

# การป้องกันไข้หวัดใหญ่

คำแนะนำเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคในบ้านของคุณ

## รายการตรวจสอบ

### ฝึกนิสัยการมีสุขอนามัยที่ดี

- ❑ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสกับดวงตา จมูก และปาก
- ❑ ปิดปากเมื่อไอและจาม ด้วยทิชชู หรือแขนเสื้อ
- ❑ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำอุ่นประมาณ 20 วินาที (หากไม่มีสบู่และน้ำ ให้ใช้น้ำยาทำความสะอาดมือ)



### ฝึกนิสัยการรักษาความสะอาดบ้านที่ดี

- ❑ เปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเทเข้ามาในบ้าน
- ❑ รักษาความสะอาดพื้นโดยการเช็ดถูด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคสำหรับใช้ภายในบ้าน
- ❑ ใช้เครื่องล้างจาน หรือน้ำร้อนและสบู่ในการทำความสะอาด เครื่องใช้ในครัวที่ใช้สำหรับรับประทานอาหาร
- ❑ หลีกเลี่ยง “การหอบ”  
เสื้อผ้าที่สกปรกเมื่อนำไปทำความสะอาดเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย



### แยกผู้ป่วย

- ❑ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วย (เว้นระยะห่าง 3 ฟุตจากผู้ป่วย หากทำได้)
- ❑ ผู้ที่ป่วยควรนอนและรับประทานอาหารในห้องแยกต่างหาก หากเป็นไปได้
- ❑ จัดเตียงให้มีที่พอเหมาะและสามารถนอนเหยียดศีรษะและเท้าได้อย่างสบาย



### ดูแลอาการเจ็บป่วยเมื่ออยู่บ้าน

- ❑ ผู้ที่ป่วยควรพักอยู่กับบ้านจนครบ 24 ชั่วโมงหลังจากหายไข้
- ❑ ดื่มของเหลวใส เช่น น้ำ น้ำซุป และเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬาเพื่อไม่ให้เกิดภาวะขาดน้ำ
- ❑ อย่าให้ยาแอสไพริน หรือผลิตภัณฑ์ยาที่ประกอบด้วยยาแอสไพริน แก่เด็กเล็กหรือเด็กวัยรุ่นที่อายุ 18 หรือต่ำกว่านั้น
- ❑ ไม่ควรให้เด็กที่อายุต่ำกว่า 4 ปี ใช้น้ำยาแก้หวัดที่ซื้อตามร้านขายยาทั่วไป โดยปราศจากการปรึกษากับเจ้าหน้าที่ดูแลสุขภาพก่อน



*ผู้ที่ป่วยควรไปรับการรักษาโดยด่วน หากมีอาการ...*

- หายใจถี่ หรือหายใจลำบาก
- เจ็บหน้าอก
- กลิ่นของเหลวลำบาก
- สับสน
- เวียนศีรษะฉับพลัน
- ฟกช้ำ หรือผิวหนังมีสีเทา

10/16/09