

สุขอนามัยในการป้องกัน COVID-19



1



กินอาหารที่ปรุงสุก
และร้อน

2



ใช้ช้อนส่วนตัว

3



ไม่ถ่มหรือขย้อนน้ำลาย
ในที่สาธารณะ

4



ปิดฝาโถส้วมก่อนกด
ชักโครก

5



หลีกเลี่ยงการสัมผัส
ตา จมูกและปาก
โดยไม่ได้ล้างมือ

6



หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ
รอบตัวโดยตรง เช่น ราวบันได
ลูกบิด ปุ่มลิฟต์ หากเลี่ยงไม่ได้ให้
ทำความสะอาดมือทันทีที่มีโอกาส

7



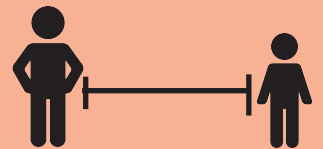
หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ
ด้วยสบู่และน้ำสะอาดหรือเจล
แอลกอฮอล์ แม้ไม่ได้สัมผัสเชื้อ
โรคหรือสิ่งสกปรกโดยตรง

8



หลีกเลี่ยงการเดินทางโดย
รถโดยสารสาธารณะ
หากจำเป็นให้สวม
หน้ากากอนามัยทุกครั้ง

9



สวมหน้ากากอนามัย
เมื่อเข้าพื้นที่สาธารณะ
และเว้นระยะห่างจากผู้อื่น
อย่างน้อย 2 เมตร
หรือ 6 ฟุต

10



ไม่ควรออกนอกบ้านโดยไม่จำเป็น ไม่เดินทางเข้า
พื้นที่เสี่ยง ไม่เข้าพื้นที่แออัด หลีกเลี่ยงการชุมนุม
ถ้าจำเป็นให้รักษาระยะห่าง ใช้เวลาสั้น และ
สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง

11



หากมีไข้ มีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ
หายใจเหนื่อยหอบ
ควรรีบปรึกษาแพทย์