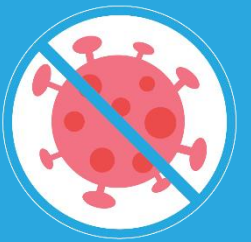
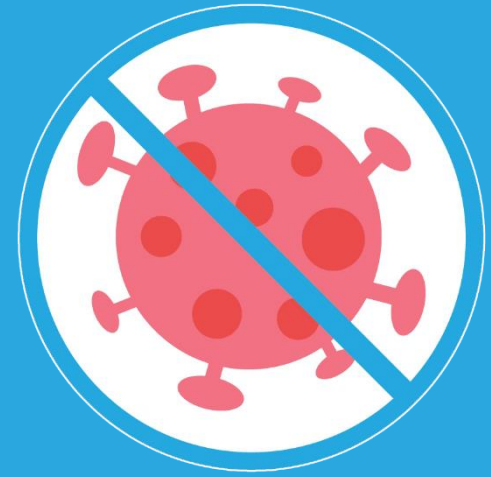




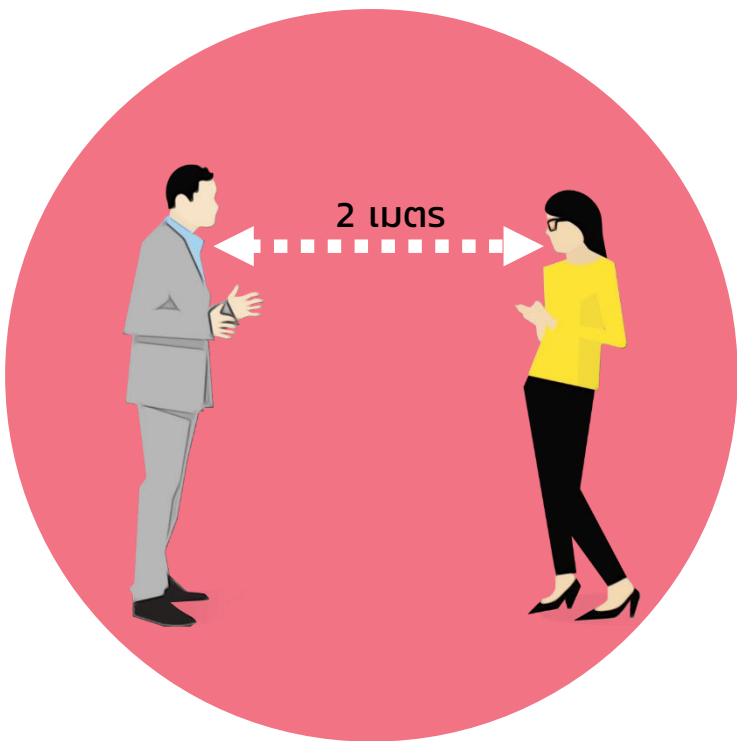
กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

4 วิธี



ป้องกันโควิด-19

1. เว้นระยะห่าง



เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล
ประมาณ 6 ฟุต หรือ 2 เมตร

2. ล้างมือให้มาก



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
นาน 20 วินาที หรือ
เจลแอลกอฮอล์ 70% ให้บ่อย
ขึ้นเมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะและ
ก่อนรับประทานอาหาร

3. สวมหน้ากาก



สวมหน้ากากทุกครั้ง
เมื่อเข้าไปในแหล่งชุมชนหรือ
พื้นที่เสี่ยง สวมหน้ากาก
อนามัยเมื่อมีอาการไอ จาม

4. อยู่บ้าน



ให้อยู่บ้าน หลีกเลี่ยงเดินทาง
ไปยังสถานที่ต่าง ๆ และใช้
ช่วงเวลานี้ทำความสะอาดบ้าน
เพิ่มกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์
ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ
เผยแพร่ : 30 มีนาคม 2563

อ่านความรู้เพิ่มเติม >>



Facebook



Website

