

กินผัก-ผลไม้

แบบไหน?

ปลอดภัย COVID-19



ล้างก่อนเก็บทันที



เลือกเมนูปรุงสุก
ด้วยความร้อน



เลี่ยงการดื่มน้ำผลไม้สดที่ไม่ได้คั้นเอง



กินผัก-ผลไม้หลายชนิด
เพิ่มสารต่อต้านอนุมูลอิสระ



พิเศษผักทุกมื้อ
หรือบอกรอกก่อนรับประทานอาหาร



ล้างผักเคียง
ก่อนกินเสมอ



พก-ผลไม้ใส่กล่อง
ไปกินที่ทำงาน



กินผลไม้เปลือกหนา
เลี่ยงการสัมผัสกับเชื้อโรค

กินผัก-ผลไม้ที่ล้างสะอาด
ลดสารปนเปื้อน และเชื้อไวรัส



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

ที่มา : นางสาวแฉกา เอกชานา นักกำหนดอาหารวิชาชีพ และที่ปรึกษาโครงการกินผักผลไม้ 400 กรัม สสส.

5 ถึงขยะ

ผสมน้ำยาฟอกขาว 1.3 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 ลิตร ใช้แปรงหรือฟองน้ำ ขัดให้สะอาด ล้างน้ำเปล่า แล้วผึ่งแดดให้แห้งสนิท

4 ปลอกหมอน ผ้าปูที่นอน

ควรซักทำความสะอาด อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3 เมาส์

ให้นำแบตเตอรี่ออก ใช้ผ้านุ่มหรือสำลีก้าน ชุบน้ำผสมสบู่ เช็ดพื้นผิวภายนอกเมาส์

2 แป้นพิมพ์

ใช้แปรงปัดเศษฝุ่นในซอก แล้วเช็ดทีละปุ่ม จากนั้นใช้ผ้าล้างน้ำให้สะอาด หรือสำลีก้านชุบน้ำหมาด ๆ แล้วเช็ดอีกครั้ง

1 ชั้นวางรองเท้า

ล้างทำความสะอาด พื้นรองเท้าและชั้นวางรองเท้า

ไม่มองข้าม
5 จุด 
หยุดโควิด-19