

# การปฏิบัติตัว 14 วัน



## สังเกตอาการ

วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน  
หากมีไข้ 37.5 °C ขึ้นไป มีอาการไอ มีน้ำมูก  
เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ ควรพบแพทย์  
หรือโทร 1422 ทันที



อยู่แต่ในที่พัก/บ้าน



แยกห้องนอน / ห้องน้ำ



ใส่หน้ากากอนามัย  
ตลอดเวลา



แยกของใช้ส่วนตัว



อยู่ห่างจากคนในบ้าน  
อย่างน้อย 2 เมตร



ทิ้งขยะ-หน้ากากอนามัย  
ที่ใช้แล้ว ใส่ถุงและทิ้งลง  
ถังขยะที่มีฝาปิด



เปิดหน้าต่าง  
ให้อากาศถ่ายเท



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่  
หรือเจลแอลกอฮอล์



งดกินอาหาร  
ร่วมกับผู้อื่น



หากมีไข้ ไอ จาม เหนื่อยหอบ  
โทร. 1422 กรมควบคุมโรค

