เขียนโดย Administrator
วันจันทร์ที่ 19 เมษายน 2021 เวลา 00:00 น.

กักตัวอย่างไรให้ปลอดภัย ไม่แพร่เชื้อ

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



อย่าออกจากบ้าน
งดไปโรงเรียน ที่ทำงาน



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร



แยกห้องนอน หมอน ผ้าห่ม



ไม่คลุกคลีกับสัตว์เลี้ยง
เพราะเชื้ออาจติดขนสัตว์ได้



ไม่ทานอาหารร่วมกับผู้อื่น



หากสั่งของออนไลน์
ให้พนักงานวางของไว้หน้าบ้าน
ไม่รับของโดยตรง



ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ



แยกห้องน้ำ
หากเป็นห้องรวม
ทำความสะอาดหลังใช้ทันที



ทำความสะอาดที่พักอาศัย
ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
(ขายตามร้านค้าทั่วไป)



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

ไทยรู้สู้โควิด | ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน | สายด่วน กรมควบคุมโรค 1422 | กรมควบคุมโรค

จัดทำ : 19/04/64