

## ช่วงป้องกันโรคระบาด เรากำหนดตัวดังนี้

# ก้าวเล็กๆ ของคุณ คือ ก้าวสำคัญของการป้องกันโรคทั่วระบบ



โดยสารระบบขนส่งมวลชน ขึ้นลิฟต์  
เข้าออกสถานที่สาธารณะที่มีคนแออัด  
หรือไม่สามารถรักษาระยะห่างทางสังคม  
กรุณาสวมหน้ากากอนามัย



เข้าออกสถานที่สาธารณะ หลังโดยสารระบบขนส่งมวลชน  
ก่อนรับประทานอาหาร กลับถึงบ้าน  
สิ่งแรกที่ต้องทำ คือล้างมือด้วยสบู่



ช่วงป้องกันโรคระบาดควรลดการออกนอกบ้าน  
ลดไปสถานที่ที่มีคนแออัด  
ออกกำลังกายอยู่ในบ้าน อ่านหนังสือ เล่นเกม  
หรือดูซีรีส์ กีฬาและจะชิล!



มีไข้หรืออาการในระบบทางเดินหายใจ อย่าหาดพว  
ให้สวมหน้ากากแล้วรีบไปพบแพทย์  
หากมีประวัติอาจสัมผัสผู้ติดเชื้อกรุณาแจ้งให้แพทย์  
ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการตรวจวินิจฉัย  
พักผ่อนอยู่บ้าน หายเป็นปกติค่อยออกนอกบ้าน