

ป้องกันโควิด-19

ยึดหลัก D-M-H-T-T



D : Social Distancing
เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร
เลี่ยงการอยู่ในที่แออัด



M : Mask Wearing
สวมหน้ากากผ้า หรือ
หน้ากากอนามัยตลอดเวลา



H : Hand Washing
ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



T : Testing
การตรวจวัดอุณหภูมิและ
ตรวจหาเชื้อโควิด-19
ในกรณีที่มีอาการเข้าข่าย



T : Thai Cha Na
สแกนไทยชนะก่อนเข้า-ออก
สถานที่สาธารณะทุกครั้ง
เพื่อให้มีข้อมูลในการประสานงานได้ทันท่วงที

อ้างอิงข้อมูล : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

9 วิธีหนี COVID-19



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

1



ออกจากบ้าน
เมื่อจำเป็นเท่านั้น

2



ใส่หน้ากากอนามัย/ผ้า
เมื่อต้องออกจากบ้าน

3



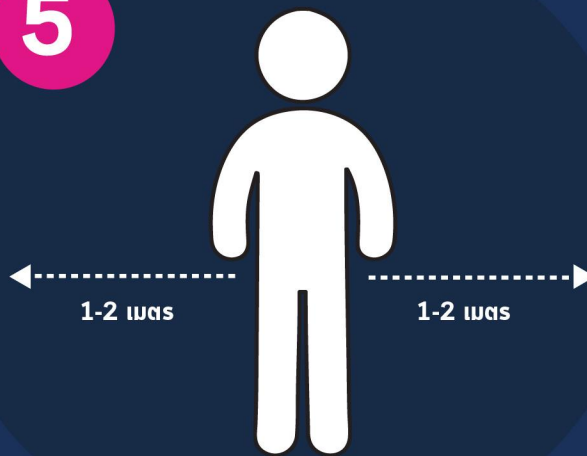
ใช้รถสาธารณะเมื่อจำเป็นเท่านั้น
หลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน

4



ล้างมือบ่อยๆด้วย
สบู่หรือเจลแอลกอฮอล์

5



ยืนห่างจากคนอื่น
อย่างน้อย 1-2 เมตร

6



หากต้องซ้อนมอเตอร์ไซด์
ควรนั่งหันข้าง

7



กินอาหารปรุงสุกใหม่
ควรแยกสำหรับอาหาร

8



แยกของใช้ส่วนตัว
ไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น

9



เมื่อกลับถึงบ้าน
ควรอาบน้ำทันที