

คำแนะนำ  
เมื่อเกิดกรณีปิดเมือง

โควิด-19



ควรนอนแยกห้อง ไม่ออกไปนอกบ้าน  
ไม่เดินทางไปที่ชุมชนหรือที่สาธารณะ  
ถ้าไม่มีเหตุจำเป็น



เวลาอยู่บ้านเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้  
ไม่ต้องอับอยู่ในบ้าน

ถ้าต้องออกนอกบ้าน  
ให้เลี่ยงการใช้รถสาธารณะ



รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น  
ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว เช่น  
ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว  
แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ร่วมกับผู้อื่น  
กินร้อน ช้อนจานชามของใครของมัน



หากมีอาการไอให้สวมหน้ากากอนามัย  
ปิดปาก จมูก ด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้ง ไอจาม  
โดยปิดถึงคาง แล้วทิ้งทิชชูลงในถุงพลาสติก  
และปิดปากถุงให้สนิทก่อนทิ้ง



หรือใช้แขนเสื้อปิดปากจมูกเมื่อไอหรือจาม  
ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล  
หรือน้ำและสบู่ทันที



ใช้จานชามแล้ว

ล้างให้สะอาดด้วยน้ำยาล้างจานเสมอ  
จะกำจัดเชื้อที่อาจปนเปื้อนบนจานชามช้อนส้อมได้



ควรเว้นระยะห่าง หรืออยู่ห่างจากคนในบ้าน  
หรือคนในครอบครัวประมาณ 1 - 2 เมตร  
หรืออย่างน้อยประมาณหนึ่งช่วงแขน





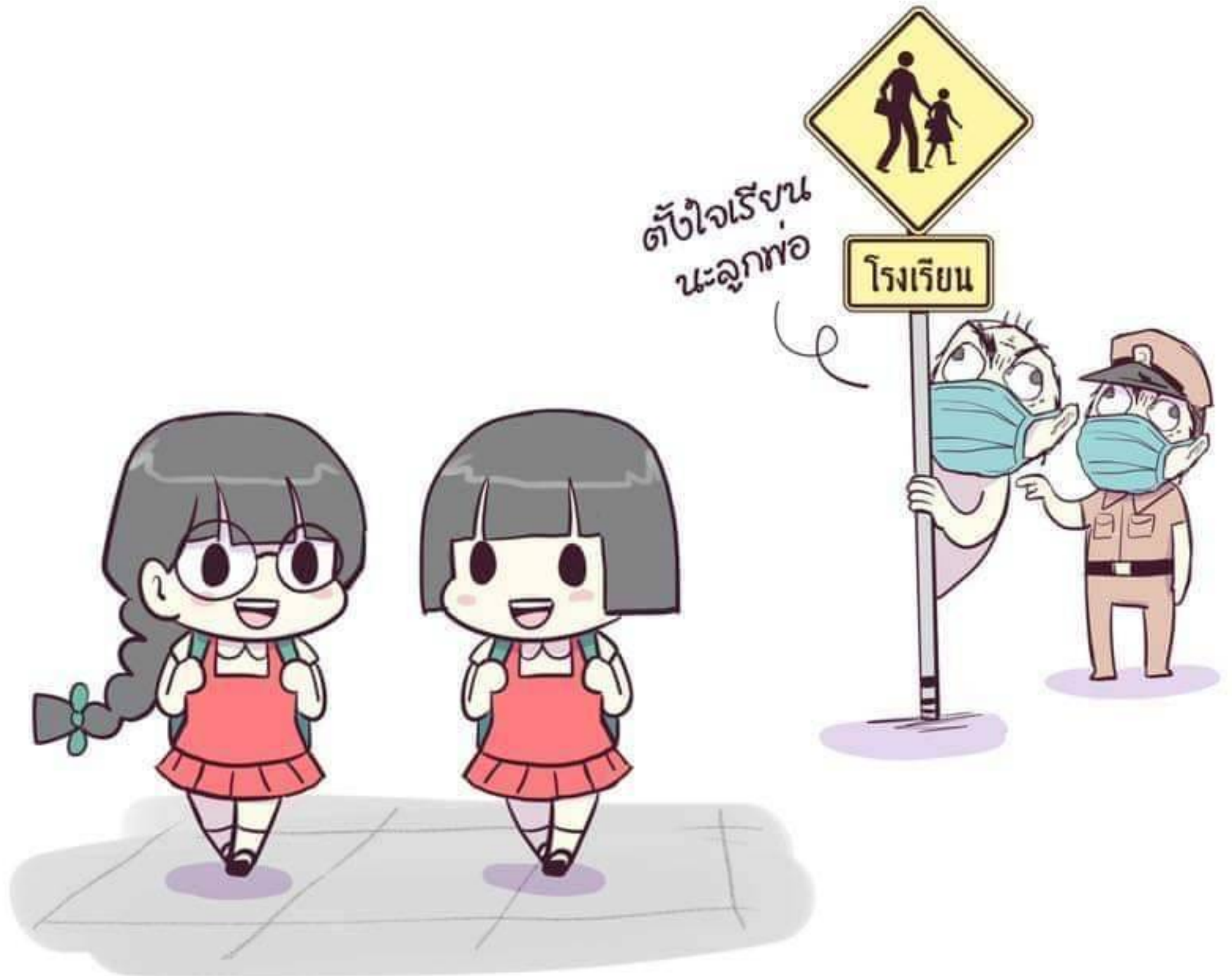
หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่นในที่พักอาศัย  
โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ  
รวมถึงหมาแมวด้วย



สมาชิกทุกคนในบ้านควรล้างมือบ่อยครั้งที่สุด  
เพื่อลดการรับและแพร่เชื้อ



ห้ามอยู่ใกล้เด็ก รวมถึงไม่ควรเข้าไปกอดเด็ก ๆ  
ไม่ว่าเด็กจะเป็นลูกหรือหลาน  
เพราะอาจจะเพิ่มโอกาสแพร่เชื้อโรคไปสู่ตัวเด็กได้



ควรทำความสะอาดห้องรับแขก ห้องนอน  
หรือห้องที่คนในบ้านมีการใช้บ่อยๆ  
โดยเฉพาะห้องน้ำ พื้น ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ เป็นต้น



เพื่อระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิด  
หรือสมาชิกภายในบ้าน

ถ้าใครมีอาการเหนื่อย แน่นหน้าอก  
หน้ามืดใจสั่น รีบแจ้ง 1669 ทันที



ถ้าต้องไปซื้อของนอกบ้าน เช่น  
อาหาร ของใช้จำเป็น ใช้บริการคนรับซื้อของ  
หรือ รวมๆ กันไปซื้อทีเดียว  
จะได้ไม่ทำให้คนแออัดในซูเปอร์มาร์เก็ต ห้างร้าน  
หรือในตลาด



กินอาหารให้ครบหมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ  
ออกกำลังกายในร่มให้สม่ำเสมอ  
ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง  
ถ้าติดเชื้อขึ้นมาจะได้มีภูมิคุ้มกันต่อสู้กับมัน



ประเทศไทย  
ต้องชนะ!



จป.