



Folkhälsomyndigheten

หลีกเลี่ยงการติดเชื้อและแพร่ กระจายให้ผู้อื่น



ล้างมือบ่อย ๆ!

เชื้อโรคจะติดอยู่ที่มือได้ง่าย และสามารถแพร่กระจายต่อไป
ล้างมือให้สะอาดบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำอุ่น ใช้เวลาล้างมืออย่างน้อย
20 วินาที น้ำยาล้างมือฆ่าเชื้อเป็นตัวเลือกเมื่อคุณไม่
สามารถล้างมือได้



ไอจามใส่ข้อศอก!

ด้วยวิธี ไอและจามใส่ข้อศอกหรือการใช้ทิชชูปิดปาก
จะป้องกันไม่ให้ละอองเล็ก ๆ ที่มีเชื้อโรคแพร่กระจายไป
รอบตัวหรือติดอยู่ที่มือของคุณ ทั้งทิชชู
ในถังขยะทุกครั้งหลังใช้และล้างมือให้สะอาด



หลีกเลี่ยงการจับตา จมูก และปาก!

หลีกเลี่ยงไม่ให้จับได้ยาก ดังนั้นให้ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่
และน้ำเพื่อกำจัดเชื้อโรค



อยู่บ้านเมื่อคุณไม่สบาย!

อยู่บ้านเมื่อคุณไม่สบาย!
อยู่บ้านเมื่อคุณไม่สบาย เพื่อหลีกเลี่ยงแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น



เชื้อโรค
มีอยู่ทุกที่ใน
สภาพแวดล้อมของเรา

สุขอนามัยของมือที่ดีเป็นหนึ่งใน
วิธีง่าย ๆ ในการป้องกัน
ตนเองและผู้อื่น

การแพร่เชื้อโรค
ที่พบบ่อยที่สุด
เกิดผ่านมือของเรา