



BMA
กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

การปฏิบัติตัวระหว่างกักตัว
เพื่อสังเกตอาการในที่พักอาศัย
Home Quarantine



หยุดเรียน หยุดทำงาน
ไม่ออกไปนอกที่พักหรือที่ชุมชน
อย่างน้อย 14 วัน



รับประทานอาหาร
โดยใช้ภาชนะส่วนตัว
และแยกจากผู้อื่น



ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
เช่น ผ้าเช็ดตัว
ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ



สำนักงานประชาสัมพันธ์ กทม.

ด้วยความปรารถนาดีจาก กรุงเทพมหานคร
ขอบคุณข้อมูลจาก สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์
ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70%



สวมหน้ากากอนามัย
และอยู่ห่างจากผู้อื่น
อย่างน้อยประมาณ
1 - 2 เมตร



หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับบุคคลอื่น ผู้สูงอายุ
และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง



BMA
กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

การปฏิบัติตัวระหว่างกักตัว
เพื่อสังเกตอาการในที่พักอาศัย
Home Quarantine



ทิ้งหน้ากากอนามัย
ในถุงพลาสติก



ปิดปากถุงให้มิดชิด
ก่อนทิ้งลงถัง



ทำความสะอาดมือ
ด้วยแอลกอฮอล์เจล
หรือสบู่ทันที



สำนักงานประชาสัมพันธ์ กกม.

ด้วยความปรารถนาดีจาก กรุงเทพมหานคร
ขอบคุณข้อมูลจาก สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



BMA
กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

การปฏิบัติตัวระหว่างกักตัว
เพื่อสังเกตอาการในที่พักอาศัย
Home Quarantine



เมื่อไอหรือจาม
ให้ปิดปากและจมูก
ด้วยทิชชูให้ถึงคาง



ทิ้งทิชชูลงถุงพลาสติก
ปิดให้สนิท
ก่อนทิ้งลงถัง



ทำความสะอาดมือ
ด้วยแอลกอฮอล์เจล
หรือสบู่ทันที



สำนักงานประชาสัมพันธ์ กกม.

ด้วยความปรารถนาดีจาก กรุงเทพมหานคร
ขอบคุณข้อมูลจาก สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



BMA
กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

การปฏิบัติตัวระหว่างกักตัว
เพื่อสังเกตอาการในที่พักอาศัย
Home Quarantine



ทำความสะอาดบริเวณที่พัก
ของใช้ ห้องน้ำ
ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5%
โซเดียมไฮโปคลอไรท์



ทำความสะอาดเสื้อผ้า เครื่องใช้
ด้วยสบู่หรือ
ผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ
หรือซักด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ
70-90 องศาเซลเซียส



สำนักงานประชาสัมพันธ์ กทม.

ด้วยความปรารถนาดีจาก กรุงเทพมหานคร
ขอบคุณข้อมูลจาก สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร