

PUI SELF MONITORING
การติดตามอาการอย่างใกล้ชิด



สวมหน้ากากอนามัย
ปลอดภัยกับทุกคน



อาหารนั้นไฉ่
ทานปรุงสุกใหม่เป็นประจำ

มือสะอาดปราศจากเชื้อ
ด้วยการล้างมือด้วยสบู่
และน้ำหรือใช้เจล
แอลกอฮอล์



ของใช้ส่วนตัว แยกให้ชั่วคราวอย่าใช้ร่วมกับผู้อื่น



งดใช้มือสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น



หลีกเลี่ยงคลุกคลี ใกล้ชิด
ผู้ป่วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ

หลีกเลี่ยง ใกล้เคียงสถานที่แออัด
งดเข้า ผับบาร์ โรงหนัง ห้างสรรพสินค้า รถ
สาธารณะ และเครื่องบิน



PUI HOME QUARANTINE



การกักตัวผู้สัมผัสเสี่ยงสูงเพื่อสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย

หยุดเรียน หยุดงาน แยกห้อง งดออกนอกบ้าน งดเดินทาง
อย่างน้อย 14 วัน นับจากวันออกเดินทางจากพื้นที่ระบาด
หรือวันสุดท้ายที่สัมผัสผู้ป่วย Covid 19



ของใช้ส่วนตัว แยกให้ชั่วคราวอย่าใช้ร่วมกับผู้อื่น



หลีกเลี่ยงใกล้ชิด หากจำเป็นพบปะใส่หน้ากากอนามัยและ
อยู่ห่างกันระยะ 1-2 เมตรหรือหนึ่งช่วงแขน



หน้ากากอนามัยสวมใส่ป้องกันรวมที่ชุมชนนั้น ใช้แล้วทิ้งปล้นในถุงขยะ
มัดถุงก่อนทิ้งล้างมือโดยพล้น



ทุกคนในบ้านปลอดภัยใส่ใจล้างมือ

อาหารนั้นไ้ร้ทานปรุงสุกใหม่ ไม่ทานร่วมใคร



เครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้าซักด้วยผงซักฟอก
ธรรมดา เปราะอะเปื้อนขึ้นมารีบล้างทันที



บ้านพักอาศัยเช็ดถูด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
ให้สะอาดปลอดภัย



พักผ่อนเพียงพอ

PUI HOME ISOLATION



เข้าเกณฑ์สอบสวน COVID 19 ตรวจแล้วไม่พบเชื้อ แยกตัวเองที่บ้านเพื่อให้ปลอดภัย

ระยะแรกไวรัสยังมีน้อย คอยสังเกต
14 วัน พื้นที่ถือว่าปลอดภัย



48 ชั่วโมงผ่านไป ไข้สูง แน่นหน้าอก หอบเหนื่อย
ทานไม่ได้ อย่านิ่งนอนใจ รีบมาโรงพยาบาล



หยุดเรียน หยุดงาน แยกห้อง งดออกนอกบ้าน งด
เดินทางอย่างน้อย 14 วัน นับจากวันออกเดินทางจาก
พื้นที่ระบาดหรือวันสุดท้ายที่สัมผัสผู้ป่วย Covid 19
หรืออาการหายปกติ อย่างน้อย 1 วัน



หลีกเลี่ยงใกล้ชิด ใส่หน้ากากอนามัย
เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร หรือหนึ่งช่วงแขน



ทุกคนในบ้านปลอดภัย ใส่ใจล้างมือ



ของใช้ส่วนตัว แยกให้ชั่วคราวอย่าใช้ร่วมกับผู้อื่น

บ้านพักอาศัยสะอาดปลอดภัย
เช็ดถูด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ



ติดตามคนใกล้ชิด วัดไข้ทุกวัน
เมื่อใดที่ไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล อย่านิ่งนอนใจ
รีบมาโรงพยาบาล



เครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้าซักด้วยผงซักฟอกธรรมดา
เประอะเปื้อนขึ้นมารีบล้างทันที



