

# สร้างเกราะป้องกัน

## ไวรัสโคโรนา

### วิธีป้องกัน



ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่  
หรือใช้แอลกอฮอล์ล้างมือ

สวมหน้ากากอนามัย  
ให้แนบสนิทและถูกต้อง

ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง  
และพักผ่อนให้เพียงพอ

กินอาหารปรุงสุกใหม่  
และใช้ช้อนกลาง

### การปฏิบัติตัว



เลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด  
และไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย

เลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย

ไม่ใช้ของส่วนตัว  
ร่วมกับผู้อื่น

เลี่ยงการเดินทางไป  
ในที่ที่มีการระบาด

**\* หากบุคคลที่มีโรคประจำตัว เด็ก ผู้สูงอายุ หากมีอาการเบื้องต้น เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที**

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี