

เว้นระยะห่างทางสังคม

SOCIAL DISTANCING

ด้านภัย COVID-19

การเว้นระยะห่างทางสังคมกับบุคคลอื่น เป็นหนึ่งในมาตรการลดการแพร่ระบาดของเชื้อที่ติดต่อทางละอองฝอย หรือการสัมผัส โดยเฉพาะ COVID-19

สามารถทำได้หลายวิธี



สวมหน้ากากอนามัย
ยืน-นั่ง ห่างกัน
1.5-2 เมตร



เลี่ยงการใช้ลิฟต์
ใช้บันไดแทน โดยเว้นระยะห่าง
จากคนอื่น 2 ชั้น



กินอาหารที่เป็นชุดสำหรับคนเดียว
เลี่ยงการร่วมสำรับกับคนอื่น



งดการรวมตัวกัน
ในสถานศึกษา ที่ทำงาน
หรือสถานบันเทิง



ใช้ระบบออนไลน์ในการทำธุรกิจ
มากขึ้น และติดต่อทางโทรศัพท์เป็นหลัก



ทำงานจากที่บ้าน หรือเหลือเวลา
เข้าออกงาน และพักกลางวัน
เพื่อลดความแออัด



หันมาเรียนออนไลน์แทนการเรียนในชั้นเรียน
และเลี่ยงการจัดประชุม ที่มีการรวมคนจำนวนมาก



อ่านหนังสือแบบอิเล็กทรอนิกส์
จัดให้มีการจองหนังสือออนไลน์ในห้องสมุด

LINE Ramathibodi

RAMA
CHANNEL

อาจารย์ แพทย์หญิงรพีพรรณ รัตนวงศ์นรา มอร์ด
สาขาวิชาโรคติดต่อ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>