

กินผัก-ผลไม้

แบบไหน?

ปลอดภัย COVID-19



ล้างก่อนเก็บทันที



เลือกเมนูปรุงสุก
ด้วยความร้อน



เลี่ยงการดื่ม
น้ำผลไม้สดที่
ไม่ได้คั้นเอง



กินผัก-ผลไม้หลายชนิด
เพิ่มสารต่อต้านอนุมูลอิสระ



พิเศษผักทุกมื้อ
หรือบอกลองอาหาร



ล้างผักเคียง
ก่อนกินเสมอ



ผัก-ผลไม้ใส่กล่อง
ไปกินที่ทำงาน



กินผลไม้เปลือกหนา
เลี่ยงการสัมผัสกับเชื้อโรค

กินผัก-ผลไม้ที่ล้างสะอาด
ลดสารปนเปื้อน และเชื้อไวรัส



การกินผัก-ผลไม้ อย่างน้อย 400 กรัม/วัน
และล้างให้สะอาดก่อนกิน จะสร้างภูมิคุ้มกัน โควิด-19 ได้

ที่มา : นางสาวแววตา เอกชาวนา นักกำหนดอาหารวิชาชีพ และทีมรักษาโครงการกินผักผลไม้ 400 กรัม สสส.

5

ถึงขยะ

ผสมน้ำยาฟอกขาว 1.3 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 ลิตร
ใช้แปรงหรือฟองน้ำ ขัดให้สะอาด ล้างน้ำเปล่า
แล้วผึ่งแดดให้แห้งสนิท

4

ปลดกหมอน
ผ้าปูที่นอน

ควรซักทำความสะอาด
อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3

เมาส์

ให้นำแบตเตอรี่ออก
ใช้ผ้านุ่มหรือสำลีทํา
ชุบน้ำผสมสบู่
เช็ดพื้นผิวภายนอกเมาส์

2

แป้นพิมพ์

ใช้แปรงพิเศษฝุ่นในซอก
แล้วเช็ดทีละปุ่ม
จากนั้นใช้ผ้าล้างน้ำให้สะอาด
หรือสำลีทําชุบน้ำหมาด ๆ
แล้วเช็ดอีกครั้ง

1

ชั้นวางรองเท้า

ล้างทำความสะอาด
พื้นรองเท้าและชั้นวางรองเท้า

ไม่มองข้าม

5 จุด! 
หยุดโควิด-19

สวม
หน้ากาก
ป้องกัน

เว้นระยะ
ห่าง

ไม่ปกปิด
จมูก

ล้างมือ
ให้บ่อย

ช่วยกัน
ยกระดับ
สู่โควิด