



แนวทางการปฏิบัติ ด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล



ในสถานการณ์การระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ด้วยหลักการ 3 ล. “ลด เลี่ยง ดูแล”

1.ลด..สัมผัส



หรือ



ล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที



สวมหน้ากากอนามัย/ผ้า

ทิ้งกระดาษทิชชู
หรือหน้ากากอนามัย
ใส่ถังขยะที่มีฝาปิด

2.เลี่ยง ..จุดเสี่ยง



เลี่ยงการใช้มือ
สัมผัสบริเวณใบหน้า



เลี่ยงไปในพื้นที่
คนแออัด



อยู่ห่างจาก
ผู้ไอ จาม
และผู้ป่วยติดเชื้อ
โรคทางเดิน
หายใจ



ผู้ป่วยโรคเรื้อรังเลี่ยง
ออกนอกบ้าน
เว้นแต่จำเป็น
ให้ออกนอกบ้านน้อยที่สุด
และใช้เวลาให้น้อยที่สุด

3.ดูแล

..สุขภาพตนเองและสังคม



เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร



กินร้อน
ใช้ช้อน(กลาง)ส่วนตัว



หากเดินทางกลับจากประเทศ
ให้ปฏิบัติตามประกาศ
กระทรวงสาธารณสุข



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และพักผ่อนให้เพียงพอ



รอบรู้สุขภาพ

กับ กรมอนามัย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

