



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

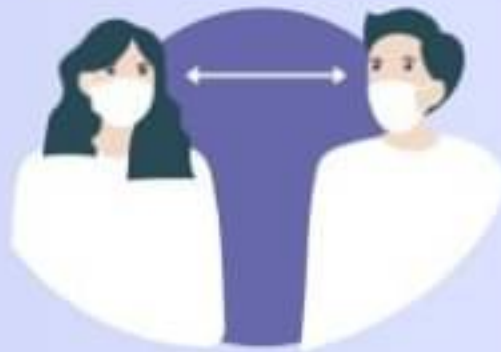


Home Isolation

ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร



ไม่ให้ใครมาเยี่ยม
และงดออกจากบ้าน



เลี่ยงการใกล้ชิดผู้อื่น โดยเฉพาะ
ผู้สูงอายุ เด็กเล็กและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง



ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์
หรือสบู่เป็นประจำ
โดยเฉพาะหลังสัมผัสสิ่งต่าง ๆ



แยกห้องนอน เปิดหน้าต่างระบายอากาศ
หากมีผู้อื่นอยู่ร่วมบ้าน ควรมีพื้นที่
กว้างพอที่จะนอนห่างจากผู้อื่น



แยกซักเสื้อผ้า



ไม่กินอาหารร่วมกับผู้อื่น
หากสั่งอาหารมา ไม่ควรรับ
อาหารโดยตรงจากผู้ส่ง



แม่สามารถให้นมลูกได้
ยังไม่มีรายงานพบ
เชื้อไวรัสก่อโควิด-19 ในน้ำนม



แยกห้องน้ำหรือใช้เป็นคนสุดท้าย
ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำและทำความสะอาด
ห้องน้ำด้วยน้ำยาฟอกผ้าขาว 5%



แยกของใช้ส่วนตัว
เช่น จาน ช้อนส้อม
แก้วน้ำและผ้าเช็ดตัว



ทิ้งหน้ากากอนามัยใช้แล้ว
ใส่ถุงพลาสติกปิดปากถุง
ก่อนทิ้งขยะที่ปิดฝามิดชิด



สังเกตอาการตนเอง
วัดอุณหภูมิและ
วัดออกซิเจนปลายนิ้วทุกวัน



งดใช้รถสาธารณะ ใช้รถยนต์ส่วนตัว
หรือรถที่โรงพยาบาลมารับ
และเปิดหน้าต่างรถเพื่อระบายอากาศ

LINE Ramathibodi

RAMA
CHANNEL

ศ. พญ. ศศิโสภิต เทียรตินุรณกุล สาขาวิชาโรคติดเชื้อ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>