

การป้องกันตนเอง ไม่ให้แพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น เมื่อป่วยเป็นโรค ติดเชื้ทางเดินหายใจ



ภาพแสดงการฟุ้งกระจายของละอองเสมหะ
ขณะไอ จาม



ภาพแสดงการฟุ้งกระจายของละอองเสมหะ
เมื่อสวมหน้ากากอนามัย ขณะไอ จาม

- ทุกครั้งที่ป่วยมีอาการไข้ ไอ จาม ควรพักผ่อนอยู่ที่บ้าน
จนกว่าอาการจะดีขึ้น



- เมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในที่สาธารณะ เช่น ในรถประจำทาง
ศูนย์การค้า ฯลฯ โดยเฉพาะในห้องปรับอากาศควรสวม
หน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อป่วย
เป็นโรคติดเชื้ทางเดินหายใจ
เพราะหน้ากากอนามัยจะป้องกัน
การแพร่กระจายของเชื้อโรค
ได้มากกว่าร้อยละ 80



- หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ
เพราะมือเป็นตัวกลางสำคัญ
ในการแพร่เชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น



- ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อรับประทาน
อาหารร่วมกับผู้อื่น เพราะเชื้อโรค
สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทาง
เยื่อจมูก ปาก และตา



สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค