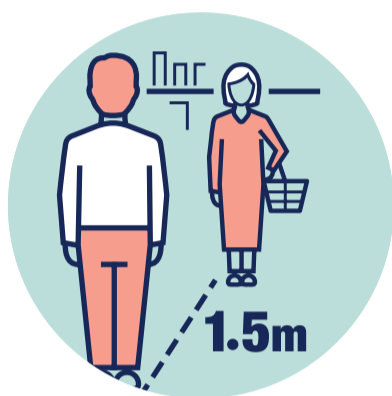


ป้องกันทุกคนให้ปลอดภัย: การอยู่ห่างกัน

ช่วยหยุดการแพร่ขยายของ COVID-19 ระหว่างบุคคล



อยู่ห่างระยะ 1.5 เมตร
หรือ 2 ก้าวใหญ่
จากผู้อื่น



ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของรัฐ
เกี่ยวกับการชุมนุมกัน
(ทั้งส่วนตัวและธุรกิจ)



จำกัดการเยี่ยมชมเยียน
กับครอบครัวหรือเพื่อน
พูดกันทางโทรศัพท์หรือ
ทางออนไลน์แทน



ออกกำลังกาย
กลางแจ้งได้ แต่ต้อง
อยู่ห่างจากผู้อื่น
1.5 เมตร



ไม่จับมือ หรือ
สวมกอด หรืออูบ
ผู้อื่น



ทำการตรวจ
ถ้ามีอาการอย่างหนึ่ง
อย่างใด แยกอยู่ตามลำพัง
จนกระทั่งรับผลการตรวจ

อยู่อย่างปลอดภัย



ล้างมือด้วยสบู่
นานอย่างน้อยที่สุด
20 วินาที หรือใช้
น้ำยาล้างมือ



ไอหรือ
จามใส่ข้อศอก
หรือกระดาษทิชชู
และทิ้งทิชชูทันที

อาการของ COVID-19



เป็นไข้



ไอ



เจ็บคอ



หายใจถี่

เพื่อได้ข้อมูลเพิ่มเติม

โทรศัพท์สายช่วยสุขภาพโควิดแห่งชาติ หมายเลข 1800 020 080

ติดต่อบริการล่ามทางโทรศัพท์ฟรีโดยโทร 131 450 แจ้งภาษาที่ต้องการ
และขอให้ล่ามต่อสายข้อมูลสุขภาพโควิดแห่งชาติ

