

10. เมื่อไอ จามให้ใช้ทิชชูปิดปาก ปิดจมูกถึงคางทุกครั้ง ทิ้งทิชชูใส่ ถังพลาสติก ปิดถังให้สนิทก่อนทิ้งลงถังขยะที่ปิดมิดชิด จากนั้นทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์ 70% ทันที หากไม่มีทิชชูให้ใช้แขนเสื้อด้านใน

11. การใช้ส้วมให้แยกห้องส้วมกับผู้อาศัยร่วมบ้าน กรณีแยกไม่ได้ควรใช้ห้องส้วมเป็นคนสุดท้าย หลังใช้ส้วมให้ปิดฝาโถส้วม ก่อนกดชักโครกทุกครั้ง ทำความสะอาดโถส้วม อ่างล้างมือ ก่อนออกจากส้วม

12. ทำความสะอาดบริเวณที่พักด้วยน้ำยาฟอกขาว (น้ำยาไฮเตอร์) 5% (น้ำยาฟอกขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 99 ส่วน) หรือเช็ดพื้นผิวสัมผัสด้วยแอลกอฮอล์ 70% ผู้อาศัยร่วมบ้านสวมอุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น ถุงมือ หน้ากาก แว่นตาขนาดใหญ่

13. ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู หรืออื่นๆ ด้วยผงซักฟอก และน้ำธรรมดา หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อน อุณหภูมิ 70-90 องศาเซลเซียส

14. ผู้อาศัยร่วมบ้านสังเกตอาการเจ็บป่วยของตนเอง 14 วัน หลังสัมผัสใกล้ชิดผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกตครั้งสุดท้าย

\*\*\*\*\*



ด้วยความหวังใจและปรารถนาดีจาก สถาบันบำราศนราดูร  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

## คำแนะนำ

### การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่ที่บ้าน สำหรับผู้ป่วยสงสัยไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



คำแนะนำสำหรับประชาชน  
กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)  
กระทรวงสาธารณสุข

## วิธีการเฝ้าระวังอาการป่วยในช่วงการกักกัน หรือคุมไว้สังเกตในที่พักอาศัย



1. วัดไข้วัดอุณหภูมิร่างกายตนเองทุกวัน จดบันทึกไว้ หากไม่มี  
ปรอทวัดไข้ ให้สังเกตอาการตนเอง
2. สังเกตอาการไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก ครั่นเนื้อตัว  
และอื่นๆ เป็นประจำทุกวัน หากมีอุณหภูมิร่างกาย 37.5 องศา  
ขึ้นไป หรือพบอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้แจ้ง  
เจ้าหน้าที่ในพื้นที่ทราบทันที

## การปฏิบัติตัวระหว่างการกักกัน หรือคุมไว้สังเกตในที่พักอาศัย



1. ให้อยู่คนเดียว งดเรียน และงดเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนที่มี  
การรวมคนจำนวนมาก
2. เมื่อเดินทางกลับมาบ้าน ให้อนแยกห้องกับผู้อาศัยร่วมบ้าน  
ไม่ออกนอกบ้าน ไม่ไปที่สาธารณะอย่างน้อย 14 วัน นับจากวัน  
เดินทางถึงประเทศไทย หรือ วันที่สัมผัสกับผู้ป่วยยืนยัน
3. ห้องนอนควรจะเป็นที่โปร่ง ควรเปิดหน้าต่างให้มีการระบาย  
อากาศที่ดี มีแสงแดดส่องถึง

4. ไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ให้ตักแบ่งอาหารมา  
รับประทานต่างหาก เก็บล้างภาชนะด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ ผึ่งให้แห้ง  
และตากแดด หากต้องรับประทานอาหารร่วมกัน ต้องแยกชุด  
อาหาร และนั่งห่างกัน ไม่น้อยกว่า 1 เมตร
5. แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า  
หมอน ผ้าห่ม แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ โทรศัพท์
6. ผู้ถูกกักกัน หรือคุมไว้สังเกตอาการ และผู้อาศัยร่วมบ้านทุกคน  
ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์  
70% ลูบมือจนแห้ง
7. เมื่อต้องอยู่กับผู้อื่น ต้องสวมหน้ากากอนามัย และอยู่ห่างจาก  
คนอื่นประมาณ 1-2 เมตร หรือหนึ่งช่วงแขน
8. หลีกเลี่ยงการพูดคุย ใกล้ชิดกับคนอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และ  
ผู้ป่วยเรื้อรัง
9. การทิ้งหน้ากากอนามัย โดยใช้วิธีพับปิดด้านสีเข้ม ม้วนและใส่  
ถุงพลาสติก ปิดถุงให้สนิท ก่อนทิ้งลงถังขยะที่ปิดมิดชิด จากนั้น  
ทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์ 70% ทันที

