

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

- * นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่นอนดึก
- * สร้างความสุขให้ตัวเองด้วยการ มอง โลกในแง่บวก ทำกิจกรรมที่ชอบ ยิ้มบ่อยๆ

10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

- * เมื่อป่วย หรือมีอาการไข้หวัด ไอ จาม

- สวมหน้ากากอนามัย โดยล้างมือก่อนสวมหรือเปลี่ยนหน้ากากอนามัย และเลือกขนาดให้กระชับพอดีกับใบหน้า สวมให้คลุมทั้งจมูกและปาก

- * หน้ากากอนามัยที่ทำจากกระดาษ ควรเปลี่ยนทุกวันและทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด

- * หน้ากากอนามัยที่ทำจากผ้า หลังใช้ซักให้สะอาดด้วยผงซักฟอกและตากแดดให้แห้งก่อนนำกลับมาใช้ใหม่

- เตรียมกระดาษทิชชูไว้ใกล้ตัว ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อจาม ทั้งทิชชูลงในถังขยะที่มีฝาปิดแล้วล้างมือให้สะอาด

- ในกรณีจำเป็นไม่สามารถ

ใช้ทิชชูได้ ให้ยกแขน

ใช้แขนเสื้อก่อนบน

ปิดปากปิดจมูกแทนการใช้มือ

- ล้างมือบ่อยๆ ให้สะอาดอยู่เสมอด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล

- หยุดพักเรียน พักงาน พักผ่อนอยู่ที่บ้าน 3-7 วัน ลดการแพร่ระบาด

- งดหรือหลีกเลี่ยงการ ไป สถานที่ที่มีคนรวมตัวกันจำนวนมาก ตลอดจนการร่วมกิจกรรมในที่สาธารณะและการเดินทาง

- แยกห้องนอน ไม่นอนปะปนร่วมกับคนอื่น

* เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ โดยปฏิบัติตามสุขบัญญัติให้เป็นนิสัย และสื่อสารให้คำแนะนำกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน บุคคลในชุมชนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ในการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง และป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ในชุมชน

ปฏิบัติสุขบัญญัติ ให้เป็นนิสัย ปลอดภัย ห่างไกล ไข้หวัดใหญ่ 2009



ป้องกัน

ไข้หวัดใหญ่ 2009

ด้วย สุขบัญญัติ



“ไข้หวัดใหญ่ 2009” เป็นโรคที่แพร่ติดต่อระหว่างคนผู้คนเกิดจากเชื้อ

ไวรัส ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิด เอ เอช1 เอ็น1 ที่เกิดจากการผสมสารพันธุกรรมของเชื้อไข้หวัดใหญ่ของคน สุนัข และนก

อาการป่วย ใกล้เคียงกับโรคไข้หวัดใหญ่ทั่วไป เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสียด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง จะทุเลาและหายป่วยภายใน 5 - 7 วัน แต่บางรายที่มีอาการปวดอวัยวะรุนแรง จะพบอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้

ติดต่อ ได้อย่างไร ?

ติดต่อได้เช่นเดียวกับไข้หวัดใหญ่ในคนโดยทั่วไป คือ เชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย แพร่ติดต่อไปยังคนอื่น ๆ โดยการไอจามรดกันโดยตรง หรือหายใจเอาฝอยละอองเข้าไป หากอยู่ใกล้ผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร บางรายได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านตัวกลาง เช่น ทางมีด หรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ถูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ตา ปาก ผู้ป่วยอาจเริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนป่วย ช่วง 3 วันแรกจะแพร่เชื้อได้มากที่สุด และระยะแพร่เชื้อมักไม่เกิน 7 วัน



องค์การบริหารส่วนตำบลบึงโขงทับทิม โทร.056-484-590

จะ ป้องกัน การแพร่ติดต่อได้อย่างไร ?

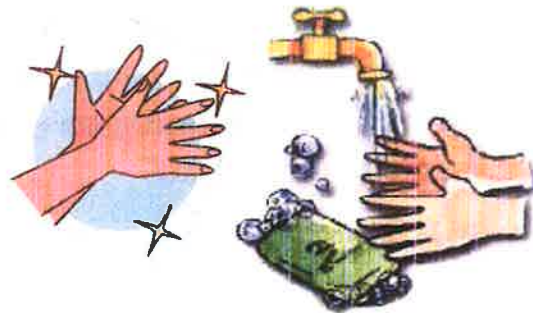
โดยการ ปฏิบัติตามแนวทางของสุขบัญญัติ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

- * อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด ตากแดดให้แห้ง
- * ทำความสะอาดที่พักอาศัย ที่ทำงาน สิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาด โดยเฉพาะเครื่องใช้สาธารณะที่ใช้ร่วมกัน เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ปุ่มลิฟท์ เม้าส์ คีย์บอร์ด โทรศัพท์ โตะ เก้าอี้
- * ถ้ามีผู้ป่วยในหวัดใหญ่อยู่ในบ้านเดียวกันให้แยกเสื้อผ้าผู้ป่วยซักต่างหาก
- * หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดหรือใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ ช้อนอาหาร โดยเฉพาะผู้มีอาการหวัด

2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

3. ล้างมือให้สะอาด ก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย



- * หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล วันละ 10 ครั้งขึ้นไป
- ก่อนกินอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ
- หลังการไอ จาม
- หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หรือสัมผัสสัตว์เลี้ยงทุกชนิด
- หลังสัมผัส หรือใช้บริการจากสิ่งของเครื่องใช้ที่ใช้ร่วมกันเช่น รถโดยสาร โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ รถเข็น ในซูเปอร์มาร์เก็ต
- หลังการเยี่ยมผู้ป่วย
- เมื่อกลับจากภารกิจนอกบ้าน

* พกแอลกอฮอล์เจลติดตัว ใช้ทำความสะอาดมือ

15 วินาที เมื่อ ไม่มีโอกาสล้างด้วยสบู่

* ล้างมือให้เป็นนิสัยจะช่วยป้องกันการแพร่กระจาย และการติดต่อของโรค เพราะมือเป็นตัวกลางนำเชื้อโรค ไปสู่ผู้อื่นและรับเชื้อมาสู่ตัวเอง

* ห้ามใช้มือที่ไม่ได้ล้าง จับต้องใบหน้า ตา จมูก ปาก

* ไม่ใช้มือแคะจมูกหรือขยี้ตา เพราะเชื้อโรคสามารถเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อบุจมูกและตา



4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดด



- * กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และมีคุณค่าทางโภชนาการ
- * กินผัก ผลไม้สด เป็นประจำทุกวันเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ให้แข็งแรง โดยเฉพาะผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม มะละกอ น้ำมะนาว
- * ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น
- * ตักแบ่งน้ำจิ้มใส่ถ้วยเฉพาะคนในการกินอาหารร่วมกัน
- * ห้ามกินอาหารสุกๆ ดิบๆ

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำเอนทางเพศ

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

- * รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อสร้างภูมิต้านทานโรค ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละ 30 นาที ร่วมกับกินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา

