

Note

อย่าลืม... เรืมนที่ตัวเรา



<http://www.anamai.moph.go.th>





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



<http://www.anamai.moph.go.th>







กินอาหารร่วมกัน ต้องใช้ช้อนกลาง



ก่อนกินอาหารต้องล้างมือให้สะอาด



ล้างเซียงให้สะอาด หมั่นผึ่งแดด ป้องกันการเกิดเชื้อรา



เก็บเสียงให้สูงกว่าพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร



แยกเสียงสำหรับอาหารดิบ อาหารสุก และผัก ผลไม้



ช่วยลดปริมาณขยะ รักษาสิ่งแวดล้อม



ลดการใช้โฟม และพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง



ใช้ภาษาที่เหมาะสมกับการบรรจุนอาหาร



อาหารร้อนจัด ต้องใส่ในวัสดุที่ทนความร้อนได้



ใช้ถุงผ้าหรือกระเป๋าแทนถุงพลาสติก



ลดใช้แก้วพลาสติกหรือแก้วกระดาษที่ใช้ครั้งเดียวทิ้ง



เก็บบ้านไม่ให้รัก เก็บขยะ ไม่ทิ้งเกลื่อนกลาด



ภาพหน้าปก ปิดให้มิดชิด ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย



ยุ่งลาย แพร์เชื้อไขเล็ดออก ไข่จิกา และไขปวดข้อยุ่งลายหรือซิคุนกุญยา



กำจัดฝุ่น ควัน ลดการจุดธูป ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน



ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างถูกวิธี



ปลูกต้นไม้ช่วยลดมลพิษ

