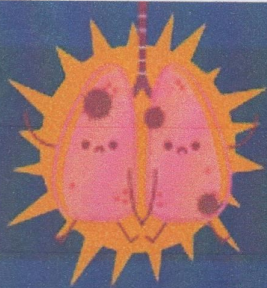


สารบัญ KM

Knowledge Management



การป้องกันตนเองจาก
ไวรัส Covid-19



สวมหน้ากากอนามัย
เมื่อไปในที่ชุมชน
หรือพื้นที่เสี่ยง



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
หรือเจลล้างมือ
เมื่อสัมผัสสิ่งสกปรก



กินอาหารที่ปรุงสุก
เท่านั้น ใช้ช้อนกลาง
เมื่อทานอาหารร่วมกับผู้อื่น



รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
หมั่นออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



เข้าพบแพทย์
เมื่อมีอาการป่วย



หลีกเลี่ยงพื้นที่ชุมชน
หรือการเดินทางไปต่างประเทศ
หากไม่จำเป็น

