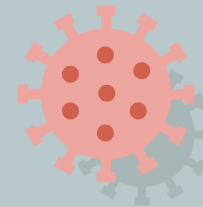
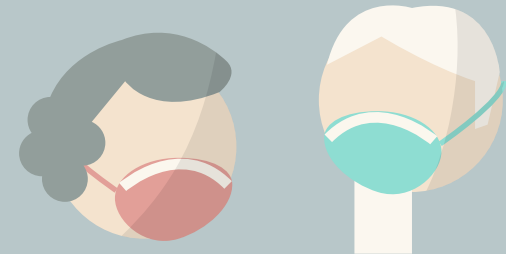
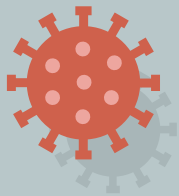


ผู้สูงอายุขอให้ท่านโปรดทำแบบนี้

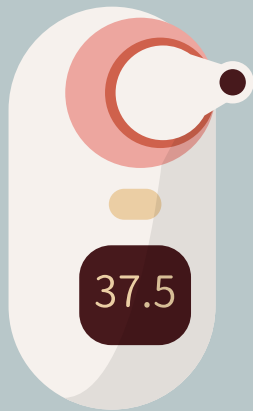


การป้องกันโรคโควิด-19 – สำหรับผู้สูงอายุ

การเตรียมการก่อนออกไปข้างนอก ด้วยวิธีการ 3 ขั้นตอนดังนี้ คือ

ถ้าหากว่าไม่มีธุระสำคัญ พยายาม
หลีกเลี่ยงอย่าออกไปข้างนอก

1



ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย
ประเมินสภาพร่างกาย

2



เตรียมหน้ากากอนามัย น้ำยา
ทำความสะอาดมือและอื่น ๆ
ที่จำเป็นสำหรับใช้ในวันนั้น

3



วางแผนการเดินทาง
หลีกเลี่ยงการไปในสภ
านที่มีผู้คนอยู่แออัด



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



永齡



MEDINSIGHT 共同製作

ระหว่างทางควรปฏิบัติตัวอย่างใด - 1

ถ้าหากว่าจำเป็นจะต้องเดินทางโดยระบบ
สาธารณะ ควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

เดินเท้าเปล่า



เวลาที่เดินควรรักษาระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1 เมตรขึ้นไป

รถขนส่งสาธารณะ



ควรหลีกเลี่ยงการจับต้องสัมผัสกับสิ่งของบนรถ ยืนให้มั่นคง กรณีที่จะเป็นควรพกอุปกรณ์เครื่องช่วยพยุงร่างกาย

รถส่วนตัว



แนะนำว่าเวลานั่งรถส่วนตัว ควรจะสวมหน้ากากอนามัย



ระหว่างทางควรปฏิบัติตัวอย่างใด - 2

รถแท็กซี่



เปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเทสะดวก ใส่ใจสุขอนามัยของมือ

รถไฟ รถไฟความเร็วสูง



สวมหน้ากากอนามัยตลอดทาง ลดการสัมผัสกับสิ่งอำนวยความสะดวกภายในรถให้น้อยลง

รถไฟ รถไฟความเร็วสูง



เตรียมเจลฆ่าเชื้อเพื่อทำความสะอาดมือ ลดการสัมผัสกับสิ่งอำนวยความสะดวกภายในรถให้น้อยลง



เวลาที่เข้าออกสถานีรถไฟใต้ดิน ควรปฏิบัติตัวอย่างใด

ก่อนเข้าสถานี



สวมหน้ากากอนามัย
ให้ถูกต้อง

ตู้โดยสาร ลิฟท์
ราวจับบันไดเลื่อน



ใช้มือด้านหนึ่งประจำจับห่วงโหนสามเหลี่ยมหรือราวจับให้แน่น
หลีกเลี่ยงการสัมผัสและต้อง
กับปาก ดวงตาและจมูก

หลังจากออกจาก
สถานีแล้ว

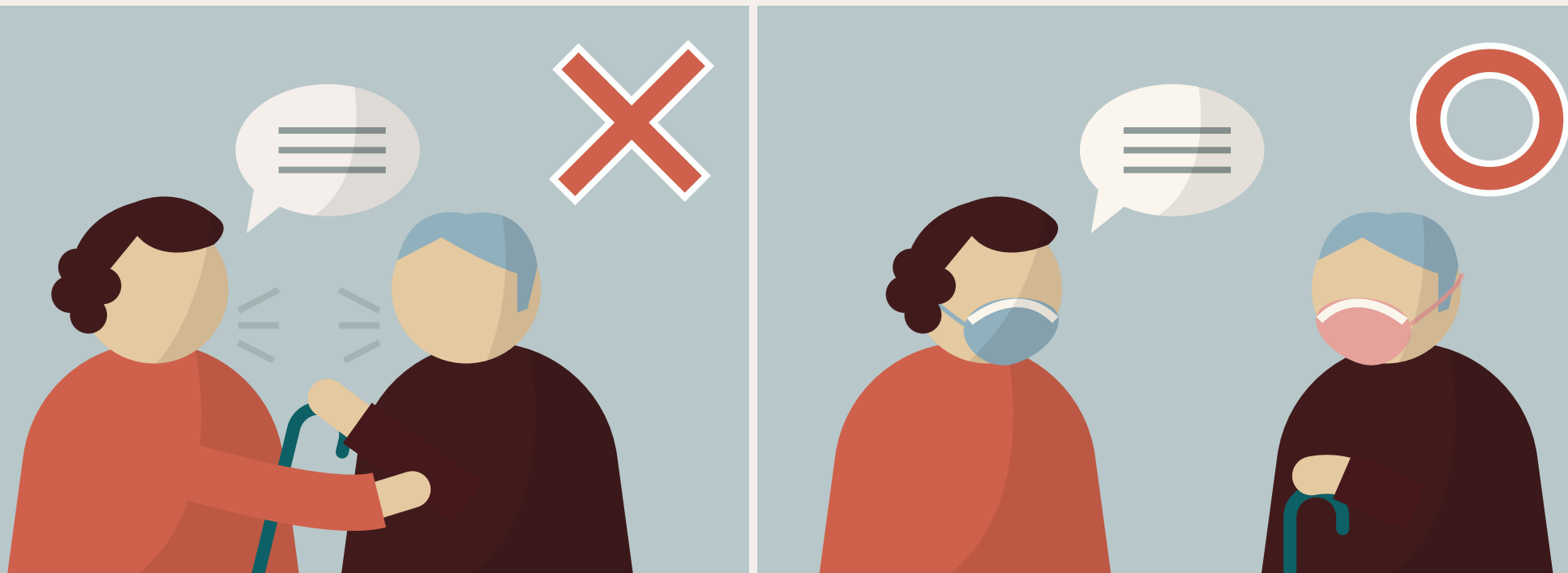


ให้รีบฆ่าเชื้อมือทั้ง
สองข้างทันที



預防新冠肺炎-年長者篇

เวลาที่เข้าแถวรอคิวเพื่อจับจ่ายซื้อข้าวของ หน้ากากอนามัยและพบแพทย์
ควรปฏิบัติตัวอย่างไ้



เวลาเข้าแถวรอคิว พยายามหลีกเลี่ยงการพูดคุยสนทนาและการสัมผัสในระยะชิดใกล้
กรณีที่จำเป็นต้องสนทนา โปรดสวมหน้ากากอนามัยในขณะที่สนทนา



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



永齡



MEDINSIGHT

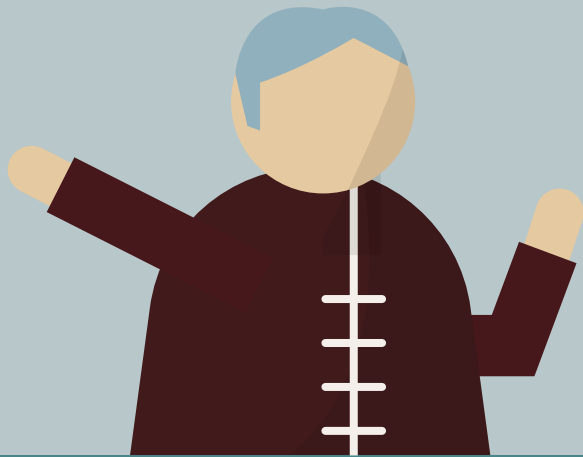
共同製作

การป้องกันโรคโควิด-19 – สำหรับผู้สูงอายุ

เวลาผ่อนคลายนั้นหนាកการควรปฏิบัติตัวอย่างไ

หลีกเลี่ยงการไปอยู่ในส
ถานที่มีผู้คนอยู่แออัดหรือ
สถานที่ปิดมิดชิด

เล่นกีฬา



สามารถใช้พื้นที่เปิดโล่งภ
ายในบ้านหรือในชุมชน

ร้องเพลง เล่นไฟ



ระหว่างที่มีโรคระบาดคว
รหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม
กันเป็นกลุ่ม

หลีกเลี่ยงการไป เที่ยวมาหาสุกัน



พยายามใช้ซอฟต์แวร์วิดีโอ
หรือโทรศัพท์เพื่อเพิ่มความสั
มพันธ์กันและกัน



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



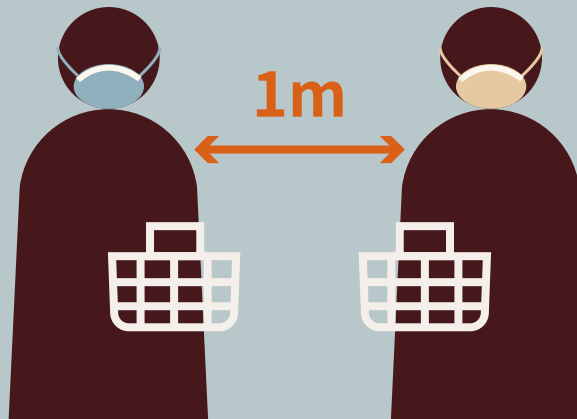
永齡
YongLin

MEDINSIGHT 共同製作

เวลาไปซื้อของจับจ่ายที่ตลาดควรปฏิบัติตัวอย่างไ



เตรียมรายการข้าวของที่จะซื้อ เงินทอน บัตร Easy card และบัตรเครดิต ฯลฯ ให้พร้อมก่อน



ควรรักษาระยะห่างระหว่างกัน และกันกรณีกลางแจ้งอย่างน้อย 1 เมตร กรณีในร่มอย่างน้อย 1.5 เมตรขึ้นไป

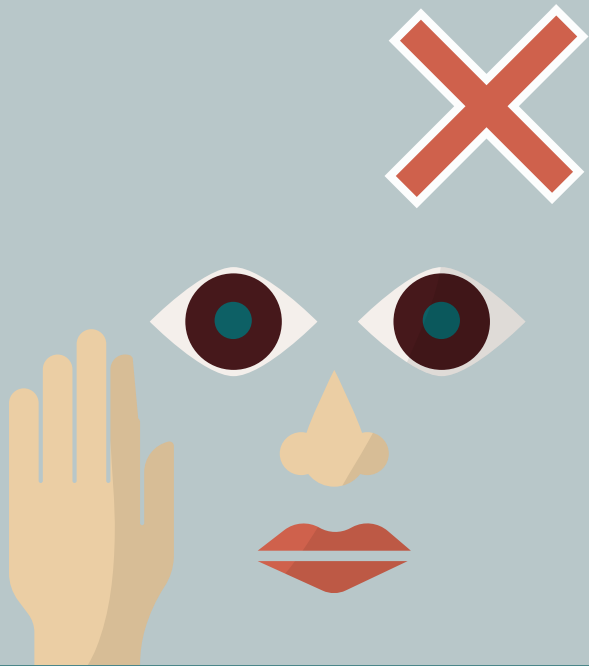


หลังจากที่กลับถึงบ้านแล้วควรวางตะกร้ารถขึ้นไว้ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



การไปจับจ่ายในตลาด โปรดหลีกเลี่ยง

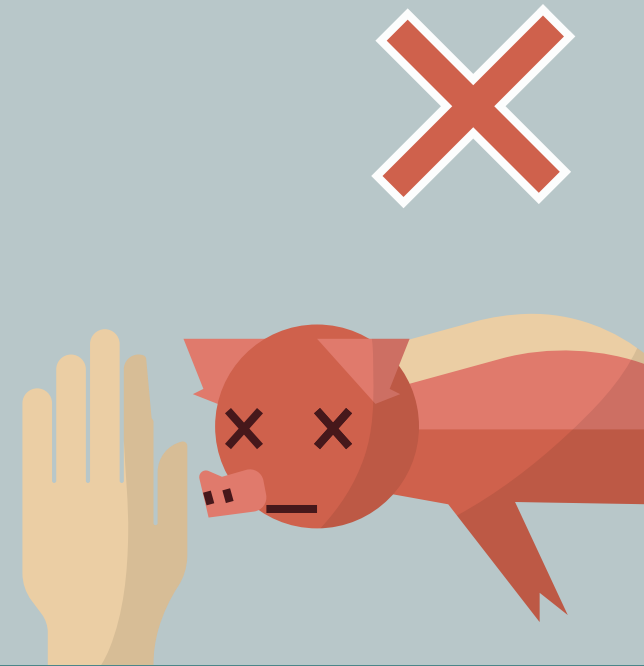
ควรหลีกเลี่ยงการไปหยุดอยู่ในที่ที่สาธารณะเป็นเวลานาน



หลีกเลี่ยงการสัมผัสแตะต้องกับจมูก ปากและดวงตา



หลีกเลี่ยงการสัมผัสแตะต้องกับสัตว์จรจัดในตลาด และขยะน้ำเสีย



หลีกเลี่ยงการสัมผัสแตะต้องโดยตรงกับผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสัตว์



เวลาที่รับส่งบุตรหลาน ควรปฏิบัติตัวอย่างไ

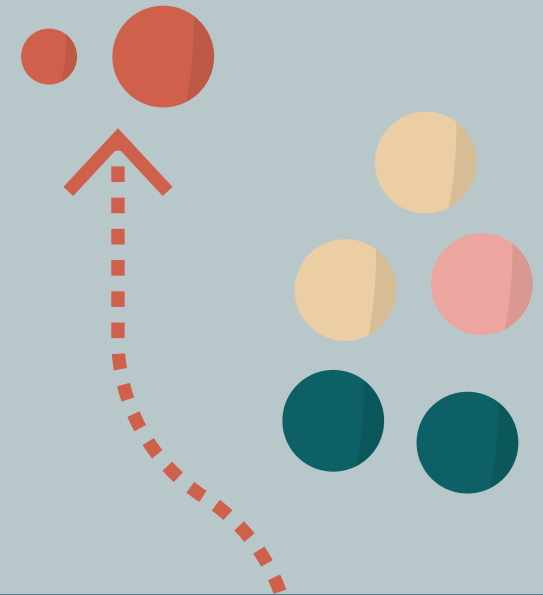
เตรียมเจลหรือแอลกอฮอล์
ทำความสะอาดมือให้พร้อม



ไปโรงเรียนให้ตรงต่อเวลา
หลีกเลี่ยงการรอคอยเป็น
เวลานาน



ก่อนสัมผัสลูกต้องตัวเด็ก
ผู้ปกครองและเด็กควรพ่น
น้ำยาฆ่าเชื้อที่มือก่อน



ระหว่างทางกลับบ้านถ้า
หากผ่านฝูงชน ควรเดิน
อ้อมกลับบ้าน



หลังกลับถึงบ้านแล้วควรปฏิบัติตัว 3 ขั้นตอนดังนี้ คือ

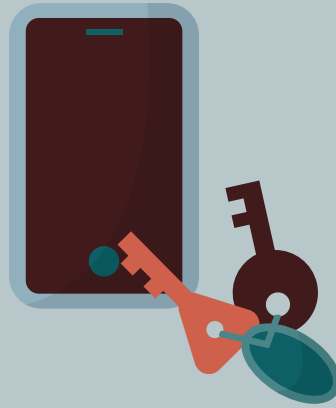
รักษาการถ่ายเทอากาศและความ
สะอาดด้านสุขอนามัยภายในบ้าน

1



เมื่อกลับถึงบ้านแล้วหลังจากถอดหน้ากากอนามัย ควรจะล้างมือ ฆ่าเชื้อก่อน

2



ทำการฆ่าเชื้อสิ่งของที่พกพาติดตัว เช่น โทรศัพท์มือถือ กุญแจและอื่น ๆ เป็นต้น

3

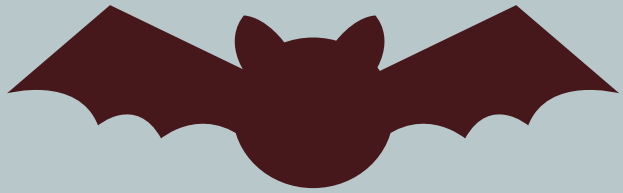


ถอดเสื้อผ้าที่ใส่ออกไปข้างนอกให้พับกลับด้านห้ามสัมผัส



การปรุงอาหารควรปฏิบัติตัวอย่างใด - 1

1 X



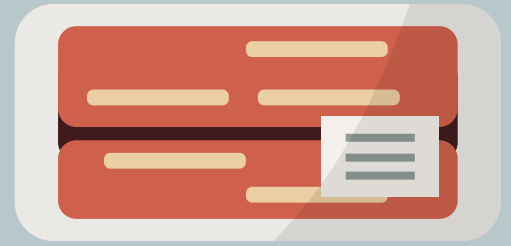
อย่ารับประทานและอย่าใช้ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ป่า

2



ก่อนและหลังจับต้องวัตถุดิบอาหารควรล้างมือ
ฆ่าเชื้อให้สะอาดก่อน

3

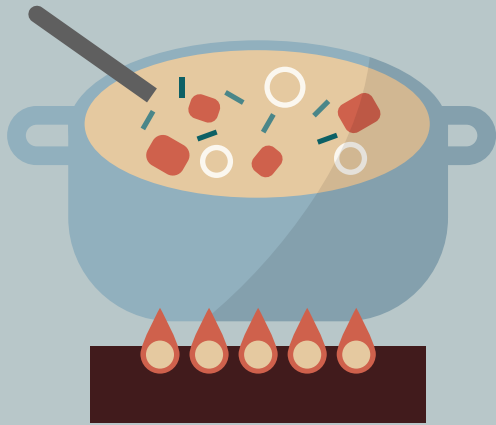


องมั่นใจว่าอาหารและบรรจุภัณฑ์อาหารที่
ซื้อมาสมบูรณ์หรือไม่



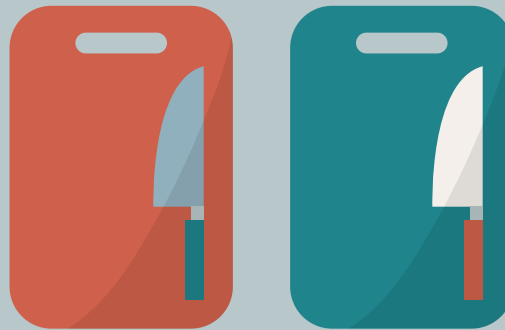
การปรุงอาหารควรปฏิบัติตัวอย่างใด -2

4



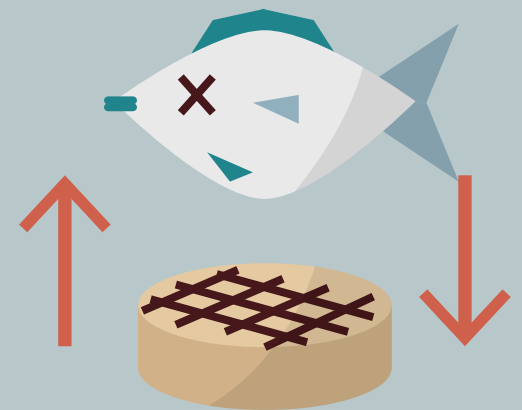
เวลาที่รับประทานอาหารประเภทเนื้อนุ่มไขคว
ปรุงให้สุกก่อน

5



ควรแบ่งแยกเขียงแล
ะมีดสำหรับหั่นอาหาร
ดิบและอาหารสุก

6



ควรล้างมือให้สะอาด
ระหว่างจัดการกับอา
หารดิบและอาหารสุก



ทานยาประเภทเรื้อรังแบบไม่ขาดตอน

ควรทานยาอย่างสม่ำเสมอ
โปรดอย่าหยุดยาโดยพลการ



หากมีใบสั่งยาโรคเรื้อรังแบบต้อง
ทานยาต่อเนื่อง สามารถไปรับยา
ที่ร้านขายยาในชุมชนที่มีสัญญาผูก
มัดกับกรมประกันสุขภาพได้



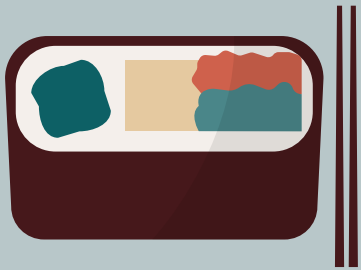
เวลาที่ต้องกลับไปพบแพทย์ที่ค
ลินิกควรสวมหน้ากากอนามัย
เมื่อกลับถึงบ้านแล้วควรเปลี่ยนเ
เสื้อผ้าและล้างมือให้สะอาด



ลดระยะเวลาในการหยุด
อยู่ในโรงพยาบาล เพื่อล
ดความเสี่ยงในการติดเชื้อ



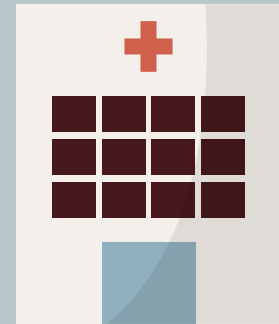
เวลาที่เราควรล้างมือ



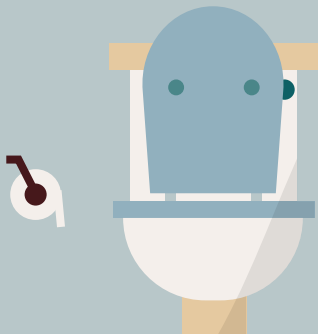
ก่อนรับประทานอาหาร



ก่อนสัมผัสลูกต้องตัวเด็ก



ก่อนและหลังพบแพทย์



หลังเข้าห้องน้ำเสร็จแล้ว



หลังจากปิดปากไอหรือ
ใช้ทิชชูสูบน้ำมูกแล้ว

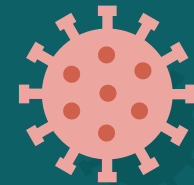
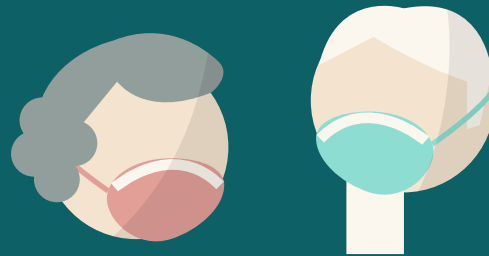
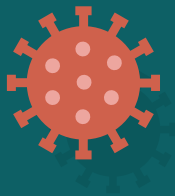


เมื่อกลับถึงบ้านแล้ว





การป้องกันโรคโควิด-19 – คุณและเราต่างเป็นผู้ป้องกันโรคระบาดระดับมือพระกาฬ



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

