

แนวทางในการดูแลตัวเอง จาก COVID-19 ของบุคลากร

ล้างมือด้วยสบู่
20 วินาที



ผู้ที่ไม่ได้เจ็บป่วย
สามารถใช้หน้ากากผ้าได้



ส่วนผู้ที่มีความเสี่ยง
ควรใช้หน้ากากอนามัย

กินร้อน ช้อนเรา
ทานอาหารปรุงสุก
หลีกเลี่ยงการทานอาหารร่วมกัน



หลีกเลี่ยงการไปสถานที่
ที่คนหนาแน่น



ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



กักตัวเอง 14 วัน หากมี
ความเสี่ยงสัมผัสผู้ติดเชื้อ

