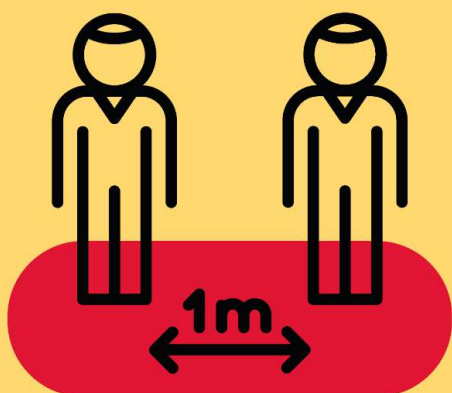




# 4 ลดเสี่ยง

ปกป้องตนเองให้ห่างจากโรค



## ลดความหนาแน่น

ห่างกันได้อย่างน้อย 1 เมตร



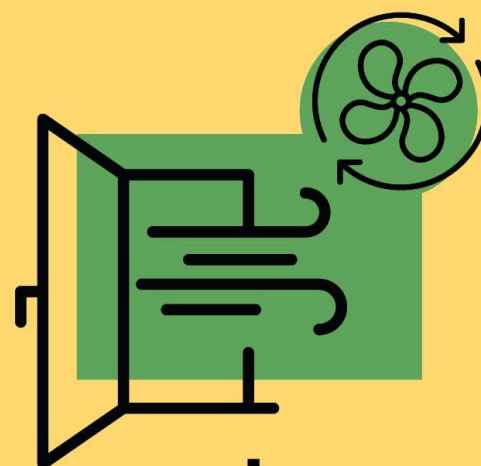
## ลดเม้าท์มอย

ไม่พูดคุย ส่งเสียงตลอดเวลา



## ลดระยะเวลา

ใช้เวลาร่วมกันไม่เกิน 1 ชั่วโมง



## ลดที่ปิด

สถานที่เปิด ระบายอากาศได้ดี



# วิธีการดูแลตนเอง

มนุษย์โควิดจะช่วยกันและควรทำอะไรบ้าง  
เพื่อให้ห่างไกลจากโควิด?



หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณใบหน้าตนเอง สิ่งของรอบตัวที่ไม่สะอาด  
หรือการสัมผัสกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเสี่ยง



ล้างมือทุกชั่วโมงด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล  
ทำความสะอาดสิ่งของหรือสถานที่ที่จะใช้ทุกครั้ง

ใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่  
สาธารณะ หลีกเลี่ยงที่ที่มีคนแออัด

# ประเมินสุขภาพ

อาการของคนี่เสี่ยงเป็น "มนุษย์โควิด" มีอะไรบ้าง?



หมายเหตุ: อ้างอิงจาก Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), February 2020

\*ข้อมูลข้างต้นเป็นอาการที่พบจากการสำรวจผู้ป่วยติดเชื้อที่ผ่านมา ไม่ใช่คำวินิจฉัยของแพทย์ โปรดประเมินสุขภาพของตนเองอย่างระมัดระวัง

# เปิดเมืองให้ปลอดภัย แบบ “เจ้เจ้าของร้าน ต้องสู้ชีวิต”

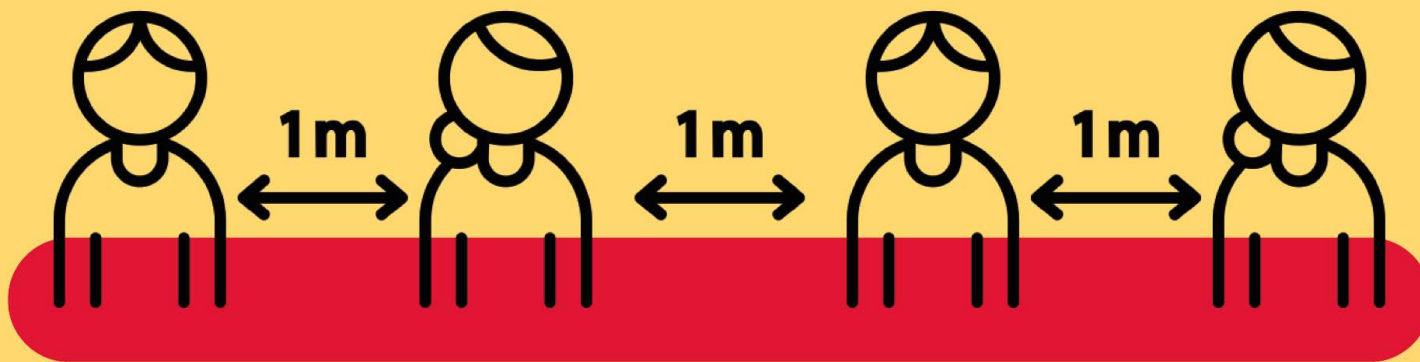


เจ้าของร้านอาหารขนาดเล็ก  
ร้านในตลาดหรือแผงลอย

"เจ้จะออกแบบร้านและการขายให้ลูกค้ามั่นใจได้อย่างไร?"



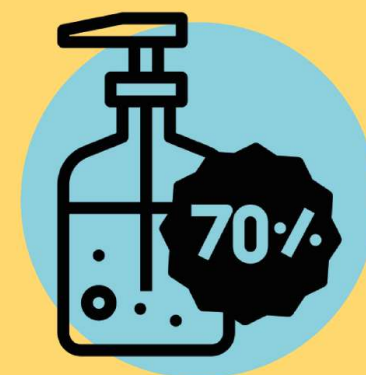
# ก่อนลูกค้าเข้าร้าน



เว้นระยะห่างอย่างน้อย **1 เมตร** ในการรอคิว  
หากเป็นร้านนั่งทานหรือตลาดอาจ กำหนดจำนวนคนให้ไม่แน่นเกิน  
อาจจำกัดเวลารับลูกค้าเป็นรอบ



หากเป็นตลาด กำหนดตำแหน่งในการวาง  
ร้านหรือแผงเพื่อลดความแออัดและโอกาส  
ในการติดเชื้อ

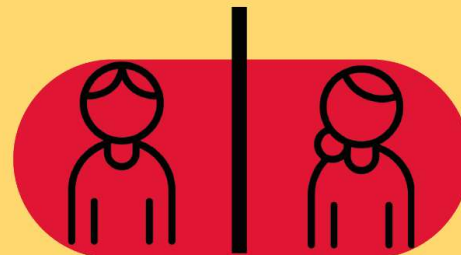


มีที่ให้ล้างมือ หรือเจลล้างมือ  
แอลกอฮอล์ (70%) ให้บริการ  
ก่อนเข้าร้าน หรือ จับสินค้าในร้าน

# ระหว่างอยู่ในร้าน



พนักงานทุกคน  
สวมหน้ากากอนามัยและล้างมือ  
ตลอดเวลาที่ให้บริการ



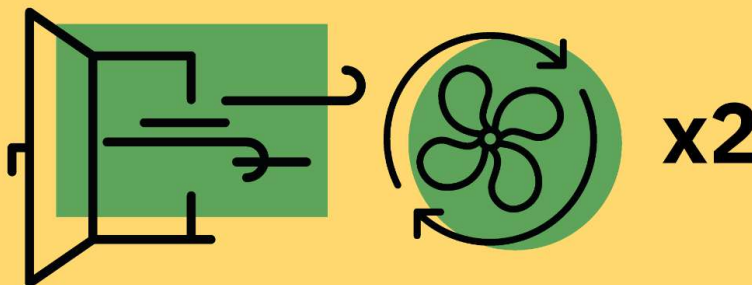
จัดที่นั่งให้ห่างกัน อย่างน้อย 1 เมตร  
หรือมีฉากกั้นระหว่างโต๊ะ



มีเจลล้างมือแอลกอฮอล์ (70%)  
ให้บริการบนโต๊ะอาหาร



ให้ความรู้เรื่องการกินร้อนและ  
ใช้ช้อนกลาง (ช้อนจัน) ในร้าน



ในห้องปิด ต้องมีอากาศ อาจเปิดประตูให้มีการระบาย  
หรือหาหมุนเวียนพัดลมระบายอากาศอย่างน้อย 1-2 ตัว



# ระหว่งการปรุงอาหาร

(สำหรับร้านอาหาร)

ช้อนชิม



ช้อนตัก



ช้อนตวง



แยกช้อนชิมและ**ไม่ใช้ตักอาหารโดยตรง** ควรมีช้อนกลางไว้ตัก  
แยกอาหารมาใส่ช้อนชิมก่อน หรือใช้ช้อนชิมแบบใช้แล้วทิ้ง



สวมถุงมือเฉพาะเวลาต้อง**จับวัตถุดิบ**และในการปรุงอาหาร  
เท่านั้น หากต้องทำกิจกรรมอย่างอื่นต้อง**ถอดถุงมือออก** และ  
**เปลี่ยนถุงมือใหม่**เมื่อกลับมาในขั้นตอนการปรุงอีกครั้ง





# ระหว่างการซื้อขาย

(สำหรับร้านในตลาด / แผงลอย)



มีจุดบริการ**เจลล้างมือ**ก่อนให้  
ลูกค้าหยิบจับเลือกสินค้า

หรือ หน้าร้านค้ามีจุดบริการ**ถุงมือ  
พลาสติกแบบใช้แล้วทิ้ง**ก่อนหยิบจับ  
ของสด เช่น ผักผลไม้



ลดการให้ลูกค้าหยิบจับสินค้า ใช้การพูด  
สั่งแล้ว**พ่อค้าแม่ค้า**หยิบสินค้าให้



มีแผงหรือพลาสติกกั้นระหว่างลูกค้ากับ  
สินค้าเพื่อ**ป้องกันน้ำลายหรือสารคัด  
หลั่ง**อื่น ๆ ตกลงไปในอาหาร

# ระหว่งการคิดเงิน



ใช้บริการจ่ายเงินผ่าน **QR code**  
หรือ **Internet Banking**



ไม่สัมผัสเงินโดยตรง ใช้**ตะกร้าหรือถุง**  
เป็นวิธีในการรับ-ทอนเงิน และต้อง  
**ทำความสะอาดตะกร้า**ทุกครั้งหลังใช้



**ทำความสะอาดเงิน**หลังจากเลิก  
ขาย เช่นฉีดแอลกอฮอล์



ล้างมือทุกครั้งหลังจาก**สัมผัสเงิน**

# หลังลูกค้าออกจากร้าน



มีเจลล้างมือแอลกอฮอล์ (70%)  
ให้บริการบริเวณทางออกหรือ  
ที่ชำระเงิน



หมั่นทำความสะอาดร้านหรือโต๊ะด้วย  
แอลกอฮอล์ (70%) ทุกชั่วโมงที่มีคน  
หมุนเวียนเข้าออกร้าน



# เปิดเมืองให้ปลอดภัย แบบ “ช่างอยากตัด ไม่ได้ตัด”



**เจ้าของร้านตัดผมขนาดเล็ก  
ชาลอนหรือร้านเสริมสวยในชุมชน**

"ช่างจะออกแบบร้านและการบริการให้ลูกค้ามั่นใจได้อย่างไร?"

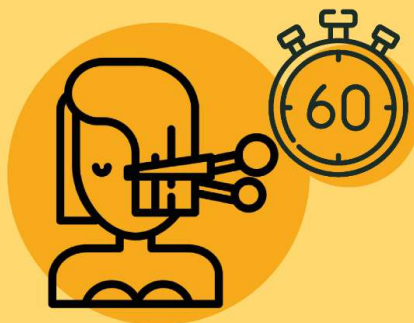
# ก่อนเข้าร้านช่าง



**จำกัดจำนวนคนในร้าน** ไม่ให้มีการนั่งรอ แต่อาจจะเป็นการโทรนัด



**ทำความสะอาดเครื่องมือและอุปกรณ์ในร้าน**  
แบบที่ใช้แล้วทิ้งไม่ได้ ควรมีการทำความสะอาด**เมื่อมีลูกค้าใหม่ทุกครั้ง**  
อาจจะมีช่วงเวลาเปิด-ปิดระหว่างวันเพื่อทำความสะอาด



**ให้บริการเฉพาะที่ใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง**  
และงดบริการที่ต้องใช้อุปกรณ์ร่วมกันที่ไม่สามารถทำความสะอาดได้  
เช่น การแต่งหน้า ทำสีผม ฯลฯ

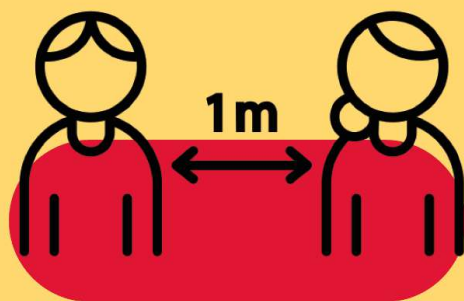
# ระหว่างช่างตัด



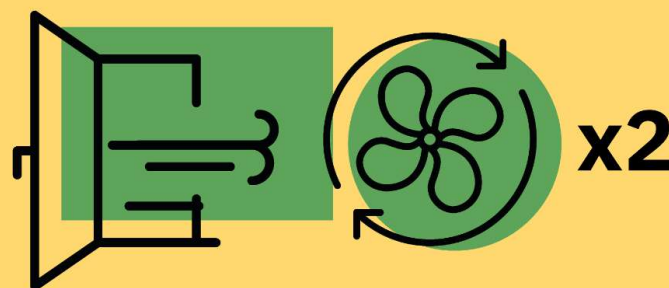
พนักงานทุกคนต้องสวมหน้ากาก  
และ Face Shield **ตลอดเวลา**



**งดการพูดคุยและสนทนา**  
ระหว่างให้บริการ



จัดที่นั่งและที่นอนสระ  
ให้ห่างกัน**อย่างน้อย 1 เมตร**



ในห้องปิด ต้องมีอากาศ อาจเปิดประตู  
ให้**มีการระบาย**หรือหาหมุนเวียนพัดลม  
ระบายอากาศ**อย่างน้อย 1 - 2 ตัว**



พนักงานต้อง**ล้างมือทุกครั้ง**  
หลังให้บริการลูกค้าแต่ละราย



มีเจลล้างมือ**แอลกอฮอล์ (70%)**  
ให้บริการในบริเวณร้าน



# ออกจากร้านช่าง



มีเจลล้างมือแอลกอฮอล์ (70%) ให้บริการ**บริเวณทางออกหรือที่ชำระเงิน**

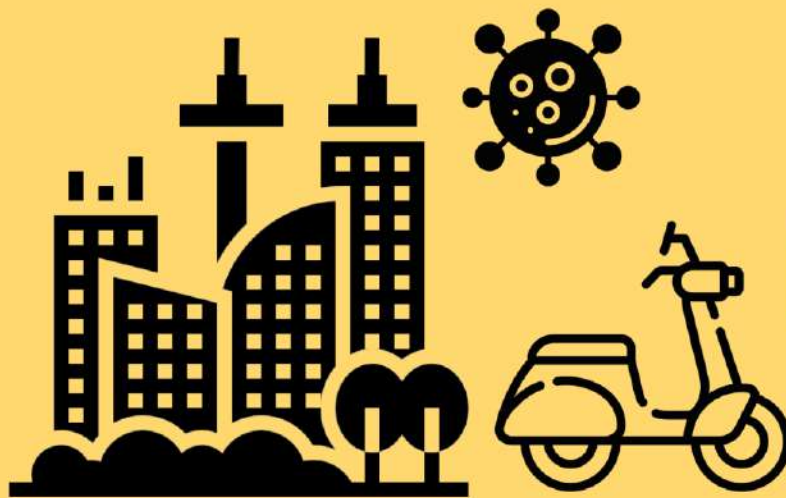


หมั่นทำความสะอาดร้านหรือโต๊ะด้วยแอลกอฮอล์ (70%)  
**ทุกชั่วโมงที่มีคนหมุนเวียนเข้าออกร้าน**



ใช้บริการจ่ายเงินผ่าน **QR code หรือ Internet Banking**

# เปิดเมืองให้ปลอดภัย แบบ “น้องเร่งรีบ” กับ “พี่วิน”



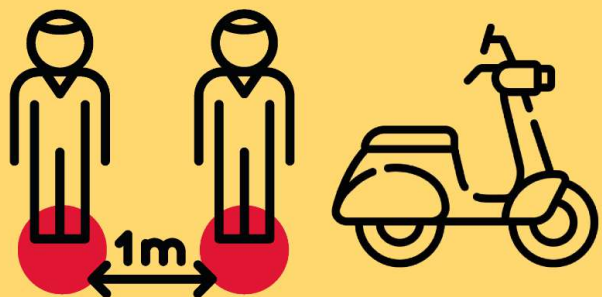
**ผู้โดยสารและวินมอเตอร์ไซด์** ผู้ที่ต้องเดินทางไปตามที่ต่างๆ ในเมือง

"น้องจะซนสองล้อเดินทางอย่างปลอดภัยได้อย่างไร?"

"และพี่วินจะออกแบบการบริการให้ลูกค้ามั่นใจได้อย่างไร?"

# ก่อน ซ้อนพ่วง

(สำหรับผู้โดยสาร)



ยืนต่อคิวเว้นระยะห่างจากคนข้าง  
หน้า **1 เมตร**



สวมหน้ากากอนามัย



เตรียมหมวกกันน็อคส่วนตัว หรือ  
หมวกคลุมผมพลาสติกเพื่อหลีกเลี่ยง  
หมวกที่ใช้ร่วมกัน



พกอุปกรณ์ฆ่าเชื้อไว้ใช้ระหว่างเดิน  
ทางหรืออุปกรณ์ป้องกัน เช่น ถุงมือ  
เพื่อป้องกันการสัมผัสโดยตรง





# ระหว่างเดินทาง

(สำหรับผู้โดยสาร)



ใส่อุปกรณ์ป้องกัน  
ตลอดเวลาขณะเดินทาง



งดการสนทนาที่ไม่จำเป็น  
เพื่อลดการกระจายเชื้อ



ลดการสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของผู้อื่นขณะโดยสาร หากมีการสัมผัสยานพาหนะ  
ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสบนใบหน้าโดยเด็ดขาด



# หลังช้อนพื๊วน

(สำหรับผู้โดยสาร)



**ล้างมือ**หลังจากลงจากรถและเช็ด  
แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อบริเวณจุดที่มีการ  
สัมผัสบนยานพาหนะ

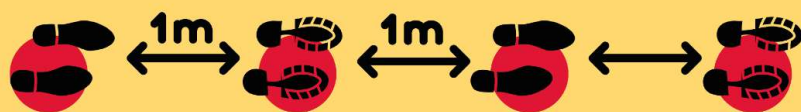


จ่ายค่าโดยสารโดยใช้บริการ  
**Internet Banking** หลีกเลี่ยงการ  
สัมผัสเงินสด



# ก่อนให้น้องซ้อน

(สำหรับวินมอเตอร์ไซด์)



ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่าง สำหรับ  
ผู้โดยสารที่ต่อคิวรอขึ้นรถมอเตอร์ไซด์



เช็ดแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ ที่เบาะนั่ง ราวจับ  
และหมวกกันน็อก **ก่อนให้บริการทุกครั้ง**



สวมหน้ากากอนามัย และสวม  
หมวกกันน็อก **ก่อนให้บริการ**

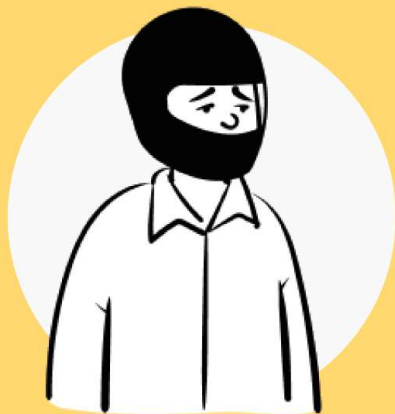


พกอุปกรณ์ฆ่าเชื้อไว้ใช้ระหว่างเดินทาง  
หรืออุปกรณ์ป้องกัน เช่น ถุงมือเพื่อ  
ป้องกันการสัมผัสโดยตรง



**บริการแจกถุงมือพลาสติก**แบบใช้แล้วทิ้งหรือที่สามารถนำกลับไปทำความสะอาด  
เวลาต้องหยิบจับสิ่งที่ต้องใช้ร่วมกับผู้อื่นหรือไม่มั่นใจในความสะดวก





# ระหว่างการเดินทาง

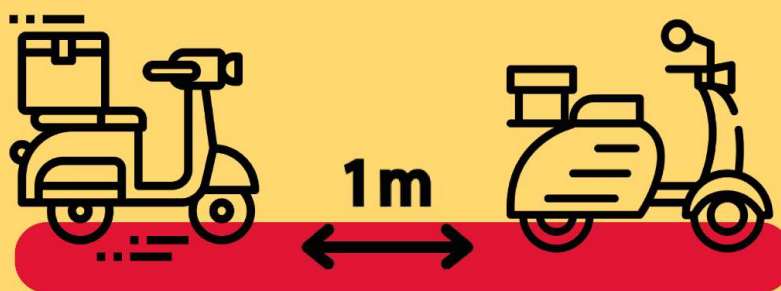
(สำหรับวินมอเตอร์ไซด์)



ลดการสัมผัสส่วนต่างๆ  
ของรถขณะโดยสาร



งดการสนทนาที่ไม่จำเป็น  
เพื่อลดการกระจายเชื้อ



เวลาจอดตามสี่แยก เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย **1 เมตร**

# หลังน้องลงรถ

(สำหรับวินมอเตอร์ไซด์)



ใช้บริการจ่ายเงิน **Internet Banking**  
หากจำเป็นต้องรับเงินสด พี่วินควรมี  
อุปกรณ์รับเงิน เช่น กระปุกหรือตะกร้า  
ในการรับทอนเงิน



ล้างมือและเช็ดแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อที่  
เบาะนั่ง ราวจับ และหมวกกันน็อค  
**ก่อนให้บริการครั้งถัดไป**

# เปิดเมืองให้ปลอดภัย แบบ “คุณกลัวเดินทาง” กับ “คุณพี่แท็กซี่”



**พนักงานประจำ**ที่ต้องนั่งรถแท็กซี่ไปทำงาน  
และ**คนขับแท็กซี่**ที่ขาดรายได้ เพราะไม่มีคนกล้านั่ง

"คุณกลัวเดินทางจะนั่งแท็กซี่อย่างปลอดภัยได้อย่างไร?"

"และพี่แท็กซี่จะออกแบบการบริการให้ลูกค้ามั่นใจได้อย่างไร?"



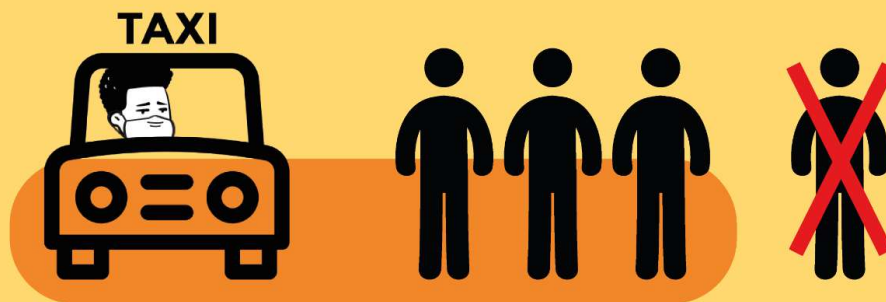


# ก่อนขึ้นรถแท็กซี่

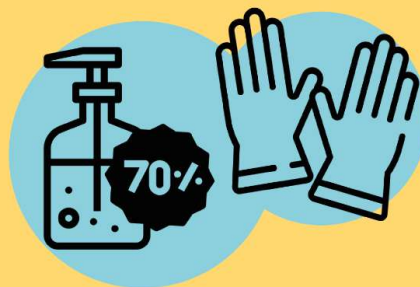
(สำหรับผู้โดยสาร)



สวมหน้ากากอนามัย



วางแผนการใช้บริการให้ไม่ขึ้นไปแออัดบนรถ  
ควรโดยสารครั้งละไม่เกิน 3 คน เพื่อลดความเสี่ยง



พกอุปกรณ์ฆ่าเชื้อไว้ใช้ระหว่างเดินทางหรืออุปกรณ์ป้องกัน  
เช่น ถุงมือเพื่อป้องกันการสัมผัสโดยตรง



# ระหว่างเดินทาง

(สำหรับผู้โดยสาร)



งดการสนทนาที่ไม่จำเป็นเพื่อลดการกระจายเชื้อ



ลดการสัมผัสส่วนต่างๆ  
ของรถขณะโดยสาร



หากมีการสัมผัส ให้ล้างมือ  
ด้วยเจลแอลกอฮอล์ทันที

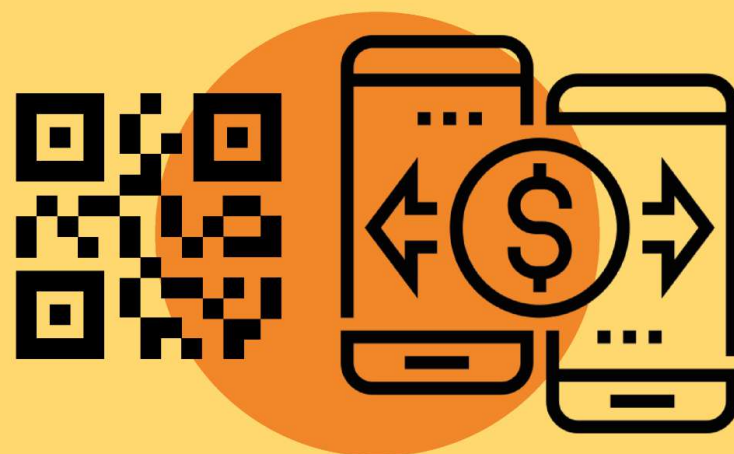


# หลังลงรถแท็กซี่

(สำหรับผู้โดยสาร)

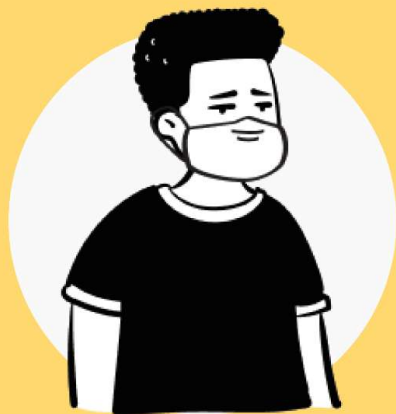


**ล้างมือ**หลังจากลงจากรถและเช็ด  
แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อบริเวณจุดที่มีการ  
สัมผัสบนยานพาหนะ



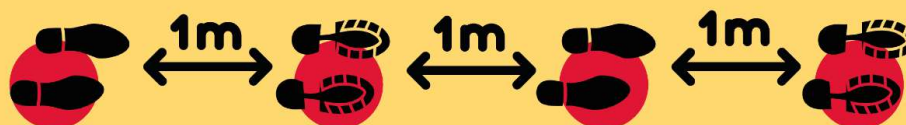
จ่ายค่าโดยสารโดยใช้บริการ  
**Internet Banking** หลีกเลี่ยงการ  
สัมผัสเงินสด



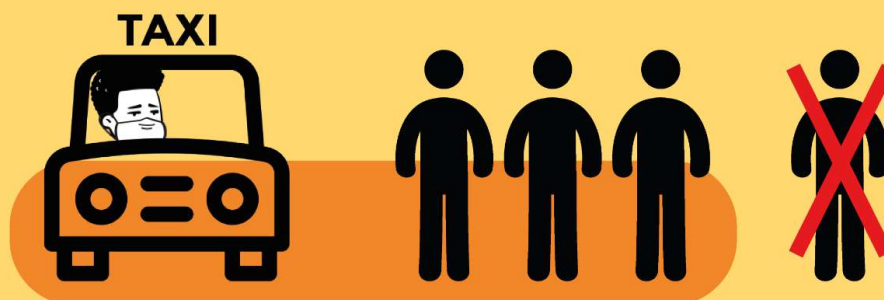


# ก่อนรับผู้โดยสาร

(สำหรับคนขับแท็กซี่)



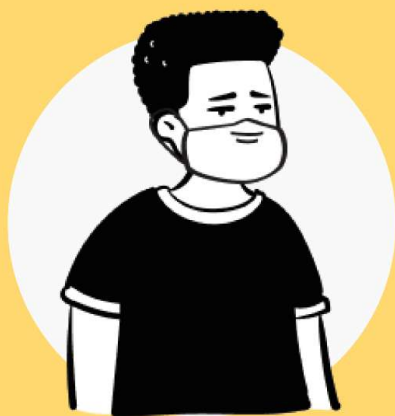
ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่าง สำหรับผู้โดยสารที่ต่อคิวรอขึ้นรถแท็กซี่



กำหนดจำนวนผู้โดยสารที่สามารถนั่งได้ ใน 1 คัน ไม่ควรมีคนนั่งเกิน 3 คน (ไม่รวมคนขับ)



มีบริการเช็ดแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ (70%) บนรถให้บริการลูกค้า

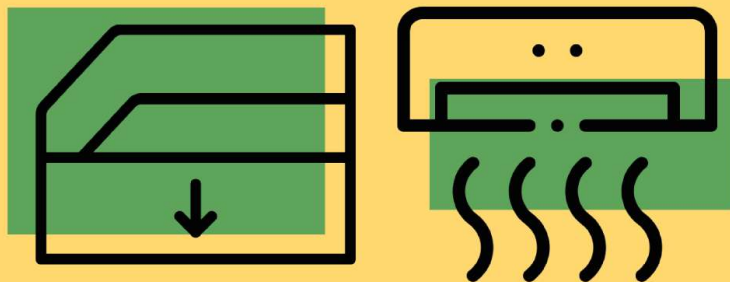


# ระหว่างส่งผู้โดยสาร

(สำหรับคนขับแท็กซี่)



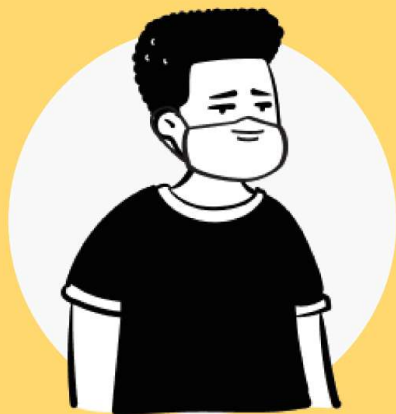
ทำพลาสติกหรือฉากกั้นระหว่างคนขับกับผู้โดยสาร  
แยกโซนให้ชัดเจน



เปิดเครื่องปรับอากาศและแง้ม  
หน้าต่างเล็กน้อยตลอดทางเพื่อให้  
อากาศถ่ายเท



งดการพูดคุยและสนทนาที่ไม่จำเป็น  
ระหว่างมีผู้โดยสารบนรถ



# หลังส่งผู้โดยสาร

(สำหรับคนขับแท็กซี่)



ใช้บริการจ่ายเงิน **Internet Banking**  
หากจำเป็นต้องรับเงินสด พี่แท็กซี่ควรมี  
อุปกรณ์รับเงิน เช่น กระปุกหรือตะกร้า  
ในการรับทอนเงิน



ล้างมือและทำความสะอาดรถ  
ที่จับประตูด้วยแอลกอฮอล์ (70%)  
**ทุกครั้งที่มีโอกาสจอดพักรถ**



หากสามารถตั้งประตูรถให้**เปิด-ปิดอัตโนมัติ**ได้จะช่วยลดการสัมผัส



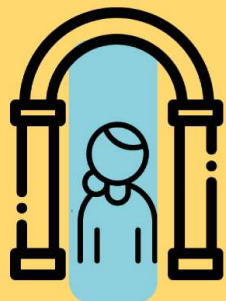
# เปิดเมืองให้ปลอดภัย แบบ “น้องรถไฟฟ้า โควิดมาหา นะเธอ”



**มนุษย์เดินทางสาธารณะ**  
**พึ่งพารถไฟฟ้าทั้งบนฟ้าและใต้ดิน**

"เราจะออกแบบการการเดินทางให้ผู้คนมั่นใจได้อย่างไร?"

# ก่อนขึ้นรถไฟฟ้า

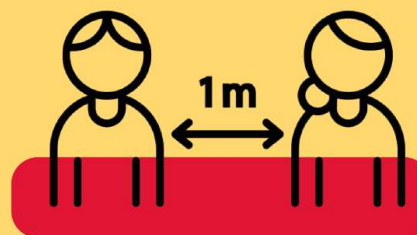
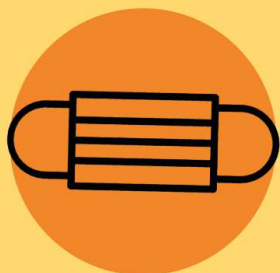


มีจุดทำความสะอาดและคัดกรอง เช่น มีจอ  
วัดอุณหภูมิผู้ที่มีไข้ มีที่กดแอลกอฮอล์ หรือ  
อุโมงค์ฆ่าเชื้อที่ได้มาตรฐาน

กำหนดจำนวนผู้โดยสารที่สามารถรับได้ใน  
แต่ละตู้โดยสาร (อาจใช้ Sensor ในการ  
ตรวจ มีเสียงร้องเมื่อคนแน่น)



ส่งเสริมการใช้บัตรส่วนตัว หรือ App บนมือถือ แทนตั๋ว ยกเลิกการกดซื้อบัตรโดยสาร  
จากตู้อัตโนมัติ หรือมีพนักงานยืนประจำเพื่อช่วยกดสั่งซื้อแทน



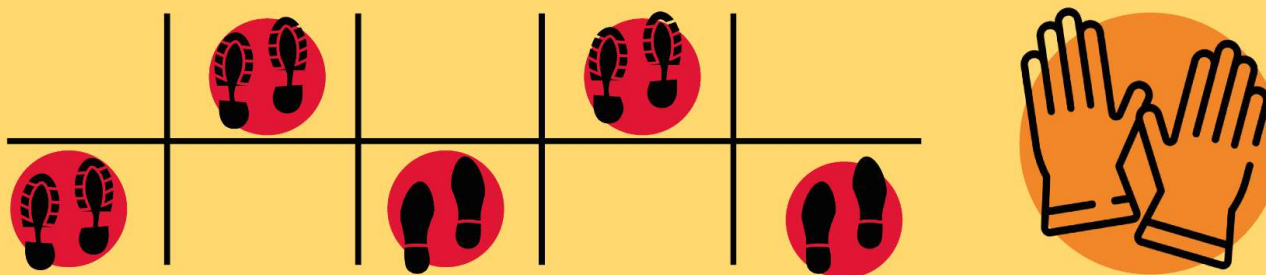
ผู้โดยสารทุกคนต้องใส่หน้ากาก  
อนามัยหรือหน้ากากผ้า ไม่ใส่ห้ามขึ้น

ทำสัญลักษณ์เว้นระยะห่าง  
สำหรับผู้โดยสารที่ต่อคิวรอขึ้นรถไฟ

# ระหว่างอยู่บนรถไฟฟ้า



มีที่กันระหว่างผู้โดยสาร เพื่อลดการติดเชื้อ  
และกำหนดจำนวนผู้ที่นั่งที่ชัดเจนในแต่ละตู้โดยสาร



กำหนดตำแหน่งในการยืน และบังคับให้สวมถุงมือสะอาด  
ในการจับราว เพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อ



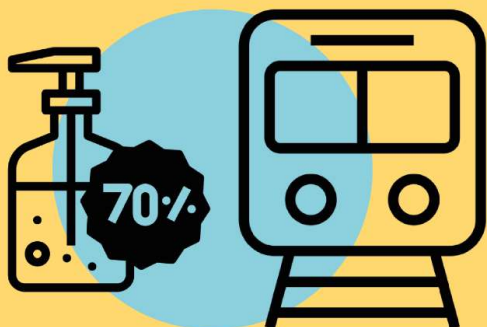
งดการพูดคุยกันเองและผ่านโทรศัพท์  
ระหว่างมีผู้โดยสารบนรถ



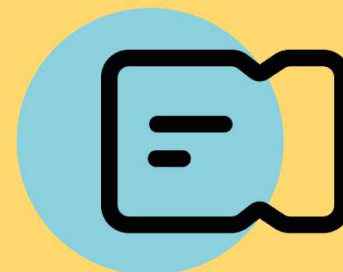
จัดหาแอลกอฮอล์ (70%) ไว้ให้  
บริการในทุกตู้โดยสาร



# ออกจากรถไฟฟ้า



ทำความสะอาดทุกตู้โดยสาร  
ทุกครั้งที่มีโอกาสจอดพักรถ



ทำความสะอาดบัตรโดยสารใหม่  
ทุกครั้งที่มีการหมุนเวียนมาใช้ใหม่



เพิ่มความถี่ในการวิ่งของรถไฟ  
เพื่อลดความแออัดและโอกาสในการติดเชื้อ

**#ต้องรอด**

**#ต้องชนะ**