

ข้อควรรู้สำหรับการระวังป้องกัน covid-19

คำแนะนำสำหรับประชาชนที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ
ในช่วงที่มีกระแสดังกล่าวของโรคติดเชื้อ COVID-19
เมื่อต้องแยกเพื่อสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย สำหรับบุคคลทั่วไป

1 ผู้ที่เดินทางกลับหรือแวะพักจากประเทศกลุ่มเสี่ยง ได้แก่
จีน มาเก๊า ญี่ปุ่น ไต้หวันฮ่องกง สิงคโปร์ เกาหลีใต้ อิหร่าน อิตาลี ฝรั่งเศส เยอรมนี สเปน
และประเทศอื่นๆ
ที่อาจมีการประกาศจากกรมควบคุมโรคภายหลัง

- แจ้งการเดินทางกลับแก่หัวหน้างานทางโทรศัพท์ ทันทีเพื่อรายงานกลับถึงประเทศไทย
- หากจำเป็นต้องทำงานให้ทำงานอยู่ที่บ้านเป็นเวลา 14 วัน นับจากเดินทางถึงประเทศไทย
- ให้อยู่เฉพาะบ้านหรือที่พักของตนเอง
ไม่ออกไปซื้อของ ท่องเที่ยว หรือชักชวนคนอื่น มาบ้านตัวเอง
หากจำเป็นต้องซื้อของใช้หรืออาหาร แนะนำ
ช่องทางการซื้อออนไลน์ และบริการการส่ง
ของมาที่บ้านและควรมีผู้รับของแทน
หลีกเลี่ยงการพบปะกับคนในสังคม
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลในที่ที่
อาศัยอยู่อย่างน้อย 2 เมตร โดยเฉพาะ
ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น เด็ก
ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ ถ้าหลีกเลี่ยง
ไม่ได้ หรือ เมื่อต้องใกล้ชิดให้สวม
หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- ไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น
จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ
- ทำความสะอาดมือด้วยสบู่
และน้ำหรือแอลกอฮอล์เจล
เป็นประจำอย่างเคร่งครัด
- ควรมีโทรศัพท์อยู่กับตัว หากมีเรื่องฉุกเฉินหรือเจ็บป่วยจะได้ติดต่อกับผู้อื่นได้

คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด ราชบุรี 2019 (COVID-19) 11/03/2020 โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

คำแนะนำสำหรับประชาชน
ผู้ที่อาศัยอยู่ในบ้านหรือที่พักเดียวกับผู้ที่เดินทางกลับ
หรือแวะพักจากประเทศกลุ่มเสี่ยงในช่วง 14 วันแรก

- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้อื่นในที่ที่อาศัยอยู่อย่างน้อย 2 เมตร
โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น เด็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ
- ทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลเป็นประจำอย่างเคร่งครัด
- ไม่ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้ที่กลับมาจาก
ประเทศกลุ่มเสี่ยง เช่น จาน ชาม ช้อน
แก้วน้ำ ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ
- สวมหน้ากากอนามัยถ้าจำเป็นต้อง
ใกล้ชิดผู้อื่น

หากผู้ที่เพิ่งเดินทางกลับหรือแวะพักจากประเทศต่างๆ ดังกล่าว หรือผู้ที่อาศัยอยู่ด้วยกันมีอาการ
ผิดปกติ ได้แก่ ไข้มากกว่า 37.5 °C และมีอาการของระบบทางเดินหายใจ
กรุณาติดต่อ สายด่วนกรมควบคุมโรค **1422**

หากต้องเดินทางไปโรงพยาบาล

- สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- หลีกเลี่ยงการเดินทางโดยรถสาธารณะ หากเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ให้เปิดหน้าต่างรถยนต์ไว้เสมอ
- ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจลบ่อยๆ

คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด ราชบุรี 2019 (COVID-19) 03/03/2020 โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

COVID-19

RTA-AMED

พื้นที่เสี่ยงต่อการสัมผัสโรค

4

ประเทศ/เมืองที่ประกาศเป็น "เขตติดโรคอันตราย"

2



ฮ่องกง



มาเก๊า



จีน



เกาหลีใต้



อิตาลี



อิหร่าน

มีไข้ => ส่งตรวจ SARS-COV-2 ที่โรงพยาบาล

ไม่มีไข้ => คนไทยกักกันตนเองตามภูมิสำเนา
ชาวต่างชาติต้องถูกกักกันที่โรงแรม/ที่พักใกล้สนามบิน
ต้อง รายงานอาการรายวันกับ จนท.สาธารณสุขในพื้นที่

6

ประเทศที่ควรหลีกเลี่ยงในการเดินทาง



ไต้หวัน



ญี่ปุ่น



เยอรมัน



สิงคโปร์



ฝรั่งเศส



สเปน

กักกันตัวเองที่บ้าน/ที่พัก 14 วัน ถ้ามีอาการป่วยรีบไป sw. เปิดเผยประวัติเดินทางด้วย