



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สร้างเกราะป้องกัน

ไวรัสโคโรนา

สายพันธุ์ใหม่ 2019



กินร้อน

ต้องกินอาหารปรุงสุกใหม่



ช้อนกลาง

ต้องมีช้อนกลางทุกครั้ง
เมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น



ล้างมือ

โดยใช้สบู่หรือเจลล้างมือ
เพิ่มความสะอาด



สวมหน้ากากอนามัย

ทุกครั้งเมื่อต้องไปในพื้นที่เสี่ยง
หรือที่มีคนแออัด



ออกกำลังกาย

เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

