

ร่วมมือป้องกันภัย ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

ชนิด เอ เอช 1 เอ็น 1

ทำอย่างไรจึงไม่ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่

1. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล
ทำความสะอาดมือ
2. หลีกเลียงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด
3. ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ
ผ้าเช็ดหน้า ร่วมกับผู้อื่น
4. ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
5. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการกินอาหารที่มีคุณค่า
ทางโภชนาการ ดื่มน้ำมาก ๆ นอนหลับพักผ่อนให้
เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เมื่อสงสัยป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ควรทำอย่างไร

1. สวมหน้ากากอนามัย เมื่อจำเป็นต้องอยู่กับผู้อื่น
หรือใช้ผ้า กระดาษทิชชูปิดปากและจมูกทุกครั้ง
ที่ไอ จาม
2. หลีกเลียงการคลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้ของร่วมกับผู้อื่น
3. ควรหยุดเรียน หยุดทำงาน นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ และดื่มน้ำมาก ๆ
4. หากมีไข้ภายใน 7 วัน หลังเดินทางกลับจากประเทศที่
มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ให้รีบพบ
แพทย์ พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทาง