



ให้แม่อย่างปลอดภัย ลูกห่างไกล โควิด-19

แม่ทุกคน (แม่ติดเชื้อโควิด, แม่กลุ่มเสี่ยง, แม่ปกติ)
สามารถให้นมลูกได้ เพราะยังไม่มีข้อพิสูจน์ยืนยันว่า
เชื้อไวรัส COVID-19 ติดต่อผ่านน้ำนม

ข้อปฏิบัติในการ ให้นม หรือ บีมนมของแม่

1

อาบน้ำ
หรือทำความสะอาด
บริเวณเต้านม
และหัวนมด้วยสบู่



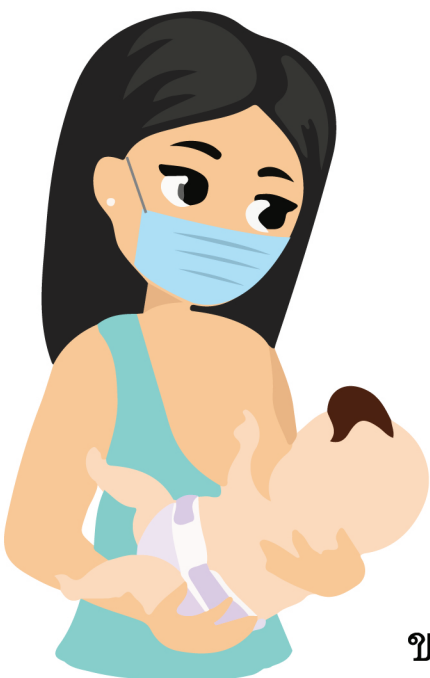
2

ล้างมือ 7 ขั้นตอน
ด้วยน้ำและสบู่ นานอย่างน้อย 20 วินาที



3

สวมหน้ากาก
ขณะให้นม/บีมนม



4

หลังการบีมนม ต้องล้างทำความสะอาดอุปกรณ์
และต้มหรือนึ่ง เพื่อฆ่าเชื้อโรค
แล้วเก็บอุปกรณ์ในกล่องสะอาด มีฝาปิดมิดชิด



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี