



# “เลิก” 10 พฤติกรรมเคยชิน “ลด” เสี่ยงโควิด - 19



**ขยี้ตา แคะจมูก**



**ถึงบ้านแล้ว ทิ้งตัวลงนอน  
ไม่อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที**



**หยิบจับสารพัด  
แต่ไม่ล้างมือ**



**ไม่พกหน้ากากผ้า  
เจลล้างมือ**



**อยู่ใกล้กัน ล้อมห่าง  
1-2 เมตร**



**กอด หอม จับมือ  
คนรัก/ครอบครัว**



**ป่วยแล้ว  
ไม่กักตัวเองอยู่บ้าน**



**ใช้ของส่วนตัว  
ร่วมกับผู้อื่น**



**กินอาหารที่ปรุง  
ทิ้งไว้นาน/อาหารดิบ**



**ปาร์ตี้สังสรรค์  
กับเพื่อนฝูง**