



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กักตัวอย่างไรให้ปลอดภัย ไม่แพร่เชื้อ



อย่าออกจากบ้าน
งดไปโรงเรียน ที่ทำงาน



ไม่ทานอาหารร่วมกับผู้อื่น



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร



แยกห้องนอน หมอน ผ้าห่ม



ไม่คลุกคลีกับสัตว์เลี้ยง
เพราะเชื้ออาจติดขนสัตว์ได้



ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ



แยกห้องน้ำ
หากเป็นห้องรวม
ทำความสะอาดหลังใช้ทันที



ทำความสะอาดที่พักอาศัย
ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
(ขายตามร้านค้าทั่วไป)



สังเกตตัวเองว่ามีอาการ
ไข้, หอบ, เจ็บคอ, มีน้ำมูก,
ปวดเมื่อยหรือไม่
หากมีอาการเหล่านี้ให้
ใส่หน้ากากอนามัยและไปพบแพทย์

ไทยรู้
สู้โควิด

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



กรมควบคุมโรค

จัดทำ : 19/04/64