

ไขหวัด 2009

นำเสนอเมื่อ : 14 ส.ค. 2552

คำแนะนำสำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป

เพราะเราเป็นผู้หนึ่งที่มีประสบการณ์ในการเป็นไขหวัดใหญ่ 2009 มาแล้ว

เป็นแล้วหายยากด้วยนะ

ขอแนะนำตามคู่มือประชาชน ของกระทรวงสาธารณสุขในการป้องกันดังนี้

1. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
2. ไม่ใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ร่วมกับผู้อื่น
3. ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไขหวัด
4. ทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผัก ผลไม้ นม ไข่ทานอาหารปรุงสุกใหม่ ๆ และใช้ช้อนกลางทุกครั้งในการทานอาหารร่วมกันนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดี เป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น
6. ติดตามคำแนะนำอื่น ๆ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด