



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี



ดูแลสุขภาพ

อย่า
พลาด...

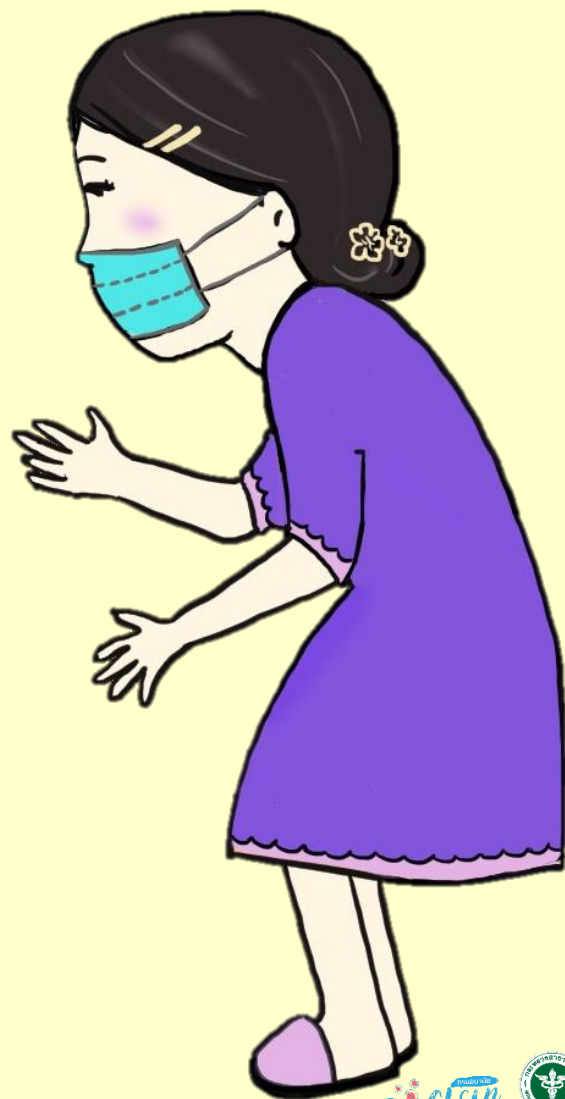
โควิด-19

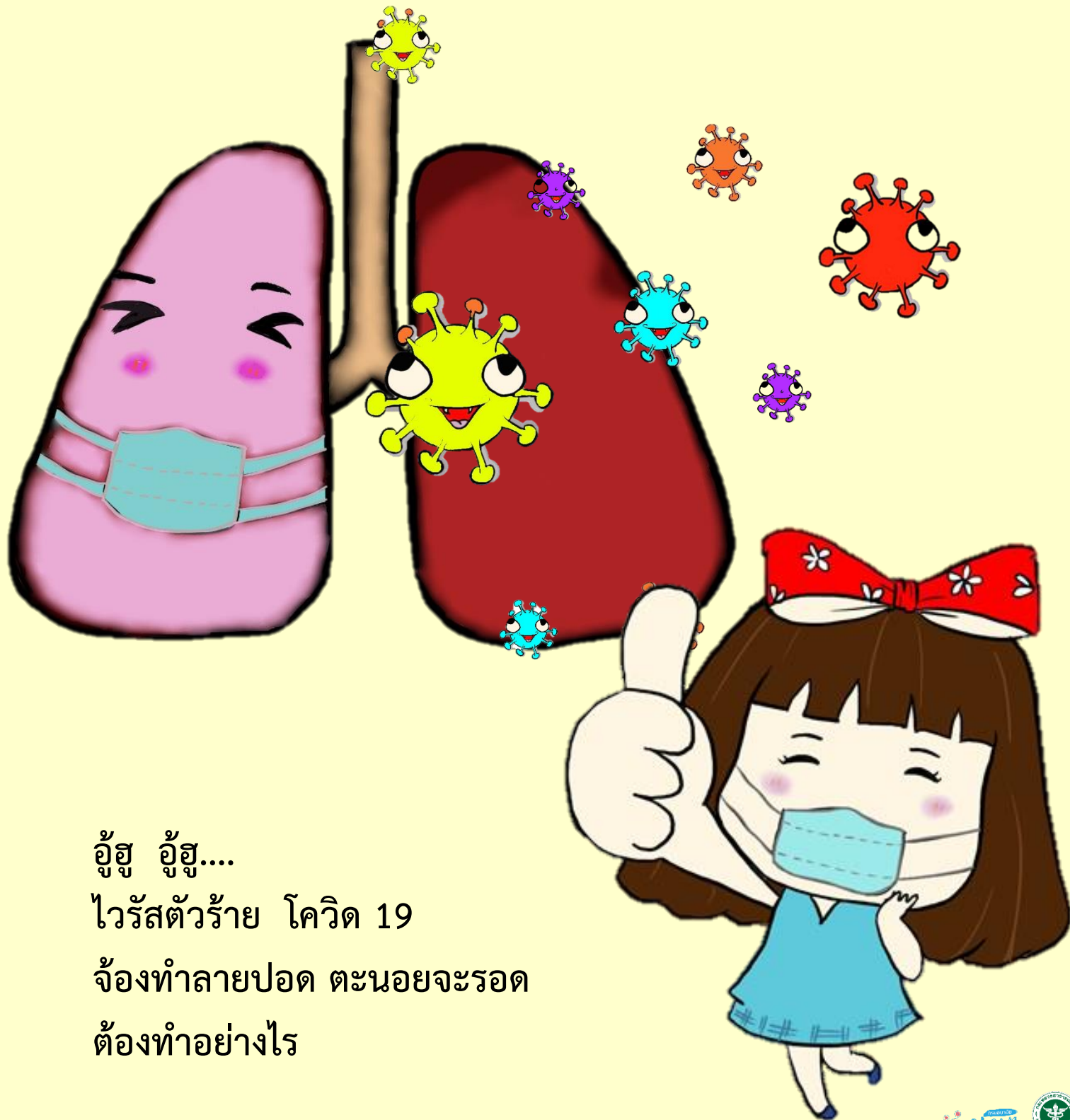


แม่จ๋า ... โควิด 19 คือ อะไร



ตะนอยอยากรู้





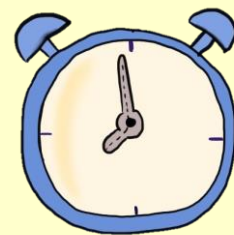
อู่ฮู่ อู่ฮู่....

ไวรัสตัวร้าย โควิด 19

จ้องทำลายปอด ตะนอยจะรอด

ต้องทำอะไร

คุณแม่จะบอก ป้องกันง่ายๆ
สวมใส่หน้ากากไว้ ปลอดภัยแน่นอน





นั่งเล่นเพลิดเพลิน
ไม่จับใบหน้า
ไม่ถูรอบตา
แคะจมูก ล้วงปาก



กระโดดโลดเต้น เล่นเสร็จเลอะเทอะ
รีบล้างมือเถอะ ปลอดภัยแน่นอน



หิวบอกแม่จ๋า
กินร้อน ช้อน ชาม ของหนู

พากันหม่ำหม่ำ
นั่งห่างกันไว้



นั่งเล่นในบ้าน
ห่าง ห่าง กันไว้
ตะนอยเข้าใจ
ปลอดภัยแน่นอน

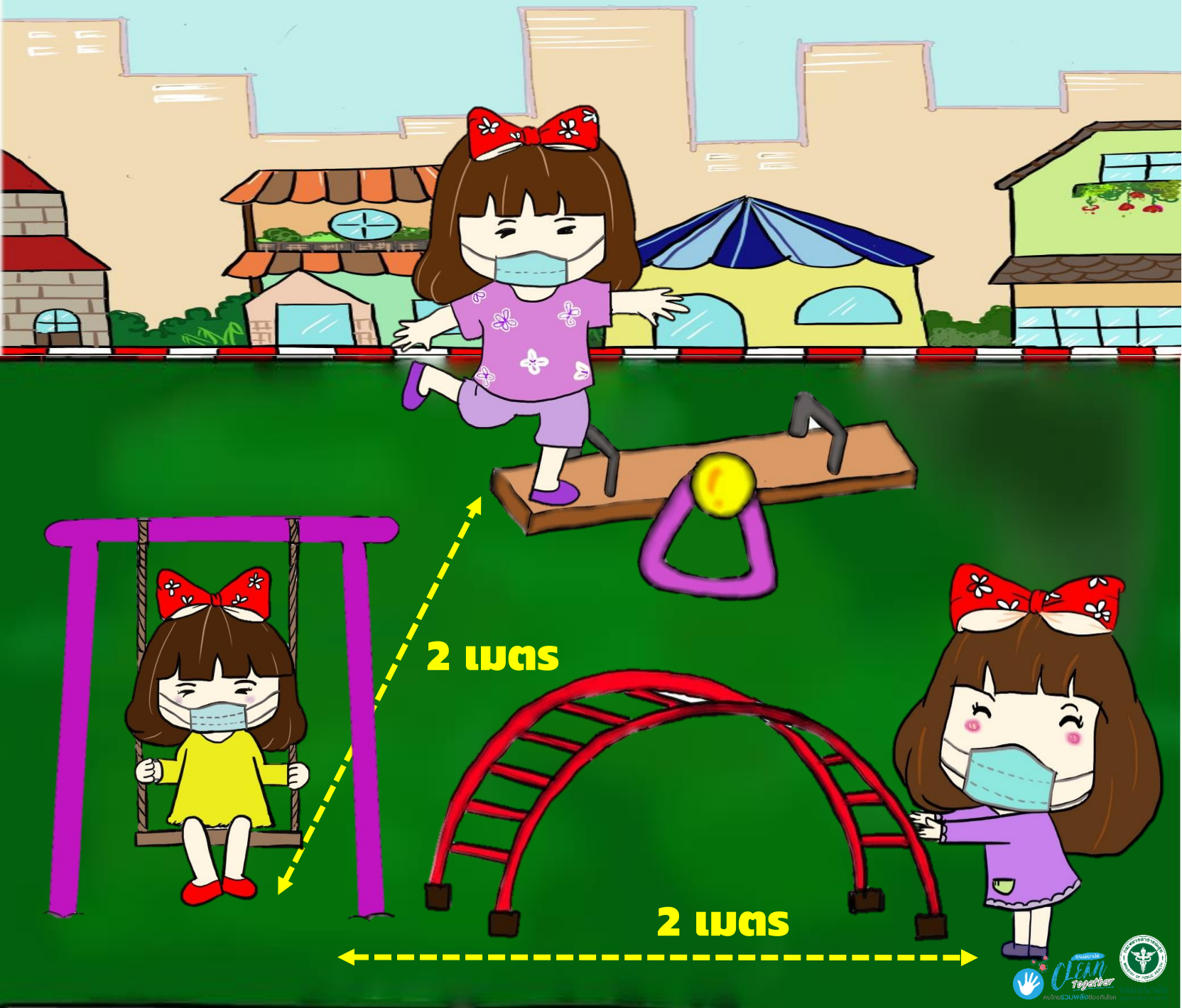


2 เมตร



เมื่อออกนอกบ้าน
ตะนอยเข้าใจ

ห่าง ห่าง กันไว้
ปลอดภัยแน่นอน



2 เมตร

2 เมตร



เมื่อไม่สบาย มีไข้ ไอ จาม
แยกตัวออกห่าง รีบไปหาหมอ



ตะนอยจำได้ไหม ป้องกันง่าย ง่าย
ยึดหลัก 3 ล. **ล**ด **ล**ีแยง **ด**ูแล
ป้องกันแน่ๆ ลดแพร่เชื้อโควิด 19



1. ลด : ความเสี่ยงจากการสัมผัส

ล้างมือบ่อยๆ เมื่อหยิบจับสิ่งของและ ก่อน-หลัง
รับประทานอาหาร



หากรู้สึกไม่สบาย ไอ จาม
ให้สวมหน้ากากอนามัย



2. เลี่ยง : การเดินทางไปพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น

เลี่ยง ใช้มือสัมผัสหน้า



3. ดูแล : ดูแลสุขภาพตนเอง

กินร้อน ช้อนชาของหนู



ออกกำลังกายเป็นประจำ

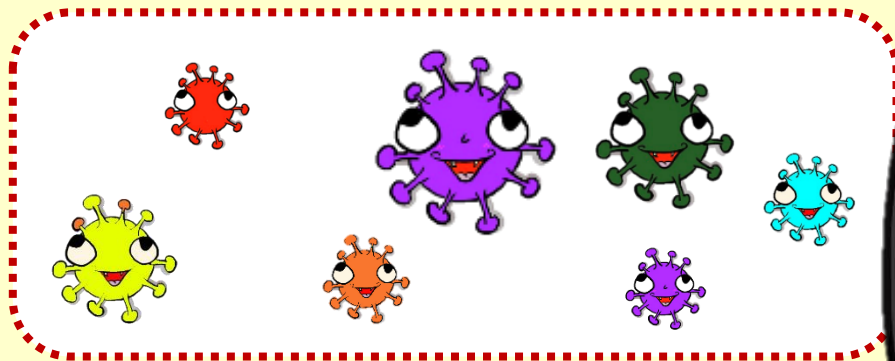


นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

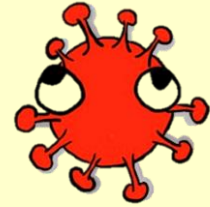
ถ้ากลับจากพื้นที่เสี่ยง “ต้องแยกและกักตัวเอง”
สังเกตอาการไม่น้อยกว่า 14 วัน



“ ถ้าหนู ทำได้ ปลอดภัย แน่نون ”



ตะนอยพิชิตโควิด



ภาพและเนื้อหา

ธนพร โพขสาลี

วาธินี วงศาโรจน์

บรรณาธิการ

พญ.ไสววรรณ ไผ่ประเสริฐ

บุญชอบ เกษโกวิท

สุพัตรา ธรรมวงษ์

กลุ่มพัฒนาอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี





ด้วยความปรารถนาดีจากกลุ่มพัฒนาอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี





ครอบครัว พิชิต โควิด 19

ตะนอยสงสัย โควิด 19 คืออะไร
แม่จามาบอกวิธีป้องกันง่ายๆ
ยึดหลัก 3 ล. ลด เลี่ยง ดูแล
ป้องกันได้แน่ ลดแพร่เชื้อโควิด 19



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี



กรอนามัย
CLEAN
Together.

คนไทยรวมพลังป้องกันโรค

ด้วยความปรารถนาดีจาก ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี