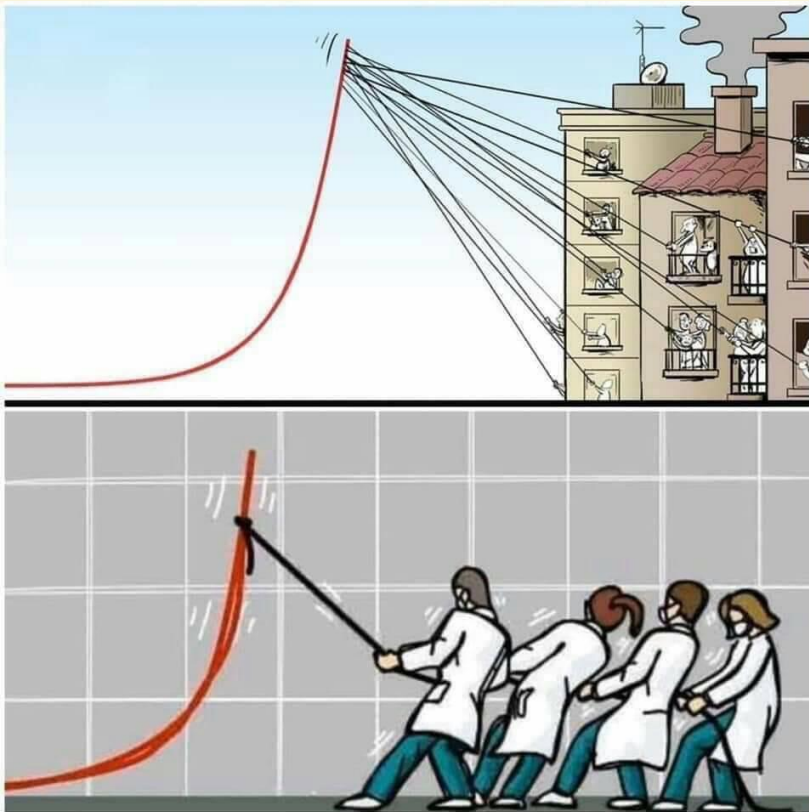


Social Distancing

การเว้นระยะห่างทางสังคม



Social Distancing



มาตรการสำคัญทางสาธารณสุขในการ
ป้องกันการแพร่ระบาด

- มาตรการในการกักกันตนเอง

- มาตรการระยะห่างทางสังคม

เพื่อป้องกันหรือหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับ
เชื้อไวรัสจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง

ด้วยการหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม หรือ
การเข้าไปในกลุ่มคนหมู่มาก และการ
รักษาระยะห่างกับบุคคลอื่นในระยะ 1 - 2
เมตร

กลุ่มเสี่ยง

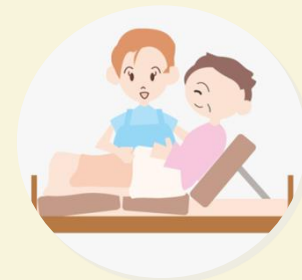
- คนที่มีประวัติเดินทางมาจากประเทศ/พื้นที่ระบาด คนที่ใกล้ชิดผู้ป่วยให้กักตัวเองเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 14 วัน



ประเทศเสี่ยง



พื้นที่เสี่ยง



ใกล้ชิดผู้ป่วย

Home Quarantine



- ระหว่างที่กักตัว แยกสัดส่วนในพื้นที่อาศัย ไม่สัมผัสโดยตรงกับคนในครอบครัว งดการจับมือ สวมกอด เว้นระยะการพูดคุยไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เด็ก สตรีมีครรภ์

การแยกสังเกตอาการที่บ้าน

HOME QUARANTINE



ตนเอง

- ฝ้าสังเกตอาการ ตรวจวัดอุณหภูมิ
- ล้างมือบ่อยๆ
- ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อพบปะคนในบ้าน
- รักษาระยะห่าง 1-2 ม.
- รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมสันทนาการ รับประทานอาหารปรุงสุก



แยก

- ห้องนอน หรือจัดเป็นสัดส่วน
- อุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว
- รับประทานอาหาร น้ำดื่ม
- ห้องน้ำ (หากแยกไม่ได้หรือทำความสะอาดทันทีด้วยน้ำยาฟอกขาวหลังใช้)
- กิจกรรมในครอบครัว

สิ่งแวดล้อมในบ้าน

- ทำความสะอาดสม่ำเสมอ โดยเฉพาะจุดสัมผัสร่วม
- ชยะ ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง ใส่ถุงดำ 2 ชั้น ทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว



กลุ่มปกติ (บุคคลทั่วไป)

พิจารณาความจำเป็นในการออกนอกบ้าน โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย
โรคเรื้อรัง เด็ก สตรีมีครรภ์ ไม่จำเป็นไม่ควรออกนอกบ้าน

หากจำเป็นต้องอยู่ในพื้นที่สาธารณะ จะต้อง
ป้องกันตัวเองอย่างรัดกุมมากที่สุด

- สวมหน้ากาก
- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่นาน 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ 70%
- ไม่นำมือมาสัมผัสกับตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น
- อยู่ให้ห่างคนรอบข้างอย่างน้อย 1- 2 เมตร
- กินอาหารร้อน ปรุงสุก และแยกรับประทาน อาจทานเป็นอาหารจานเดียว



“อยู่นอกบ้านในระยะเวลาสั้นที่สุด”

ที่ทำงาน

- พยายามขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์
- หากต้องใช้ลิฟท์ ใส่หน้ากากผ้า เลี่ยงสัมผัส
- ออกจากลิฟท์ล้างมือ



ใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร

- นั่งห่างกันอย่างน้อย 1 ม.
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีคนมาอยู่ร่วมกัน เช่น ประชุม สัมมนา หากจำเป็นต้องอยู่ร่วมกัน
 - ไม่ควรเกิน 50 คน
 - อยู่ห่างกันอย่างน้อย 1ม.
 - ใส่หน้ากากผ้าทุกครั้ง



ก่อนเข้าบ้าน



มีกิจกรรมสัมผัสกันในบ้านได้ตามปกติ

- งดกิจกรรมสังสรรค์ ทำภารกิจเท่าที่จำเป็น และรีบกลับบ้าน
- ก่อนเข้าบ้านล้างมือ เมื่อเข้าบ้านเปลี่ยนเสื้อผ้าชำระร่างกายให้สะอาด
- รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ทำความสะอาดบ้านเรือนเป็นประจำสม่ำเสมอ

องค์กร/ชุมชน/สังคม



- ใช้นโยบายเหลื่อมเวลาการทำงาน หรือทำงานที่บ้าน (Work at Home)
- เว้นระยะห่างจากคนรอบข้างในเชิงกายภาพ โดยใช้เทคโนโลยีช่วยในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านการคุยโทรศัพท์ สังคมออนไลน์ หรือผ่านการประชุมทางไกล
- หมั่นทำความสะอาดจุดสัมผัสร่วมบ่อยๆ

- ยกเลิกการชุมนุม งานเทศกาล การแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมที่มีคนจำนวนมากมารวมตัวกัน
- ปิดสถานบริการ สถานประกอบการ ที่มีผู้รับบริการจำนวนมาก และใช้เวลาในการรับบริการ
- หากจำเป็นต้องเปิดบริการ ต้องปฏิบัติไปตามแนวทางสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างเคร่งครัด





Clean Home Stay Home

อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ

ร้านสะดวกซื้อ



ศูนย์เด็ก/โรงเรียน

ฟิตเนส

สนามกีฬา

โรงพยาบาล

สถานบันเทิง



ระบบขนส่งผู้โดยสาร

จำนวนมาก

บ้าน



คอนโดมิเนียม/แฟลต

ศาสนสถาน



ตลาด

ตลาดนัด



ห้างสรรพสินค้า



ร้านอาหาร



Clean Together

THANK YOU

กรมอนามัยส่งเสริมให้
คนไทยสุขภาพดี