

# ปกป้องตัวคุณและครอบครัวของคุณ

## ปิดปากปิดจมูกเมื่อไอและจาม



1

ปิดปากและจมูกของคุณด้วยกระดาษทิชชู  
เมื่อคุณไอหรือจาม

ทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วในถังขยะ



2



3

หากคุณไม่มีกระดาษทิชชู ให้ไอหรือจามใส่แขนเสื้อ  
ก่อนบนหรือข้อพับศอก ไม่ใช่ที่มือของคุณ

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำไหลผ่าน เช็ดมือให้แห้งสนิทด้วย  
กระดาษแบบใช้แล้วทิ้งหรือเป่าให้แห้งด้วยเครื่องเป่ามือ



4

### รักษาตัวให้ปลอดภัยโรคและแข็งแรง