

เคล็ดลับ การป้องกัน ไขหวัดใหญ่



การล้างมือบ่อยๆ จะเป็นการช่วยป้องกันตัวท่านเองและผู้อื่นจากเชื้อโรค เมื่อไม่มีสบู่และน้ำล้างมือ โปรดใช้น้ำยาล้างมือที่ผสมแอลกอฮอล์ที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง หรือน้ำยาฆ่าเชื้อชนิดเจล



เมื่อไอหรือจาม ควรปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชู ถ้าท่านไม่มีกระดาษทิชชูควรใช้แขนเสื้อปิดปากและจมูกแทนการใช้มือ



ควรหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วย



ถ้าท่านป่วย เพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลอื่นป่วยตามไปด้วย ขอให้ท่านพักอยู่ที่บ้าน และอยู่ห่างจากผู้อื่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พักผ่อนให้มากๆ และควรปรึกษาแพทย์



ควรรับการฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดทุกปี