

ข้อแนะนำสำหรับประชาชน ที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงต่อการระบาดของ ของโรคโควิด 19

หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่ผู้คนพลุกพล่าน หรืออยู่ในสถานที่ที่การระบายอากาศเป็นระบบปิด เช่น อยู่ในห้องประชุม ศูนย์การค้า โรงพยาบาล เป็นต้น หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้สวมหน้ากาก “ไทยชนะ” ทุกครั้งที่เข้า - ออกสถานที่ ใส่หน้ากากตลอดเวลา และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1 - 2 เมตร และใช้เวลาพบปะผู้อื่นให้สั้นที่สุด ร่วมกับปฏิบัติตนเพื่อสุขลักษณะส่วนตัว ได้แก่

- หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น (เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว) เนื่องจากเชื้อก่อโรคทางระบบทางเดินหายใจสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ
- รับประทานอาหารปรุงสุกร้อน

เมื่อเดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยงให้นอนแยกห้อง ไม่ออกนอกบ้าน ไม่ไปที่สาธารณะ กักตัวอย่างน้อย 14 วัน

ร่วมกันเฝ้าระวังอาการไข้ และอาการระบบทางเดินหายใจในของคนในชุมชน รวมถึงคนต่างด้าวที่เพิ่งเข้ามาอยู่ในชุมชน ได้แก่ แรงงานต่างด้าว นักท่องเที่ยว เป็นต้น เพื่อเข้ารับการตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในชุมชน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี