



มหาวิทยาลัยมหิดล  
ปัญญาราชบัณฑิต

# “อย่าใช้แค่มือ”

## ปิดปาก...เวลา ไอ-จาม



**มือ** คือ พาหนะนำโรค



ไอ/จาม



เช็ดโรคติดมือ



หยิบจับ



คนอื่นติดเชื้อ

ผิวสัมผัสร่วม



**ใช้ทิชชูปิดปาก**



ป้องกันเชื้อโรคกระจาย  
และทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด



**ใช้ข้อศอก ปิดปากและจมูก**

ใช้มุมข้อศอก และต้นแขนด้านใน ปิดปากและจมูก



เมื่อไอจาม... **ต้องรีบล้างมือ**  
ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล



**ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา**  
เมื่อเป็นหวัดหรืออยู่ในพื้นที่แออัด



# “Do not use bare hands” to cover your mouth when coughing or sneezing



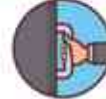
**Hands** can be the place of germs



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.