

ผู้เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง หรือ
กลับจากต่างประเทศที่มีการระบาดของโรค

และ เพื่าระวังผู้กลับมาเลเซียตามช่องทางธรรมชาติ

มีความเสี่ยงติดเชื้อโควิด-19
จำเป็นต้องกักตัว 14 วัน

- ✓ เพื่่อะวังอาการของผู้เสี่ยงติดเชื้อ
- ✓ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19
ไปยังคนในครอบครัว และคนอื่นๆในชุมชน



14 วัน ปฏิบัติตัวอย่างไร



พักในสถานที่รัฐกำหนดหรือจัดให้
ไม่ออกนอกสถานที่ที่พัก
ไม่เดินทางไปที่ชุมชน หรือที่สาธารณะ



หยุดงาน/หยุดเรียน
งดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน



สวมหน้ากากอนามัย
หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดบุคคลอื่น
โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย
และอยู่ห่างจากคนอื่น 1-2 เมตร



แยกห้องนอน



รับประทานอาหารแยกจากผู้อื่น
และ ไม่ใช้ของใช้ร่วมกัน
เช่น จาน ช้อน แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที
หรือ ใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ



ปิดฝาชักโครกทุกครั้งก่อนกดน้ำ
เพราะในอุจจาระมีเชื้อ อาจฟุ้งกระจายตอนกดน้ำ



ทำความสะอาดที่พัก
และ บริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ
เช่น ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ



ทิ้งทิชชู/หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วใส่ถุง
แล้วนำไปทิ้งถังขยะ ปิดฝาทิ้งให้เรียบร้อย



เฝ้าระวังอาการ
หากมีไข้ 37.5 องศาขึ้นไป ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ
หายใจลำบาก ควรพบแพทย์ทันที