

หากมีอาการของโรคโควิด-19*, กรุณาดูแลตนเองตามหลักปฏิบัติ 10 ประการ



* อาการหลักของโรคโควิด-19

มีไข้ (สูงกว่า 37.5°C), ไอ, หายใจลำบาก, หนาวสั่น, ปวดกล้ามเนื้อ, ปวดศีรษะ, เจ็บคอ, สูญเสียการรับรสและกลิ่น หรือปอดอักเสบ เป็นต้น

- 1 ไม่ออกไปนอกบ้าน, โรงเรียน, ที่ทำงาน และพักผ่อนอยู่ในบ้าน
 - 2 หากต้องไปตรวจรักษาโรคที่สถานพยาบาล ต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้าว่ามีอาการเสี่ยงต่อโรคโควิด-19
 - 3 สังเกตตนเองว่าอาการเสี่ยงต่อโรคโควิด-19 ยังคงมีอยู่หรือแยลง
 - 4 หากยังคงมีไข้หรืออาการแยลง
 - ① สอบถามไปยังคอลเซนเตอร์ KCDC (☎1333, รหัสพื้นที่ท้องถิ่น+120) หรือศูนย์บริการสาธารณสุข
 - ② ไปยังหน่วยคัดกรองและเข้ารับการตรวจรักษา
- *เมื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉินและต้องการเรียกรถพยาบาล 119 กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ว่ามีอาการเสี่ยงต่อโรคโควิด-19
- 5 หากเป็นไปได้ให้ใช้ยานพาหนะส่วนตัวเมื่อไปยังสถานพยาบาล และสวมหน้ากากอนามัยอยู่เสมอ
 - 6 ล้างมือให้สะอาดอย่างบ่อยครั้ง ด้วยสบู่และน้ำที่ไหลผ่านอย่างน้อย 30 วินาที
 - 7 เมื่อไอหรือจาม ปิดปากและจมูกด้วยแขนเสื้อหรือทิชชู
 - 8 แยกพื้นที่อยู่อาศัย และรักษาระยะห่าง (2m) จากครอบครัวหรือผู้ที่อาศัยอยู่ร่วมกัน
 - 9 แยกใช้ของใช้ส่วนตัว (ผ้าเช็ดหน้า, อุปกรณ์รับประทานอาหาร, โทรศัพท์ ฯ)
 - 10 ทำความสะอาด, ข่าเชื้อพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อยครั้ง

"วิกฤติอันยาวนานของโรคโควิด-19, เราชนะได้ หากยืนหยัดต่อสู้ไปด้วยกัน"