



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ปิดเทอมสร้างสรรค์

ชวนลูกทำความสะอาดบ้าน

3ส 1ล



ช่วยลดฝุ่น ป้องกันโรคระบบทางเดินหายใจ
สร้างกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว
รวมถึงส่งเสริมและพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของลูกด้วย

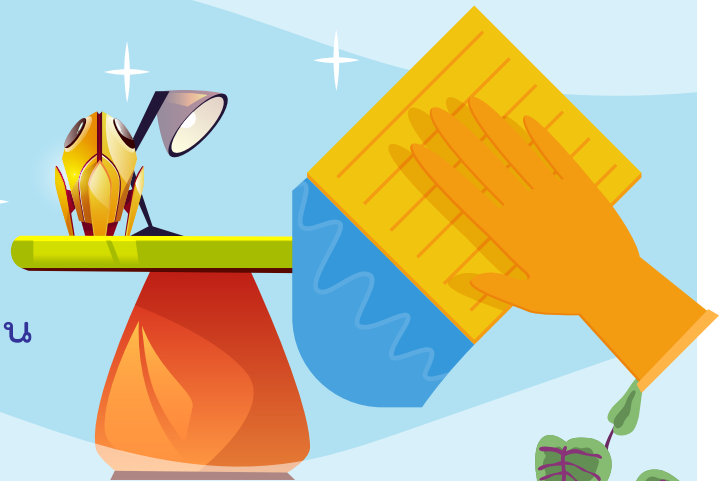
ส สะสาง

คัดแยกสิ่งของที่ไม่จำเป็นหรือไม่ใช้แล้วออกไป
เพราะจะเป็นแหล่งสะสมฝุ่น



ส สะอาด

ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดทำความสะอาด
พื้นและตามซอกมุมต่าง ๆ เพื่อป้องกัน
การฟุ้งกระจายของฝุ่น



ส สร้าง

ควรสร้างสุขนิสัยในการดูแลและทำความสะอาด
อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในช่วงที่มีฝุ่นละอองสูง
อาจจะต้องเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดบ้านมากขึ้น
รวมทั้งสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีด้วยการปลูกต้นไม้เพื่อช่วยดักฝุ่น



ล เลี่ยง

ให้เลี่ยงทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นเพิ่ม
เช่น การเผาไหม้ การจุดธูป-เทียน
การปิ้งย่างโดยใช้เตาถ่าน



ขณะทำความสะอาดควรสวมถุงมือ หน้ากากปิดจมูกและปากทุกครั้งเพื่อช่วยลด
การสูดฝุ่นละอองและป้องกันการสัมผัสสารก่อภูมิแพ้และโรคผิวหนังได้

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19



จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

เผยแพร่ : ตุลาคม 2564