

# มาตรการป้องกัน โควิด 19

## ระดับองค์กร



ทำงานที่บ้าน



เหลื่อมเวลา  
การทำงาน



ส่งเสริมให้ทำ  
ธุรกรรมออนไลน์



ลดความแออัด  
ในสถานที่ทำงาน



ติดตั้งแผงกัน  
ระหว่างโต๊ะทำงาน



ปรับระบบงาน  
ใช้เทคโนโลยี  
เช่น ประชุมทางไกล

ส่งเสริมให้ทุกคน  
ปฏิบัติตามมาตรการ  
ป้องกันตัวเอง



สวมหน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ  
กินร้อน ช้อนส่วนตัว เว้นระยะห่าง



สำนักสารนิเทศ

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

☎ 0 2590 1311-2 🖨 0 2591 8612-3 🌐 <http://pr.moph.go.th>

📱 fanmoph 🐦 pr\_moph 📺 healthmoph 📺 moph channel





# มาตรการป้องกัน โควิด 19

## ระดับบุคคล

### Do



สวมใส่หน้ากากผ้า  
หรือหน้ากากอนามัย  
ทุกครั้งที่ออกจากบ้าน



ล้างมือบ่อยๆ  
ด้วยน้ำและสบู่  
หรือเจลแอลกอฮอล์



รับประทานอาหารร้อน  
ใช้ช้อนกลางส่วนตัว

### Don't



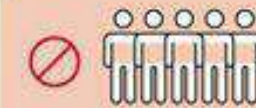
ออกนอกบ้านเท่าที่จำเป็น  
โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงและผู้สูงอายุ



หลีกเลี่ยงการเดินทาง  
ที่ไม่จำเป็น



หลีกเลี่ยงการสัมผัส  
ใกล้ชิดกับผู้อื่น



หลีกเลี่ยงการพบปะ  
หรือชุมนุมเป็นกลุ่มก้อน



### สำนักสารนิเทศ

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

☎ 0 2590 1311-2

🖨 0 2591 8612-3

🌐 <http://pr.moph.go.th>

f fanmoph

🐦 pr\_moph

📺 healthmoph

📺 moph channel

