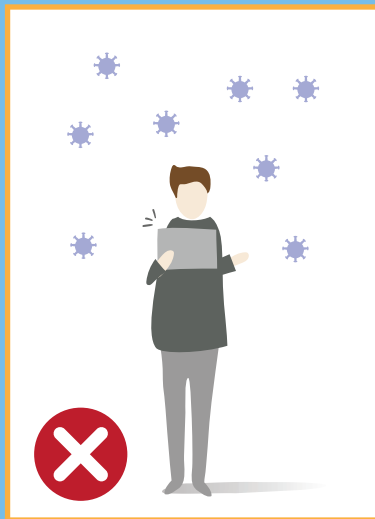


# ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรค COVID-19

ไวรัสโคโรนา (COVID-19) แพร่กระจายได้จากการสัมผัสหรือการหายใจ  
สารคัดหลั่งทางเดินหายใจ (Respiratory Fluids) จะถูกปล่อยออกมาเป็นละออง  
ซึ่งจะแพร่ไปได้ไกลแค่ไหน ขึ้นกับขนาดของละอองและสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น



เว้นระยะการสนทนา  
งดการตะโกน  
และควรสวมหน้ากากอนามัย



เลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ปิด  
ในอาคารหรือห้องที่ไม่มี  
ทางระบายอากาศ



ไม่อยู่ในที่แออัด มีผู้คนจำนวนมาก  
งดกิจกรรมที่รวมตัวเกินกว่า 5 คน



ระบายอากาศภายในห้อง  
เปิดประตู หน้าต่าง พัดลม  
เพื่อให้อากาศถ่ายเท



สวมหน้ากากอนามัย  
อย่างถูกวิธีและตลอดเวลา