

ข้อแนะนำ 10 ประการ เพื่อลดการสัมผัสกับผู้คน

การติดเชื้อ โควิดไวรัสใหม่ นั้นมีความเสี่ยงที่จะทำให้ทุกคนติดเชื้อ
แก้ไขชีวิตประจำวันของคุณเพื่อปกป้องชีวิตของคุณและคนรอบข้าง

<p>1 ติดต่อกับครอบครัวผ่านช่องทางออนไลน์</p> 	<p>2 ไปซื้อของคนเดียว หรือเป็นกลุ่มเล็กๆ หลีกเลี่ยงช่วงเวลาคนในร้านคับคั่ง</p> 	<p>3 วิ่งออกกำลังกายคนเดียว หรือเป็นกลุ่มเล็กๆ ควรกำหนดเวลาและสถานที่สำหรับวิ่งให้ชัดเจน</p> 
<p>4 ซื้อของผ่านช่องทางออนไลน์เป็นหลัก</p> 	<p>5 พบปะสังสรรค์ผ่านช่องทางออนไลน์</p> 	<p>6 พบแพทย์ทางไกลผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อปรับเปลี่ยนแผนการรักษา</p> 
<p>7 ออกกำลังกายตามคลิปสอนออนไลน์</p> 	<p>8 ซื้ออาหารจากร้านแบบห่อกลับบ้าน หรือแบบส่ง</p> 	<p>9 ทำงานอยู่ที่บ้าน</p> <p>ปกป้องกลุ่มอาชีพที่จำเป็นต้องทำงานนอกบ้านให้ปลอดภัย</p> 
<p>10 สวมหน้ากากอนามัยเมื่อพบปะพูดคุย</p> 	<p>หลีกเลี่ยง "3 ที่"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ที่ปิด อากาศไม่ถ่ายเท 2. ที่พลุกพล่าน คนแออัด 3. ที่คนใกล้ พบปะ พูดคุยตัวต่อตัว <p>หมั่นล้างมือ ปิดปากเวลาไอจาม เปิดห้องให้อากาศถ่ายเท ยังเป็นแนวปฏิบัติที่สำคัญ</p>	