

การป้องกันการติดเชื้อโควิด 19

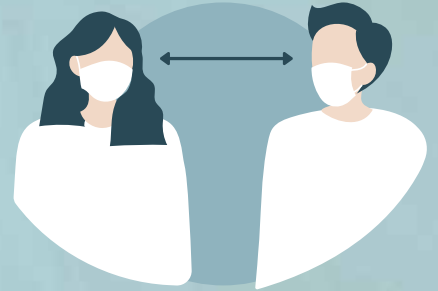
แบบครบวงจร



ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น



สวมหน้ากากอนามัย
และทับด้วยหน้ากากผ้า
ทั้งในและนอกบ้าน เมื่อมีคนมากกว่า 2 คน



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร
ในทุกสถานที่



หลีกเลี่ยงการใช้มือ
สัมผัสหน้ากากอนามัย
รวมทั้งใบหน้า ตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น



แยกของใช้ส่วนตัวทุกชนิด
ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น



ทำความสะอาดฆ่าเชื้อพื้นผิว
ที่ถูกสัมผัสบ่อย ๆ



ผู้สูงอายุและกลุ่มเสี่ยง
ออกนอกบ้านเท่าที่จำเป็น



กินอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่
ทานแยกสำรับ หากทานร่วมกัน
ให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว



ล้างมือบ่อย ๆ
ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์



หากสงสัยว่าตัวเองมีความเสี่ยงให้ตรวจด้วยชุดตรวจ ATK

ที่มา : กรมควบคุมโรค (วันที่ 11 ตุลาคม 2564)

