



# ชีวิตที่ดีใหม่... ในบ้าน

เราจะปรับวิถีชีวิตอยู่ในบ้านกันอย่างไร ให้เหมาะสมกับการเปิดรับของโลกในปัจจุบัน เพราะบ้านคือจุดเริ่มต้นของความสุขในชีวิตเรา

• บ้านที่สะอาดและอากาศถ่ายเทดี ป้องกันเชื้อโรค คนในบ้านปลอดภัย

ซักเสื้อผ้าด้วยผงซักฟอกแล้วล้างน้ำให้สะอาด และนำไปตากในที่ที่มีอากาศถ่ายเทและแดดส่องถึง

• เตรียมสบู่หรือวางเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ เพื่อทำความสะอาดก่อนเข้าบ้าน

• ก่อนรับพัสดุหรืออาหาร ให้สวมหน้ากากทุกครั้ง หลังรับของมาแล้วต้องล้างมือให้สะอาด ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ และสารอาหารครบ 5 หมู่ ที่สำคัญคือ 'กินร้อน ช้อนกลาง (ส่วนตัว) ล้างมือ'

พื้นที่ส่วนกลางอย่างห้องรับแขก ควรเก็บของให้เป็นระเบียบ เพื่อลดการสะสมของเชื้อที่อาจติดอยู่ตามสิ่งต่างๆ และวางเจลแอลกอฮอล์ไว้ให้หยิบใช้ได้ง่าย

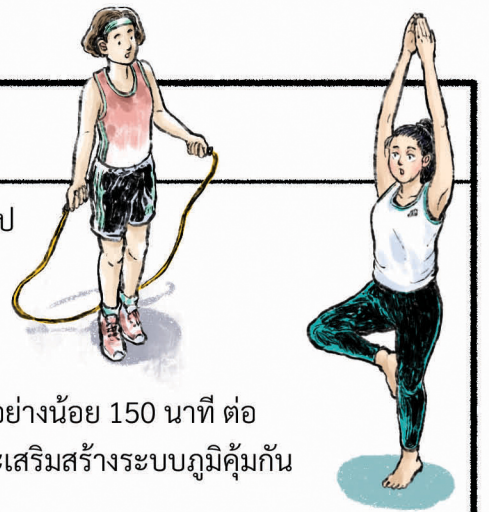
ปรับพื้นที่หน้าบ้านให้เป็นลานกิจกรรม ใช้ออกกำลังกาย ปั่นจักรยานสวนครัว เพื่อให้ทุกคนในบ้านสามารถออกมาสูดอากาศและพักผ่อนหย่อนใจได้

# ชีวิตที่ดีใหม่... ในบ้าน

สมาชิกทุกคนต้องร่วมมือร่วมใจทำให้บ้านเป็นพื้นที่สะอาดปลอดภัย เพื่อที่จะใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัย ปลอดภัย สุขภาพดี มีความสุข

## 9 ออกกำลังกาย

- เลือกใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม ไม่คับหรือหลวมเกินไป
- เลือกช่วงเวลาที่เหมาะสม ไม่ร้อนจัด
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อก่อนทุกครั้ง
- ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงอายุและสุขภาพ
- หมั่นออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไปได้อย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง คลายเครียด และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



<p><b>1</b> ทางเข้าบ้านและบริเวณประตู</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• มีชั้นวางรองเท้าหรือตู้เก็บรองเท้านอกบ้าน ไม่นำรองเท้าเข้าบ้าน</li> <li>• เตรียมสบู่ไว้บริเวณก๊อกน้ำหน้าบ้าน หรือเจลแอลกอฮอล์ไว้ใกล้ประตู เพื่อทำความสะอาดก่อนเข้าบ้าน</li> </ul>	<p><b>5</b> ห้องครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• จัดพื้นที่เป็นสัดส่วน ตู้กับข้าว ที่ล้างเตรียมวัตถุดิบ เตาปรุงอาหาร และถังขยะ</li> <li>• เตรียมสบู่ไว้ที่อ่างล้างจาน สำหรับล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังทำอาหาร</li> <li>• ปรุงอาหารให้สุกทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัย</li> <li>• ทำความสะอาดครัวทุกครั้งหลังทำอาหารและทิ้งขยะทุกวัน เพื่อลดการสะสมของเชื้อโรค</li> </ul>	<p><b>10</b> เลิกบุหรี่และเหล้า ลดเสี่ยง ลดโรค</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• การสูบบุหรี่ส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้ปอดไม่แข็งแรง และการดื่มเหล้ามีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้มีโอกาสรับเชื้อง่ายกว่าคนปกติ</li> <li>• ถิ่นโอกาสที่สมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกันพร้อมหน้า เลิกบุหรี่และเหล้าก็ดีเหมือนกัน จะได้สุขภาพแข็งแรงและใช้ชีวิตกับพวกเขาไปได้ยาวนานๆ</li> </ul>
<p><b>2</b> การรับพัสดุไปรษณีย์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ก่อนนำพัสดุเข้าบ้าน เช็ดด้วยแอลกอฮอล์</li> <li>• แยกกล่องพัสดุแล้วนำสินค้ามาเช็ดแอลกอฮอล์</li> <li>• หลังจากทิ้งกล่องพัสดุแล้ว ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด</li> </ul>	<p><b>6</b> ห้องรับแขก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• เก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ เพื่อง่ายในการรักษาความสะอาด</li> </ul>	
<p><b>3</b> การรับประทานอาหารจัดส่งถึงบ้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• จ่ายเงินด้วยการโอนผ่านโทรศัพท์มือถือ</li> <li>• เตาอาหารใส่จาน ใช้จานชามซ้อนซ้อนของที่บ้าน ไม่กินจากห่อหรือกล่องบรรจุอาหารโดยตรง</li> <li>• ทิ้งห่อบรรจุอาหารแล้วล้างมือให้สะอาด</li> <li>• ถ้าทำได้ควรอุ่นอาหารให้ร้อนก่อนกิน</li> </ul>	<p><b>7</b> ห้องนอน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• หมั่นเปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเท</li> <li>• มีตะกร้าผ้าสำหรับเสื้อผ้าใช้แล้ว ไม่วางเสื้อผ้ากระเปาะ ป้องกันการสะสมเชื้อที่ติดมาจากนอกบ้านได้</li> <li>• หมั่นซักผ้าปูเตียงและปลอกหมอนให้สะอาดอยู่เสมอ</li> </ul>	
<p><b>4</b> ห้องน้ำ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• เตรียมสบู่สำหรับล้างมือไว้อยู่เสมอ</li> <li>• วางของใช้ส่วนตัวแยกกันเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ</li> <li>• ล้างมือให้สะอาดก่อนล้างหน้าแปรงฟันเสมอ</li> </ul>	<p><b>8</b> การทำความสะอาด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• สวมเสื้อผ้ามิดชิดและสวมถุงมือยาง เพื่อป้องกันการสัมผัสสิ่งสกปรก</li> <li>• เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศขณะทำความสะอาด</li> <li>• หมั่นทำความสะอาดสิ่งของของคนในบ้านสัมผัสเป็นประจำ</li> <li>• หลังทำความสะอาด ซักผ้าที่ใช้เช็ดทำความสะอาด ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก แล้วซักด้วยน้ำสะอาด ก่อนตากแดดให้แห้ง</li> </ul>	

