

แนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกัน โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

RMUTP



ล้างมือบ่อย ๆ

ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อนรับประทานอาหาร หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู เป็นต้น

หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัส

ใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น ไม่ใช้มือ แตะจมูก หรือขยี้ตา เพราะเชื้อโรคสามารถ เข้าสู่ร่างกายได้



ออกจากบ้านเท่าที่จำเป็น

หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัด หรือพื้นที่เสี่ยงต่อการแพร่ระบาด และเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร

แยกของใช้ส่วนตัว

หลีกเลี่ยงการดื่กดิลิเกล็ดหรือใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ ช้อนอาหาร

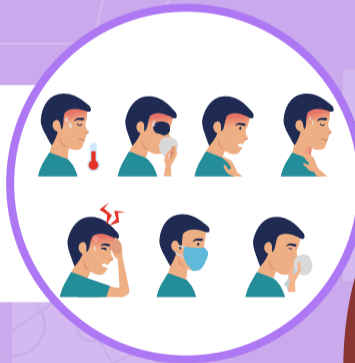


สวมใส่หน้ากากอนามัย

หรือหน้ากากผ้าอย่างถูกวิธีเมื่ออยู่นอกบ้าน ไม่ควรเอาหน้ากากอนามัยไว้ใต้คาง

สังเกตอาการตนเอง

หากมีอาการ ใช้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้ไปรับการตรวจรักษาทันที

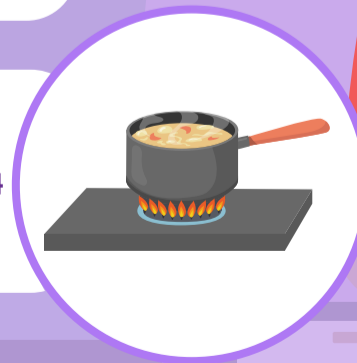


กลุ่มเสี่ยงในผู้สูงอายุ

ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านยกเว้นมีความจำเป็น

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่

แยกสำรับไม่ทานอาหารร่วมกับผู้อื่น หรือหากทานอาหารร่วมกันในครอบครัว ให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว



ภายหลังเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง

ควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข

