

8



เลือกทานอาหารที่ร้อน หรือปรุงสุกใหม่
ทานแยกสำหรับ หากทานร่วมกัน
ให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว

9



ล้างมือบ่อย ๆ
ด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง
ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ห้องน้ำ
ไอ จาม หรือสัมผัส / สิ่งของร่วมกัน

หากสงสัยว่าตัวเอง
มีความเสี่ยง



เช่น สัมผัสผู้ที่ติดเชื้อ หรือมีอาการ
ควรตรวจด้วย ATK
หรือไปรับการตรวจที่สถานพยาบาล
ใกล้บ้าน



ป้องกัน ติดเชื้อโรค โควิด-19



แบบครอบจักรวาล

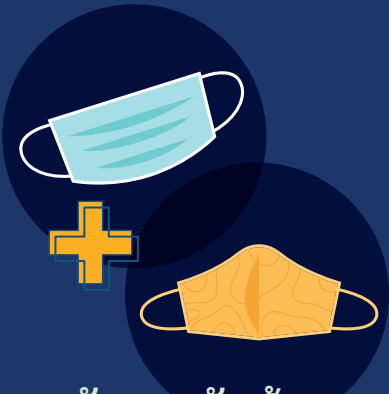
Universal prevention
for Covid-19

1

ออกจากบ้าน
เมื่อจำเป็น



2



สวมหน้ากากอนามัยและทับด้วย
หน้ากากผ้าทั้งในบ้าน และนอกบ้าน
เมื่อมีคนมากกว่า 2 คน



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร
ในทุกสถานที่

3

4



หลีกเลี่ยงการใช้มือ
สัมผัสหน้ากากอนามัย
รวมทั้งใบหน้าโดยไม่จำเป็น

5

แยกของใช้ส่วนตัวทุกชนิด
ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น



6

ทำความสะอาด ข่าเชื้อพื้นผิว
ที่ถูกสัมผัสบ่อย ๆ



7

ผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี และผู้มีโรคเรื้อรัง
ออกจากบ้านเท่าที่จำเป็น
(น้อยครั้งและใช้เวลาสั้นที่สุด)

