



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

5 วิธี ดูแลตัวเองของ หญิงตั้งครรภ์ & หญิงให้นมบุตร ในช่วงโควิด-19 ระบาด



ปิดปากทุกครั้งที่จาม/ไอ



ปฏิบัติตามคำแนะนำ
ของแพทย์ หากมีอาการป่วย
รีบไปพบแพทย์



สวมหน้ากากอนามัย
เมื่อออกนอกบ้าน และหลีกเลี่ยง
การอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย



การให้นมบุตร
หากไม่มีความเสี่ยง สามารถ
ให้นมบุตรได้



ล้างมือให้มากด้วยน้ำและสบู่
นาน 20 วินาที หรือ
เจลแอลกอฮอล์70%ขึ้นไป

หากอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือ
ตรวจพบแล้วว่าเป็นผู้ติดเชื้อ
ควรอยู่ห่างจากลูก และปั๊มนม
ให้ลูกดื่มจากขวดแทน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19



จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ | เผยแพร่ : 9 เม.ย. 2563