

เพื่อป้องกันเชื้อ

ใช้หวัดใหญ่กรุณาให้ความสำคัญกับ
มารยาทในการ ไอหรือจาม และสุขอนามัยเกี่ยวกับมือ

1

ขณะที่ไอหรือจามควรใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูก
และทิ้งกระดาษทิชชูในถังขยะ



2

ขณะที่ไอหรือจามควรสวมหน้ากากอนามัย

3

ล้างมือทุก
ครั้งหากมือสัมผัสสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจ

4

พยายามเว้นระยะยืนห่างจากผู้อื่นมากกว่า 1 เมตรขึ้นไป

สุขอนามัยเกี่ยวกับมือ

- ✓ ทักทายผู้อื่นด้วยการไหว้แทนการจับมือ
- ✓ เมื่อจามหรือไอควรใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก
- ✓ ฝีกนิสัยล้างมือด้วยสบู่
- ✓ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้าโดยเฉพาะตา จมูก ปาก