12 Home isolation

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโควิด-19 ในระหว่างแยกตัวรักษาที่บ้าน

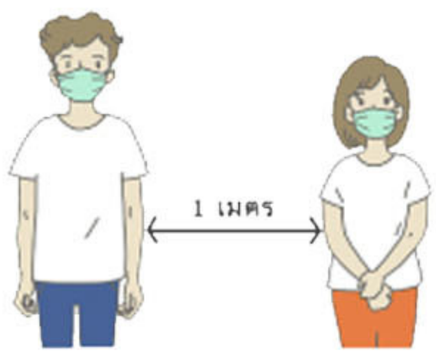
1

งดการมาเยี่ยม
และงดการออกจากบ้าน

2

อยู่ในห้องส่วนตัวถ้า
ไม่มีห้องแยกควรทำ
ที่กั้นให้นนอนห่างจาก
ผู้อื่นและปิดหน้าต่าง
ระบายอากาศ

3



หากเข้าใกล้กัน
ให้สวมหน้ากากฯ
และอยู่ห่างกัน
อย่างน้อย 1 เมตร

4

หากไอจากขณะที่
ไม่ได้สวมหน้ากากฯ
ให้ใช้ต้นแขนด้านใน
ปิดปากและจมูก

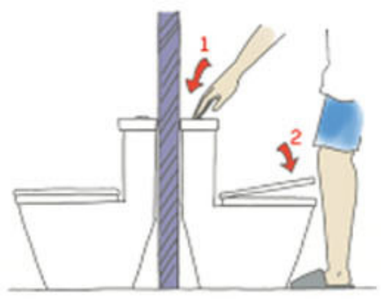
5

ถูมือด้วยแอลกอฮอล์หรือ
ล้างด้วยสบู่บ่อยๆโดยเฉพาะ
ก่อนสัมผัสจุดใช้ของร่วมกัน
เช่นมือจับประตู ราวบันได
มือจัดตู้เย็น

6

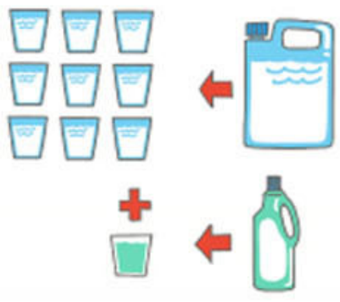
กรณีให้นมบุตร
มารดาต้องสวมหน้ากากฯ
และล้างมือก่อนสัมผัส

7



ใช้ห้องน้ำแยกกัน
หากต้องใช้ร่วมกัน
ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย
และปิดผาชักโครก
ก่อนกดน้ำ

8

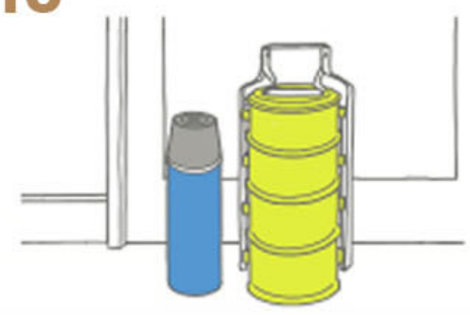


ทำความสะอาดห้องน้ำ
และพื้นผิวต่างๆ ด้วย
น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วน
ผสมน้ำ 9 ส่วน

9

แยกสิ่งของไว้ใช้ส่วนตัว
เท่านั้น เช่น จาน ช้อนส้อม
แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์
คอมพิวเตอร์

10



ไม่กินอาหารร่วมกับผู้อื่น
การส่งอาหารให้วางไว้แล้ว
ออกมารับโดยไม่ต้องเจอกัน

11

ซักเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง
ผ้าขนหนู ด้วยผงซักฟอก
สบู่ น้ำยาปรับผ้านุ่ม
ได้ตามปกติ

12

การทิ้งหน้ากากฯใช้แล้วและ
ขยะปนเปื้อนสารคัดหลั่งให้ใส่
ถุงพลาสติกปิดปากถุงให้สนิท
ก่อนทิ้งถังขยะที่ฝาปิดมิดชิด

02-168-1101-1 02-168-1107-8 www.gpef.or.th @pvd.gpef