



**สวมหน้ากาก
เมื่อไม่สบาย
หรือต้องไป
ที่แออัด**

การสวมหน้ากาก
ช่วยป้องกันโควิด
และโรคติดเชื้อ
ทางอากาศอื่นๆ
เช่น หวัด ไข้หวัดใหญ่
วัณโรค ไข้ฉี่หนู



**ล้างมือ
ก่อนกินข้าว
เมื่อกลับถึงบ้าน**

เพราะบนมือมี
เชื้อโรคหลายพันชนิด
การล้างมือช่วย
ป้องกันโรคทางเดินหายใจ
และทางเดินอาหาร
เช่น โควิด ท้องร่วง
หวัด วัณโรค

โควิดยังอยู่ แต่เรา พร้อมไปต่อ ทำยังไงดี?



เว้นได้ ให้เว้นระยะ
เพราะโรคทางเดินหายใจ
ส่วนใหญ่ติด
ต่อเมื่ออยู่ใกล้ชิดกัน



**ตรวจเอทีเค
เมื่อรู้สึก
ผิดปกติ**

เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ
หากติดเชื้อ
ควรแยกกักตัว
ตามคำแนะนำแพทย์



**ใช้ช้อนกลาง
เมื่อกินข้าว
ร่วมกับผู้อื่น**

ช่วยป้องกันโรคติดต่อ
ทางน้ำลาย เช่น
โควิด ไข้หวัด
ไวรัสตับอักเสบเอ
โรคเรื้อรัง



**ฉีดวัคซีนตาม
คำแนะนำแพทย์**

ไม่ว่าเข็มแรก
หรือเข็มกระตุ้น
ช่วยลดความเสี่ยง
การป่วยรุนแรง
เมื่อติดเชื้อโควิด

