



New Normal วิถีชีวิตใหม่ ในโลกใบเดิม กับยุคโควิด-19



วิถีชีวิตใหม่ (New Normal) แนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและรูปแบบการใช้ชีวิตใหม่
พร้อมกันทั่วโลกในช่วงโควิดระบาด วิถีชีวิตดังกล่าวอาจเปลี่ยนการดำเนินชีวิตไปอีกระยะใหญ่
โดยยึดแนวปฏิบัติการเว้นระยะห่างทางกายภาพ (Physical Distancing) ต้อง**ไม่มีการ**
อยู่รวมกันของประชาชนหนาแน่นเกินกว่า 1 คน ต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร ไม่ว่าจะเป็น
ร้านอาหาร ระบบขนส่งมวลชน ร้านเสริมสวย เป็นต้น โดยยึดเป็นแนวทางสำคัญ
เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อและการแพร่กระจายเชื้อ

01



รักษาระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 เมตร ในทุกกิจกรรม

02



ระบบขนส่งสาธารณะทุกประเภทควรจำกัดผู้ใช้บริการ
เพื่อรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล

03



ร้านอาหาร จัดพื้นที่เว้นระยะห่างในการเข้ารับบริการ
และจำกัดจำนวนคนนั่งในแต่ละโต๊ะ

04



พกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวเสมอ และล้างมือบ่อย ๆ

05



ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน

06



ปิดฝาชักโครกทุกครั้งก่อนกดชักโครก

เมื่อพบว่าตัวเองมีอาการไข้สูง ไอ จาม ควรสวมหน้ากากอนามัยและรีบไปพบแพทย์

ที่มา : ศ. นพ.ยง ภู่วรวรรณ