



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

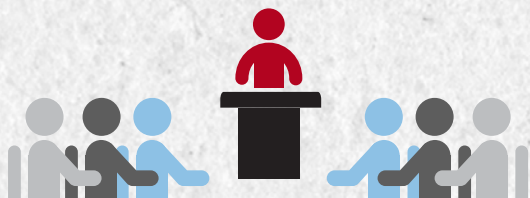
COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

SOCIAL DISTANCING

— ระยะห่างทางสังคม —
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกัน COVID-19



งดจัดกิจกรรม
การประชุม การชุมนุมขนาดใหญ่
หรือการรวมตัวกันของคนจำนวนมาก



ปรับเปลี่ยนเป็น
การสื่อสารผ่านระบบออนไลน์
หรือ Work from home



อย่า เข้าใกล้กันในระยะประชิด



ปรับเปลี่ยนเป็น
เว้นระยะห่าง 6 ฟุต หรือ 2 เมตร

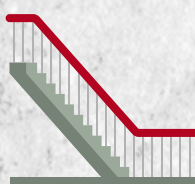


6 ฟุต

2 เมตร



ระวัง
การสัมผัสสิ่งของสาธารณะ
เช่น ราวจับ ลูกบิดประตู ลิฟต์ เป็นต้น



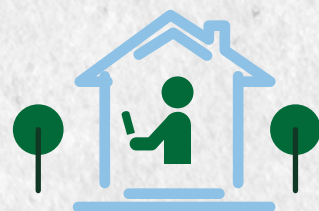
ปรับเปลี่ยนเป็น
ล้างมือด้วยสบู่และน้ำนาน 20 วินาที
หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%
ทุกครั้งสัมผัส



เลี่ยง การออกจากบ้าน
ไปในที่แออัด มีคนหนาแน่นหรือสถานที่ปิด
เช่น โรงหนัง ห้าง ผับบาร์ สนามมวย เป็นต้น



ปรับเปลี่ยนเป็น
อยู่บ้าน หากิจกรรมผ่อนคลาย
เช่น ดูหนัง ทำอาหาร อ่านหนังสือ
ทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19

เผยแพร่ : 20 มีนาคม 2563

