

จะทำอย่างไร หากไม่ สามารถทำตามมาตรการ กักกันโรคได้?



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

จะทำอย่างไรหากไม่สามารถทำตามมาตรการกักกันโรคได้?

ล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที

ยิ่งล้างมือบ่อยครั้งเท่าไรก็ยิ่งดีมากเท่านั้น
รวมถึงก่อนออกไปนอกบ้านและหลังกลับ
เข้าบ้าน หลังออกจากพื้นที่หรือขนส่ง
สาธารณะ หลังไอ จามหรือสั่งน้ำมูก
หลังพูดคุยกับผู้ป่วย หลังการสัมผัสสัตว์
หรือใช้ห้องน้ำ และก่อนการทำและรับประทานอาหาร



ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 60%

ใช้เช็ดเป็นประจำบนพื้นผิว
ที่สัมผัสบ่อย เช่น โทรศัพท์มือถือ
พวงมาลัยรถ ลูกบิดหรือมือจับประตู
สวิตช์ไฟ เป็นต้น



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

จะทำอย่างไรหากไม่สามารถทำตามมาตรการกักกันโรคได้?

พยายามไม่ใช้มือสัมผัสหน้า โดยเฉพาะบริเวณจมูก ตา

ในช่วงนี้ให้เลิกการกักตัก
ด้วยการจับมือ โอบกอด
และจูบไปก่อน

ไอจามอย่างถูกต้อง

วิธีที่ดีที่สุดคือการปิดปาก และจมูก
โดยใช้กระดาษทิชชู แล้วนำไปทิ้งทันที
อีกวิธีหนึ่ง คือไอจามใส่รอยพับข้อศอก



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

จะทำอย่างไรหากไม่สามารถทำตามมาตรการกักกันโรคได้?

หลีกเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะ และพื้นที่แออัด

พยายามอยู่ห่างจากคนอื่น
อย่างน้อย 1 เมตร

ให้ญาติผู้ใหญ่อยู่กับบ้าน

สั่งอาหารและยาไปส่งที่บ้าน
ของญาติผู้ใหญ่ หลีกเลี่ยงการ
ไปเยี่ยมด้วยตัวเอง
นอกจากมีความจำเป็นจริง ๆ



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

จะทำอย่างไรหากไม่สามารถทำตามมาตรการกักกันโรคได้?

อยู่กับบ้านถ้ารู้สึกไม่สบาย

ติดต่อแพทย์ ถ้ามีไข้หรือไอแห้ง ๆ

เชื่อแหล่งข่าว ที่เชื่อถือได้เท่านั้น

ตรวจสอบสิ่งที่อ่านจากสื่อโซเชียล
หรือกลุ่มแชตต่าง ๆ กับข้อมูลทางการ
ที่เผยแพร่โดยองค์การอนามัยโลก
กระทรวงสาธารณสุข
และสื่อกระแสหลัก



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

เราควรรับ ข่าวสารเกี่ยวกับ ไวรัสโคโรนา อย่างไร?



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok