



การปฏิบัติตัวระหว่างการกักกัน หรือคุมไว้สังเกตในที่พักอาศัย

1) อยู่ในที่พักอาศัย 14 วัน นับจากวันที่สัมผัส/ใกล้ชิด ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา(COVID-19)



2) ไม่รับประทานอาหารและใช้ภาชนะร่วมกับคนในครอบครัว

3) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว หมอน ผ้าห่ม แก้วน้ำ



4) ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์ 70% ลูบจนมือแห้ง



5) ต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจากคนอื่น ประมาณ 1-2 เมตร หรือหนึ่งช่วงแขน

6) หลีกเลี่ยงการพูดคุย ใกล้ชิดกับคนอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็ก และผู้ป่วยเรื้อรัง



7) การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ให้ทิ้งใส่ถุงพลาสติก ปิดถุงให้สนิท ก่อนทิ้งลงถังขยะที่ปิดมิดชิด จากนั้นทำความสะอาดมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์ 70% ทันที



8) เมื่อไอ จามให้ใช้ทิชชูปิดปาก ปิดจมูกถึงคางทุกครั้ง ทิ้งทิชชูที่ใช้แล้ว ใส่ถุงพลาสติก ปิดถุงให้สนิทก่อนทิ้งลงถังขยะที่ปิดมิดชิด จากนั้นทำความสะอาดมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์ 70% ทันที หากไม่มีทิชชูใช้ค้นแขนด้านใน



9) ทำความสะอาดบริเวณที่พัก และห้องน้ำ ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5% (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน) หรือเช็ดพื้นผิวสัมผัสด้วยแอลกอฮอล์ 70% เป็นประจำทุกวัน



10) ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู หรืออื่นๆ ด้วยน้ำร้อนอุณหภูมิ 70-90 องศาเซลเซียส และซักทำความสะอาดแยกจากผู้อื่น

ด้วยความปรารถนาดี จากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านพระ
อ้างอิงข้อมูลจาก : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข