

สร้างชุมชน ที่ตระหนักรู้ แต่ไม่ตระหนก





1. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ
โรคโควิด-19 ที่ถูกต้อง
และเชื่อถือได้แก่คนในชุมชน

ควรเป็นข้อมูลที่มาจาก ศูนย์ข้อมูล COVID-19 /กระทรวงสาธารณสุข/หน่วยงานที่เชื่อถือได้



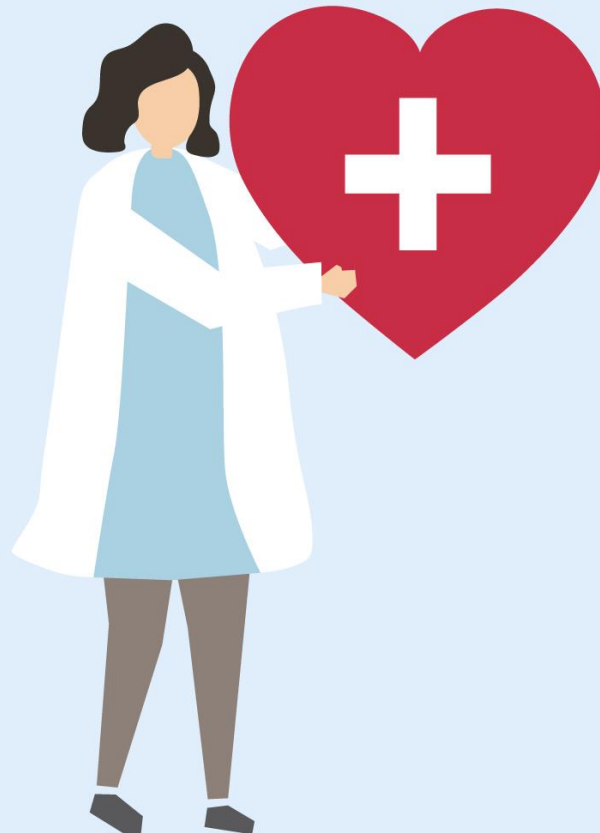
ให้ข้อมูลทุกเช้าวันจันทร์

หรือสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

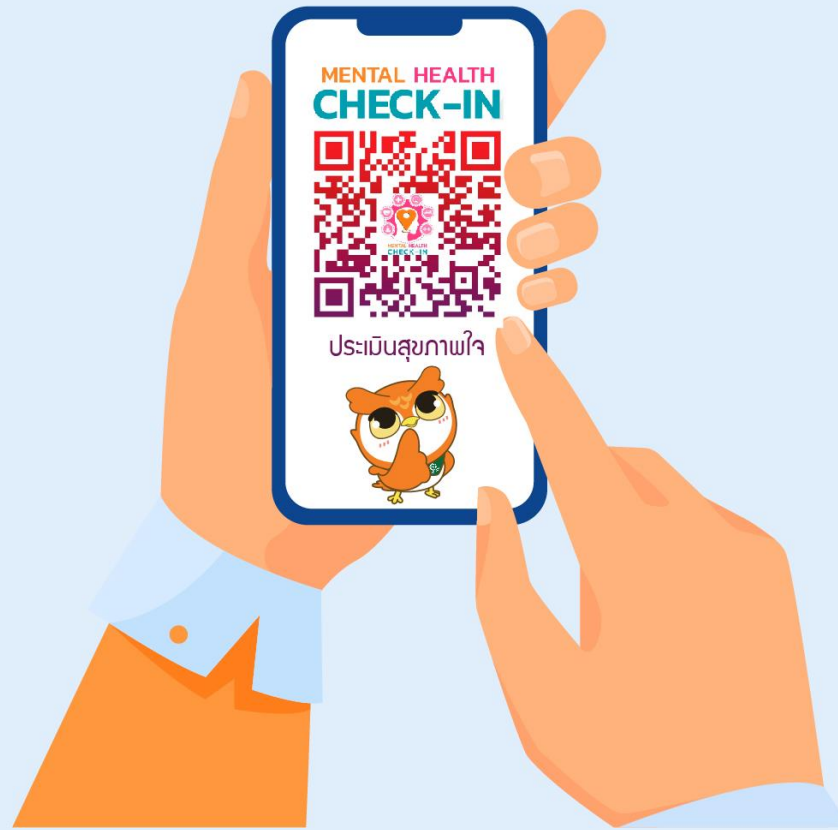
ผ่านหอกระจายข่าว วิทยุชุมชน หรือรถกระจายข่าว



2. ให้ความรู้เกี่ยวกับ การดูแลจิตใจ ของตนเองแก่คนในชุมชน



ตรวจเช็คสุขภาพใจของคนในชุมชน ผ่านเว็บแอปพลิเคชัน : Mental Health Check-In



เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

เช่น การฝึกหายใจ การฝึกสมาธิ การนวด
การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



การฝึกหายใจคลายเครียด



การฝึกสมาธิ



การนวดคลายเครียด



การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ถ้าพบผู้ติดเชื้อ

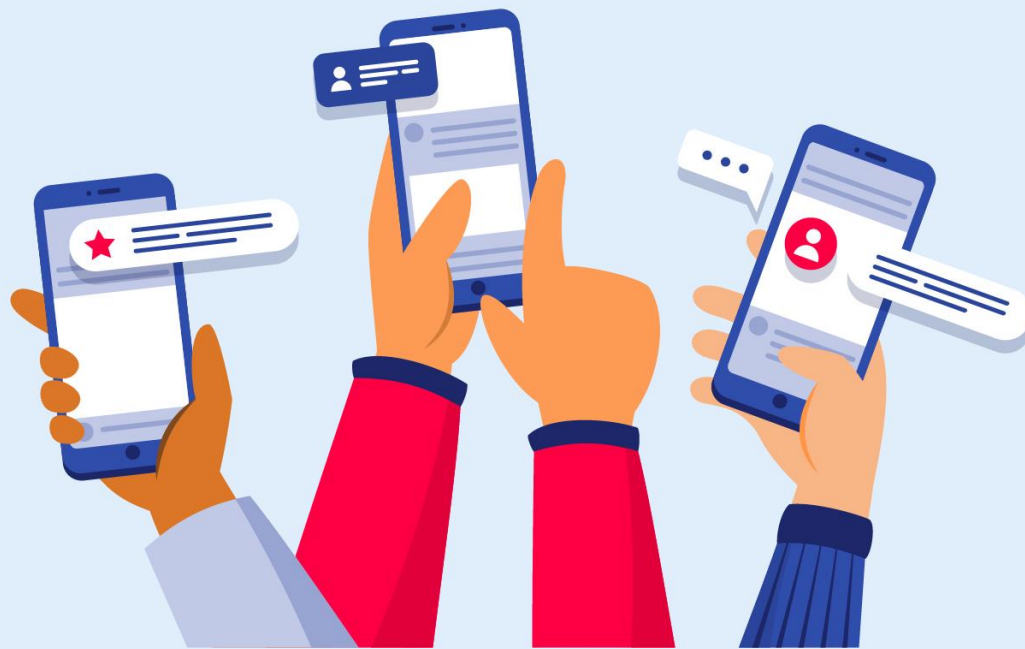
ผู้นำชุมชน อสม. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง

ต้องแจ้งให้คนในชุมชนทราบทันที

ไม่ปกปิดข้อมูล



มีช่องทางตอบสนอง
ของคนในชุมชน
อย่างรวดเร็ว เช่น กลุ่มไลน์ กลุ่มเฟซบุ๊ก



วิธีคลายเครียดทั่วไป

เช่น ออกกำลังกาย ฟังเพลง

ร้องเพลง ปลูกต้นไม้ เล่นกับสัตว์เลี้ยง จัดห้อง

ตกแต่งบ้าน หรืออะไรก็ได้ ที่ทำแล้วรู้สึกดีขึ้น

