

ป้องกันการแพร่กระจาย ของเชื้อโรค



ไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรค COVID-19 นั้น เชื่อกันว่า แพร่กระจายจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้ โดยการสัมผัสใกล้ชิดกันและกัน และผ่านทางละอองฝอยที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ติดเชื้อไอหรือจาม

การปฏิบัติด้านสุขอนามัยที่ดีจะช่วยลดความเสี่ยงของคุณจากการป่วยและแพร่กระจายโรค

ให้แน่ใจอยู่เสมอว่า คุณได้กระทำสิ่งดังต่อไปนี้



หมั่นล้างมือของคุณเป็นประจำ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลล้างมือที่มีส่วนผสมหลักเป็นแอลกอฮอล์เป็นเวลา 20-30 วินาที



ปิดปากเมื่อคุณไอและจาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือด้วยข้อพับด้านในข้อศอก ให้ล้างมือของคุณหลังจากนั้น



ทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้ว ลงถังขยะทันที



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่ป่วย



หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา จมูก และปากของคุณ



เก็บตัวอยู่บ้านและหลีกเลี่ยงกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคม หรือการรวมตัวกันกับคนจำนวนมาก หากคุณรู้สึกไม่สบาย

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ COVID-19 ใน ACT ไปที่เว็บไซต์ health.act.gov.au/novelcoronavirus



ACT
Government

ACT Health

health.act.gov.au