



การป้องกันตนเองจาก ไวรัส Covid - 19



สวมหน้ากากอนามัย
เมื่อไปในที่ชุมชนหรือ
พื้นที่เสี่ยง



ล้างมือด้วยน้ำและ
สบู่หรือเจลล้างมือ
เมื่อสัมผัสสิ่งสกปรก



กินอาหารที่ปรุงสุกเท่านั้น
ใช้ช้อนกลางเมื่อทานอาหาร
ร่วมกับผู้อื่น



รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
หมั่นออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



เข้าพบแพทย์
เมื่อมีอาการป่วย



หลีกเลี่ยงพื้นที่ชุมชนหรือ
การเดินทางไปใน
ต่างประเทศหากไม่จำเป็น