

กักตัว 14 วัน อย่างไร ให้ปลอดภัยกับคนในบ้าน



การแยกห้องและของใช้



อยู่ในห้อง
แยกจากครอบครัว
โดยแยกห้องนอน



ใช้แผ่นกันห้อง
แบบพลาสติกแบ่งสัดส่วน
หากแยกห้องนอนไม่ได้



เปิดหน้าต่างให้
อากาศถ่ายเท



แยกของใช้ส่วนตัว



มีถังขยะติดเชื้อ
แยกเฉพาะ

การจัดการขยะ: ให้แยกขยะเป็น 2 ประเภท



1. ขยะทั่วไป



2. ขยะติดเชื้อ
เช่น หน้ากากอนามัย
กระดาษทิชชู ในแต่ละวันให้เก็บ
รวบรวม และล้างถัง
ด้วยน้ำยาฟอกขาวเพื่อทำลายเชื้อ



ใส่ถุงขยะ 2 ชั้น
มัดปากถุงให้แน่น
ก่อนนำไปทิ้ง
รวมกับขยะทั่วไป

ข้อปฏิบัติสำคัญ



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่
อย่างน้อย
ครั้งละ 20 วินาที



สวมหน้ากาก
อนามัย
หรือหน้ากากผ้า
ป้องกัน



อยู่ห่างกัน
อย่างน้อย 1-2 เมตร
หรือ 1-2 ช่วงแขน

การรับประทานอาหาร



ไม่รับประทานอาหาร
ร่วมกับคนในครอบครัว
ให้ตักแบ่งมารับประทาน



หากให้ผู้อื่น
จัดหาอาหารให้
ควรกำหนดจุดรับเพื่อป้องกันการ
สัมผัสโดยตรง

การทำความสะอาด



เสื้อผ้า ชุดเครื่องนอน
ผ้าเช็ดตัว
แยกทำความสะอาดด้วย
ผงซักฟอกตามปกติ
หรือซักร่วมกับน้ำร้อน



ของใช้ที่สัมผัสบ่อย
เช่น โทรศัพท์
คอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด
ทำความสะอาดด้วย
แอลกอฮอล์ 70-90%



ห้องสุกฯ สุกถิ่นที่
พื้นบ้าน
ทำความสะอาดด้วยน้ำยา
ฟอกขาว 5% แต่อย่าฉีดพ่น

การใช้ห้องสุกฯ



แยกใช้ห้องสุกฯ
หากแยกไม่ได้ ให้ใช้
เป็นคนสุดท้ายและ
ทำความสะอาดด้วย
น้ำยาฆ่าเชื้อทันที



กรณีใช้ชักโครก
ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกด
ชักโครก เพื่อป้องกันการ
แพร่กระจายของเชื้อโรค