



Social Distancing

อยู่ห่างไว้...ไม่แพร่เชื้อ...ลดการระบาดไวรัสโควิด-19

“Social Distancing” หรือ “การเว้นระยะห่างทางสังคม” เป็นการสร้างระยะห่างระหว่างตัวเราเองกับคนในสังคม รวมถึงหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านโดยไม่จำเป็น และการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ใช้ชีวิตประจำวันอยู่ที่บ้านมากขึ้น ซึ่ง “Social Distancing” ถือเป็นหนึ่งในมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันตัวเราเองแล้ว ยังช่วยให้บุคลากรทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องปฏิบัติหน้าที่ได้สะดวกและเต็มที่ นอกจากนี้ สามารถใช้เป็นแนวปฏิบัติในการป้องกันโรคติดต่ออื่นๆ ที่เกิดจากการติดต่อทางเดินหายใจ หรือจากการสัมผัสได้อีกด้วย



แม้ว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 จะเริ่มคลี่คลายแล้วก็ตาม แต่เราทุกคนควรพึงตระหนักอยู่เสมอว่า ยังอยู่ในสถานะเสี่ยงต่อการได้รับเชื้ออยู่ตลอดเวลา และเพื่อเป็นการป้องกันตนเอง จนกว่าจะ



ผ่านพ้นสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 เราควรยึดแนวปฏิบัติ “Social Distancing” ต่อไป หากต้องพบปะผู้คนควรรักษาระยะห่างกัน 1 - 2 เมตร รวมถึงลดความหนาแน่นในการใช้ลิฟท์ เน้นการเดินขึ้นลงบันไดเพื่อเป็นการออกกำลังกาย หากไม่มีความจำเป็นควรงดการรวมตัวเพื่อทำ

กิจกรรมในที่ชุมชน จะช่วยลดความเสี่ยงในการรับ และการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้

นอกจากนี้ การติดต่อสื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 อาทิ การสื่อสารผ่านสมาร์ทโฟน การใช้ระบบไลน์ (Line) เพื่อสนทนาทางข้อความและพูดคุยผ่านวิดีโอคอล การนำแอปฯ มาช่วยในการติดต่อสื่อสาร หรืออำนวยความสะดวกในการทำงาน เช่น Tencent

Conference, WeChat Work, Zoom, Microsoft Teams, Slack เป็นต้น จะช่วยอำนวยความสะดวกและง่ายต่อการใช้ชีวิตในสถานการณ์เช่นนี้ รวมถึงการทำธุรกรรมทางออนไลน์ ผ่านเว็บไซต์ แอปฯ และโปรแกรมอำนวยความสะดวกต่างๆ ทางธุรกรรมการเงินออนไลน์ หรือหากคุณต้องการวางแผนการเงินเพื่อเพิ่มความมั่นคงในวัยเกษียณแล้วอย่ารอช้าสมัครเป็นสมาชิก กอช. นอกจากคุณจะมีเงินออมไว้ใช้ในวัยเกษียณแล้ว ยังจะได้รับสิทธิประโยชน์ได้รับเงินสมทบจากรัฐบาลตามช่วงอายุ ได้รับผลประโยชน์ของเงินออมสะสม และเงินสมทบที่นำไปลงทุนและลดหย่อนภาษีได้เต็มจำนวนเงินออมสะสมอีกด้วย

ทั้งนี้ กอช. ยังมีช่องทางอำนวยความสะดวกให้กับสมาชิกและผู้สนใจ สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน “กอช” เพื่อสมัครสมาชิก ดูข้อมูลบัญชีเงินออม และใช้ตรวจสอบสิทธิการสมัครสมาชิกได้ ทั้งระบบ IOS และ Android หรือที่ www.nsf.or.th หรือที่ไลน์ (Line) “@nsf.th” สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนเงินออม โทร. 02-049-9000 ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหนก็ตาม ง่าย สะดวก และห่างไกลจากเชื้อไวรัสโควิด -19 แน่นนอนค่ะ

6 ช่องทางติดต่อ กอช.
ในมือคุณในสถานการณ์โควิด-19

ช่องทาง
การติดต่อ
กอช.

สายด่วนเงินออม
02-049-9000
(เวลา 08.30-17.30 น.)

#อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ

nsf.or.th | @nsf.th | 02-049-9000