

# กักตัวอย่างไรให้ปลอดภัย

ไม่  
แพร่เชื้อ



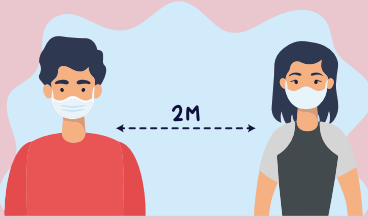
อย่าออกจากบ้าน  
งดไปโรงเรียน ที่ทำงาน



ไม่ทานอาหาร  
ร่วมกับผู้อื่น



แยกห้องน้ำ  
หากเป็นห้องรวม  
ทำความสะอาดหลังใช้ทันที



เว้นระยะห่าง  
1-2 เมตร



หากสั่งของออนไลน์  
ให้พนักงานวางของไว้หน้าบ้าน  
ไม่รับของโดยตรง



ทำความสะอาด  
ที่พิกอาศัย ด้วยน้ำยา  
ฆ่าเชื้อ



แยกห้องนอน  
หมอน ผ้าห่ม



ไม่คลุกคลีกับสัตว์เลี้ยง  
เพราะใช้อาจติดงนสัตว์ได้



ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์  
เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ

สังเกตตัวเองว่ามีอาการ  
ไข้ หอบ เจ็บคอ มีน้ำมูก  
ปวดเมื่อยหรือไม่  
หากมีอาการเหล่านี้  
ให้ใส่หน้ากากอนามัย  
และไปพบแพทย์



ที่มา : กรมควบคุมโรค (วันที่ 19 กรกฎาคม 2564)

