

# 4 หมั่น ชีวิตวิถีใหม่



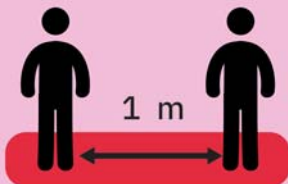
## หมั่นทำความสะอาด

ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือน้ำยา  
ล้างมือทุกครั้งสัมผัสสิ่งต่างๆ



## หมั่นรักษาสุขภาพ

ตรวจสอบอาการของตนเองก่อนออก  
จากบ้าน ป้องกันตนเองอยู่เสมอ



## หมั่นเว้นระยะห่าง

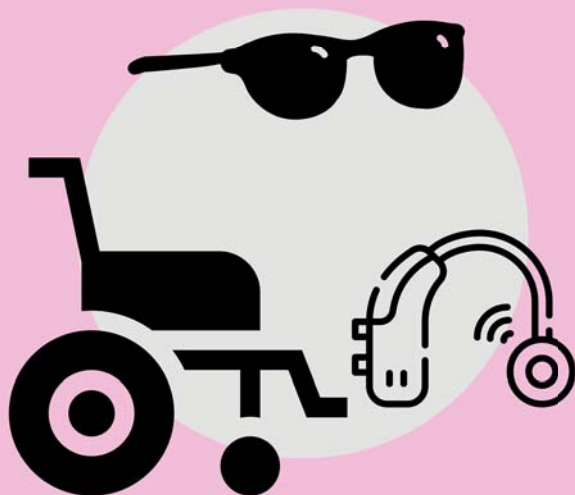
จากผู้อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตรตลอดเวลา  
ทั้งเวลาทำงานหรือทำกิจกรรมส่วนตัว



## หมั่นติดตามข่าวสาร

พร้อมปรับตัวตามสถานการณ์ต่างๆ  
เพื่อตนเองและสังคม

# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดขายสลาก”



|        |     |     |     |     |     |     |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 569xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx |
| 569xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx |
| 569xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx |
| 569xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx |



"คนขายสลากจะให้โชคไม่แถมโรคได้อย่างไร?"

# ก่อนตั้งแผง



เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็น  
เช่น เจลแอลกอฮอล์ ถาดรับเงิน  
หน้ากากอนามัย ถุงมือ



ทำความสะอาดแผงและเงินสมำเสมอ  
ก่อนตั้งแผงและทุกชั่วโมงที่มีคนซื้อ



# ระหว่างการขาย



สวมหน้ากากอนามัย  
และถุงมือตลอดเวลา



งดการสนทนาที่ไม่จำเป็น  
เพื่อลดการกระจายเชื้อ



เลือกเลขที่ชอบ หยิบเพียงครั้งเดียว ไม่เอามือสัมผัสแผง

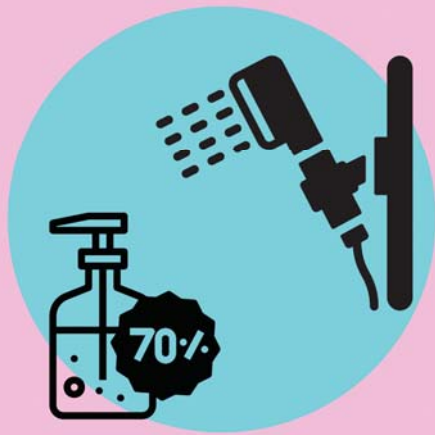


ใช้ตะกร้าหรือถุง  
ในการรับทอนเงิน



ใช้เจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง  
ที่สัมผัสสลากและเงิน

# หลังขายสลาก



ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์  
และทำความสะอาดร่างกาย



ทำความสะอาดแผงและพื้นที่โดยรอบ  
เก็บเศษขยะไปกำจัดที่ถังขยะ

# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดนวด”



"พนักงานนวดจะบริการลูกค้าให้สุขภาพดี ไร้เชื้อได้อย่างไร?"

# ก่อนพาลูกค้าณวด



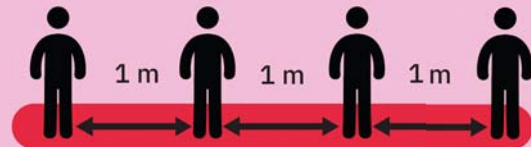
คัดกรองโดย**สอบถามอาการ**  
**หรือวัดอุณหภูมิ**ก่อนให้บริการ



ทุกคนในร้านสวม**หน้ากากอนามัย**  
หรือ**หน้ากากผ้า**ตลอดเวลา



ทำความสะอาดบริเวณให้บริการ  
ด้วย**แอลกอฮอล์หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ**



ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่าง**อย่างน้อย**  
**1 - 2 เมตร**ในบริเวณจุดรอรับบริการ



พนักงานต้อง**ทำความสะอาดร่างกาย**  
**ให้เรียบร้อย**ก่อนให้บริการลูกค้า



จัดเตรียมชุดอุปกรณ์ให้**พร้อม**  
**สำหรับเปลี่ยน**ให้ผู้รับบริการ

# ระหว่างทำการนวด



ให้บริการหัตถการหรือนวดบางส่วน  
งดการนวดเหนือคอขึ้นไป



ระมัดระวังการสัมผัสใกล้ชิด  
ขณะปฏิบัติหน้าที่



ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด  
หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



พยายามจำกัดเวลาในการนวด  
ไม่ใช่เวลาบริการนานเกินไป

# หลังนวดเสร็จ



ใช้บริการจ่ายเงิน **e-Payment** หากจำเป็น  
ต้องรับเงินสด ควรมี**อุปกรณ์ในการรับ**  
**ทอนเงิน** เช่น ถาดในการรับทอนเงิน



ทำความสะอาดพื้นที่ให้บริการด้วย  
**แอลกอฮอล์ (70%)** หรือน้ำยาฆ่า  
**เชื้อ** ก่อนให้บริการรอบต่อไป

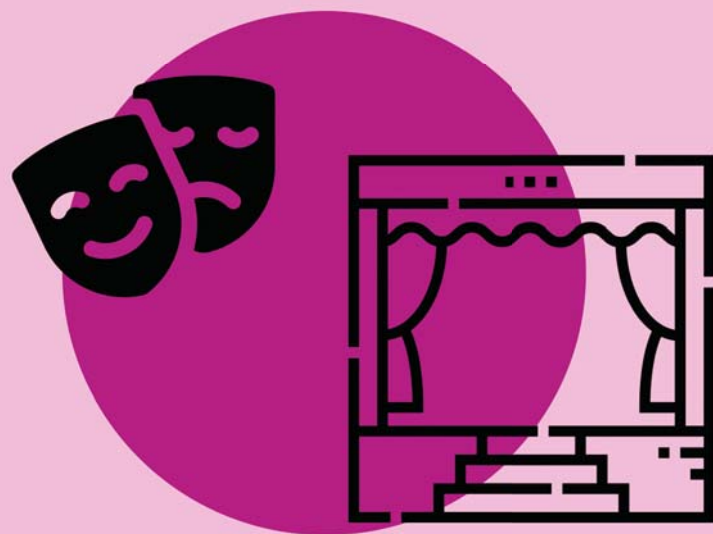


**ล้างมือ**และทำความสะอาดร่างกาย  
ก่อนให้บริการคนถัดไป



เปลี่ยนอุปกรณ์หลังใช้งาน  
ทุกครั้ง **ไม่นำมาใช้ร่วมกัน**

# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดนักแสดงในที่สาธารณะ”



"นักแสดงจะมอบความบันเทิงอย่างปลอดภัยได้อย่างไร?"

# ก่อนขึ้นแสดง



คัดกรองผู้เข้าร่วม โดย**สอบถามอาการ**  
**หรือวัดอุณหภูมิ**ก่อนเริ่มการแสดง



อนุญาตให้เฉพาะคนที่มี**หน้ากากอนามัย**  
หรือ**หน้ากากผ้า** เข้าร่วมเท่านั้น



เว้นระยะห่าง**อย่างน้อย 1 - 2 เมตร**  
ในบริเวณซื้อตั๋ว ที่นั่งผู้ชมและเวที



ทุกคนต้องล้างมือด้วย**เจลล้างมือ**  
**แอลกอฮอล์**ก่อนเข้าพื้นที่กิจกรรม



**ทำความสะอาดพื้นที่กิจกรรมโดยรอบ**  
**อุปกรณ์และจุดที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น**  
**ห้องน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด**



ใช้บริการจ่ายเงิน **e-Payment** หากจำเป็น  
ต้องรับเงินสด ควรมี**อุปกรณ์ในการรับ**  
**ทอนเงิน** เช่น ถาดในการรับทอนเงิน



# ระหว่างการแสดง



ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ ระหว่างผู้เข้าร่วมหรือนักแสดงด้วยตนเอง



ขอความร่วมมือผู้เข้าชมงด  
ใช้เสียงระหว่างการแสดง



นักแสดงควรมีอุปกรณ์ของตนเอง หาก  
จำเป็น ควรทำความสะอาดก่อนนำมาใช้ต่อ

# หลังการแสดงจบ



เก็บขยะมูลฝอยในพื้นที่กิจกรรมและโดยรอบด้วยถุงมือยาง  
หรือใช้ปากคีบด้ามยาว ใส่ถุงขยะปิดให้มิดชิด แล้วรวบรวมที่จุดทิ้งขยะ



ทำความสะอาดพื้นที่กิจกรรมโดยรอบ  
อุปกรณ์ เครื่องใช้ และจุดที่มีการใช้ร่วมกัน  
เช่น ห้องน้ำ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด



หลังจากจัดการทุกอย่างเสร็จสิ้น  
แล้ว **ชำระล้างมือด้วยสบู่หรือเจล  
แอลกอฮอล์ 70%**

# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดเดินทาง”



"พวกเขาจะเดินทางไปที่ต่างๆ อย่างปลอดภัยได้อย่างไร?"

# ก่อนออกเดินทาง



คนพิการหรือผู้ดูแลควรตรวจสอบอาการเบื้องต้นหรือวัดไข้  
หากมีอาการป่วย ควรงดเดินทางและพักรักษาตนเองที่บ้าน



เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นต่อ  
การป้องกันตัว เช่น เจลแอลกอฮอล์  
หน้ากากอนามัย ถุงมือ



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัว  
ก่อนนำมาใช้งาน ทั้งที่ใช้ในบ้าน  
และนอกสถานที่



# ระหว่างเดินทาง

(สำหรับมนุษย์โควิดตบอดและคนนำทาง)



คนพิการและผู้ดูแลสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา



ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด  
หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



ทำความสะอาดปลายไม้เท้า  
นำทางทุกครั้งหลังใช้งาน



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด  
เว้นระยะจากผู้อื่น 1-2 เมตร



ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ กับบุคคลอื่นๆ กรณีคนนำทาง เมื่อมีการสัมผัส  
ให้ล้างมือตนเองและคนพิการด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง

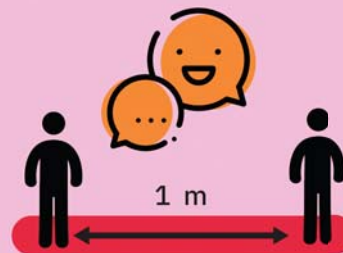


# ระหว่างเดินทาง

(สำหรับมนุษย์โควิดผู้พิการทางการได้ยิน)



คนพิการสวมหน้ากากอนามัย  
หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา



เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร  
ขณะสนทนากัน



ควรพกเครื่องมือและอุปกรณ์  
สื่อสารของตนเอง ไม่ใช่ของผู้อื่น



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด  
หรือพื้นที่เสี่ยง



ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ กับบุคคลอื่นๆ กรณีที่จำเป็น  
ให้ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังการสัมผัส



# ระหว่างเดินทาง

(สำหรับมนุษย์โควิดผู้ใช้วีลแชร์เดินทาง)



คนพิการสวม**หน้ากากอนามัย**  
หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา



ทำความสะอาดวีลแชร์ด้วย  
**น้ำยาฆ่าเชื้อ**ทุกวัน



**ควรแยกวีลแชร์ที่ใช้**  
ระหว่างนอกบ้านกับในบ้าน



**ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด**  
หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด  
**เว้นระยะจากผู้อื่น 1-2 เมตร**



**ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์**ทุกครั้ง  
หลังสัมผัสวีลแชร์ ลิฟท์หรือราวจับ



# ระหว่างเดินทาง

(สำหรับผู้ดูแลคนพิการ)



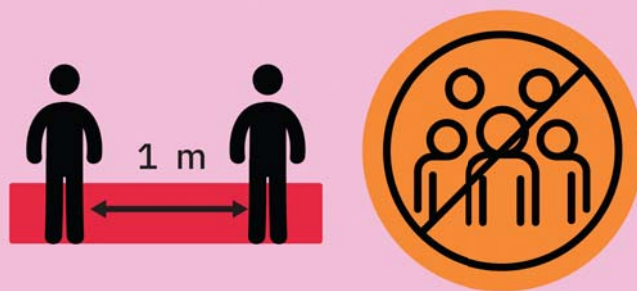
ผู้ดูแลสวมหน้ากากอนามัย  
หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา



ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด  
หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง  
ก่อนและหลังสัมผัสผู้พิการ



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด  
เว้นระยะจากผู้อื่น 1-2 เมตร

# หลังกลับถึงบ้าน



คนพิการและผู้ดูแลล้างมือและทำความสะอาดร่างกายทันทีที่กลับถึงที่พัก



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัวของคนพิการเพื่อให้พร้อมใช้ต่อได้ทันที



ผู้ดูแลควรทำความสะอาดที่อยู่อาศัยและอุปกรณ์ของคนพิการ  
สม่ำเสมอ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาทำความสะอาด

# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดเงินเดือน”



"พวกเขาจะไปทำงานและกลับบ้านอย่างปลอดภัยได้อย่างไร?"



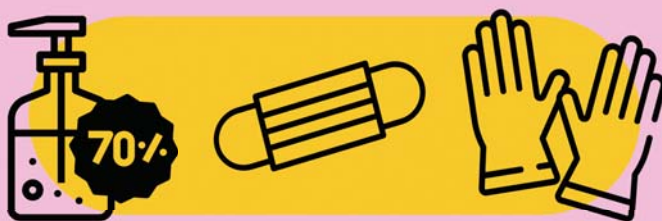
# ก่อนออกไปทำงาน



คนพิการหรือผู้ดูแลควรตรวจสอบอาการเบื้องต้นหรือวัดไข้  
หากมีอาการป่วย ไม่ควรอนุญาตให้ออกมาทำงาน



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัวก่อนนำไปใช้งานที่ทำงาน



เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นต่อการป้องกันตัว เช่น เจลแอลกอฮอล์  
หน้ากากอนามัย ถุงมือ ผ้าเช็ดหน้า

# ระหว่างอยู่ที่ทำงาน



สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากาก  
ผ้าตลอดเวลาที่อยู่ที่ทำงาน



ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด  
หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ กับบุคคลอื่นๆ กรณีที่จำเป็น ให้ล้างมือ  
ด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งหลังการสัมผัส



งดใช้เครื่องมือและอุปกรณ์  
คอมพิวเตอร์ร่วมกัน



ทำความสะอาดมือเครื่องมือและ  
อุปกรณ์ทุกครั้งที่ใช้งาน



# หลังกลับจากที่ทำงาน



ล้างมือและทำความสะอาด  
ร่างกายทันทีที่กลับถึงที่พัก



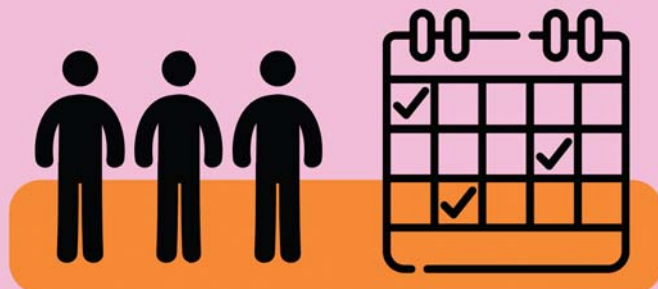
ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัวของ  
ผู้พิการ เพื่อให้พร้อมใช้ต่อได้ทันที

# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดกับโรงพยาบาล”



"พวกเขาจะไปโรงพยาบาลอย่างมั่นใจได้อย่างไร?"

# ก่อนออกเดินทาง



คนพิการควรไปโรงพยาบาลเฉพาะวันที่มีการนัดหมายกับแพทย์  
ประจำตัวเท่านั้น และต้องนัดหมายไว้ล่วงหน้า



เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นต่อ  
การป้องกันตัว เช่น เจลแอลกอฮอล์  
หน้ากากอนามัย ถุงมือ



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัว  
ก่อนนำไปใช้งานที่โรงพยาบาล

# ระหว่างอยู่ในโรงพยาบาล



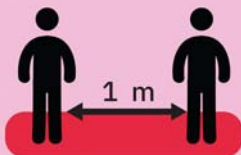
สวม**หน้ากากอนามัย**หรือ**หน้ากาก**  
ผ้าตลอดเวลาที่อยู่ในโรงพยาบาล



**ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด**  
หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



**ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ กับบุคคลอื่นๆ** กรณีที่จำเป็น  
ให้ล้างมือด้วย**เจลแอลกอฮอล์**ทุกครั้งหลังการสัมผัส



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด  
เว้นระยะจากผู้อื่น **1-2 เมตร**



ทำความสะอาด**อุปกรณ์**  
**ช่วยเหลือ**ทุกครั้งหลังใช้งาน

# หลังกลับถึงบ้าน



ล้างมือและทำความสะอาดร่างกายทันทีที่กลับถึงที่พัก

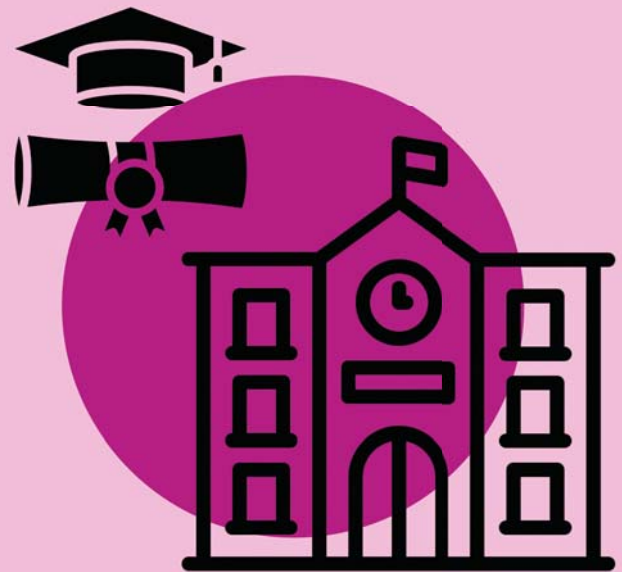


ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัวของคนพิการเพื่อให้พร้อมใช้ต่อได้ทันที



ดูแลสุขภาพตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด  
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดนักเรียน”



"เด็กๆ จะไปเรียนและกลับบ้านอย่างปลอดภัยได้อย่างไร?"

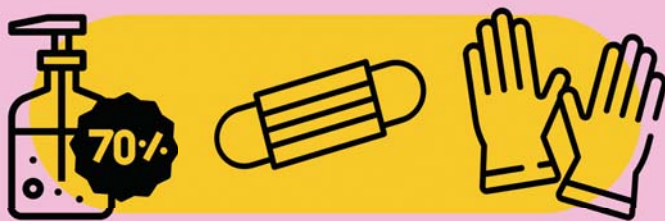
# ก่อนออกจากบ้าน



ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลควรตรวจสอบอาการเบื้องต้นหรือวัดไข้  
หากมีอาการป่วย ควรให้เด็กหยุดพักรักษาตัวที่บ้าน



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัวให้เด็กก่อนนำไปใช้งานที่โรงเรียน



ผู้ปกครองควรเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นต่อการป้องกันตัว  
เช่น เจลแอลกอฮอล์ หน้ากากอนามัย ถุงมือ ผ้าเช็ดหน้า

# ระหว่างอยู่ในโรงเรียน



ปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน  
อย่างเคร่งครัด



ลดการสื่อสารลงให้น้อยที่สุด  
หลีกเลี่ยงการสนทนาที่ไม่จำเป็น



ทุกคนในโรงเรียนสวมหน้ากาก  
อนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด  
เว้นระยะจากผู้อื่น 1-2 เมตร



ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ ระหว่าง  
นักเรียนกับเจ้าหน้าที่ในโรงเรียน



เลือกกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่และมี  
ประโยชน์โดยใช้อุปกรณ์ส่วนตัว



# หลังกลับมาถึงบ้าน



ให้เด็กล้างมือและทำความสะอาด  
ร่างกายทันทีที่กลับถึงที่พัก



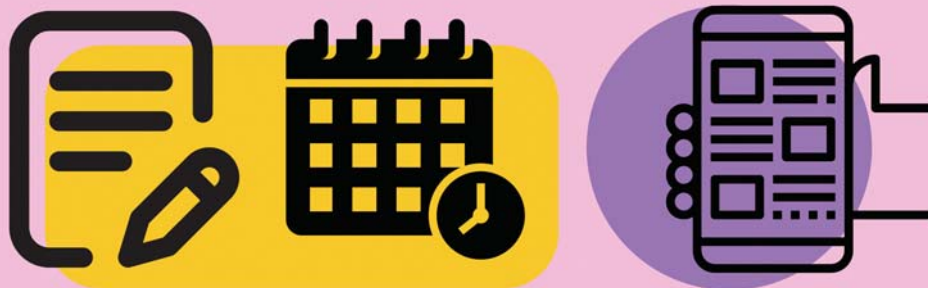
ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัว  
ของเด็กเพื่อให้พร้อมใช้ต่อได้ทันที

# วิถีชีวิตใหม่สำหรับ “มนุษย์โควิดกับการช้อปปิ้ง”



"พวกเขาจะไปซื้อของที่ต้องการ แบบไม่แถมเชื่อได้อย่างไร?"

# ก่อนไปช้อปปิ้ง



จดรายการสิ่งของที่ต้องการซื้อและวางแผนล่วงหน้า  
พยายามเลือกวันและช่วงเวลาที่ไม่แออัด หรือเลือกซื้อของออนไลน์



เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นต่อ  
การป้องกันตัว เช่น เจลแอลกอฮอล์  
หน้ากากอนามัย ถุงมือ



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัว  
ก่อนนำไปใช้งาน



# ระห่างไปช้อปปิง



สวม**หน้ากากอนามัย**หรือหน้ากาก  
ผ้าตลอดเวลาที่อยู่นอกสถานที่



หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่แออัด  
เว้นระยะจากผู้อื่น **1-2 เมตร**



**ลดการสัมผัสสิ่งต่าง ๆ** ระหว่าง  
พนักงาน ลูกค้าหรือสิ่งของ



ลดการหยิบจับหรือลองสินค้า ให้  
พนักงานหยิบจับสินค้าใส่ตะกร้าให้



**ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์**  
ทุกครั้งหลังการสัมผัสสิ่งต่างๆ



ใช้บริการจ่ายเงิน **e-Payment** หรือ  
สแกน QR Code เลี่ยงการรับเงินสด

# หลังกลับจากช้อปปิ้ง



ล้างมือและทำความสะอาดร่างกายทันทีที่กลับถึงที่พัก



ทำความสะอาดอุปกรณ์ส่วนตัวของคนพิการเพื่อให้พร้อมใช้ต่อได้ทันที



ทำความสะอาดสิ่งของที่ไปซื้อมาให้เรียบร้อยก่อนจัดเก็บ