

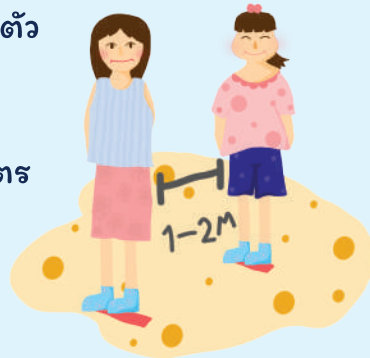
ดูแล

ดูแลสุขภาพตนเองและสังคม

กินอาหารร้อน ปรุงสุก สะอาด



ใช้ช้อนส่วนตัว



เว้นระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1 - 2 เมตร
เมื่อนั่งเรียน เล่นกับเพื่อน



เมื่อมาถึงบ้าน ต้องรีบอาบน้ำ
สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที



ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อย 60 นาที



นอนหลับพักผ่อนเพียงพอวันละ 9-11 ชั่วโมง



สุขอนามัยเด็กไทย ปลอดภัยโควิด 19

COVID 19

3 ล

1 ลด

2 เลี่ยง

3 ดูแล



ลด

ลดสัมผัส

ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ ก่อนกินอาหาร หลังใช้ส้วม เมื่อสัมผัสสิ่งสกปรก



ลดการแพร่เชื้อ ด้วยการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ทุกครั้งเมื่อออกจากบ้านหรือไปโรงเรียน



เลี่ยง

เลี่ยงจุดเสี่ยง



เลี่ยงการเข้าไปในที่ที่มีคนแออัด

เลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก



เลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ไม่ขยี้ตา ไม่แคะจมูก



เลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อน แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดตัว

