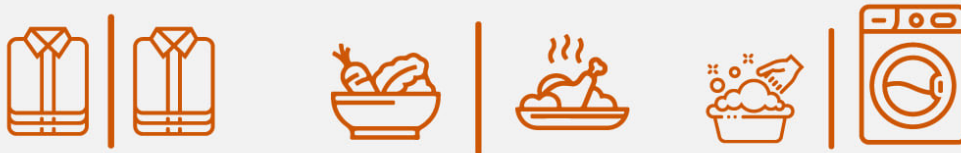


เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

Step 1 เตรียมที่พักและอุปกรณ์อย่างให้พร้อม



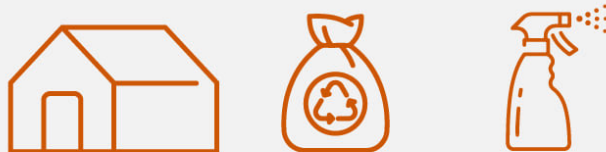
1. แยกห้องนอนและห้องน้ำออกจากผู้อื่น (ห้องพัก โปรง มีอากาศถ่ายเท แสงแดดเข้าถึง)



2. แยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า ผ้าท่อม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ) แยกทำความสะอาด



3. มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ เช่น ปกรทัดไข้ แอลกอฮอล์เจลเข้มข้นอย่างน้อย 70% หน้ากากอนามัย สบู่



4. มีอุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ถูขยเช โดยจัดถังขยะที่มีฝापิดมิดไว้นอกบ้านสารฟอกขาว น้ำยาทำความสะอาด

เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

Step 2 ข้อปฏิบัติกรณีอยู่บ้านคนเดียว



วัดอุณหภูมิทุกวัน ต้องไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส



ล้างมือด้วยน้ำและฟอกสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์



ปิดปากจมูดด้วยทิชชูทุกครั้ง ไอ จาม ทิ้งทิชชูในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิท และทำความสะอาดมือทันที



ทำความสะอาดโต๊ะเก้าอี้ ล้างมือ หลังใช้งาน



หากจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย รักษาระห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร และใช้เวลาให้สั้นที่สุด



แยกขยะที่ถูกสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น ราวด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปทิ้ง



งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

ข้อปฏิบัติของคนในครอบครัว



ล้างมือด้วยน้ำและฟอกสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน
(เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ)



ไม่ดื่มน้ำและไม่รับประทานอาหาร
สำหรับเดียวกัน



แยกทำความสะอาด



ปิดปากถุงขยะมูลฝอยให้มิดชิด



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ระยะห่างไม่น้อย
กว่า 1-2 เมตร



กรณีใช้ห้องน้ำร่วมกัน ระวังระมัดระวังจุดเสี่ยง
สำคัญ เช่น บริเวณโถส้วม อ่างล้างมือ
ก๊อกน้ำ ลูกบิดประตู และล้างมือด้วยน้ำ
และสบู่ทุกครั้ง



เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของสมาชิกในบ้าน
เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย



คนในครอบครัวสามารถไม่ทำงาน เรียนหนังสือ
ได้ตามปกติ แต่ทั้งนี้อาจต้องให้ข้อมูลกับ
สถานที่ทำงาน สถานศึกษา ตามเงื่อนไข
ที่สถานที่เหล่านั้นกำหนด

เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องกักตัว
กรณีอยู่ร่วมกับครอบครัว / พักร่วมกับผู้อื่น



วัดอุณหภูมิทุกวัน ต้องไม่เกิน
37.5 องศาเซลเซียส



ล้างมือด้วยน้ำและฟอกสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ระยะห่างไม่น้อยกว่า
1-2 เมตร



แยกห้องนอน แยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า
ผ้าเช็ดหน้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน
แก้วน้ำ โทรศัพท์) รวมทั้งแยกทำความสะอาด



แยกรับประทานอาหาร ตักแบ่งอาหาร
มารับประทานต่างหาก ล้างภาชนะด้วย
น้ำยาล้างจาน ผึ่งให้แห้งและตากแดด



แยกห้องน้ำ หากแยกไม่ได้ควรใช้ห้องส้วม
เป็นคนสุดท้ายและทำความสะอาดทันที
ปิดฝาทูดครั้งก่อนกดชักโครกเพื่อป้องกันการ
แพร่กระจายของเชื้อโรค



แยกขยะที่ถูกสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากาก
อนามัย กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น
ราดด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่น
ก่อนนำไปทิ้ง



หากจำเป็นต้องพบประผู้อื่น ให้ใช้หน้ากาก-
อนามัย ที่ใช้แล้วให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด
มิดชิด และทำความสะอาดมือทันที



งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน
งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ

เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องกักตัว
กรณีอยู่ในอาคารชุด (หอพัก คอนโดมิเนียม อพาร์ทเมนต์)



วัดอุณหภูมิทุกวัน ต้องไม่เกิน
37.5 องศาเซลเซียส



ล้างมือด้วยน้ำและฟอกสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



ปิดปากจมูกด้วยทิชชูทุกครั้ง ไอ จาม
ทิ้งทิชชูในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้
สนิท และทำความสะอาดมือทันที



หากมีผู้จัดอาหารหรือส่งอาหารจากแหล่งอื่น
ให้กำหนดจุดรับอาหาร เช่น แจ้งผู้จัดแล
อาคารชุดเป็นกรณีพิเศษเพื่อมาส่งที่
จุดรับอาหาร



แยกขยะที่ถูกสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากาก
อนามัย กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น
ราดด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่น
ก่อนนำไปทิ้ง

หากจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากาก
อนามัย รักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร
และใช้เวลาให้สั้นที่สุด



ทำความสะอาดโถส้วม
อ่างล้างมือ หลังใช้งาน



งดใช้บริการสันทนาการร่วม เช่น สระว่ายน้ำ
ห้องออกกำลังกาย



หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ส่วนกลาง เช่น ลิฟต์
ลิฟต์ กรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้หน้ากาก
อนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า
1-2 เมตร หรือใช้เวลาให้สั้นที่สุด

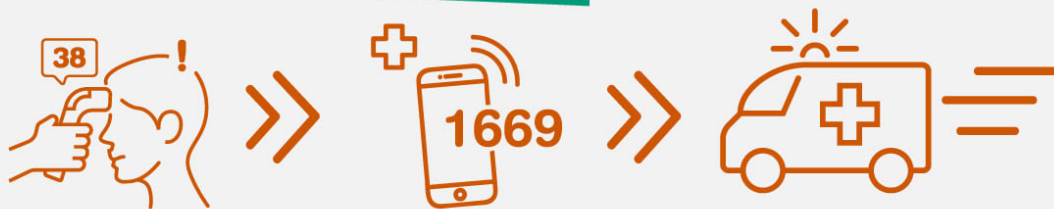


งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน
งดไปในที่ชุมชน งดได้ขนส่งสาธารณะ

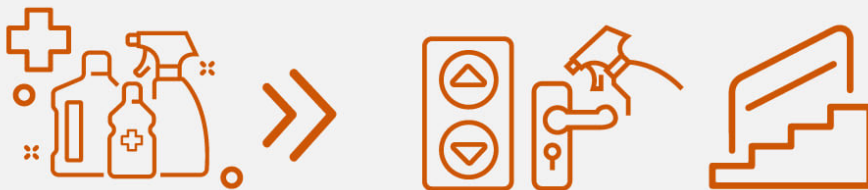


เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ดูแลอาคารชุด



อาจมีการคัดกรองผู้พักอาศัยด้วยการสังเกตอาการเบื้องต้น หรือใช้เครื่องมือวัดไข้หากพบว่ามิใช่ อุณหภูมิมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัวไปพบแพทย์ ทั้งนี้ต้องไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง



ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางเป็นประจำทุกวัน เพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยงโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น รวบบันได ปุ่มกดลิฟต์ ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ ตู้จดหมาย แก้วน้ำ โต๊ะป้ายประชาสัมพันธ์ อุปกรณ์ฟิตเนส



บริการเจลแอลกอฮอล์ 70% บริเวณจุดเข้าออกต่างๆ เช่น หน้าลิฟต์ ประตูเข้า-ออกอาคาร พื้นที่ส่วนกลาง



สื่อสารให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และแนวทางปฏิบัติตัวให้ผู้อยู่อาศัยรับทราบ