



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ล้างมือให้บ่อยใน 1 วัน

ล้างบ่อยๆ

ลดโอกาสรับเชื้อ
จากการสัมผัส

จับของสาธารณะ

ป้องกันเชื้อที่จะติดมาด้วย



เมื่อถึงบ้าน

ไม่พาเชื้อโรคมาติด
คน/ของในบ้าน



ก่อนกิน

ไม่นำเชื้อเข้าไปปนเปื้อนอาหาร
และช้อนส้อมที่จับ



หลังกิน

ไม่นำเชื้อออกไป
ก่อนทำอย่างอื่น

ล้างมือให้สะอาด อย่างน้อย 20 วินาที



**น้ำกับสบู่
ดีที่สุด**



เจลล้างมือ

ที่มีแอลกอฮอล์เข้มข้น 70% ขึ้นไป
ถูให้ทั่ว แล้วปล่อยให้แห้ง