



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

SOCIAL DISTANCING — @ H O M E —

ข้อควรทำ  เมื่อ(จำเป็น)  ต้องห่าง



ทำความสะอาดที่พัก



แยกของใช้ส่วนตัว



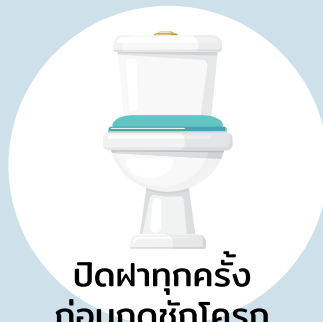
หมั่นดูแล
ความสะอาด
ของร่างกาย



กินอาหารปรุงสุก



ปิดปาก/จมูก
ด้วยทิชชูทุกครั้ง
เมื่อ ไอ จาม



ปิดฝาทุกครั้ง
ก่อนกดชักโครก

ในระยะห่างนี้....(ทำอะไรก็ดี)...เลือกที่เราชอบ



สวมบทเทพ

ทำเมนูลด หวาน มัน เค็ม



รักโลกปลูกต้นไม้

เพื่อสิ่งแวดล้อมที่ดี



ติดตามข่าวสาร

ตระหนักแต่ไม่ตระหนก



ออกกำลังกาย

ให้ หุ่นฟิต แอนด์ เฟิร์ม



ฟังเพลง

ผ่อนคลายความเครียด



***เมื่อป่วย มีไข้ ไอ จาม
ต้องสวมหน้ากากอนามัย และไปพบแพทย์**

“รักแท้ ไม่แพ้ระยะทาง ห่างกันสักนิด ป้องกัน COVID - 19 ”

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<https://www.anamai.moph.go.th/>

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19



เผยแพร่ : 22 มีนาคม 2563