

คำแนะนำด้านสุขภาพสำหรับผู้เดินทางขาเข้าระหว่าง ช่วงเวลาของการกักกันตัวตามข้อบังคับ



สถานกักกันตัว

ของใช้ส่วนตัว เช่น แปรงสีฟัน ยาสีฟัน การล้างถ้วยกาแฟ ผ้าเช็ดตัวต้องใช้แยกจากของสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ

รักษาสุขอนามัยของมือเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนรับประทานอาหาร หรือสัมผัสดวงตา จมูก หรือปาก และก่อน/หลังการใส่/ถอดหน้ากาก

ไม่จำเป็นต้องซักเสื้อผ้าแยกกัน

บำรุงรักษาท่อระบายน้ำอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ (ประมาณสัปดาห์ละครั้ง) เทน้ำประมาณครึ่งลิตรลงในช่องระบายน้ำแต่ละช่อง (ท่อรูปตัว U)

รักษาระยะห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1 เมตรอยู่เสมอ

ควรทำความสะอาดอ่างอาบน้ำ และอ่างล้างหน้าด้วยผงซักฟอก และน้ำสะอาดหลังจากการใช้งาน ในเดียวกันควรทำการฆ่าเชื้อห้องน้ำ และที่นั่งบนโถส้วม

ผู้ถูกกักกันจะต้องสวมใส่สา ยรัดข้อมืออิเล็กทรอนิกส์

หากเป็นไปได้ ให้รับประทานอาหารในห้องของตนเอง มิเช่นนั้น ให้รับประทานอาหารตามลำพังในขณะที่กำลังหันหน้าเข้าหากำแพง อย่ารับประทานอาหารบนโต๊ะเดียวกันร่วมกับสมาชิกในครอบครัวของคุณ

รักษาอากาศถ่ายเทภายในตัวอาคารให้ดี

ผู้ถูกกักกันจะต้องไม่ออกจากสถานที่

ผู้ถูกกักกัน และสมาชิกในครัวเรือน ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ห้ามสัมผัสพื้น ผิวด้านนอกของหน้ากาก

ผู้ถูกกักกันควรอยู่ภายในห้องเดียวที่มีอากาศถ่ายเทได้ดีมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

อย่าสัมผัสสิ่งของทั่วไปที่ใช้ร่วมกัน เช่น รีโมทควบคุมทีวี รีโมทควบคุมวิทยุ มือจับประตู ยกเว้นว่าคุณจะฆ่าเชื้อด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์บนมือของคุณก่อน

ห้ามชวนเชิญผู้อื่นมาเยี่ยม

หากมีอาการไข้ หรือมีอาการอื่น ๆ โปรดรายงานไปยังกรมอนามัยทันที

