

# ควรเว้นระยะห่างทางสังคมเท่าไร?

เว้นระยะห่างเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อCOVID-19

หากคุณเป็นผู้เดินทางหรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้เดินทางกลับจากต่างประเทศ

## การกักตัว

- อย่าออกไปโรงเรียนหรือที่ทำงาน
  - อย่าเดินทางโดยใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
  - งดย้าย
  - คุณสามารถไปเดินเล่นได้ แต่ต้องเว้นระยะห่างจากผู้อื่น 2 เมตร
  - ควรฝากผู้อื่นซื้อของแทนคุณ ถ้าหากไม่สามารถทำได้ คุณสามารถทำธุระต่างๆที่จำเป็นได้ แต่ควรเว้นระยะห่างและสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
  - ควรเว้นระยะห่างจากทั้ง ผู้ใหญ่และเด็กๆภายในบ้าน
  - ซึ่งปกติพวกเขาไม่ต้องถูกกักตัว
  - เข้ารับการตรวจทันทีหลังจากกักตัวครบ 7 วัน
- หากคุณพบว่ามีอาการของการติดเชื้อทางเดินหายใจ
- ให้รีบเข้ารับการตรวจและกักตัวทันที
  - หากผลการตรวจเป็นบวก คุณต้องแยกออกมาจากบ้าน

## คำแนะนำสำหรับทุกคน

- ปฏิบัติตามมารยาทในการไอหรือจามและรักษาสุขอนามัยของมือให้ดี
- คุณสามารถอยู่ร่วมกับคนใกล้ชิดได้ตามปกติ
- เว้นระยะห่างจากทุกคนอย่างน้อย1เมตร รวมถึงครอบครัวและคนใกล้ชิด
- หากพบว่าคุณมีอาการของ COVID-19 จะต้องเข้ารับการตรวจและกักตัวอยู่ที่บ้าน

หากคุณได้รับการยืนยันจากการตรวจว่าพบเชื้อ COVID-19

## คุณต้องกักตัวอยู่บ้าน

- กักตัวอยู่บ้าน
- เว้นระยะห่างจากสมาชิกในครอบครัว
- หากเป็นไปได้ควรใช้ห้องและห้องน้ำส่วนตัวแยกจากสมาชิกคนอื่น
- ทำความสะอาดพื้นผิวโดยรอบอย่างสม่ำเสมอ
- ให้คนอื่นช่วยซื้ออาหารให้
- ปรึกษาแพทย์ถึงการปฏิบัติตัวและการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง
- สมาชิกในครอบครัวต้องถูกกักตัวเช่นกัน