



# ยึดหลัก 3 ล. ป้องกัน COVID-19

## ลดสัมผัส

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือ เจลแอลกอฮอล์ให้บ่อยขึ้น
- ไอ จาม ใช้ผ้าปิดปาก จมูก จามใส่ข้อศอก เมื่อไม่สบายให้สวมหน้ากากอนามัย

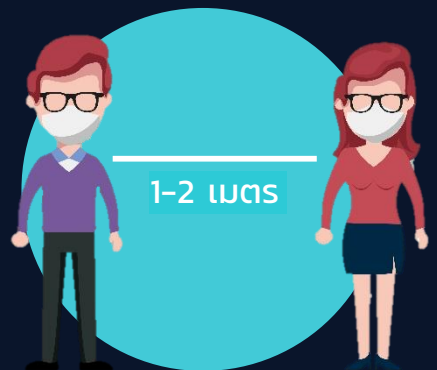


## เลี่ยงจุดเสี่ยง

- เลี่ยงพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น หรือพื้นที่ปิด หากจำเป็นให้ใส่หน้ากาก
- เลี่ยงผู้ที่ไอ จาม และมีความเสี่ยงติดเชื้ระบบทางเดินหายใจอย่างน้อย 1 เมตร
- เลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 70 ปี เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง ให้เลี่ยงการออกนอกบ้าน

## ดูแลสุขภาพตนเองและสังคม

- เลือกทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
- หากเดินทางกลับจากพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข
- รักษาระยะห่างทางสังคม ด้วยการอยู่ที่บ้าน หากออกนอกบ้านให้รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล ไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร ในทุกที่ทุกเวลา



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี