



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ดื่มเหล้าขาเชื้อไวรัส COVID-19 ได้จริงหรือ



## ไม่จริง!!

การดื่มเหล้าจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการและประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายกำจัดเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้น้อยลง

## ข้อแนะนำ : วิธีป้องกันตนเอง

- เลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
- เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง
- เลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
- ควรล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที
- ระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่
- งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
- ทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
- สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัส COVID-19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตาปิดท้าย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

