



เปลี่ยนความคิดของคุณจาก "ทำอะไรไม่ให้เกิด Covid-19" เป็น "ทำอะไรไม่ให้เกิดแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น"

สมมติฐาน: ถ้าเราติดเชื้อโดยไม่มีอาการใด ๆ เป้าหมาย: เราจะปฏิบัติตัวอย่างไรที่จะไม่แพร่เชื้อให้คนอื่น

กินดี นอนหลับสบาย และหัวเราะมากๆ

ถ้ามีหน้ากากอนามัยไม่พอ

สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ โดยการซักหรือฉีดสเปรย์ฆ่าเชื้อโรค

เกร็ดเล็กๆเกี่ยวกับไวรัส

ไวรัสจะแพร่กระจายให้คนรอบข้างโดยการไอ ทางน้ำลายและการหายใจ แต่สามารถป้องกันได้โดยการสวมหน้ากากอนามัย



ระบายน้ลายในห้องด้วยการเปิดหน้าต่าง

หลีกเลี่ยงการหายใจทางปาก เพราะเสี่ยงที่จะสูดดมไวรัสเข้าปอดเพิ่มขึ้น



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าในขณะที่อยู่ข้างนอก

ที่สำคัญ การสัมผัสใบหน้าด้วยมือที่เต็มไปด้วยไวรัส จะเป็นการนำไวรัสเข้าสู่ตัว ดวงตา จมูกและปาก

ถ้าต้องสัมผัสใบหน้าในขณะที่อยู่ข้างนอก

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าล้างมือก่อนสัมผัสใบหน้า หากไม่สามารถล้างมือได้, ให้แน่ใจว่าได้ใช้สเปรย์ฆ่าเชื้อ, ทิชชูเปียกหรือผ้าขนหนูเปียก.



เมื่อกลับบ้าน

ให้ล้างมือโดยเร็วที่สุด หรือถ้ามีสเปรย์ฆ่าเชื้อให้เช็ดลูกบิดประตูด้วยเช่นกัน และอาบน้ำโดยเร็วที่สุด



เมื่อต้องพบปะผู้คน

เมื่อต้องพูดคุยกับผู้อื่น ให้สวมหน้ากากอนามัย และถ้าต้องรับประทานอาหารด้วยกัน ควรแยกเป็นสำรับและอย่าพูดคุยขณะรับประทานอาหาร สามารถพูดคุยได้หลังจากที่รับประทานอาหารเสร็จ และต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

