



ชมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลชมาย

ฉบับที่ ๑๕/๒๕๖๔

"เลิก" ๑๐ พฤติกรรมเคยชิน "ลด" เสี่ยง COVID-๑๙ คู่มือสำหรับกลุ่มเสี่ยง



การป้องกันการระบาดของเชื้อไวรัส COVID-๑๙ ที่ดีที่สุด คือ การกักกันตัวเอง รักษาระยะห่างทางสังคม กระทรงสาธารณสุข จึงขอแนะนำวิธีการ "เลิก" ๑๐ พฤติกรรมเคยชิน "ลด" เสี่ยงโรคไวรัส COVID-๑๙ ดังนี้

"เลิก" ๑) เลิกพฤติกรรมขี้ตาและแคะจมูก ๒) เลิกพฤติกรรมที่ถึงบ้านแล้วทิ้งตัวลงนอนคว่ำหน้าเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที ๓) เลิกพฤติกรรมหยิบจับสิ่งของแล้วไม่ล้างมือ ๔) เลิกพฤติกรรมไม่พกหน้ากากและเจลล้างมือ ๕) เลิกพฤติกรรมการอยู่ใกล้กันควรห่างกันอย่างน้อย ๑-๒ เมตร ๖) เลิกพฤติกรรมการกอด หอม จับมือ คนรักหรือคนในครอบครัวในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรค ๗) เลิกพฤติกรรมไม่ยอมกักตัวเองอยู่ที่บ้าน หากมีอาการป่วย ๘) เลิกพฤติกรรมการใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น ๙) เลิกพฤติกรรมการกินอาหารดิบ หรืออาหารที่ปรุงสุกแล้ว ๑๐) เลิกพฤติกรรมการเข้ากิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ทั้งนี้ เพื่อ

"ลด" ความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัส COVID-๑๙ และขอแนะนำสำหรับกลุ่มเสี่ยง ถ้าต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น ต้องสังเกตอาการทุกวัน ล้างมือบ่อย ๆ สวมใส่หน้ากากอนามัย เมื่อไอ จามให้ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ๑-๒ เมตร ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น ปิดผาซ้โครกทุกครั้งที่เกิดน้ำทิ้ง แยกทิ้งขยะติดเชื้อพร้อมมัดปากถุงให้แน่น และคนในครอบครัวให้แจ้งสถานการณ์ที่ทำงาน/สถานศึกษา หากมีอาการ มีไข้ ไอ เจ็บคอ ให้รีบไปพบแพทย์

หากประชาชนท่านใดมีข้อสงสัย สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

งานประชาสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน

เทศบาลตำบลชมาย

๒๐ มกราคม ๒๕๖๔

(นายประพัฒน์ รักศรีทอง)
นายกเทศมนตรีตำบลชมาย

(นายสิทธิพงษ์ ตัวงช่วย)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป รักษาราชการแทน
ผู้อำนวยการกองวิชาการ

(นายธนวัฒน์ เทวเดช)

ปลัดเทศบาลตำบลชมาย