปิดให้มิดชิด แล้วรวบรวมที่จุดทิ้งขยะ



ทำความสะอาดพื้นที่กิจกรรมโดยรอบ อุปกรณ์ เครื่องใช้ และจุดที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น ห้องน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด



หลังจากจัดการทุกอย่างเสร็จสิ้นแล้ว **ชำระล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%**





# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดเดินทาง”



"พวกเขาจะเดินทางไปที่ต่างๆ อย่างปลอดภัยได้อย่างไร?"

# ก่อนออกเดินทาง



คนพิการหรือผู้ดูแลควรตรวจสอบอาการเบื้องต้นหรือวัดไข้ หากมีอาการป่วย ควรงดเดินทางและพักรักษาตนเองที่บ้าน



เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นต่อ การป้องกันตัว เช่น เจลแอลกอฮอล์ หน้ากากอนามัย ถุงมือ



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัว ก่อนนำมาใช้งาน ทั้งที่ใช้ในบ้าน และนอกสถานที่



# ระหว่างเดินทาง

(สำหรับมนุษย์โควิดตาบอดและคนนำทาง)



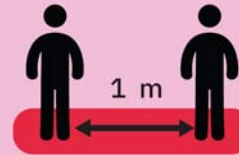
คนพิการและผู้ดูแลสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา



ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



ทำความสะอาดปลายไม้เท้า นำทางทุกครั้งหลังใช้งาน



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด เว้นระยะจากผู้อื่น 1-2 เมตร



ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ กับบุคคลอื่น ๆ กรณีคนนำทาง เมื่อมีการสัมผัส ให้ล้างมือตนเองและคนพิการด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง

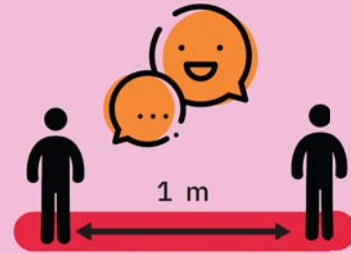


# ระหว่างเดินทาง

(สำหรับมนุษย์โควิดผู้พิการทางการได้ยีน)



คนพิการสวมหน้ากากอนามัย  
หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา



เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร  
ขณะสนทนากัน



ควรพกเครื่องมือและอุปกรณ์  
สื่อสารของตนเอง ไม่ใช่ของผู้อื่น



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด  
หรือพื้นที่เสี่ยง



ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ กับบุคคลอื่น ๆ กรณีที่จำเป็น  
ให้ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังการสัมผัส



# ระหว่างเดินทาง

(สำหรับมนุษย์โควิดผู้ใช้วีลแชร์เดินทาง)



คนพิการสวม**หน้ากากอนามัย**  
หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา



ทำความสะอาดวีลแชร์ด้วย  
**น้ำยาฆ่าเชื้อ**ทุกวัน



**ควรแยกวีลแชร์ที่ใช้**  
ระหว่างนอกบ้านกับในบ้าน



**ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด**  
หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด  
**เว้นระยะจากผู้อื่น 1-2 เมตร**



**ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์**ทุกครั้ง  
หลังสัมผัสล้อวีลแชร์ ลิฟท์หรือราวจับ



# ระหว่างเดินทาง

(สำหรับผู้ดูแลคนพิการ)



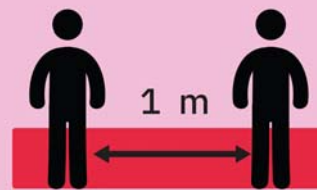
ผู้ดูแลสวมหน้ากากอนามัย  
หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา



ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด  
หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง  
ก่อนและหลังสัมผัสผู้พิการ



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด  
เว้นระยะจากผู้อื่น 1-2 เมตร



# หลังกลับถึงบ้าน



คนพิการและผู้ดูแลล้างมือและทำความสะอาดร่างกายทันทีที่กลับถึงที่พัก



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัวของคนพิการเพื่อให้พร้อมใช้ต่อได้ทันที



ผู้ดูแลควรทำความสะอาดที่อยู่อาศัยและอุปกรณ์ของคนพิการ  
สม่ำเสมอ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาทำความสะอาด

# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดเงินเดือน”



"พวกเขาจะไปทำงานและกลับบ้านอย่างปลอดภัยได้อย่างไร?"





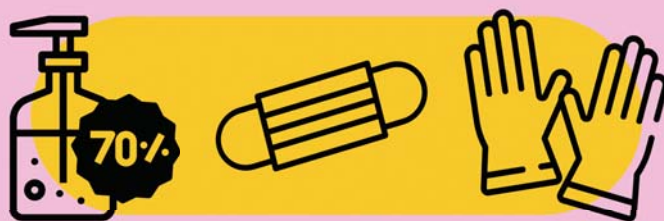
# ก่อนออกไปทำงาน



คนพิการหรือผู้ดูแลควรตรวจสอบอาการเบื้องต้นหรือวัดไข้ หากมีอาการป่วย ไม่ควรอนุญาตให้ออกมาทำงาน



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัวก่อนนำไปใช้งานที่ทำงาน



เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นต่อการป้องกันตัว เช่น เจลแอลกอฮอล์ หน้ากากอนามัย ถุงมือ ผ้าเช็ดหน้า

# ระหว่างอยู่ที่ทำงาน



สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากาก  
ผ้าตลอดเวลาที่อยู่ที่ทำงาน



ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด  
หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ กับบุคคลอื่นๆ กรณีที่จำเป็น ให้ล้างมือ  
ด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังการสัมผัส



งดใช้เครื่องมือและอุปกรณ์  
คอมพิวเตอร์ร่วมกัน



ทำความสะอาดมือเครื่องมือและ  
อุปกรณ์ทุกครั้งที่ใช้งาน



# หลังกลับจากที่ทำงาน



ล้างมือและทำความสะอาด  
ร่างกายทันทีที่กลับถึงที่พัก



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัวของ  
ผู้พิการ เพื่อให้พร้อมใช้ต่อได้ทันที

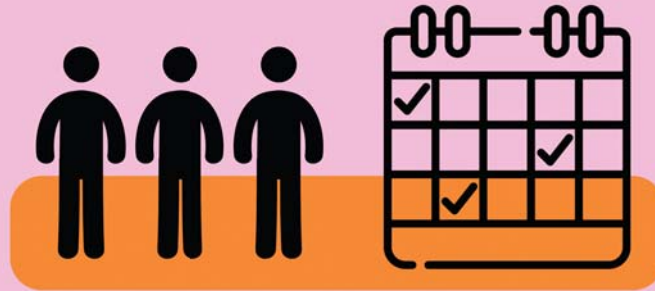
# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดกับโรงพยาบาล”



"พวกเขาจะไปโรงพยาบาลอย่างมั่นใจได้อย่างไร?"



# ก่อนออกเดินทาง



คนพิการควรไปโรงพยาบาลเฉพาะวันที่มีการนัดหมายกับแพทย์  
ประจำตัวเท่านั้น และต้องนัดหมายไว้ล่วงหน้า



เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นต่อ  
การป้องกันตัว เช่น เจลแอลกอฮอล์  
หน้ากากอนามัย ถุงมือ



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัว  
ก่อนนำไปใช้งานที่โรงพยาบาล

# ระหว่างอยู่ในโรงพยาบาล



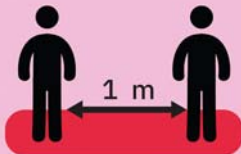
สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากาก  
ผ้าตลอดเวลาที่อยู่ในโรงพยาบาล



ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด  
หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ กับบุคคลอื่นๆ กรณีที่จำเป็น  
ให้ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังการสัมผัส



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด  
เว้นระยะจากผู้อื่น 1-2 เมตร



ทำความสะอาดอุปกรณ์  
ช่วยเหลือทุกครั้งหลังใช้งาน



# หลังกลับถึงบ้าน



ล้างมือและทำความสะอาดร่างกายทันทีที่กลับถึงที่พัก

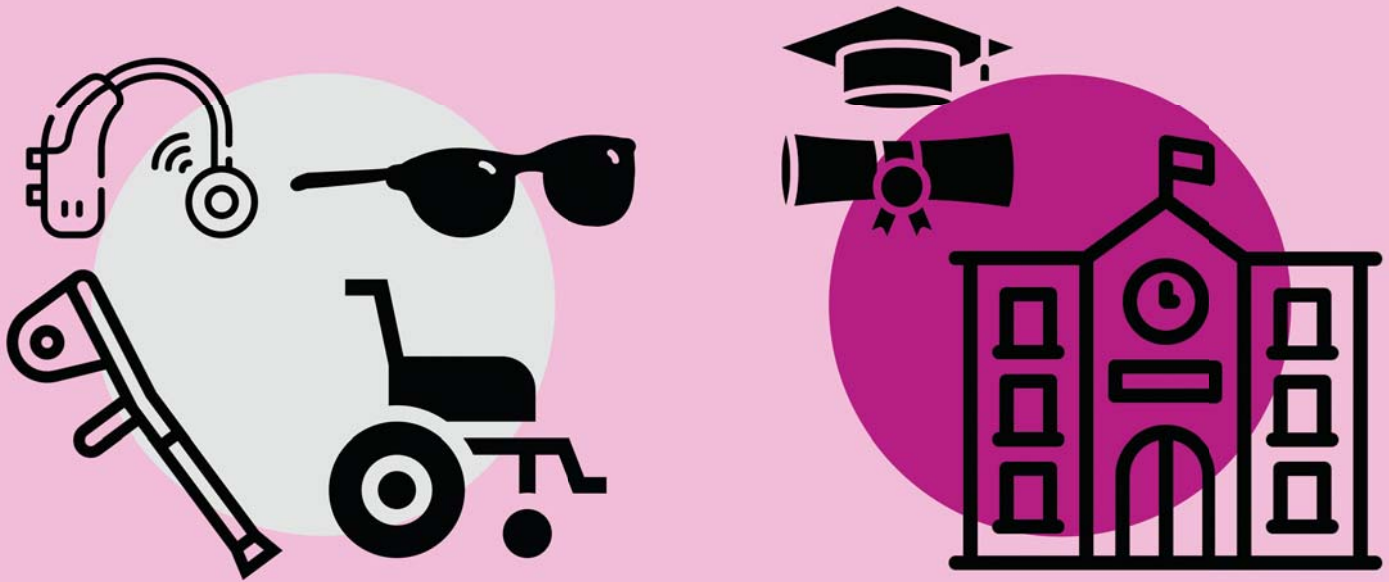


ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัวของคนพิการเพื่อให้พร้อมใช้ต่อได้ทันที



ดูแลสุขภาพตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด  
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดนักเรียน”



"เด็กๆ จะไปเรียนและกลับบ้านอย่างปลอดภัยได้อย่างไร?"





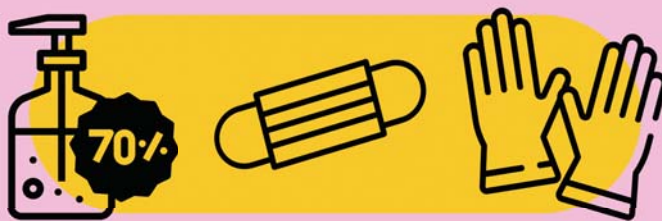
# ก่อนออกจากบ้าน



ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลควรตรวจสอบอาการเบื้องต้นหรือวัดไข้  
หากมีอาการป่วย ควรให้เด็กหยุดพักรักษาตัวที่บ้าน



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัวให้เด็กก่อนนำไปใช้งานที่โรงเรียน



ผู้ปกครองควรเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นต่อการป้องกันตัว  
เช่น เจลแอลกอฮอล์ หน้ากากอนามัย ถุงมือ ผ้าเช็ดหน้า

# ระหว่างอยู่ในโรงเรียน



ปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน  
อย่างเคร่งครัด



ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด  
หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



ทุกคนในโรงเรียนสวมหน้ากาก  
อนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด  
เว้นระยะจากผู้อื่น 1-2 เมตร



ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ ระหว่าง  
นักเรียนกับเจ้าหน้าที่ในโรงเรียน



เลือกกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่และมี  
ประโยชน์โดยใช้อุปกรณ์ส่วนตัว



# หลังกลับมาถึงบ้าน



ให้เด็กล้างมือและทำความสะอาด  
ร่างกายทันทีที่กลับถึงที่พัก



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัว  
ของเด็กเพื่อให้พร้อมใช้ต่อได้ทันที

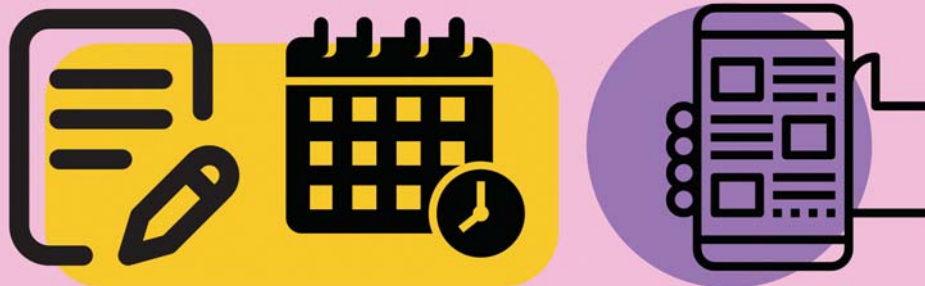
# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดกับการช้อปปิ้ง”



"พวกเขาจะไปซื้อของที่ต้องการ แบบไม่แถมเชื่อได้อย่างไร?"



# ก่อนไปช้อปปิ้ง



จดรายการสิ่งของที่ต้องการซื้อและวางแผนล่วงหน้า  
พยายามเลือกวันและช่วงเวลาที่ไม่แออัด หรือเลือกซื้อของออนไลน์



เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นต่อ  
การป้องกันตัว เช่น เจลแอลกอฮอล์  
หน้ากากอนามัย ถุงมือ



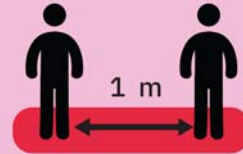
ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัว  
ก่อนนำไปใช้งาน



# ระหว่งไปชื้อปป่ง



สวมหน้ากาคอนามัยหรือหน้ากาค  
ผ้าตลอดเวลาที่อยู่นอกสถานที่



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด  
เว้นระยะจากผู้อื่น 1-2 เมตร



ลดการสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ระหว่าง  
พนักงาน ลูกค้าหรือสิ่งของ



ลดการหยิบจับหรือลองสินค้า ให้  
พนักงานหยิบจับสินค้าใส่ตะกร้าให้



ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์  
ทุกครั้งหลังการสัมผัสสิ่งต่างๆ



ใช้บริการจ่ายเงิน e-Payment หรือ  
สแกน QR Code เลี่ยงการรับเงินสด



# หลังกลับจากช้อปปิ้ง



ล้างมือและทำความสะอาดร่างกายทันทีที่กลับถึงที่พัก



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัวของคนพิการเพื่อให้พร้อมใช้ต่อได้ทันที



ทำความสะอาดสิ่งของที่ไปซื้อมาให้เรียบร้อยก่อนจัดเก็บ







# บันทึก

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

