

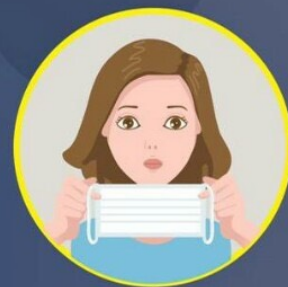


มหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาลัยราชสุดา

คำแนะนำในการสวมหน้ากากอนามัย



1. ล้างมือ(อย่างถูกวิธี)
ก่อนสวมหน้ากาก



2. สวมหน้ากากโดย
• ด้านที่มีสีเข้มออกด้านนอก
• ด้านที่มีขอบลวดขึ้นด้านบน



3. กดขอบลวดให้แนบกับสันจมูก



4. จัดหน้ากากให้คลุมจมูก
ปาก และคาง



มหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาลัยราชสุตา

การล้างมือที่ถูกต้องวิธี



1 ฟอกฝ่ามือและขำนิ้วมือด้านหน้า



2 ฟอกหลังมือและขำนิ้วมือด้านหลัง



3 ฟอกนิ้วและข้อนิ้วมือด้านหลัง



4 ฟอกนิ้วหัวแม่มือ



5 ฟอกปลายนิ้วและเล็บ



6 ฟอกรอบข้อมือ



7 การปิดก๊อก โดยสัมผัสผ่านกระดาษเช็ดมือ

เมื่อไรต้องล้างมือ?



ก่อน-หลัง
รับประทานอาหาร



ก่อน-หลัง
เข้าห้องน้ำ



ควรล้างมือ
ไม่ต่ำกว่า 20 วินาที



ควรใช้สบู่เหลวเพื่อป้องกัน
การปนเปื้อนเชื้อโรคที่มา
จากสบู่ก่อนที่ใช้ร่วมกัน



ควรใช้กระดาษเช็ดมือ
แบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง
ไม่ใช่ผ้าเช็ดมือร่วมกัน

วิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัส COVID-19

 สวมหน้ากากอนามัย

 กินร้อน ช้อนกลาง

 หมั่นล้างมือ

 พักผ่อนให้เพียงพอ

 หลีกเลี่ยงที่แออัด

 ไม่สัมผัสกับผู้ป่วย/
สัตว์ที่ป่วย

 ไม่ใช้ของส่วนตัวหรือ
ภาชนะร่วมกับผู้อื่น

 อย่าแคะจมูก ขยี้ตา หรือ
เอามือที่ยังไม่ล้างไปสัมผัสใบหน้า



 หากมีอาการต่างๆเหล่านี้
ต้องรีบพบแพทย์