

การปรับตัวและการดำเนินชีวิตเพื่อต่อสู้กับไวรัสโควิด-19

1. วิธีการพื้นฐานในการป้องกันตนเอง

1.1 ไม่เข้าใกล้บุคคลอื่นโดยไม่จำเป็น

- เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร หรือ 2 เมตร หากทำได้
- อยู่ในสถานที่ลมถ่ายเท ปลอดภัย
- หลีกเลี่ยงการคุยประจันหน้า



1.2 สวมหน้ากากอนามัย เมื่อออกจากบ้าน แม้ไม่มีอาการป่วย

1.3 ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่อย่างน้อย 30 วินาที ใช้ร่วมกับน้ำยาฆ่าเชื้ออย่างดี

- ล้างมือ ล้างหน้าทันที เมื่อกลับถึงบ้าน
- หลังจากนั้น อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้า



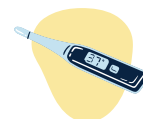
*เพิ่มความระมัดระวัง ถ้าต้องอยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุหรือผู้มีโรคประจำตัว

การป้องกันการติดเชื้อระหว่างการเดินทาง

- ไม่เดินทางไปพื้นที่ซึ่งมีการแพร่ระบาด
- งดการท่องเที่ยว และ หลีกเลี่ยงการเดินทางไปทำธุรกิจในต่างจังหวัด
- ติดตามสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคในพื้นที่ต่าง ๆ
- หากพบว่าตัวเองติดเชื้อ จดบันทึกรายละเอียดสถานที่ เวลา และบุคคลที่เคยพบ

2. วิธีการปฏิบัติตนในแต่ละวัน

- ล้างมือและทำความสะอาดมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อบ่อย ๆ
- หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด สถานที่ซึ่งอากาศไม่ถ่ายเท และสถานที่ซึ่งมีกิจกรรมที่ต้องสัมผัสและพูดคุยสนทนาใกล้ชิดกับผู้อื่น
- ไอ จาม โดยใช้ข้อศอกป้องปาก
- เปิดหน้าต่างระบายอากาศ
- ไม่เข้าใกล้บุคคลอื่นโดยไม่จำเป็น
- ตรวจสอบสุขภาพและวัดไข้ตนเองทุกเช้า
- ไม่ออกจากบ้าน หากพบว่าตนเองมีอาการป่วยคล้ายหวัด



3. ทำตัวอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ

ช้อปปิ้ง

- ซื้อของออนไลน์มากขึ้น
- หลีกเลียงช่วงเวลาคนแออัด
- ออกไปซื้อของเพียงคนเดียว หรือเป็นกลุ่มเล็ก
- ใช้เงินอิเล็กทรอนิกส์
- คิดไว้ล่วงหน้าว่าจะซื้ออะไร
- หลีกเลียงการจับของตัวอย่าง
- ไม่ยืนชิดกับคนข้างหน้าและข้างหลัง ระหว่างรอจ่ายเงิน



การรับประทานอาหาร

- ใช้บริการส่งอาหาร หรือซื้อกลับบ้าน
- รับประทานอาหารในที่เปิดโล่ง
- ไม่รับประทานอาหารจานเดียวกับผู้อื่น
- ไม่ใช่ภาชนะร่วมกับผู้อื่น
- ไม่พูดคุยระหว่างรับประทานอาหาร
- ไม่นั่งหันหน้าชนกันระหว่างรับประทานอาหาร
- หลีกเลียงการรินเหล้าให้กัน และไม่ใช้แก้วร่วมกัน



ระบบขนส่งสาธารณะ

- ไม่พูดคุยในระหว่างการเดินทาง
- หลีกเลียงช่วงคนแออัด
- เดินหรือขึ้นจักรยานแทน

กิจกรรมสังสรรค์ในครอบครัว

- หลีกเลียงการรวมตัวคนกลุ่มใหญ่
- ปฏิเสธไม่ร่วมกิจกรรม หากมีอาการป่วยคล้ายหวัด

สันทนาการและกีฬา

- ออกกำลังกายในสวนในช่วงคนไม่แออัด
- ฝึกกลัมน้ำแข็ง และเล่นโยคะที่บ้านตามวิดีโอคลิป
- วิ่งออกกำลังกายนอกบ้านได้แต่เป็นกลุ่มเล็ก
- เว้นระยะห่าง หากเดินหรือวิ่งสวนกันผู้อื่น
- ใช้ระบบการจองสถานที่
- ไม่อยู่ในห้องเล็กเป็นเวลานาน
- ร้องเพลงหรือร้องเชียร์ โดยรักษาระยะห่างระหว่างกัน หรือ ทำกิจกรรมทางออนไลน์แทน



การทำงาน

- ทำงานจากบ้าน หรือ เหลื่อมเวลาการทำงาน
- เว้นระยะห่างระหว่างทางเดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ
- ระบายอากาศในสถานที่ทำงาน และ ไม่ทำงานใกล้กันเกินไป
- ประชุมออนไลน์
- แลกเปลี่ยนนามบัตรออนไลน์
- สวนหน้ากากในขณะประชุม หากต้องนั่งประชุมร่วมกัน

