

กักตัวอย่างไรให้ปลอดภัยไม่แพร่เชื้อ



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กักตัวอย่างไรให้ปลอดภัย ไม่แพร่เชื้อ



อย่าออกจากบ้าน
จดไปโรงเรียน ที่ทำงาน



ไม่ทานอาหารร่วมกับผู้อื่น



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร



หากสั่งของออนไลน์
ให้พนักงานวางของไว้หน้าบ้าน
ไม่รับของโดยตรง



แยกห้องนอน หมอน ผ้าห่ม



ไม่คลุกคลีกับสัตว์เลี้ยง
เพราะเชื้ออาจติดขนสัตว์ได้



ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ



แยกห้องน้ำ
หากเป็นห้องรวม
ทำความสะอาดหลังใช้ทันที



ทำความสะอาดที่פקอาศัย
ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
(ขายตามร้านค้าทั่วไป)



สังเกตตัวเองว่ามีอาการ
ไข้, หอบ, เจ็บคอ, มีน้ำมูก,
ปวดเมื่อยหรือไม่
หากมีอาการเหล่านี้ให้
ใส่หน้ากากอนามัยและไปพบแพทย์



จัดทำ : 19/04/64