

70 คำแนะนำ สำหรับผู้กักตัวเองอยู่บ้าน เมื่อสงสัยเป็น COVID-19

- 
หยุดเรียน หยุดทำงาน
ไม่ออกไปนอกที่พัก
อย่างน้อย 14 วัน
- 
สังเกตอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก
หายใจลำบากและเจ็บคอ
ทุกวัน
- 
สวมหน้ากากอนามัย
และอยู่ห่างจากผู้อื่น
อย่างน้อยประมาณ 1 - 2 เมตร
- 
ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่
หรือแอลกอฮอล์
ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70%
- 
รับประทานอาหาร
โดยใช้ภาชนะส่วนตัว
และแยกจากผู้อื่น
- 
ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
เช่น ผ้าเช็ดตัว
ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ
- 
หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด
กับบุคคลอื่น ผู้สูงอายุ
และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 
เมื่อไอหรือจาม
ให้ปิดปากและจมูก
ด้วยทิชชูให้ถึงคาง
- 
ทิ้งทิชชูหรือหน้ากากอนามัย
ลงถุงพลาสติก
ปิดให้สนิทก่อนทิ้งลงถัง
- 
ทำความสะอาดมือด้วย
แอลกอฮอล์เจลหรือสบู่
(นานอย่างน้อย 20 - 30 วินาที)
ทันที
- 
ทำความสะอาดบริเวณ
ที่พัก ของใช้ ห้องน้ำ
ด้วยน้ำยาฟอกขาว 5%
โซเดียมไฮโปคลอไรท์
- 
ทำความสะอาดเสื้อผ้า เครื่องใช้ด้วยสบู่หรือ
ผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ
หรือซักด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ
70-90 องศาเซลเซียส

หากมีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ เหนื่อยหอบ รีบแจ้ง

- กรมควบคุมโรค โทร. 1422
- ศูนย์บริการสาธารณสุข
หรือสำนักงานเขตใกล้บ้าน
- ศูนย์ตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน (EOC) กทม.
โทร. 1646, 1669
- สายด่วนสำนักอนามัย
โทร. 094 386 0051, 082 001 6373
ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.
หรือ โทร. 0 2245 4964 ตลอด 24 ชั่วโมง

ด้วยความปรารถนาดีจาก กรุงเทพมหานคร
ขอบคุณข้อมูลจาก สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

10 Advices for those having Home Quarantine as suspecting of **COVID-19**



1 Do not go to school or work.
Do not leave home for at least 14 days.



2 Self-observation of symptoms such as fever, cough, runny nose and shortness of breath and record them daily.



3 Wear a face mask properly and maintain distance of at least 1 - 2 meters from others.



4 Wash your hands frequently with water and soap or an alcohol-based hand sanitizer with at least 70% alcohol.



5 Use your own containers and cutlery for all meals and be isolated from others.



6 Do not share your personal items such as bath towels, handkerchiefs and drinking glasses.



7 Avoid socializing with others, elderly people, and chronic disease patients.



8 Cover your nose, mouth, and chin with a tissue paper when you cough or sneeze.



Dispose your used tissue paper and face masks in a plastic bag. Tie the plastic bag tightly before throwing away in a garbage bin.



Wash your hands **immediately** with an alcohol-based hand sanitizer gel or soap (for at least 20-30 seconds).



9 Clean your house, equipment and toilet with 5% sodium hypochlorite bleach.



10 Wash your clothes and other items with soap or detergent and water or wash them with 70-90 °C hot water.

If you have a fever, cough, runny nose, sore throat, and shortness of breath, please immediately contact:

- Department of Disease Control Hotline at tel. 1422
- BMA Health Department Hotline at tel. 094 386 0051 and 082 001 6373 at 08.00 - 16.00 hrs. or tel. 0 2245 4964 (24-hour service)
- Public Health Center or your neighboring District Office
- Emergency Operation Center (EOC), BMA, at tel. 1646 and 1669



Best wishes from the Bangkok Metropolitan Administration (BMA)
Many thanks to BMA Health Department for useful information.



BMA Public Relations Office
@prbangkok