



ไทยรู้
สู้โควิด

6 ข้อ เตรียมพร้อม ครอบครัว

Home Isolation

(กรณีมีผู้ต้องแยกกักตัวอยู่ที่บ้าน)



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ความรู้เพิ่มเติม



ออกแบบ : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ



ไทยรู้
สู้โควิด

1

ควรแยกห้องนอน ห้องน้ำให้ชัดเจน (หากทำได้)
และให้แยกห่างจากผู้สูงอายุ ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง
เปิดประตู หน้าต่างเพื่อให้มีการระบายอากาศ
สู่ภายนอกเป็นระยะ และปิดประตูด้านที่เชื่อมต่อ
กับคนอื่นภายในบ้านจะเปิดได้เมื่อจำเป็นเท่านั้น



2

เตรียมจัดของใช้สำหรับผู้ต้องแยกกัก แยกกับผู้อื่น
ทั้งผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน ส้อม
อุปกรณ์ทำความสะอาด มีที่คว่ำจาน ชาม
แยกต่างหาก และเตรียมถุงเก็บรวบรวมขยะทั่วไป
และขยะสำหรับใส่สิ่งนี้อาจมีเชื้อโรคปะปน
เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู





ไทยรู้
สู้โควิด

3

การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม
กรณีที่ไม่สามารถแยกห้องได้
ให้ผู้อื่นใช้ห้องน้ำก่อน ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัว
ใช้เป็นคนสุดท้าย พร้อมทำความสะอาดให้เรียบร้อย
ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวความเข้มข้น 0.1%
หรือแอลกอฮอล์ 70%
หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%



4

จัดหาอาหาร เครื่องดื่ม แยกส่งให้เป็นการเฉพาะ
หากต้องนำส่ง ให้ส่งไว้หน้าห้องพัก และแจ้งให้
ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัวออกมารับ
โดยไม่พบหน้ากันได้ หรือถ้าจำเป็นต้องส่งในห้องพัก
ให้ใส่หน้ากากอนามัยทั้ง 2 ฝ่าย ทั้งผู้ส่งและผู้รับ



5

เตรียมสบู่ ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน
เพื่อทำความสะอาด เพื่อใช้เฉพาะ
สำหรับผู้แยกกักตัว หรือกักกันตัว



6

เสื้อผ้าใช้แล้ว ให้แยกตะกร้าและแยกซัก แต่หากใช้เครื่องซักผ้าอาจซักรวมกันได้ โดยให้ผู้แยกกักตัวหรือกักกันตัว นำเสื้อผ้าใช้แล้ว มาใส่ในตูและไม้สัมผัสโดยรอบ และให้ผู้รับผิดชอบ ซักผ้านั้นทำหน้าที่ใส่น้ำยาซักผ้า ตั้งค่าการซักผ้า เปิดปิดเครื่องให้เรียบร้อย ส่วนการตากนั้น สามารถตากรวมได้ เมื่อรีดแล้วให้แยกให้เรียบร้อย ส่งให้ ผู้ถูกกักตัวเป็นการเฉพาะ

