

# ยับยั้งเชื้อโรค สุขภาพยืนยาว

ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่กับน้ำอุ่น

ฟอกสบู่



ล้างนานประมาณ  
20 วินาที

ล้างด้วยน้ำให้  
สะอาดหมดจด



เช็ดให้แห้ง

ปิดปากหรือ  
จุกเวลา  
ไอและจาม



เมื่อมีอาการป่วย  
ให้พักรักษาตัว  
ที่บ้าน



[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-08 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.



COUNTY OF LOS ANGELES  
Public Health