

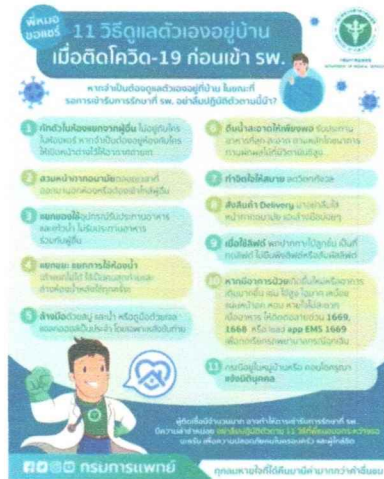


ขะมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลขะมาย

ฉบับที่ ๓๒/๒๕๖๔

“๑๑ วิธีดูแลตัวเองอยู่บ้าน เมื่อติดโควิด-๑๙ ก่อนเข้า รพ.”



- ๑) กักตัวในห้องแยกจากผู้อื่น : ไม่อยู่กับใครในห้องแอร์ หากจำเป็นต้องอยู่ห้องกับใคร ให้เปิดหน้าต่างไว้ให้อากาศถ่ายเท
- ๒) สวมหน้ากากอนามัย : ตลอดเวลาที่ออกมานอกห้องหรือต้องเข้าใกล้ผู้อื่น
- ๓) แยกของใช้ : อุปกรณ์รับประทานอาหารและแก้วน้ำ ไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- ๔) แยกการใช้ห้องน้ำ : (ถ้าแยกไม่ได้ ใช้นเป็นคนสุดท้ายและล้างห้องน้ำหลังใช้ทุกครั้ง)
- ๕) ล้างมือ : ด้วยสบู่ และน้ำ หรือถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เป็นประจำ
- ๖) ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ : รับประทานอาหารที่สุก สะอาด ตามหลักโภชนาการ ทานผัก ผลไม้ที่มีวิตามินสูง
- ๗) ทำจิตใจให้สบาย : ลดวิตกกังวล
- ๘) สั่งสินค้า Delivery : อย่าลืมใส่หน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อยๆ
- ๙) เมื่อใช้ลิฟต์ : ควรพกปากกา/ไม้ลูกชิ้น เป็นที่กดลิฟต์ ไม่ยื่นฟิงลิฟต์หรือสัมผัสลิฟต์
- ๑๐) หากมีอาการป่วย : เกิดขึ้นใหม่หรืออาการเดิมเกิดขึ้น เช่น ไข้สูง ไอมาก เหนื่อย แน่นหน้าอก หอบ หายใจไม่สะดวก เบื่ออาหาร ให้ติดต่อสายด่วน ๑๖๖๘-๑๖๖๙ เพื่อขอเรียกรถพยาบาล กรณีฉุกเฉิน
- ๑๑) กรณีอยู่ในหมู่บ้านหรือคอนโด : กรุณาแจ้งนิติบุคคล

งานประชาสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน

เทศบาลตำบลขะมาย

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๔

(นายสิทธิพงษ์ ดั่งช่วย)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

(นางอารีย์ รักษ์ศรีทอง)
ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน

(นายญาณวุฒิ เครือยศ)
รองปลัดเทศบาลตำบลขะมาย

(นายชนวัฒน์ เทวเดช)
ปลัดเทศบาล ปฏิบัติหน้าที่
นายกเทศมนตรีตำบลขะมาย