กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

แนวปฏิบัติการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

สำหรับ ผู้ปกครอง

สร้างสุขนิสัยที่ดี

ให้สมาชิกในครอบครัว

ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำสะอาดและสบู่
อย่างน้อย 20 วินาที
หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%

หลีกเลี่ยง
การใช้มือสัมผัสใบหน้า
ตา ปาก จมูก

อาบน้ำ
สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
เมื่อกลับถึงบ้าน

คัดกรอง

บุตรหลานหาก มีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ
หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส
ให้หยุดเรียน และรีบพาไปพบแพทย์

กรณีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง
ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
อย่างเคร่งครัด

ส่งเสริม และ ป้องกัน

เตรียม**หน้ากากที่เหมาะสม**
สอนวิธีการใช้หน้ากาก
และดูแลให้สวมหน้ากากตลอดเวลา

สอนให้รู้จักการ
เว้นระยะห่าง
ระหว่างบุคคล

เตรียม**อุปกรณ์และของใช้ส่วนตัว**

เตรียม**อาหารครบ 5 หมู่**
ปรุงสุกใหม่ เน้นผัก ผลไม้ 5 สี
เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน

ดูแลให้
ออกกำลังกาย
อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน

นอนหลับเพียงพอ
9-11 ชั่วโมง/วัน

ทำความสะอาด
- อุปกรณ์การเรียน
- ของใช้ส่วนตัว
- เครื่องนอนและห้องนอน

เลี่ยงสถานที่แออัด

ไม่พาบุตรหลานไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวกัน
ของคนจำนวนมาก

กรมอนามัยส่งเสริม ให้คนไทยมี สุขภาพดี

กรมอนามัย Clean Together
คนไทยรวมพลังป้องกันโรค

http://nutrition.anamai.moph.go.th

ติดตาม ข้อมูล ข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาด รวมทั้งคำแนะนำการป้องกันตนเองของโรคโควิด 19 อย่างสม่ำเสมอ