

14 วิธีกักตัว 14 วัน ให้ปลอดภัยต่อทุกคน

เขียนโดย วัลลภา

วันศุกร์ที่ 28 มกราคม 2022 เวลา 08:57 น. - แก้ไขล่าสุด วันศุกร์ที่ 30 มิถุนายน 2023 เวลา 09:29 น.

14 วิธี กักตัว 14 วัน ให้ปลอดภัยต่อทุกคน

1. แยกตนเองออกจากครอบครัว
2. เว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร
3. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
4. ไอหรือจามใช้ทิชชูหรือกระดาษชำระ แยกทิ้งให้เหมาะสม
5. ปวดหัว/มีไข้ ทานยาพาราเซตามอล ทุก 4 – 6 ชั่วโมง
6. หมั่นล้างมือหรือใช้เจลล้างมือทุกครั้งเมื่อสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ
7. ดื่มน้ำ 1.5 – 2 ลิตรต่อวัน

8. ไม่ออกไปพบปะผู้คนในช่วงกักตัว

9. ไม่ทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

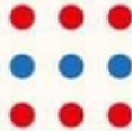
10. ควรใช้ห้องน้ำหลังคนอื่น และเช็ดทำความสะอาดทุกครั้งด้วยแอลกอฮอล์

11. เปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเท

12. พักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น

13. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

14. หากิจกรรมทำงานในบ้าน เพื่อความคลายความกังวล



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อ ส่วนรวม



World Vision

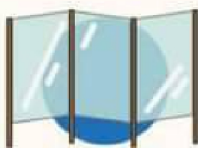


กักตัว 14 วัน อย่างไร ให้ปลอดภัยกับคนในบ้าน

การแยกห้องและของใช้



อยู่ในห้อง
แยกจากครอบครัว
โดยแยกห้องนอน



ใช้แผ่นกั้นห้อง
แบบพลาสติกแบ่งสัดส่วน
หากแยกห้องนอนไม่ได้



เปิดหน้าต่างให้
อากาศถ่ายเท



แยกของใช้ส่วนตัว



มีถังขยะติดชื่อ
แยกเฉพาะ

การจัดการขยะ ให้แยกขยะเป็น 2 ประเภท



1. ขยะทั่วไป



2. ขยะติดเชื้อ

เช่น หน้ากากอนามัย
กระดาษทิชชู ใบแต่ละวันให้เก็บ



ใส่ถุงขยะ 2 ชั้น

มัดปากถุงให้แน่น

ข้อปฏิบัติสำคัญ



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่
อย่างน้อย
ครั้งละ 20 วินาที



สวมหน้ากาก
อนามัย
หรือหน้ากากผ้า
ป้องกัน



อยู่ห่างกัน
อย่างน้อย 1-2 เมตร
หรือ 1-2 ช่วงแขน

การรับประทานอาหาร



ไม่รับประทานอาหาร
ร่วมกับคนในครอบครัว
ให้ตักแบ่งมารับประทาน

การทำความสะอาด



เสื้อผ้า ชุดเครื่อง
ผ้าเช็ดตัว
แยกทำความสะอาด
ผงซักฟอกตามปกติ
หรือซักร่วมกับน้ำ



ของใช้ที่สัมผัส
เช่น โทรศัพท์
คอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด
ทำความสะอาดด้วย
แอลกอฮอล์ 70-95%



ห้องสุก สุกทั้ง
พื้นบ้าน
ทำความสะอาดด้วย
ฟอกขาว 5% แต่

การใช้ห้องสุขา



แยกใช้ห้อง
หากแยกไม่ได้
เป็นคนสุดท้าย
ทำความสะอาด
น้ำยาฆ่าเชื้อ



กรณีใช้ชัก
ให้ปิดฝาท่อน้ำ
ชักโครกก่อน

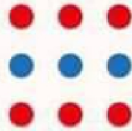


หากให้ผู้อื่น
จัดหาอาหารให้
ควรกำหนดจุดรับเพื่อป้องกัน

14 วิธีกักตัว 14 วัน ให้ปลอดภัยต่อทุกคน

เขียนโดย วัลลภา

วันศุกร์ที่ 28 มกราคม 2022 เวลา 08:57 น. - แก้ไขล่าสุด วันศุกร์ที่ 30 มิถุนายน 2023 เวลา 09:29 น.



အများအကျိုးအတွက်
မိမိကိုယ်ကို တာဝန်ယူပါ။



World Vision



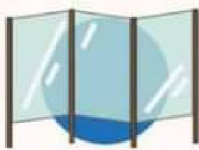
အိမ်တွင်ရှိသော လူများ လုံခြုံစေရန် ၁၄ ရက်ကို မည်သို့ သီးခြားခွဲနေမည်နည်း။



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 - နာခေါင်းပိတ်များ၊ တံခွန်စက္ကူများ အတူရောမပစ်ခင်တွင်

လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးသော အချက်များ



ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍
လက်ကို အနည်းဆုံး
စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင်
အကြိမ်များများဆေးပါ။



မွှေးစိတ်နံ့သုံး နာခေါင်းပိတ် သို့မဟုတ်
အဝတ်နာခေါင်းပိတ်ကို ဝတ်ပါ။



အနည်းဆုံး ၂ မီတာ သို့မဟုတ်
လူလက် ၂ ပြန့်စာ
အကွာအဝေးတွင် နေပါ။

အစားအစာ သုံးဆောင်ခြင်း



မိသားစုဝင်များနှင့် အတူတကွ
အစားအစာ စားသောက်ခြင်း မပြုရပါ။
သီးခြားခွဲစားပြီး သီးခြားစားသောက်ပါ။

အခြားသူများကို

အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခိုင်းပါက
ထိုသူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိစေရန်အတွက်
အစားအသောက်များကို မထိရအောင်

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း



အဝတ်အစား၊ အိပ်ယာ
မျက်နှာသုတ်ပုဝါများကို
သီးခြားခွဲ၍
ပုံမှန်အသုံးပြုနေသော
သို့မဟုတ် ရေနွေးဖြင့်



ထိတွေ့မှုများသော အသုံး
ဥပမာ - ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ
အရက်ပုံ ၇၀-၉၀ % ပါ
ဆေးရည်များဖြင့် သန့်ရှင်း



အိမ်သာနှင့် ကြမ်းပြင်
ချွတ်ဆေး ၅% ပါသော
သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
သို့သော် လေထဲတွင် မ

အိမ်သာအသုံးပြုခြင်း



အိမ်သာကို သီးခြားခွဲ၍ မရပါက
အိမ်သာကို အိမ်ရှိလူ
နောက်ဆုံးသော မိမိအ
မျက်နှာသုတ် ပိုသတ်ဆေး



ခိုလ်ထိုင်အိမ်သာ
ရောဂါပိုးကပ်တွယ်နေနိုင်သော
ရေခွံလှေကားကို မနိမ့်မိ



ຮັບຜິດຊອບສ່ວນຕົວ
ເພື່ອສ່ວນລວມ



World Vision



ກັກຕ້ວ 14 ວັນ ແບບໃດ

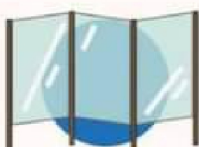
ໃຫ້ປອດໄພກັບຄົນໃນຄອບຄົວ



ການແຍກຫ່າງແລະຂອງໃຊ້



ຢູ່ໃນຫ້ອງແຍກຈາກຄອບຄົວ
ໂດຍແຍກຫ່າງອອກ



ຖັກບໍ່ສາມາດແຍກຫ່າງອອກໄດ້
ໃຊ້ແຜ່ນກັນຫ້ອງ
ແບບປະສານຕົກແບ່ງສັດສ່ວນ



ເປີດປ່ອງຢ້ຽມໃຫ້
ອາກາດຖ່າຍເທ



ແຍກຂອງໃຊ້ສ່ວນຕົວ



ມີຖັງຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ
ແຍກສະເພາະ

ການຈຳແນກຂີ້ເຫຍື້ອ

ໃຫ້ແຍກຂີ້ເຫຍື້ອອອກ
ເປັນ 2 ປະເພດ



- 1 ຂີ້ເຫຍື້ອທົ່ວໄປ
- 2 ຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ
ເຊັ່ນ ຜ່າປິດປາກ ເຈ້ຍອະນາໄມ
ໃນແຕ່ລະວັນໃຫ້ກັບຮອບຮອມ
- ໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ 2 ຊັ້ນ
ມີປາກກົງໃຫ້ແໜ້ນ
ກ່ອນນຳໄປຖິ້ມ

ຂັບຕີບັດສຳຄັນ



ວາງມືຢູ່ເລື້ອຍໆ
ດ້ວຍນ້ຳແລະສະບູ
ຢ່າງນ້ອຍຄັ້ງລະ 20 ວິນາທີ



ໃສ່ຜ້າປິດປາກອະນາໄມ
ຫຼືຜ້າປິດປາກຜ້າ



ຢູ່ຫ່າງກັນ
ຢ່າງນ້ອຍ 1-2 ແມັດ
ຫຼື 1-2 ຊ່ວງແຂນ

ການຮັບປະທານອາຫານ



ບໍ່ຮັບປະທານອາຫານ
ຮ່ວມກັບຄົນໃນຄອບຄົວ
ໃຫ້ຕົກແບ່ງມາຮັບປະທານ



ຫາກໃຫ້ຜູ້ອື່ນ
ຈັດອາຫານໃຫ້
ຄວນກຳນົດຈຸດຮັບ

ການເຮັດຄວາມສະອາດ



ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ຊຸດ
ຜ້າເຊັດໄຕ
ແຍກທຳຄວາມສະອາດ
ແລ້ວຕາມປຶກກະຕິ
ຫຼື ຊັກຮ່ວມກັບນ້ຳສະຫຼຸດ



ຂອງໃຊ້ທີ່ສຳຄັນ
ເຊັ່ນ ໂທລະສັບ ຄອມ
ທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍ
ແອລກໍາຮັ່ 70-90%



ຫ້ອງສຸຂາ ພື້ນປັກ
ທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍ
ຟອກຂາວ 5% ແຕ່ລະວັນ

ການໃຊ້ຫ້ອງສຸຂາ



ແຍກໃຊ້ຫ້ອງສຸຂາ
ຖັກບໍ່ສາມາດ
ໃຫ້ໃຊ້ເປັນຄົນ
ເຮັດຄວາມສະອາດ
ດ້ວຍນ້ຳຢາກ



ກ່ວະນິໃຊ້
ໃຫ້ປິດຝາຊັກໄວ້
ເພື່ອປ້ອງກັນການ
ຜ່າກະຕຶງ



ការទទួលខុសត្រូវផ្ទាល់ខ្លួន
ដើម្បីប្រយោជន៍សាធារណៈ



World Vision



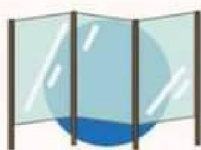
ធ្វើចត្តាឡីស័ក ១៤ ថ្ងៃ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

ឱ្យមានសុវត្ថិភាពជាមួយក្រុមគ្រួសារ

ការបែងចែកបន្ទប់និងតុបតែងប្រើប្រាស់



នៅក្នុងបន្ទប់ដែលបែងចែកពីក្រុមគ្រួសារ
ដោយបែងចែកបន្ទប់ដោយស្រប



តុបតែងបន្ទប់បែងចែកដោយស្រប
តាមលក្ខណៈបច្ចេកទេសដោយមានសុវត្ថិភាពបំផុត ឬ
ចង់ឱ្យស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់ដូចគ្នា



បើកបង្អួចឲ្យមានខ្យល់រំលាយឲ្យបានល្អ



បែងចែកបន្ទប់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន



មានធុងសំរាមកម្អាតមេរោគ
បែងចែកដោយឡែក

ការកម្អាតសំរាម ឱ្យដាច់ពីគ្នាមាន ២ ប្រភេទ



១. សំរាមទូទៅ

២. សំរាមដាបមេរោគ

ដាក់ធុងសំរាម ២ ជាន់

ដូចជាមាត់ ក្រដាសច្រកមាត់
ក្នុងមួយថ្ងៃឱ្យប្រមូលរួមដាក់ជាមួយគ្នា
មុនយកទៅប្រមូលជាមួយសំរាមទូទៅ



មិនទទួលបានអាហារ
រួមជាមួយអនុស្សាវរីយ៍ក្រុមគ្រួសារ
ឱ្យដូសបែងចែកដាច់ពីគ្នាក្នុងកញ្ចប់ទទួលបាន



ប្រសិនបើប្រើឱ្យប្រាកដ
រៀបចំអាហារផ្សេង

គួរតែកាត់កន្លែងទទួលដើម្បីការពារ
បញ្ហាបេឡេម

ការធ្វើការសម្អាត



សម្លៀកបំពាក់ ឈូកត្រែត
និងកន្សែងផ្ទុកខ្លួន
បែងចែកការចាក់សម្លៀកបំពាក់
ដោយសាប៊ូចាក់ខោអាវ
ឬចាក់កម្រិតដោយទឹក



កុំប្រើប្រាស់ប្រើប្រាស់ប្រើប្រាស់
ដូចជា ទូរស័ព្ទ កុំព្យូទ័រ
ត្រូវសម្អាតដោយជល ឬអាស៊ីត



បន្ទប់ទឹក និងកម្រាលឥដ្ឋ
ត្រូវសម្អាតដោយទឹកថ្លាម្តង
ជុំជាមួយទឹកថ្លា ៥% តែមួយ

ការទទួលបានអាហារ

ការប្រើបន្ទប់ទឹក



បែងចែកការ
ប្រសិនបើមិនអាចបែង
ត្រូវប្រើបន្ទប់ទឹកក្រោយ
សម្អាតដោយទឹកថ្លា



កាលបើដែលប្រើប្រាស់
ឱ្យបិទតម្រាបដាច់ពីគ្នា
ដើម្បីការពារសាហាប