

ข้อควรปฏิบัติในการแยกตัวเองขณะอยู่ที่พักอาศัย 14 วัน

1. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้อื่น อย่างน้อย 1-2 เมตร
2. สวมหน้ากากอนามัย ใไม่ไอ จาม โดยปราศจากการป้องกัน
3. เนื่องจากโรคนี้ติดต่อผ่านทาง น้ำมูก น้ำลาย เสมหะแล้วเข้าทางเยื่อหู เช่น ตา จมูก และปาก ดังนั้น ห้ามขยี้ตา แคะจมูก หรือเอามือเข้าปาก ถ้ายังไม่ได้ล้างมือ อย่างถูกต้อง
4. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือแอลกอฮอล์ ความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
5. หลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะร่วมกัน ทั้งจาน ชาม ช้อน ส้อม
6. กินอาหารร้อน ปรุงสุก ไม่ปะปนกับผู้อื่น
7. ทำร่างกายให้แข็งแรงโดยการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวัน ละ 2 ลิตร ทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกาย
8. กรณีสงสัยป่วย ควรแยกห้องนอน สังเกตอาการ ถ้ามีไข้สูง เจ็บคอมาก หายใจ เหนื่อยหอบ ควรรีบพบแพทย์
9. กรณีฉุกเฉิน โทร.1669