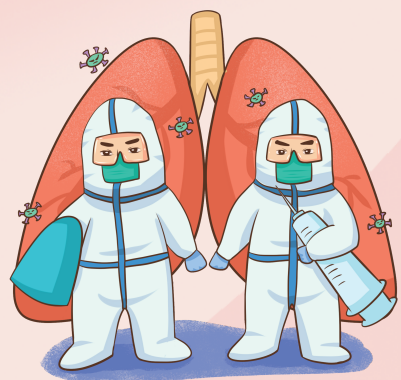




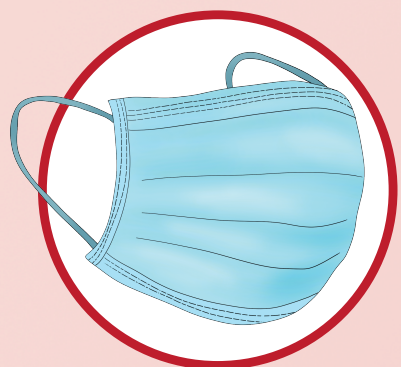
10 ข้อปฏิบัติ ป้องกัน COVID-19



อยู่บ้าน ออกไปข้างนอก
เท่าที่จำเป็น



อย่าขี้ตาหรือจับต้อง
ปาก จมูกด้วยมือที่ยังไม่ได้
ทำความสะอาด



ใส่หน้ากากอนามัย
ทุกครั้งที่ออกนอกบ้าน



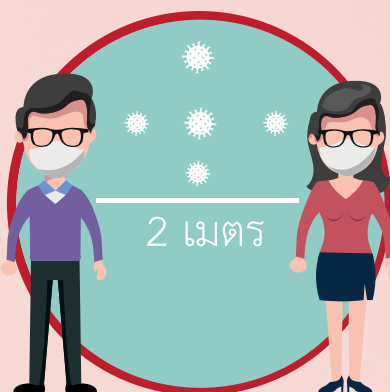
กินร้อน ช้อนกลาง



หลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่
ที่ผู้คนแออัด



เลิกกินเหล้าและสูบบุหรี่
(เพราะลดภูมิต้านทานของ
ร่างกาย)



รักษาระยะห่าง 2 เมตร
จากผู้คน



ออกกำลังกายกินอาหารครบหมู่
พักผ่อนให้เพียงพอ (เพื่อเพิ่ม
ภูมิต้านทานของร่างกาย)



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่



เวลาไอหรือจาม
ใช้ข้อพับข้อศอกปิดปาก



#เลิกสูบลดเสี่ยง

ติดบุหรี่ โควิด เสี่ยงตายสูง

เผยแพร่เดือนเมษายน 2563



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

