

แนวทางปฏิบัติ

เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

กักตัว 14 วัน ป้องกันโควิด-19 ต้องทำอะไรบ้าง?



ใครที่เดินทางกลับจากจังหวัดกลุ่มเสี่ยง
โรคโควิด-19 ระบาด หรือมีประวัติสัมผัส
ผู้ต้องสงสัยติดเชื้อ ควรหยุดเรียน
หยุดไปทำงาน อย่างน้อย 14 วัน

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
แนะนำประชาชนป้องกันตนเองจากโรคโควิด 19
โดยยึดหลัก D - M - H - T - T ได้แก่ D : Social
Distancing เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร เลี่ยงการอยู่
ในที่แออัด M : Mask Wearing สวมหน้ากากผ้า
หรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา H : Hand
Washing ล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่ หรือเจล
แอลกอฮอล์ T : Testing การตรวจวัดอุณหภูมิ
และตรวจหาเชื้อโควิด19 ในกรณีที่มีอาการเข้าข่าย
T:Thai Cha Na สแกนไทยชนะก่อนเข้า-ออก
สถานที่สาธารณะทุกครั้ง เพื่อให้มีข้อมูลในการ
ประสานงานได้ง่ายขึ้น

ยึดหลัก D-M-H-T-T
เพื่อรับมือโควิด-19 ระลอกใหม่

D Distancing 1-2 M อยู่ห่างไว้

M Mask Wearing ใส่แมสก์กัน

H Hand washing หมั่นล้างมือ

T Testing ตรวจวัดอุณหภูมิ ตรวจหาเชื้อโควิด-19 (เฉพาะกรณี)

T Thai Cha na ใช้แอปฯไทยชนะ

วันที่ : 28/12/63

ฉันอยู่ตรงไหน
ของการระบาด ?

ผู้ที่สัมผัสกับ A
ควรตรวจโควิด-19
เพื่อให้แน่ชัด
หรือกักตัว 14 วัน
เพื่อสังเกตอาการ

**แนวทาง
สำหรับผู้สัมผัสผู้ติดเชื้อโควิด-19**

คำแนะนำในการปฏิบัติ

**ผู้ติดเชื้อโควิด-19
ที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว
ไปโรงพยาบาล
เพื่อเข้ารับการรักษา**

ผู้สัมผัส → **A**

**ผู้สัมผัสใกล้ชิด
ผู้สัมผัส** → **B**

**คนอื่นๆ
ในชุมชน** → **D**

แยกอาการของ B
หาก B มี
ไข้ C ทำตามคำแนะนำ
ของ B คือกักตัวสังเกตอาการ
หรือตรวจโควิด-19

**หาก B ไม่มี
ไข้ C** ไม่ต้องกักตัวเอง
แต่ให้ระมัดระวัง
ไม่เข้าใกล้คนอื่นเสี่ยงอีก

แยกอาการของ C
แต่ไม่ต้องกักตัวเอง

อย่าไปไหน ทุกคนควรระวังไม่พาตัวเองไปอยู่ในความเสี่ยง
เป็นบริเวณสาธารณะ หรือเป็นการของผู้ติดเชื้อหรือผู้
อย่าลืมผู้ติดเชื้อทางธรรมชาติในเชิงอาการ
เป็นเท่าที่จำเป็นหากอยู่ในพื้นที่เสี่ยง หรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย
การไปตรวจจึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

1.เมื่อกักตัวที่บ้านคนเดียว

- แยกห้องนอนและห้องน้อกจากผู้อื่น (ห้องพัก ไปงั มีอากาศถ่ายเท แสงแดดเข้าถึง)
- แยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า ผ้ากันเปื้อน จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ) แยกทำความสะอาด
- มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ เช่น ปกราวัดใช้ แอลกอฮอล์เจลเข้มข้นอย่างน้อย 70% หน้ากากอนามัย สบู่
- มีอุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ถูขยะ โดยจัดถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิดไว้นอกบ้าน สารฟอกขาว น้ำยาล้างจาน

2. เมื่อกักตัวที่บ้านกับครอบครัว

ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์	ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน (เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ)
ไม่ดื่ม น้ำ และ ไม่รับประทาน อาหาร สำรับเดียวกัน	แยกทำความสะอาด
ปิดปากถุงขยะมิดชิด	กรณีใช้ห้องน้ำร่วมกัน ระวังจุดเสี่ยงสำคัญ เช่น บริเวณโถส้วม อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ลูกบิดประตู และล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ทุกครั้ง
หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร	14 Days เผื่อระวังอาการเจ็บป่วยของสมาชิกในบ้านเป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย
	คนในครอบครัวสามารถไปทำงาน เรียนตามปกติ ได้ตามปกติ แต่ทั้งนี้อาจต้องให้ข้อมูลกับสถานที่ทำงาน สถานศึกษา ตามเงื่อนไขที่สถานที่เหล่านั้นกำหนด

กักตัวอย่างไรให้ปลอดภัย ไม่แพร่เชื้อ

กรมควบคุมโรค

- อย่าออกจากบ้าน งดไปโรงเรียน ที่ทำงาน
- ไม่ทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- แยกห้องนอน หมอน ผ้าห่ม
- ไม่คลุกคลีกับสัตว์เลี้ยง เพราะเชื้ออาจติดขนสัตว์ได้
- แยกห้องน้ำ หากเป็นห้องรวม ทำความสะอาดหลังใช้ทันที
- ทำความสะอาดที่พักอาศัย ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ (ยาตามร้านค้าทั่วไป)
- ส่งเกตตัวเองว่ามีอาการ ไข้, หอบ, เจ็บคอ, มีน้ำมูก, ปวดเมื่อยหรือไม่มี หากมีอาการเหล่านี้ให้ ใส่น้ำกาอนามัยและไปพบแพทย์
- ใช้เวลาร่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ

9 วิธีหนี COVID-19

1. ออกจากบ้าน เมื่อจำเป็นเท่านั้น
2. ใส่หน้ากากอนามัย/ผ้า เมื่อต้องออกจากบ้าน
3. ใช้รถสาธารณะเมื่อจำเป็นเท่านั้น หลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน
4. ล้างมือบ่อยๆ ด้วย สบู่หรือเจลแอลกอฮอล์
5. ยืนห่างจากคนอื่น อย่างน้อย 1-2 เมตร
6. หากต้องขึ้นมอเตอร์ไซด์ ควรนั่งหันข้าง
7. กินอาหารปรุงสุกใหม่ ควรแยกสำหรับอาหาร
8. แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น
9. เมื่อกลับถึงบ้าน ควรอาบน้ำทันที

จัดทำ : 26/04/63

3. เมื่อกักตัวที่อาคารชุด (คอนโด, อพาร์ทเมนท์)

วัดอุณหภูมิทุกวัน ต้องไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส	ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์
ปิดปากจมูกทุกครั้งทุกครั้งที่ไอ จาม ทั้งที่อยู่ในห้องพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิท และทำความสะอาดมือทันที	หากผู้จัดอาคารหรือสื่ออาหารจากแหล่งอื่น ให้กำหนดจุดรับอาหาร เช่น แจงผู้ดูแลอาคารชุดเป็นกรณีพิเศษเพื่อมาส่งที่จุดรับอาหาร
แยกขยะที่จุดสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น มัดด้วยผ้าพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น ก่อนนำไปทิ้ง	หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ส่วนกลาง เช่น ลิฟต์ บันได กรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้หน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร หรือใช้เวลาให้สั้นที่สุด
ทำความสะอาดให้มิดชิด อย่างมือถือ หลังใช้รถ	งดไปใช้บริการส่วนกลางรวม เช่น สระว่ายน้ำ ห้องออกกำลังกาย
หากจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย รักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร และสวมใส่ให้เต็มที่	งดกิจกรรมรวมกัน ทยอยงาน ทยอยเรียน งดไปในพื้นที่ชุมชน งดเข้าชมสังสรรค์

ใครคือ ผู้สัมผัส เสี่ยงสูง

สสส

- คนในครอบครัวเดียวกับผู้ป่วย
- คนที่พูดคุยกับผู้ป่วย ระยะไม่เกิน 1 เมตร นานกว่า 5 นาที
- อยู่ในสถานที่ปิดกับผู้ป่วย ไม่มีการถ่ายเทอากาศ นานกว่า 15 นาที ในระยะไม่เกิน 1 เมตร โดยไม่มีการป้องกันตนเอง
- คนที่ถูกผู้ป่วย ไอ จาม ใส่ โดยผู้รับไม่ได้หันไปทางอื่น หรือใส่หน้ากาก

สายด่วน 1422

ไม่ประมาท การ์ดอย่าตก

ช่วยลด Covid-19

ด้วยความห่วงใย

องค์การบริหารส่วนตำบลชะมวง

อำเภอควนขนุน จังหวัดน่าน