

# สุขอนามัยที่ดี



## ล้างมือ

บ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ



## ปิดการไอ

และจามด้วยกระดาษทิชชูหรือข้อศอกด้านใน



## อยู่บ้าน ถ้าไม่สบาย

แม้แค่เป็นหวัดเล็กน้อยหรือมีอาการ คล้ายไข้หวัดใหญ่



## หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า โดย

เฉพาะตา จมูกและปากของคุณ