



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

11 ข้อควรปฏิบัติ

เมื่อผู้ป่วยโควิด-19 ต้องกักตัวอยู่บ้าน



งดออกจากบ้านทุกกรณี
ยกเว้นไปโรงพยาบาล



เว้นระยะห่างจากคนในครอบครัว
โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง 608



ไม่ใช้ของส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น



สวมหน้ากากอนามัย
ตลอดเวลา



แยกห้องนอน หากแยกไม่ได้
ให้นอนห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2-3 เมตร
ห้องต้องเปิดให้ระบายอากาศได้ดี
ผู้ติดเชือนอนอยู่ด้านใต้ลม



แยกห้องน้ำ
หรือใช้เป็นคนสุดท้าย
และทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% บ่อย ๆ



ดื่มน้ำสะอาด กินอาหารสุกและสะอาด
ไม่กินร่วมกับผู้อื่น



แม่ให้นมบุตรต้อง
สวมหน้ากากอนามัย
และล้างมือก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร



ทิ้งขยะติดเชื้อ
ใส่ถุงขยะสีแดง 2 ชั้น
ราดน้ำยาฆ่าเชื้อบริเวณปากถุง



หากมีอาการเหล่านี้มากขึ้น
ได้แก่ ไข้สูง ไอมาก เหนื่อย แน่นหน้าอก
หอบ หายใจไม่สะดวก หรือเบื่ออาหาร
ให้ติดต่อสถานพยาบาล

เมื่อครบกำหนดกักตัว สามารถทำกิจกรรมทางสังคมและทำงานได้ตามปกติ
โดยยังคงสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา หมั่นล้างมือ และรักษาระยะห่าง

LINE Ramathibodi

RAMA
CHANNEL

ศ. พญ.ศศิโสภิน เกียรติบุรณกุล สาขาวิชาโรคติดเชื้อ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>