






5 เกราะ ป้องกันสู่ Covid-19

สร้างเกราะให้ตัวเอง

ป้องกันตัวเอง
โดยไม่รับเชื้อเข้าตัว

-   สวมหน้ากากอนามัย
-   ล้างมือบ่อย ๆ
-   แยกภาชนะใส่อาหาร
และไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น
-   ไม่สัมผัสใบหน้า
-   ไม่ใกล้ชิดผู้อื่น

สร้างเกราะให้ครอบครัว

-  กลับบ้านล้างมือ
-  อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า
-  หากเริ่มเจ็บป่วยให้แยกตัว
สวมหน้ากากอนามัย
รีบไปพบแพทย์ทันที



สร้างเกราะให้ชุมชน

เดินทางไปไหนไม่แพร่เชื้อ
หรือรับเชื้อเข้าตัว



สร้างเกราะให้ที่ทำงาน

เว้นระยะห่างจากเพื่อนร่วมงาน
หรือทำงานที่บ้าน



สร้างเกราะให้ประเทศ

หลังกลับจาก
ต่างประเทศ หรือมีปฏิสัมพันธ์
กับผู้มีความเสี่ยง
ควรกักตัวเองทันที 14 วัน



ที่มา : กรมสุขภาพจิต