

สิ่งที่พวกเรา  
ทำได้!



# กลยุทธ์ในการรับมือ กับไวรัสโคโรนา ไวรัสสายพันธุ์ใหม่!

ทุกคนต้องร่วมมือกัน  
เพื่อป้องกันไม่ให้  
ไวรัสโคโรนาแพร่  
กระจาย!

## หน้ากากผ้า

POINT

มารยาทในการไอ

## ผ้าเช็ดหน้า

POINT

ทำหน้ากากผ้า

ให้สะอาดอยู่เสมอ

ถ้าไอหรือจาม  
ไวรัสก็จะแพร่กระจาย  
มาด้านนอกอยู่ดี  
แม้จะใส่หน้ากากผ้า



ซักทุกวัน!!



หากหน้ากากสกปรก  
ควรซักหรือเปลี่ยนใหม่  
ต้องทำให้หน้ากาก  
สะอาดอยู่เสมอ!!



!!  
เปลอสัมผัส  
จนได้!!

พยายาม  
ไม่สัมผัส  
เท่าที่จะทำได้

X

X ห้ามเอามือ  
ป้องปากไว้  
"ถ้าผลอลเอามือ  
ป้องปากไว้  
ต้องล้างมือ"



เมื่อคุณจาม  
ให้ใช้ข้อศอกป้องปากไว้  
แม้จะใส่หน้ากากผ้าอยู่

ห้ามใส่  
หน้ากากสกปรก



ล้างมือ

อย่าสัมผัสมือ  
เมื่อสัมผัสกับ  
หน้ากาก

## ล้างมือ

POINT

วิธีป้องกันที่ดีที่สุด!

สบู่+20วินาที

POINT

หลังจากล้างมือ

มือจะแห้งและ

ต้องการความชุ่มชื้น

การล้างมือ  
เป็นวิธีการที่ดีที่สุด  
ในการป้องกัน  
การติดเชื้อจากไวรัส



สมมุติว่ามีไวรัส  
100 ล้านตัว

สบู่ล้างมือ  
10-30 วินาที  
"ล้างและถู+น้ำ  
15 วินาที"

เมื่อล้างมือแล้ว  
ไวรัสจะลดลง  
เหลือแค่ไม่กี่ร้อยตัว

ล้าง  
มือด้วยสบู่  
20วินาที



## เมื่อล้างมือ



ก่อนหรือหลัง  
รับประทานอาหาร



หลังจากเข้าห้องน้ำ

หลังจากล้างมือแล้ว  
มือจะแห้ง  
ทำให้ไวรัสติดยาก

แห้ง



ทาถู ทาถู  
ครีม



หลังจาก  
เล่นในช่วงพัก



หลังจากอ่านหนังสือ  
ที่ห้องสมุด



หลังจาก  
สัมผัสหน้ากาก

หลังจากล้างมือแล้ว  
จะรู้สึกว่ามีมือจะแห้ง  
และหยาดบ้าน  
ต้องทาครีมที่มือ  
ก่อนนอนนะ

## วิธีล้างมือ

ใช้เวลาล้าง ประมาณ 20 วินาที โดยการร้องเพลง Happy birthday หรือ Twinkle twinkle little star จนจบ



1 ประสานมือ  
เข้าด้วยกัน

2 ถูที่หลังมือ

3 ถูตามซอกนิ้ว

4 ถูที่ฝ่ามือ

5 ถูที่นิ้วโป้ง

6 ถูที่ข้อมือ

สิ่งที่เราทำได้ คือ  
ไม่เลือกปฏิบัติ  
หรือกีดกันกัน!

หากเพื่อนของคุณติดเชื้อ โปรดจำไว้ว่ามันไม่ใช่ความผิดของเพื่อน  
เขากำลังพยายามอย่างหนัก เพื่อที่เขาจะผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก  
และหลังจากที่เขาดีขึ้นแล้ว ไวรัสจะไม่แพร่กระจายอีกต่อไป



บุคลากรทั่วโลก  
ทุกท่านก็พยายาม  
ต่อสู้กันอยู่นะ!



有志によるボランティアチームに翻訳していただきました。

発行：佐久医師会 教えて！ドクタープロジェクト・佐久市・佐久市教育委員会 2020年4月発行

comic by emura yasuko