

# “อย่าใช้แค่เมือ”

## ปิดปาก...เวลา ไอ-จาม



เมือ คือ พาหะนำโรค



ไอ/ จาม



เชื้อโรคติดเมือ



หยิบจับ  
ผิวสัมผัสร่วบ



คนอื่นติดเชื้อ



ใช้กิชชูปิดปาก



ป้องกันเชื้อโรคกระจาย  
และกั้งในถังขยะที่มีฝาปิด



ใช้ข้อศอก ปิดปากและจมูก

ใช้บุมข้อศอก และตันแขนด้านใน ปิดปากและจมูก



เมือไอจาม... ต้องรีบล้างมือ  
ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล



ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา  
เมือเป็นหวัดหรืออยู่ในพื้นที่แออัด



# “Do not use bare hands”

to cover your mouth  
when coughing or sneezing



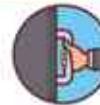
**Hands** can be the place of germs



Coughing/  
Sneezing



Germs are on  
your hands



Touching  
public surfaces



Other people can  
get the germs



**Use a tissue to cover your mouth**



to prevent germs spread,  
then throw it in the trash with a lid.



**Cough or sneeze into your elbow**

Use the bend of your arm to cover the mouth.



When coughing or sneezing,  
**wash your hands immediately**  
with soap or clean them with  
alcohol gel.



**Wear a face mask all the time**  
when you are sick or when you  
are in a crowded place.