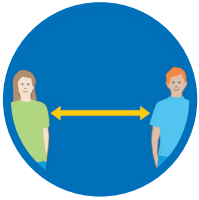


หลีกเลี่ยงการติดเชื้อและแพร่กระจายให้ผู้อื่น



รักษาระยะห่าง

พึงหลีกเลี่ยงกลุ่มชน และรักษาระยะห่างจากบุคคลอื่นในสถานที่ที่มีคนแออัด เช่น ร้านค้า ศูนย์การค้า ร้านอาหาร ร้านอาหารกลางแจ้ง และสถานที่ที่วุ่นวาย



ล้างมือบ่อย ๆ!

เชื้อโรคจะติดอยู่ที่มือได้ง่าย และสามารถแพร่กระจายต่อไป ล้างมือให้สะอาดบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำอุ่น ใช้เวลาล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที น้ำยาล้างมือฆ่าเชื้อเป็นตัวเลือกเมื่อคุณไม่สามารถล้างมือได้



ไอจามใส่ข้อศอก!

ด้วยวิธีไอและจามใส่ข้อศอกหรือการใช้ทิชชูปิดปาก จะป้องกันไม่ให้ละอองเล็ก ๆ ที่มีเชื้อโรคแพร่กระจายไป รอบตัวหรือติดอยู่ที่มือของคุณ ทั้งทิชชู ในถังขยะทุกครั้งหลังใช้และล้างมือให้สะอาด



หลีกเลี่ยงการจับตา จมูก และปาก!

หลีกเลี่ยงไม่ให้จับได้ยาก ดังนั้นให้ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ และน้ำเพื่อกำจัดเชื้อโรค



อยู่บ้านเมื่อคุณไม่สบาย

อยู่บ้านเมื่อคุณไม่สบาย เพื่อหลีกเลี่ยงแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น



เชื้อโรค
มีอยู่ทุกที่ใน
สภาพแวดล้อมของเรา

สุขอนามัยของมือที่ดีเป็นหนึ่งใน
วิธีง่าย ๆ ในการป้องกัน
ตนเองและผู้อื่น

การแพร่เชื้อโรค
ที่พบบ่อยที่สุด
เกิดผ่านมือของเรา



Folkhälsomyndigheten