

ประเด็นที่ควรทราบสำหรับสมาชิกในครัวเรือน



สวมใส่หน้ากาก และรักษาระยะห่างทางสังคมที่เหมาะสมกับผู้ถูกกักกัน (อย่างน้อย 1 เมตร)



เฝ้าตรวจสอบสภาพร่างกาย และไปพบแพทย์หากมีอาการเกิดขึ้น



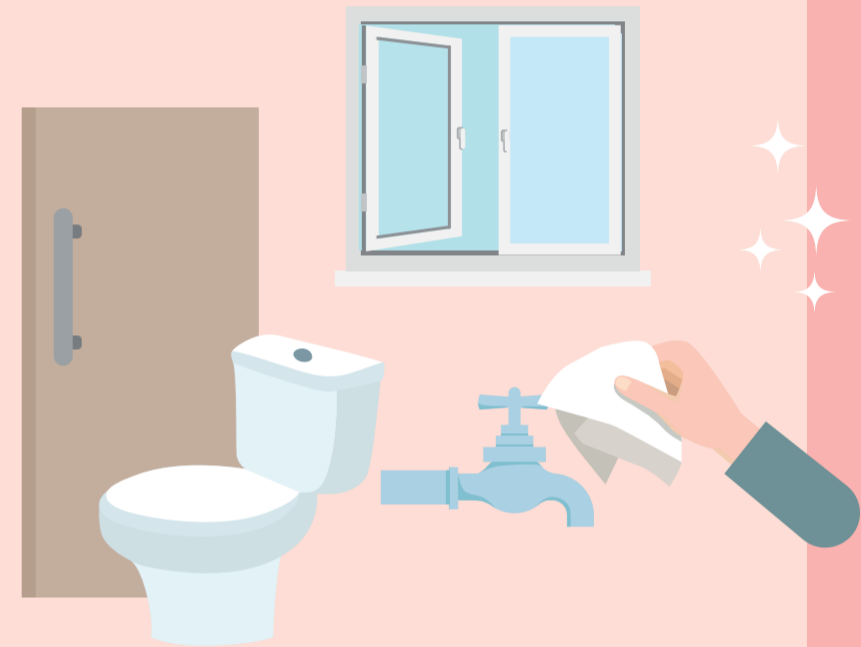
หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังที่ สถานที่แออัด สวมใส่หน้ากากผ่าตัดในขณะที่ใช้บริการขนส่งสาธารณะ หรืออยู่ในสถานที่แออัด



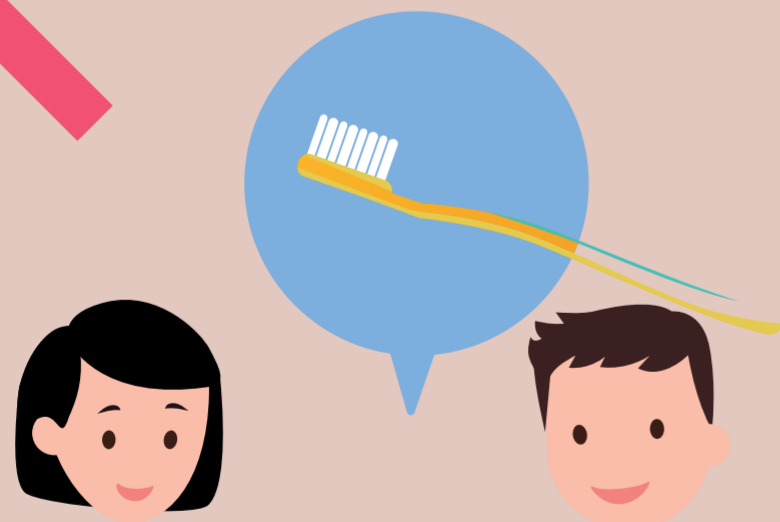
รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขอนามัยของมือ



สร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ดี และดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดีอยู่เสมอ ซึ่งสามารถทำได้ผ่านการรับประทานอาหารให้มีความสมดุล ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ



รักษาให้มีอากาศถ่ายเทได้ดี ทำความสะอาด และฆ่าเชื้อเป็นประจำ (รวมถึง ห้องครัว และห้องน้ำ)



หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกัน (เช่น แปรงฟัน) กับผู้ถูกกักกัน



หลีกเลี่ยงการแบ่งปันอาหารร่วมกับผู้ถูกกักกัน



ห้ามสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์

