

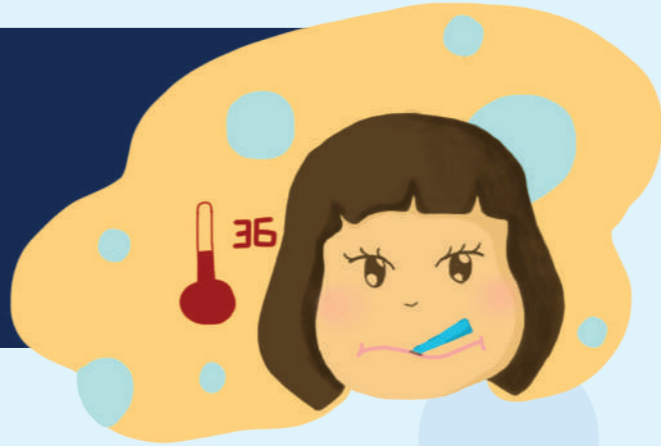
สุขอนามัยเด็กไทยปลอดภัยโควิด 19

COVID 19

9 ข้อปฏิบัติตนสำหรับเด็กวัยเรียน
ช่วยให้ปลอดภัยจากโรคไวรัสโคโรนา 19 มีดังนี้

1

ตรวจวัดไข้
ก่อนเข้าโรงเรียน
ทุกครั้ง



2

สวมหน้ากากอนามัย
หรือหน้ากากผ้า
ก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง



3

ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่
หรือใช้เจลแอลกอฮอล์



4

กินอาหารร้อน
ปรุงสุก สะอาด
ใช้ช้อนส่วนตัว



5

เว้นระยะห่างจาก
ผู้อื่น 1-2 เมตร
เมื่อนั่งเรียน นั่งกิน
หรือเล่นกับเพื่อน



6

ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
เช่น แก้วน้ำ ช้อน แปรงสีฟัน
ยาสีฟัน ผ้าเช็ดตัว



7

ไม่เข้าไปในที่ที่มี
คนแออัด
พื้นที่เสี่ยง



8

ไม่นำมือมาสัมผัสตา
จมูก ปาก
ถ้าต้องสัมผัสควรล้างมือให้สะอาด



9

ไม่อยู่ใกล้ผู้ที่ไอ จาม
เมื่อไอ จาม ให้ปิดปากปิดจมูก
ด้วยผ้าเช็ดหน้า กระดาษทิชชู
หรือต้นแขนด้านใน



เมื่อมาถึงบ้าน ต้องรีบอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที