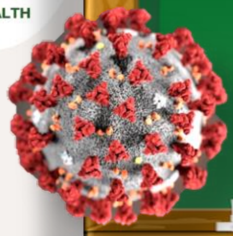
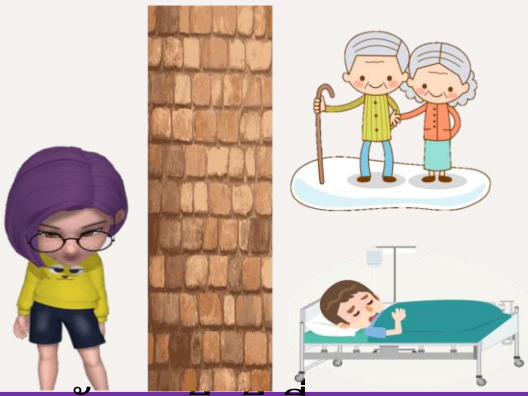
กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



วัยทีนหยุดอยู่บ้านอย่างไร happy ให้ เมื่อมีการระบาด โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

1. เรียนรู้ออนไลน์ หางานอดิเรก
2. เว้นระยะห่าง 1-2 ม. พูดคุยกันผ่าน SOCIAL MEDIA
3. ออกข้างนอกให้สวมหน้ากาก เลี่ยงสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก



4. ล้างมือด้วยน้ำสบู่ / เจลแอลกอฮอล์ ก่อน-หลัง รับประทานอาหาร / เข้าส้วม
5. ทำความสะอาดของใช้ และพื้นที่ส่วนตัว เปิดหน้าต่างระบายอากาศ
6. กลับจากพื้นที่เสี่ยง กักตัว14 วัน หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด ผู้สูงอายุ/ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

7. แยกกินอาหารและภาชนะ ควรปรุงสุกใหม่ เพิ่มผักผลไม้
8. ออกกำลังกายอยู่บ้าน อย่างน้อย วันละ 60 นาที เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี
9. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ 8-10 ชม.

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด รับความรู้เรื่อง COVID-19

จัดทำโดย สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง | ผลิตเมื่อวันที่ 2 เมษายน 2563