ข้อควรปฏิบัติในสถานที่ทำงานช่วงโควิด-19

ท่านควรอยู่บ้านหากมีอาการดังนี้

มีไข้ หรือ **หายใจติดขัด** หรือ **ไอ**

อาการอื่นๆ

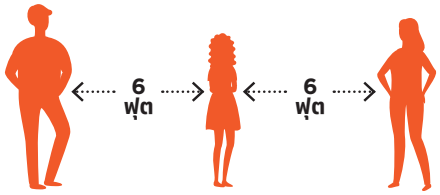
- หนาวสั่น
- ปวดตามกล้ามเนื้อ
- ปวดหัว
- เจ็บคอ
- สูญเสียการรับรส หรือ ได้กลิ่น
- คลื่นไส้ หรือ อาเจียน
- ท้องเสีย

ล้างมือบ่อยครั้ง

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ อย่างน้อย 20 วินาที หากไม่มี ให้ใช้เจลล้างมือแทน

สวมใส่หน้ากากขณะทำงานและอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุต

หน้ากากควรจะปิดตั้งแต่สันจมูกจนถึงใต้คาง



รักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุต หรือมากกว่านั้น

ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวสัมผัสบ่อยๆ

ปิดปากเมื่อไอหรือจาม และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า

Public Health
Seattle & King County

☑ แจ้งพนักงานให้อ่านเอกสารนี้