

3ล.

ลด เสี่ยง ดูแล ป้องกัน COVID-19

ลด



- ลด ความเสี่ยงจากการสัมผัส ด้วยการล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ให้บ่อยขึ้น โดยเฉพาะ เมื่ออยู่ ในพื้นที่สาธารณะ และก่อนรับประทานอาหาร



- ลด การแพร่เชื้อ เมื่อไม่สบาย ไอ จาม ให้สวมหน้ากากอนามัย

เสี่ยง



- เสี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค



- เสี่ยงการเข้าไปในพื้นที่มีคนหนาแน่น



- เสี่ยงการใช้มือสัมผัสหน้า

ดูแล



- ดูแล สุขภาพตนเอง รักษาสุขภาพ ด้วยการกินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ ออกกำลังกาย และพักผ่อน ให้เพียงพอ



- ดูแล รับผิดชอบต่อสังคม ในกรณีที่เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ต้องแยก และสังเกตอาการ ไม่น้อยกว่า 14 วัน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี