



BMA  
กรุงเทพมหานคร  
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION



## ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร

# ให้ห่างไกล COVID-19



จัดให้มีผู้ดูแลหลักเพียงคนเดียว  
ควรเป็นผู้ที่ออกไปข้างนอกน้อยที่สุด



ไม่ควรสับเปลี่ยน  
ผู้ดูแลหลักบ่อย และผู้ดูแลใหม่  
ต้องแน่ใจว่าไม่ติดเชื้อ



ควรเก็บตัวอยู่ในบ้าน  
ให้มากที่สุด



หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับเด็ก  
เพราะเด็กมักขาดความ  
ระมัดระวังในการป้องกัน

## กรณี มีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน



หลีกเลี่ยงการเดินทาง  
ช่วงเวลาที่แออัด



หลีกเลี่ยงการเดินทาง  
ด้วยรถหรือระบบขนส่งสาธารณะ



สวมใส่หน้ากากอนามัย  
หรือหน้ากากผ้า



ทำความสะอาดมือ  
ด้วยแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง  
ที่จับสิ่งของ และก่อนเข้าบ้าน



อาบน้ำสระผม  
เปลี่ยนเสื้อผ้า  
เมื่อกลับถึงบ้าน



ทำความสะอาด  
สิ่งของที่ติดตัว  
กลับมาจากนอกบ้าน



BMA  
กรุงเทพมหานคร  
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

Now  
พร้อมแล้วไปเลย

## ดูแลผู้สูงอายุอย่างไร

# ให้ห่างไกล COVID-19

**ห้าม** ผู้ที่มีความเสี่ยงติดเชื้อ ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ได้แก่



ผู้ที่มีประวัติสัมผัส  
ใกล้ชิดผู้ป่วย COVID-19



ผู้ที่เดินทางกลับจากแหล่งที่มี  
การแพร่ระบาดของเชื้อ COVID-19



**ห้าม** ผู้มีอาการ ไข้ ตัวร้อน หรือมีอาการ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก  
หายใจเร็ว หอบเหนื่อย หายใจลำบาก เข้าใกล้ผู้สูงอายุ



งดเยี่ยม



ลด หรือ งด การเยี่ยม  
จากบุคคลภายนอก



ลดการใกล้ชิดผู้สูงอายุ  
โดยให้รักษาระยะห่าง  
อย่างน้อย 2 เมตร



ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า  
เข้าเยี่ยมผู้สูงอายุทุกครั้ง