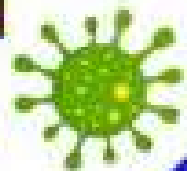




วิธีการป้องกัน ไวรัสโคโรนา 2019



1. สวมหน้ากากอนามัย



2. ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม
ด้วยกระดาษทิชชู หรือ ต้นแขนด้านใน



3. หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ

ด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ



4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด

กับผู้ที่มีอาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
หรืออาการคล้ายไข้หวัด



5. สวมอุปกรณ์ป้องกันเมื่อต้องสัมผัส

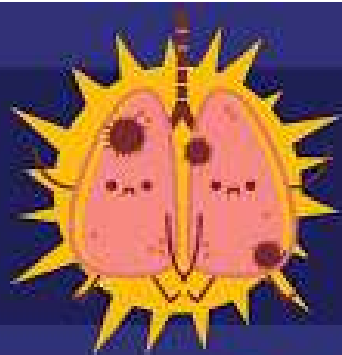
กับสัตว์ป่ามีชีวิต หรือสัตว์เลี้ยงในฟาร์ม



6. รับประทานอาหาร

ปรุงสุกร้อน





การป้องกันตนเองจาก ไวรัส Covid-19



สวมหน้ากากอนามัย
เมื่อไปในที่ชุมชน
หรือพื้นที่เสี่ยง



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
หรือเจลล้างมือ
เมื่อสัมผัสสิ่งสกปรก



กินอาหารที่ปรุงสุก
เท่านั้น ใช้ช้อนกลาง
เมื่อทานอาหารร่วมกับผู้อื่น



รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
หมั่นออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



เข้าพบแพทย์
เมื่อมีอาการป่วย



หลีกเลี่ยงพื้นที่ชุมชน
หรือการเดินทางไปต่างประเทศ
หากไม่จำเป็น