

เครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่
สู้ภัยโควิด - ๑๙ (COVID-19)

๘

วิธีรักษาสุขภาพตนเอง



๑ ทุกครัวเรือน
จัดให้มี
น้ำและสบู่ล้างมือไว้
"บริเวณทางเดิน
ออกจากบ้าน"



๒ ทุกคน
"ล้างมือ"
ก่อนเข้าบ้าน
และก่อนออก
จากบ้าน"



๓ ทุกคน
ใส่ "หน้ากากผ้า"
เมื่อออก
จากบ้าน



๔ ทุกคน
"แยกจาน แยกช้อน
แยกแก้ว"
ทุกครั้งที่ได้รับประทานอาหาร



๕ หากสงสัยตนเอง
ให้ วัคซีน "ไข"
วันละ ๒ ครั้ง
เข้า-เย็น



๖ "งดอาหารดิบ"
ทุกประเภท



๗ ไม่ไปในที่ที่มี
"คนพลุกพล่าน"



๘ ไม่ "ก้มน้ำลาย"
ลงพื้น



สายด่วน โควิด 1422



"แนวทางการเฝ้าระวัง สุกัยโควิด-19 โดยชุมชน"

ผู้ที่มีความเสี่ยง



ตรวจวัดไข้วันละ ๒ ครั้ง

ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่



ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล
อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

หลังใช้ห้องน้ำทำความสะอาด
และล้างมือให้สะอาดหลังใช้ห้องน้ำ



เก็บภาชนะ ล้างด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ ตากแดด ฝังให้แห้ง

ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหารร่วมกับคนอื่น
ใช้ภาชนะส่วนตัว



หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
ห่างไม่น้อยกว่า ๑-๒ เมตร หรือ ๑-๒ ช่วงแขน และใช้หน้ากากอนามัย



คัดแยกขยะทั่วไป และขยะที่ถูกละทิ้ง
เช่น กิ๊ชชู่ หน้ากากอนามัย

ครอบครัวผู้ที่มีความเสี่ยง



กินอาหารจานเดียว ใช้ช้อนกลางส่วนตัว
และนั่งห่างกันไม่น้อยกว่า ๑ เมตร

เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิด
ไม่เข้าใกล้หรือร่วมห้องกับผู้สัมผัส

ที่อยู่อาศัย

จัดอุปกรณ์ป้องกัน
ติดเชื้อส่วนตัวสำหรับ๑๔ วัน



แยกที่ฝึก ห้องน้ำออกจากผู้อื่น
ห้องฝึก ไม้ร่วง มีอากาศถ่ายเท แสงแดดเข้าตัว

ของใช้ส่วนตัว แยกทำความสะอาด