



เอกสารเผยแพร่ข่าวสาร  
เดือน เม.ย. - มิ.ย. 64  
เทศบาลตำบลโกรกแก้ว

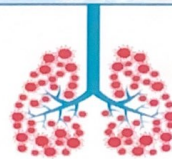
**วิธีดูแลตัวเอง ให้ปลอดภัย  
ในยุค โควิด - 19**



1. เลือกรับข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้  
และไม่แชร์ข้อมูลข่าวลือ ข่าวปลอม  
“ลด” การอ่าน ฟัง ข่าวลือ การคาดเดา ฯลฯ

2. หมั่นดูแลตนเองและใส่ใจคนรอบข้าง  
กินร้อน ช้อนส่วนตัว ล้างมือ และสวมหน้ากาก  
“ลด” ความเสี่ยง ปฏิบัติตามคำแนะนำ
3. ใช้เทคโนโลยีสื่อสาร เพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม  
“ลด” การแพร่เชื้อ แต่ยังคงให้กำลังใจกัน
4. มีสติในการดำเนินชีวิต ตลอดเวลา  
“ลด” การเสี่ยง หรือสูญเสียที่อาจเกิดขึ้น

-งานการเจ้าหน้าที่-



**ป้องกันตัวเอง  
จากโรคติดเชื้อ  
โควิด 19 (COVID-19)**

