

How to...คู่มือไว้สังเกต

ณ ที่พักอาศัย และแนวทางปฏิบัติ

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน-1422

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



หลีกเลี่ยง

ใกล้ชิดผู้อื่นโดยเฉพาะ
ผู้ป่วย/ผู้สูงอายุ



หยุด

เรียน/ทำงาน
กิจกรรมต่างๆ



ปิด

ปาก/จมูก
ด้วยทิชชูทุกครั้ง
ที่ ไอ จาม



ห้าม

ทานอาหารร่วมภาชนะ
กับผู้อื่นและแยกของ
ใช้ส่วนตัว



สวม

หน้ากากอนามัย
อยู่ห่างจากคนอื่น
1-2 เมตร



แยก

ห้องนอน



ทำ

ความสะอาด
ที่พัก/ของใช้



ล้าง

มือบ่อยๆ
ด้วยสบู่หรือ
เจลแอลกอฮอล์



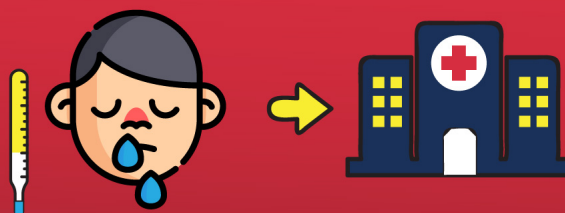
ทิ้ง

หน้ากากอนามัย หรือ
ทิชชูใช้แล้วให้ถูกวิธี
(ใส่ถุงมัดชิดและ
ทำความสะอาดมือทันที)

* หากจำเป็นต้องออกนอกที่พักต้องขออนุญาตเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่

สังเกตอาการ

- วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน
- สังเกตอาการตัวเอง
 - มีไข้ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
 - ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ
- บันทึกในรายงาน หรือทางเว็บไซต์ตามที่ตกลงไว้เป็นประจำทุกวัน
- หากพบอาการป่วยอย่างใดอย่างหนึ่ง **ควรพบแพทย์ทันที**
 - ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ/หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่



Hoe to คุ่มไว้สังเกต ณ ที่พักอาศัยและแนวทางปฏิบัติ

เขียนโดย Administrator

วันพุธที่ 17 มีนาคม 2021 เวลา 00:00 น.
