



เอกสารเผยแพร่องค์ความรู้ เรื่อง... วิกฤตตัวเองในยุคโควิด-19



วิกฤตตัวเองให้ปลอดภัย ในยุค "Covid-19"



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



2. หมั่นดูแลตนเองและใส่ใจคนรอบข้าง
“ลด” ความเสี่ยง ปฏิบัติตามคำแนะนำ
กินร้อน ช้อนส่วนตัว ล้างมือ และสวมหน้ากาก



3. ใช้เทคโนโลยีสื่อสาร เพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม
“ลด” การแพร่เชื้อ แต่ยังคงให้กำลังใจกัน
ห่างเพียงกาย แต่หัวใจใกล้กันเสมอ

สติ

4. มีสติในการดำเนินชีวิต ตลอดเวลา
“ลด” การเสี่ยง หรือสูญเสียที่อาจเกิดขึ้น
จากการประมาท หรือขาดสติ

ที่มา : KM มหาวิทยาลัยมหิดล , INFOGRAPHIC กรมควบคุมโรค และเอกสาร PR สสส.

จัดทำโดย : งานพัฒนาบุคลากรและสิทธิประโยชน์ ฝ่ายอำนวยการ สำนักปลัดเทศบาล