

# ร่วมมือป้องกันภัย ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

## ชนิด เอ เอช 1 เอ็น 1

### ทำอะไรจึงไม่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่

1. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ทำความสะอาดมือ
2. หลีกเลียงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด
3. ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ร่วมกับผู้อื่น
4. ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
5. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดื่มน้ำมาก ๆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

### เมื่อป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ควรทำอะไร

1. หากมีไข้ภายใน 7 วัน หลังเดินทางกลับจากประเทศที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ให้รีบพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทาง
2. ควรหยุดเรียน หยุดทำงาน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำมาก ๆ
3. หลีกเลียงการคลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้ของร่วมกับผู้อื่น
4. สวมหน้ากากอนามัย เมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น หรือใช้ผ้า กระดาษทิชชูปิดปากและจมูกทุกครั้ง ที่ไอ จาม