



กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ฝากคลอดโควิด 19



1

ใส่หน้ากากผ้า
หรือหน้ากากอนามัย
ก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง



2

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือ
แอลกอฮอล์ 70%
7 ขั้นตอน นาน 20 วินาที



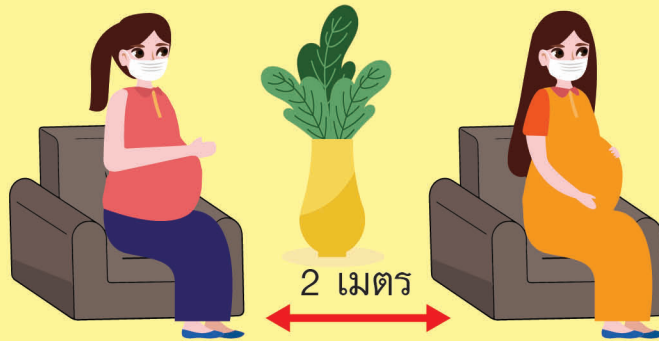
3

หลีกเลี่ยงการสัมผัส
หรืออยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการไอ
เป็นไข้ หรือผู้ที่เดินทางมาจาก
พื้นที่เสี่ยง และในสถานที่ที่ผู้คน
แออัดหรือรวมกลุ่มกันจำนวนมาก



4

หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัส
บริเวณดวงตา ปาก จมูก



5

อยู่ร่วมกับผู้อื่น
ควรอยู่ห่างอย่างน้อย 2 เมตร



6

ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุก
ใหม่ๆ ร้อนทั่วถึง และหลีกเลี่ยง
การใช้ภาชนะรับประทานอาหาร
ร่วมกับผู้อื่น



7

ในกรณีที่ไม่ได้สวมหน้ากาก
อนามัย ถ้ามีอาการไอหรือจาม
ให้ใช้ต้นแขนบปิดปากทุกครั้ง

8

คุณแม่ที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงต่อ
การติดเชื้อ หากมีอาการป่วยเล็กน้อย
ควรพักผ่อนที่บ้าน ถ้ามีอาการไอ
เจ็บคอ หายใจเหนื่อย ควรรีบไป
พบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน



9



คุณแม่ที่ไม่มีความเสี่ยง
ต่อการติดเชื้อ
หรือไม่ได้อยู่ในระยะกักตัว
สามารถไปฝากครรภ์ตามนัดได้

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี