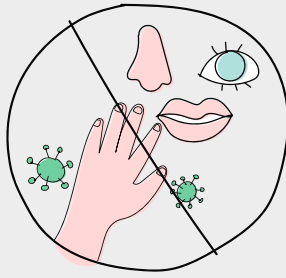


#staysafe

ดูแลตัวเองอย่างไรให้ปลอดภัยจาก Covid-19

stay
at
home



เปิดบ้านให้อากาศถ่ายเทสะดวก

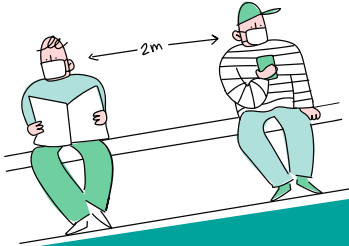
จัดบ้านให้เป็นระเบียบ มีแสงแดดเข้าถึง
และหมั่นทำความสะอาดทุกวันด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
บริเวณจุดสัมผัสต่าง ๆ

แบ่งพื้นที่การอยู่ร่วมกันให้เป็นสัดส่วน

เว้นระยะห่างจากคนในครอบครัว
หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน
ควรแยกของใช้ส่วนตัว เพื่อลดการสัมผัสใกล้ชิด



การเว้นระยะห่าง
ยังจำเป็นต้องปฏิบัติ
อย่างสม่ำเสมอ



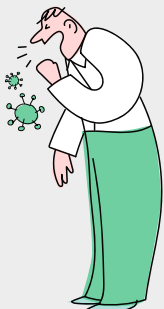
งดเดินทางไปที่ชุมชน

หากจำเป็นต้องออกนอกบ้านต้องสวมหน้ากากอนามัย
และพกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวเมื่อจำเป็น
เมื่อสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ

ดูแลตนเองและครอบครัว
และอย่าลืมแบ่งปันความรู้
เรื่องการดูแลสุขภาพให้คนใกล้ชิด
จะได้ช่วยกันผ่านวิกฤตครั้งนี้ด้วย

หมั่นสังเกตอาการของตนเอง และคนในครอบครัว

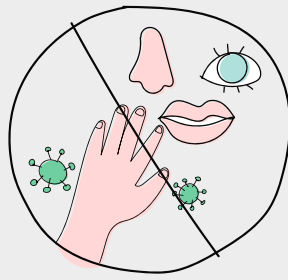
หากพบว่ามีอาการผิดปกติ
เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น
ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที



#staysafe

How to protect yourself from Covid-19 infection

stay
at
home



Ensure proper ventilation:

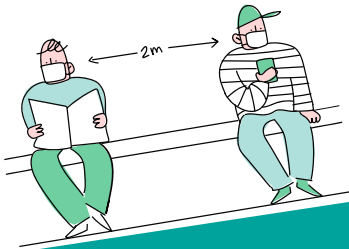
Keep your home tidy,
allowing access to sunlight.
Clean your home daily with disinfectants
at all contact points.

Compartmentalize communal area in the house:

Keeping your distance from family members
by avoiding shared meals, personal items
to reduce close contact.



Regularly practice
social distancing.



Avoid communal areas:

Wear masks and carry alcohol gel
when going out to public places
to disinfect after touching things.



Take care of yourself and your family,
and don't forget to share
health care knowledge with
close ones to help each other
get through this crisis.

Monitor your health and your family members' daily:

If you or your family member has a fever,
cough, sore throat, or unable to properly smell,
immediately seek medical attention.

