**วิธีป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ขั้นสูงสุด**

นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์  อธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ให้สัมภาษณ์ว่า ขณะนี้ การติดเชื้อโควิด 19 ส่วนใหญ่เป็นการติดจากคนใกล้ชิด เพื่อนร่วมงาน และคนในครอบครัว โดยไม่สามารถรู้ได้ว่าตัวเราหรือคนรอบตัวติดเชื้อหรือไม่ ดังนั้นทุกคนจึงต้องป้องกันตนเองอย่างสูงสุด (Universal Prevention) โดยไม่ทำกิจกรรมรวมกลุ่ม แยกรับประทานอาหารคนเดียว ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นแม้ในบ้าน เพื่อลดโอกาสรับเชื้อและแพร่เชื้อให้คนอื่น โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ผู้มีโรคเรื้อรัง 7 โรคอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป และหญิงตั้งครรภ์ 12 สัปดาห์ขึ้นไป หรือกลุ่ม 608 ขอให้มารับการฉีดวัคซีนเพื่อลดความรุนแรงและเสียชีวิต

Universal Prevention : วิธีป้องกันการติดเชื้อโควิดขั้นสูงสุด (แบบครอบจักรวาล)

1. ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น

2. เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร

3. สวมหน้ากากอนามัยและทับด้วยหน้ากากผ้าตลอดเวลา

4. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์

5. อย่าใช้มือสัมผัสหน้ากาก รวมทั้งใบหน้า ตา จมูก ปาก

6. ผู้เป็นกลุ่มเสี่ยง หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน

7. ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ

8. แยกของใช้ส่วนตัวทุกชนิด ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น

9. กินอาหารปรุงสุกใหม่ แยกสำรับ ใช้ช้อนกลางส่วนตัว

10. หากสงสัยว่าตนเองเสี่ยงตรวจด้วย ATK บ่อยๆ เพื่อยืนยันว่าติดเชื้อหรือไม่