

เผยแพร่ความรู้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

รณรงค์ให้คนไทย สวมหน้ากากอนามัย รักษาระยะห่าง ใช้ช้อนกลางของตัวเอง



**มือของคุณอาจเป็น  
ตัวการแพร่เชื้อไวรัสโควิด-19!**

**อย่าใช้แค่มือปิดปาก  
เวลาไอจาม!**

**มือของคุณคือ  
พาหะนำโรค**  
เวลาไอจามใส่มือ เชื้อโรค  
จะติดมือ เมื่อไปสัมผัสสิ่งใด เช่น  
ปุ่มลิฟต์ ราวจับบันได เชื้อโรคจะเกาะ  
สิ่งนั้น พอใครไปสัมผัสต่อ ก็จะ  
ติดเชื้อโรคได้

**ควรใช้ทิชชูปิดปาก  
เวลาไอจาม**  
เพื่อป้องกันไม่ให้  
เชื้อโรคกระจาย  
และควรนำทิชชู  
นั้นไปทิ้งในถังขยะ  
ที่มีฝาปิด

**ถ้าไม่มีทิชชู  
ใช้ข้อศอกแทน**  
โดยยกแขนข้างใด  
ข้างหนึ่ง มาจับไหล่ตัวเอง  
ฝั่งตรงข้าม ใช้มุมข้อศอก  
และต้นแขนด้านในปิดปาก  
และจมูก

**ไอจามแล้วต้อง  
ล้างมือ**  
โดยใช้สบู่หรือ  
แอลกอฮอล์  
ฆ่าเชื้อ

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422

QR codes and logos for Thai Health Alert Center (THAC) and Thai COVID-19 Center.



1 เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่ ใช้ฝ่ามือถูกัน



2 ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูซอกนิ้ว



3 ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้ว

## เทคนิคล้างมือ ให้ห่างไกล

# ไวรัสโควิด-19



4 ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



7 ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



6 ใช้ปลายนิ้วมือ ถูขวางฝ่ามือ



5 ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบ

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422



fb ไทยสุใจคิด



tw ไทยสุใจคิด



ig ไทยสุใจคิด



yt ไทยสุใจคิด



# ป้องกัน

ไวรัสโคโรนา 2019  
ด้วย...

# ล้าง

# เลี่ยง

# ลด

จัดทำ : 14/03/63



ศูนย์ปฏิบัติการ  
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



## ล้างมือ

**ล้างมือ**ก่อนรับประทานอาหาร

**ล้างมือ**หลังเข้าห้องน้ำ สัมผัสสิ่งสกปรก ลูกบิดประตู

**ล้างมือ**ด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ



## เลี่ยง การติดโรค

**เลี่ยง**การสัมผัสผู้ป่วยที่มีอาการหวัด

**เลี่ยง**การเข้าไปในพื้นที่แออัด และพื้นที่ระบายน้ำโดยไม่จำเป็น  
(ถ้าเลี่ยงไม่ได้ให้สวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย และหมั่นล้างมือ)




## ลด การแพร่ กระจายเชื้อ

**ลด**ระยะเวลาการอยู่ในที่ชุมนุมชน

**ลด**กิจกรรมที่เข้าร่วมกันของคนหมู่มาก

**ลด**การแพร่กระจายเชื้อ เจ็บป่วยให้หยุดเรียนหยุดงาน

 รู้ทัน ภัยโรค

# หน้ากากอนามัย ป้องกันโรค



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

official

1



ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากาก

2



สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนสนับจมูก และรอยจับพับคว่ำลงเอาด้านที่มีสีเข้ม หรือมีลักษณะเป็นวาวออกด้านนอก

3



หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยนวันละครั้งและทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด หน้ากากที่ทำด้วยผ้าสามารถนำมาซัก ฟึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก

4



หากหน้ากากชำรุดหรือเปราะเหมือน ควรใช้ชิ้นใหม่

5



นอกจากใช้หน้ากากแล้ว ควรหมั่นล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการ ไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก หลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู

