

ร่วมมือกัน #SAVE RID ตามมาตรการกึ่งพัฒนาแหล่งน้ำขนาดกลาง

<https://www.facebook.com/519905928149857/photos/a.798295230310924/1660531440753961/?type=3&theater>

10 มาตรการ
ดูแลสุขภาพของตนเอง

เราจะร่วมมือกัน
SAVE RID

1 สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา โดยขมอมหน้ากากแบบสนิทกับใบหน้ามากที่สุด

2 รับประทานอาหารสะอาด ปรุงสุก งดของดิบ

3 ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลฆ่าเชื้อ

4 ใช้น้ำมือสัมผัสสิ่งต่าง ๆ จุกปาก หรือในหน้าโดยไม่จำเป็น

5 ไปใช้ของส่วนร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ แก้วน้ำ เป็นต้น

6 ดูแลร่างกายให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

7 ติดตามข่าวและสถานการณ์ โควิด-19 และปฏิบัติตาม มาตรการระงับการระบาด

8 งดเดินทางไปต่างประเทศ หรือเสี่ยงสถานที่ที่มีผู้ติดเชื้อ และไม่อยู่ใกล้ผู้ป่วยเฝ้าระวัง

9 หากมีไข้ หรือมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้รีบไปพบแพทย์

10 กรณีตรวจพบการติดเชื้อ แจ้งประวัติการเดินทาง และให้แจ้งผู้บังคับบัญชา และฝ่าย HR ทราบเพื่อขออนุมัติใช้สิทธิลาป่วย ในการพักรักษาตัวจนกว่าจะหาย หรือจนกว่าแพทย์จะระบุว่าไม่มีอันตราย