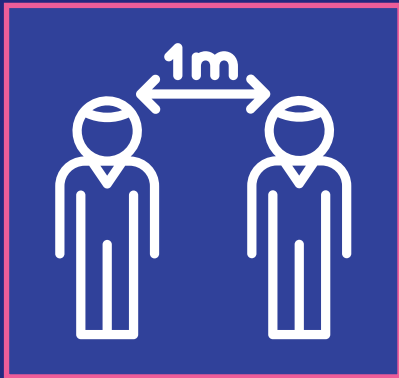


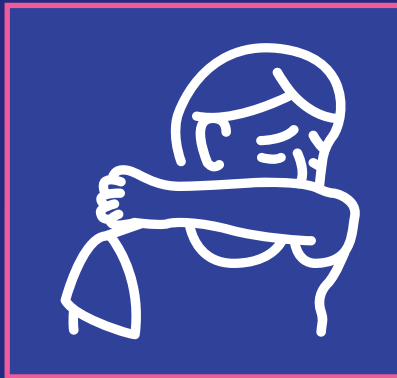
# COVID-19

## เราจะสามารถป้องกันตนเอง ครอบครัวของเรา และชุมชนของเราให้ดีที่สุดได้อย่างไร?

การป้องกันเป็นวิธีที่ดีที่สุด เชื่อไวรัสสามารถแพร่กระจายได้แม้ผู้ป่วยจะไม่แสดงอาการ **คุณสามารถหยุดการแพร่กระจายได้** ต่อไปนี้คือคำแนะนำบางส่วนจากองค์การอนามัยโลก (WHO)



อยู่ห่างจากคนที่คุณอยู่ใกล้ เป็นระยะหนึ่งเมตรในที่ชุมชน



ควบคุมการแพร่กระจายโดยใช้กระดาษทิชชูหรือข้อพับข้อศอกเวลาไอหรือจาม



หลีกเลี่ยงการจับมือทักทายหรือกอด ใช้วิธีโบกมือแทน!



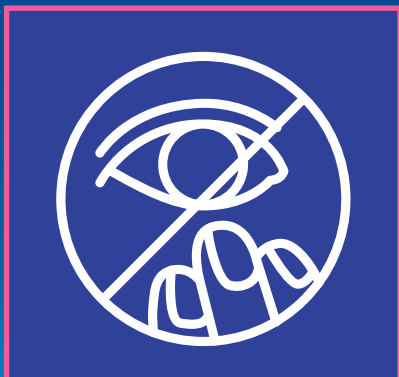
ล้างมือบ่อยๆ เป็นเวลา 40-60 วินาทีเป็นอย่างต่ำ



ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ 70% หรือมากกว่า



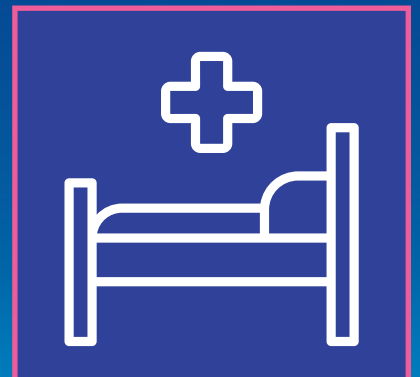
ไม่เข้าร่วมการประชุมที่ไม่จำเป็น



พยายามไม่สัมผัสใบหน้าของคุณ รวมทั้งจมูก ปาก และตา



ทำความสะอาดบริเวณที่มีการจับต้องสัมผัสบ่อยเช่น ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ ของเล่น เป็นต้น



หากคุณรู้สึกไม่สบาย ให้โทรศัพท์ติดต่อเจ้าหน้าที่ให้บริการสุขภาพเป็นต้น