



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



# ข้อปฏิบัติตนของประชาชน ในการใช้ชีวิตประจำวัน



ในช่วงการระบาดของ COVID-19  
ก่อนเข้าระยะ **3**

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

COVID-19 รู้ทันป้องกันได้



## การเตรียมตัวก่อนออกจากบ้าน



### การเตรียมความพร้อม

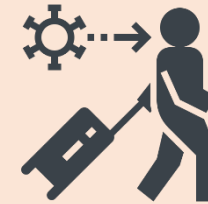


- ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น
- สังเกตอาการตัวเอง หากมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ครั่นเนื้อครั่นตัว มีน้ำมูก ไม่ควรออกจากบ้าน



- เตรียมหน้ากาก 2 อัน แอลกอฮอล์เจล (ถ้าหาได้)
- ใส่หน้ากากผ้า ครอบปากจมูก กระจับใบหน้า ตลอดการเดินทาง หรืออยู่ในที่คนแออัด

### การเดินทาง



- เมื่อขึ้นยานพาหนะ  
ไม่เอามือสัมผัสใบหน้า
- อยู่ห่างผู้โดยสารอื่น 1-2 เมตร
- หลังลงจากยานพาหนะ  
ให้ใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ





## การใช้ชีวิตในที่ทำงาน

### บันได และ ลิฟท์



พยายามขึ้นบันได  
แทนการใช้ลิฟท์



หากต้องใช้ลิฟท์  
ใส่หน้ากากผ้า เลี่ยง  
สัมผัส

ออกจากลิฟท์ล้างมือ

### กินอาหาร



- เหลื่อมเวลาพัก
- ล้างมือก่อนและหลังกินอาหาร
- นั่งห่างกันอย่างน้อย 1ม.
- ควรเป็นอาหารจานเดียว
- กินอาหารปรุงสุก ร้อน
- หากเป็นไปได้ควรมีภาชนะส่วนตัวของตนเอง
- เลือกร้านที่สะอาดเป็นไปตามหลักสุขอนามัย



### การใช้ห้องน้ำ



- ล้างมือ ก่อนและหลังใช้ส้วม
- ปิดฝาชักโครกก่อนกด



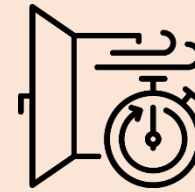
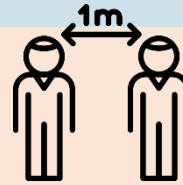


## การใช้ชีวิตในที่ทำงาน



### ในที่ทำงาน

- **โต๊ะ เครื่องใช้ส่วนตัว**  
ทำความสะอาดสะอาดสม่ำเสมอ  
ก่อนและหลังใช้งาน ทุกวัน
- **อุปกรณ์ เครื่องใช้** หรือจุดที่มีการสัมผัสใช้ร่วม  
ทำความสะอาดบ่อยๆ
- **หลังใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ** หรือสัมผัสจุดใช้ร่วม  
ให้ล้างมือทุกครั้ง



- **นั่งห่างกันอย่างน้อย 1 ม.**
- **เปิดระบายอากาศ** หน้าต่างประตู  
อย่างน้อย 1 ชม. ช่วงพักกลางวัน
- **หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีคนมาอยู่ร่วมกัน**  
เช่น ประชุม สัมมนา หากจำเป็นต้องอยู่ร่วมกัน  
ไม่ควรเกิน 50 คน อยู่ห่างกันอย่างน้อย 1ม. ใส่  
หน้ากากผ้าทุกครั้ง





## การเตรียมตัวก่อนเข้าบ้าน

### หลังเลิกงาน



- ไม่ควรไปในที่มีคนรวมตัวกันมาก
- หากจำเป็นต้องไป สวมหน้ากากผ้า ล้างมือเมื่อสัมผัสจุดร่วม อยู่ให้ห่างผู้อื่นอย่างน้อย 1 ม.
- อยู่ในระยะเวลาที่สั้น และรีบกลับบ้านทันที



หากปฏิบัติตามนี้  
เราสามารถปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวได้ตามปกติ

### กลับบ้าน



- ล้างมือก่อนเข้าบ้าน
- หลังเข้าบ้าน เปลี่ยนชุด ชำระร่างกาย
- ในบ้าน หากสมาชิก มีอาการต้องสงสัยให้ ปฏิบัติตามแนวทาง Home Quarantine



### สัตว์เลี้ยง



- ไม่ควรปล่อยสัตว์เลี้ยงนอกบ้าน
- หลังจับสัตว์เลี้ยง ให้ล้างมือ  
ไม่ควรหอมจูบกอด





กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



# Thank You

