

ข้อแนะนำ

สำหรับผู้ที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยง

ต่อการระบาดของโรคโควิด 19



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

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



สำหรับสถานที่ประกอบการ ให้ทำความสะอาดพื้นผิว การใส่หน้ากาก รวมทั้งต้องจำกัดจำนวนการเข้าใช้บริการตามมาตรการป้องกันโรค และตรวจวัดอุณหภูมิของผู้เข้าใช้บริการ และประชาสัมพันธ์เพื่อการสวมหน้ากาก “ไทยชนะ”

ประชาชนร่วมกันเฝ้าระวังอาการไข้ และอาการระบบทางเดินหายใจของคนในพื้นที่ รวมถึงคนต่างด้าวที่เพิ่งเข้ามาอยู่ในชุมชน ได้แก่ แรงงานต่างด้าว นักท่องเที่ยว เพื่อเข้ารับการตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในชุมชน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

