

9

ไม่สวมหรือนำรองเท้าเข้าบ้าน
(เพราะอาจไปเหยียบย่ำเชื้อโรคตามพื้น
ข้างนอกติดเข้าไปในบ้าน)



หลีกเลี่ยงการใช้ของร่วมกันโดยเฉพาะสิ่งที่ต้อง
สัมผัสกับตา ปาก จมูก ซอกเล็บ ฯลฯ

10

เช่น ภาชนะ/รับประทานอาหาร ที่ตัดเล็บ
ร่วน ทัลปีปัสติก ฯลฯ เพื่อลดการแพร่เชื้อ
(ไปสู่ผู้สูงอายุ และคนในบ้าน)



จัดทำโดย

กรมกิจการผู้สูงอายุกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
ร่วมกับ หน่วยวิจัยและออกแบบเพื่อคนทั้งมวล
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



อาคารกระทรวงการพัฒนาสังคมและ
ความมั่นคงของมนุษย์(อาคารใหม่) ชั้น 6 ชั้น 7
เลขที่ 1034 ถนนกรุงเกษม แขวงคลองมหานาค
เขต ป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100



www.dop.go.th



กรมกิจการผู้สูงอายุ ฝส.



หน่วยวิจัยและออกแบบเพื่อคนทั้งมวล
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



10 เทคนิค

ดูแลบ้านผู้สูงอายุให้ปลอดภัย

ห่างไกลโควิด-19

1



เปิดประตูหน้าต่างให้แดดส่อง
ให้ลมพัดอากาศถ่ายเท
(อย่าลืมเช็ดค้ำฝุ่นก่อนนะ)

2



หากทำได้ผู้สูงอายุควรแยก
การใช้ห้องน้ำห้องนอนจากคนอื่น
(หรืออาจแยกกันนอนให้มีระยะห่างกันและหมั่นทำ
ความสะอาดห้องน้ำบ่อยๆ)



3

เลี่ยงการสัมผัสจุดเสี่ยงร่วมกับผู้อื่น
เช่น ลูกบิด ราวจับ รีโมท ฯลฯ
(ถ้าเลี่ยงไม่ได้ให้ล้างมือทันทีหลังสัมผัสและหมั่นทำความสะอาดจุดเสี่ยงต่างๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อบ่อยๆ)

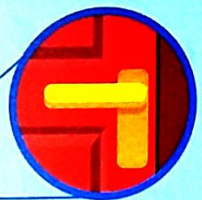


4

งดทานข้าวร่วมโต๊ะกันโดยเฉพาะที่หันหน้า
เข้าหากัน
(เนื่องจากโต๊ะอาหารมักกว้างน้อยกว่า 2.00 ม.
อยู่ในระยะแพร่เชื้อหากต้องร่วมโต๊ะ
ให้นั่งเก้าอี้เว้นกันและนั่งหันหน้าไปทางเดียวกัน)



5

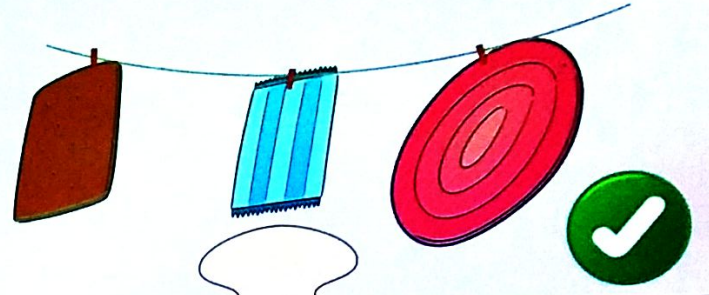


เลือกที่เปิดประตูหน้าต่างแบบแกนผลักหรือ
ก้านโยกเพราะสามารถไขข้อศอกกำปั้นหรือ
หลังมือเพื่อเปิดได้

(ช่วยลดการใช้นิ้วสัมผัสแล้วเปลือมาจับ ตา ฐ
ปากนำเชื้อเข้าร่างกาย)

6

หลีกเลี่ยงการใช้พรมหรือวัสดุเก็บความชื้น
(เพราะความชื้นเป็นแหล่งพักเชื้อโรค
แถมยังอาจทำให้ลื่นล้ม)



7



ปิดฝาโถส้วมก่อนกดชักโครก
ลดการกระจายของเชื้อ



8



หลีกเลี่ยงการใช้พัดลมไอน้ำ
(เนื่องจากจะเกิดละอองลอยทำให้เชื้อฟุ้ง
กระจายและทำให้เกิดความชื้นในบ้าน
กลายเป็นแหล่งพักเชื้อ)

