

วิธีป้องกันและควบคุมไข้หวัด 2009

นำเสนอเมื่อ : 11 ต.ค. 2552

วิธีป้องกันและควบคุมไข้หวัด 2009

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่
หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า
ผ้าเช็ดตัว ร่วมกับผู้อื่น
- ไม่ควรคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด
- รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
ด้วยการกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดื่มน้ำมากๆ
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็น
เวลานาน
โดยไม่จำเป็น
- ติดตามคำแนะนำอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด