



ชะมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลชะมาย

ฉบับที่ ๑๗/๒๕๖๔

"หลัก ๓ ล. "ลด เลี่ยง ดูแล" ป้องกันและลดการแพร่เชื้อโควิด-๑๙"



กระทรวงสาธารณสุข ขอแนะนำการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อโควิด-๒๐๑๙ (COVID-๑๙) โดยการยึดหลักสร้างสุขอนามัยด้วย ๓ ล. คือ

๑. **ลด** : ลดความเสี่ยงจากการสัมผัสด้วยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ให้บ่อยขึ้น โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร และหากรู้สึกไม่สบาย ไอ จาม ให้สวมหน้ากากอนามัย

๒. **เลี่ยง** : เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค และเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น รวมทั้งเลี่ยงใช้มือสัมผัสหน้า ปาก จมูก และบริเวณรอบดวงตา

๓. **ดูแล** : ดูแลสุขภาพตนเองและสังคม รักษาสุขภาพด้วยการกินร้อน ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ ในกรณีที่เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ต้องแยกและสังเกตอาการไม่น้อยกว่า ๑๔ วัน สำหรับผู้ประกอบการสาธารณะ เช่น โรงแรม ขนส่งสาธารณะและห้างสรรพสินค้า ให้เน้นทำความสะอาด พื้นผิวจุดสัมผัสที่ประชาชนจับบ่อย ๆ เช่น ลูกบิด ประตู ราวบันได ปุ่มลิฟต์ ฯลฯ เพื่อลดความเสี่ยงการติดเชื้อ

หากท่านมีข้อสงสัยและต้องการสอบถามข้อมูลการดูแลตนเองเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่สายด่วน กรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

งานประชาสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน
เทศบาลตำบลชะมาย
๒๒ มกราคม ๒๕๖๔

(นายสิทธิพงษ์ ด่วนช่วย)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป รักษาราชการแทน
ผู้อำนวยการกองวิชาการ

(นายรัตนวัฒน์ เทวเดช)
ปลัดเทศบาลตำบลชะมาย

(นายประพัฒน์ รักศรีทอง)
นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย