



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

มือของคุณอาจเป็น ตัวการแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา 19!

อย่าใช้แค่มือปิดปาก เวลาไอจาม!

มือของคุณคือ พาหะนำโรค



เวลาไอจามใส่มือ เชื้อโรค
จะติดมือ เมื่อไปสัมผัสสิ่งใด เช่น
ปุ่มลิฟต์ ราวบันได เชื้อโรคจะเกาะ
สิ่งนั้น พอใครไปสัมผัสต่อ ก็จะมี
ติดเชื้อโรคได้

ควรใช้ทิชชูปิดปาก เวลาไอจาม



เพื่อป้องกันไม่ให้
เชื้อโรคกระจาย
และควรนำทิชชู
นั้นไปทิ้งในถังขยะ
ที่มีฝาปิด



ถ้าไม่มีทิชชู ใช้ข้อศอกแทน

โดยยกแขนข้างใด
ข้างหนึ่ง มาจับไหล่ตัวเอง
ฝั่งตรงข้าม ใช้มุมข้อศอก
และต้นแขนด้านในปิดปาก
และจมูก

ไอจามแล้วต้อง รีบล้างมือ



โดยใช้สบู่หรือ
แอลกอฮอล์
ฆ่าเชื้อ



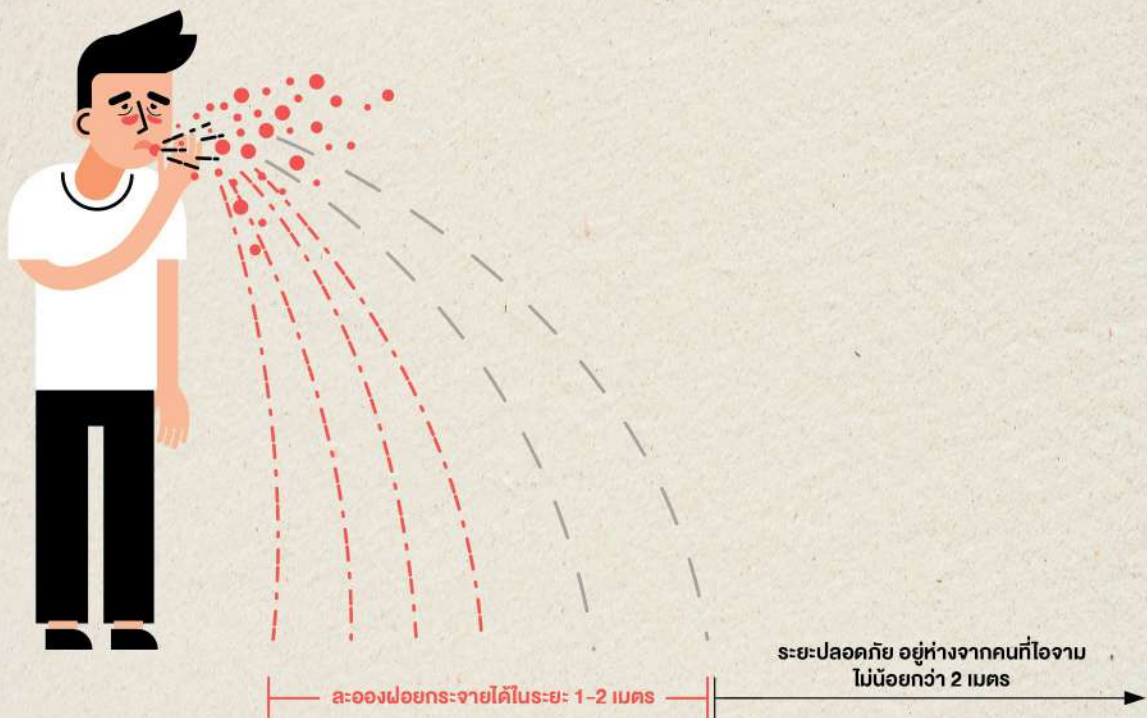


กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

อยู่ห่างระยะ 2 เมตร

เพื่อความปลอดภัย จากละอองฝอยของคนไอจาม



หนึ่งในวิธีที่จะช่วยป้องกันการโดนละอองฝอยจากการไอจาม คือการยืนให้ห่างในระยะ 2 เมตร

เพราะละอองฝอยจากการไอจามกระจายได้ในระยะ 1 เมตร เพื่อป้องกันตัวคุณเอง
ถ้าเป็นไปได้ควรอยู่ห่างจากบุคคลทั่วไปในระยะ 2 เมตร และยังมีวิธีเหล่านี้ที่ช่วยป้องกัน
การแพร่เชื้อได้



ใช้ทิชชูปิดจมูกปาก
เวลาไอจาม



ใช้ข้อศอก
และต้นแขนด้านในแทน
ถ้าไม่มีทิชชู



สวมหน้ากากอนามัย





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัยเสริมสุขภาพ



1
เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฝ่ามือถูกัน



2
ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว



3
ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว

เทคนิคล้างมือ ให้ห่างไกล

ไวรัสโคโรนา 19



4
ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



7
ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



6
ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ



5
ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ

ที่มา : กรมควบคุมโรค

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



เว็บไซต์กรมควบคุมโรค

เว็บไซต์กรมควบคุมโรค