

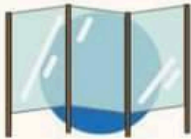
กักตัว 14 วัน อย่างไร ให้ปลอดภัยกับคนในบ้าน



การแยกห้องและของใช้



อยู่ในห้อง
แยกจากครอบครัว
โดยแยกห้องนอน



ใช้แผ่นกันห้อง
แบบพลาสติกแบ่งสัดส่วน
หากแยกห้องนอนไม่ได้



เปิดหน้าต่างให้
อากาศถ่ายเท



แยกของใช้ส่วนตัว



มีถังขยะติดเชื้อ
แยกเฉพาะ

การจัดการขยะ: ให้แยกขยะเป็น 2 ประเภท



1. ขยะทั่วไป



2. ขยะติดเชื้อ
เช่น หน้ากากอนามัย
กระดาษทิชชู ในแต่ละวันให้เก็บ
รวบรวม และล้างถัง
ด้วยน้ำยาฟอกขาวเพื่อทำลายเชื้อ



ใส่ถุงขยะ 2 ชั้น
มัดปากถุงให้แน่น
ก่อนนำไปทิ้ง
ร่วมกับขยะทั่วไป

ข้อปฏิบัติสำคัญ



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่
อย่างน้อย
ครั้งละ 20 วินาที



สวมหน้ากาก
อนามัย
หรือหน้ากากผ้า
ป้องกัน



อยู่ห่างกัน
อย่างน้อย 1-2 เมตร
หรือ 1-2 ช่วงแขน

การรับประทานอาหาร



ไม่รับประทานอาหาร
ร่วมกับคนในครอบครัว
ให้ตักแบ่งมารับประทาน



หากให้ผู้อื่น
จัดหาอาหารให้
ควรกำหนดจุดรับเพื่อป้องกันการสัมผัสโดยตรง

การทำความสะอาด



เสื้อผ้า ชุดเครื่องนอน
ผ้าเช็ดตัว
แยกทำความสะอาดด้วย
ผงซักฟอกตามปกติ
หรือซักร่วมกับน้ำร้อน



ของใช้ที่สัมผัสบ่อย
เช่น โทรศัพท์
คอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด
ทำความสะอาดด้วย
แอลกอฮอล์ 70-90%



ห้องสุกฯ สุกเกินที่
พื้นบ้าน
ทำความสะอาดด้วยน้ำยา
ฟอกขาว 5% แต่อย่าฉีดพ่น

การใช้ห้องสุกฯ



แยกใช้ห้องสุกฯ
หากแยกไม่ได้ ให้ใช้
เป็นคนสุดท้ายและ
ทำความสะอาดด้วย
น้ำยาฆ่าเชื้อทันที



กรณีใช้ชักโครก
ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกด
ชักโครก เพื่อป้องกันการ
แพร่กระจายของเชื้อโรค

အိမ်တွင်ရှိသော လူများ လုံခြုံစေရန်

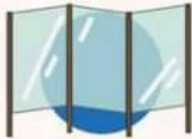
၁၄ ရက်ကို မည်သို့ သီးခြားခွဲနေမည်နည်း။



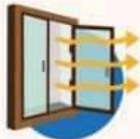
အခန်းနှင့် အသုံးအဆောင် ခွဲထားခြင်း



မိသားစုဝင်များနှင့် အခန်းခွဲ၍ နေထိုင်ခြင်း ခွဲအိပ်ခြင်း



အိပ်ခန်းခွဲ၍ မရပါက အခန်းကို ပလပ်စတစ်အကာများဖြင့် ကာ၍ ခွဲခြားထားပါ။



လေကောင်းလေသန့်များ လည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် ပြတင်းတံခါးများ ဖွင့်ထားပါ။



တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများ ခွဲထားပါ။



ရောဂါပိုးကပ်တွယ်နေနိုင်သော အမှိုက်ပုံးများကို သီးသန့်ထားပါ။

အမှိုက်ကို စီမံခြင်း

အမှိုက်ပစ်ရာတွင် အမျိုးအစား ၂ မျိုးခွဲ၍ ပစ်ပါ။



၁။ အထွေထွေအမှိုက်များ ပိုးကပ်တွယ်နေနိုင်သော အမှိုက်များ အမှိုက်အိတ်ကို ၂ ထပ် ထည့်ပြီး ၂။ ပိုးကပ်တွယ်နေနိုင်သော အမှိုက်များ အခြားသောအမှိုက်များနှင့် ဥပမာ - နှာခေါင်းပိတ်များ၊ တစ်ရံလှေကားများ၊ အတုရောမပစ်ခင်တွင် တစ်နေ့တာအတွက် အမှိုက်များကို နေ့စဉ် စုပေါင်းပစ်ပြီး သေချာတင်ကြပ်စွာ ချည်ပါ။ အမှိုက်ပုံးများကို ချွတ်ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးပါ။

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးသော အချက်များ



ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် အကြိမ်များများဆေးပါ။



ခွဲစိတ်ဆုံးသုံး နှာခေါင်းပိတ် သို့မဟုတ် အဝတ်နှာခေါင်းပိတ်ကို ဝတ်ပါ။



အနည်းဆုံး ၂ မီတာ သို့မဟုတ် လူလက် ၂ ပြန့်စာ အကွာအဝေးတွင် နေပါ။

အစားအစာ သုံးဆောင်ခြင်း



မိသားစုဝင်များနှင့် အတူတကွ အစားအစာ စားသောက်ခြင်း မပြုရပါ။ သီးခြားခွဲခွဲပြီး သီးခြားစားသောက်ပါ။



အခြားသူများကို အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခိုင်းပါက ထိုသူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိစေရန်အတွက် အစားအစာထားရန် နေရာတစ်ခု သတ်မှတ်ထားသင့်သည်။

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း



အဝတ်အစား၊ အိပ်ယာခင်း၊ စောင်များ မျက်နှာသုတ်ပုဝါများကို သီးခြားခွဲ၍ ပုံမှန်အသုံးပြုနေသော ဆပ်ပြာမှုန့် သို့မဟုတ် ရေခွေးဖြင့် လျှော်ပါ။



ထိတွေ့မှုများသော အသုံးအဆောင်များ ဥပမာ - ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာများကို အရက်ပျံ ၇၀-၉၀ % ပါဝင်သော ဆေးရည်များဖြင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။



အိမ်သာနှင့် ကြမ်းပြင်များ ချွတ်ဆေး ၅% ပါသော ဆေးရည်ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ သို့သော် လေထဲတွင် မဖျန်းပါနှင့်။

အိမ်သာအသုံးပြုခြင်း



အိမ်သာကို သီးခြားခွဲ၍ အသုံးပြုပါ။ သီးခြားခွဲ၍ မရပါက အိမ်သာကို အိမ်ရှိလူများ အသုံးပြုပြီး နောက်ဆုံးပုသား မိမိအသုံးပြု၍ အသုံးပြုပြီးသည့်နှင့် မျက်နှာပိုး သတ်ဆေးဆေးဆုံး သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။



ဗိုလ်ထိုင်အိမ်သာ အသုံးပြုသည့်ဆိုပါက ရောဂါပိုးလွှဲပျံမှုခြင်းကို တားဆီးနိုင်ရန်အတွက် ရေချလျှော်ကို မနိမ် အိမ်သာအမှိုက် အမြဲတမ်းပိတ်ပါ။

ກັກຕົວ 14 ວັນ ແບບໃດ

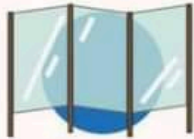
ໃຫ້ບໍ່ອາດໄພກັບຄົນໃນຄອບຄົວ



ການແຍກຫ້ອງແລະຂອງໃຊ້



ຢູ່ໃນຫ້ອງແຍກຈາກຄອບຄົວ
ໂດຍແຍກຫ້ອງນອນ



ຖ້າບໍ່ສາມາດແຍກຫ້ອງນອນໄດ້
ໃຊ້ແຜ່ນກັ້ນຫ້ອງ
ແບບປຣາສຕິກແບ່ງສັດສ່ວນ



ເປີດປ່ອງຢ້ຽມໃຫ້
ອາກາດຖ່າຍເທ



ແຍກຂອງໃຊ້ສ່ວນຕົວ



ມີຖັງຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ
ແຍກສະເພາະ

ການຈຳແນກຂີ້ເຫຍື້ອ

ໃຫ້ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອອອກ
ເປັນ 2 ປະເພດ



1 ຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ

2 ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ
ເຊັ່ນ ຜ້າປິດປາກ ເຈ້ຍອະນາໄມ
ໃນແຕ່ລະວັນໃຫ້ເກັບຮວບຮວມ
ແລະວາງຖັງຂີ້ເຫຍື້ອດ້ວຍນ້ຳຢາຝອກຂາວ

ໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ 2 ຊິ້ນ
ມີປາກຖັງໃຫ້ແຕ່ນັ້ນ
ກ່ອນນຳໄປຖິ້ມ
ຮ່ວມກັບຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ

ຂັບະຕິບັດສຳຄັນ



ວາງມືຢູ່ເລື້ອຍໆ
ດ້ວຍນ້ຳແລະສະບູ
ຢ່າງນ້ອຍຄັ້ງລະ 20 ວິນາທີ



ໃສ່ຜ້າປິດປາກອະນາໄມ
ຫຼືຜ້າປິດປາກຜ້າ



ຢູ່ຫ່າງກັນ
ຢ່າງນ້ອຍ 1-2 ແມັດ
ຫຼື 1-2 ຊ່ວງແຂນ

ການຮັບປະທານອາຫານ



ບໍ່ຮັບປະທານອາຫານ
ຮ່ວມກັບຄົນໃນຄອບຄົວ
ໃຫ້ຕົກແບ່ງມາຮັບປະທານ



ຫາກໃຫ້ຜູ້ອື່ນ
ຈັດອາຫານໃຫ້
ຄວນກຳໜົດຈຸດຮັບ
ເພື່ອປ້ອງກັນການສຳຜັດໂດຍກົງ

ການເຮັດຄວາມສະອາດ



ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ຈຸດເຄື່ອງນອນ
ຜ້າເຊັດໄຕ
ແຍກທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍ
ແຜ່ນຕາມປຶກກະຕິ
ຫຼື ຊິກຮ່ວມກັບນ້ຳຮ້ອນ



ຂອງໃຊ້ທີ່ສຳຜັດເລື້ອຍໆ
ເຊັ່ນ ໂທລະສັບ ຄອມພິວເຕີ
ທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍ
ແອລກໍຮ໌ 70-90%



ຫ້ອງສຸຂາ ພື້ນບ້ານ
ທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍນ້ຳຢາ
ຝອກຂາວ 5% ແຕ່ຢ່າສືດພື້ນ

ການໃຊ້ຫ້ອງສຸຂາ



ແຍກໃຊ້ຫ້ອງສຸຂາ
ຖ້າບໍ່ສາມາດແຍກໄດ້
ໃຫ້ໃຊ້ບັນຄິນສຸດທ້າຍແລະ
ເຮັດຄວາມສະອາດ
ດ້ວຍນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອທັນທີ



ກ່ວະນິໃຊ້ຊັກໂຄກ
ໃຫ້ປິດຜາຊັກໂຄກກ່ອນກົດຊັກໂຄກ
ເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ກະຈາຍ
ຂອງເຊື້ອໄວກ

ធ្វើចត្តាឡីស័ក ១៤ ថ្ងៃ កើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

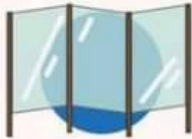
ឱ្យមានសុវត្ថិភាពជាមួយក្រុមគ្រួសារ



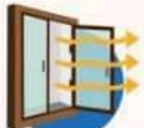
ការបែងចែកបន្ទប់និងវត្ថុរបស់ប្រើប្រាស់



នៅក្នុងបន្ទប់ដែលបែងចែកពិក្រមគ្រួសារ
ដោយបែងចែកបន្ទប់ធានាជាប់ដោយឡែក



ប្រើប្រាស់ថ្នាំងបែងឃាំងជាបន្ទប់
ធានាដំបូងចែកបន្ទប់ធានាដាច់ដោយឡែក ឬ
ទំនប់ស្តុកទឹកដាច់ដោយឡែក



ដើរកម្រិតខ្ពស់នៃខ្យល់កាលចេញចូល



បែងចែករបស់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន



មានធុងសំរាមកម្អាតមេរោគ
បែងចែកដាច់ដោយឡែក

ការកម្អាតសំរាម ឱ្យដាច់ពីគ្នាមាន ២ ប្រភេទ



១ សំរាមទូទៅ



២ សំរាមជាប់មេរោគ
ដូចជាម៉ាស់ ក្រដាសចូកមាត់
ក្នុងមួយថ្ងៃឱ្យប្រមូលរួមដាក់ជាមួយគ្នា
និងលាងធុងសំរាមដោយទឹកថ្លាផ្សំ



ដាក់ធុងសំរាម ២ ជាន់
ចុងមាត់ឱ្យជិត
មុនយកទៅប្រមូលជាមួយសំរាមទូទៅ



មិនទទួលបានអាហារ
រួមជាមួយអនុវត្តក្រុមគ្រួសារ
ឱ្យជួសបែងចែកដាច់ពីគ្នាក្នុងការទទួលបាន



ប្រសិនបើប្រមូលឱ្យម្នាក់ផ្សេង
រៀបចំអាហារជូន
គួរតែកំណត់កន្លែងទទួលដើម្បីការបញ្ជូនប្រយោជ

គិតគូរខាន់ក្នុងការប្រតិបត្តិ



លាងដៃជាញឹកញាប់
ដោយទឹកសាប៊ូ
យ៉ាងតិច ២០ នាទីម្តង



ការពាក់ម៉ាស់
ឬ បិទច្រមុះដោយក្រណាត់សំពត់



រក្សាគម្លាតពីគ្នា
រក្សាគម្លាតឆ្ងាយពីគ្នាយ៉ាងតិច ១-២ ម៉ែត្រ
ឬ ១-២ កាងដៃ

ការទទួលបានអាហារ

ការធ្វើការសម្អាត



សម្លៀកបំពាក់ ឈ្មួញត្រពេញ
និងកន្សែងជុកខ្លួន
បែងចែកការពាក់គ្រឿងសម្អាត
ដោយសាប៊ូពេកទោសធម្មតា
ឬពាក់គំរូមត្តាដោយទឹកក្តៅ



វត្ថុដែលប្រើប្រាស់ញឹកញាប់
ដូចជា ទូរស័ព្ទ កុំព្យូទ័រ
ត្រូវសម្អាតដោយជេល ឬកាស៊ីនុលប្រហែល ៧០-៩០%



បន្ទប់ទឹក និងកម្រាលឥដ្ឋកម្រិត៖
ត្រូវសម្អាតដោយទឹកថ្លាសម្អាតមេរោគ
ផ្សំជាមួយទឹកថ្លា ៥% តែហាមធ្វើការចាត់សម្អាត

ការប្រើបន្ទប់ទឹក



បែងចែកការប្រើបន្ទប់ទឹក
ប្រសិនបើមិនអាចបែងចែកដាច់ពីគ្នាបាននោះទេ
ត្រូវប្រើបន្ទប់ទឹកក្រោយពេល និង
សម្អាតដោយទឹកថ្លាសម្អាតមេរោគ



ករណីដែលប្រើបន្ទប់ដែលមានគម្របិទបិទ
ឱ្យបិទគម្របិទបិទបិទបិទបិទបិទបិទបិទ
ដើម្បីបង្ការការសាយភាយនៃមេរោគ