

# 5 พฤติกรรมป้องกัน ไข้หวัดใหญ่

เป็นพฤติกรรมสุขภาพอนามัยเพิ่มเติมนอกเหนือจาก การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเนื้อ ไข่ นม ผัก ผลไม้ เช่น ฝรั่ง ซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี การพักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอและควรใช้ช้อนกลาง

## ปิด ปิดปากจมูกเมื่อป่วย ไอจาม

ใช้กระดาษทิชชู สวมหน้ากากอนามัย หรือไอใส่ต้นแขนตนเอง



## ล้าง ล้างมือบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังไอจาม ล้างน้ำมูก

ดูแลผู้ป่วยขับถ่าย จับต้องสัตว์ ล้างเช็ดทำความสะอาดสิ่งของ พื้นผิวที่มีคนสัมผัสมาก



## เลี่ยง เลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้มีอาการป่วย มีไข้

ไอ จาม เลี่ยงสถานที่คนมาอยู่รวมกันจำนวนมาก (โดยเฉพาะช่วงที่มีโรคระบาดมาก)

## หยุด หยุดงาน หยุดเรียนหยุดกิจกรรม

กับผู้อื่น เมื่อป่วย เพื่อให้หายป่วยเร็ว และไม่แพร่เชื้อให้คนอื่น



## ฉีด ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ให้กับ

กลุ่มเสี่ยงป่วยรุนแรง ตามคำแนะนำ ของกระทรวงสาธารณสุข

# “ล้างมืออย่างไร ให้สะอาด”

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ 7 ขั้นตอน ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง



## ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื้อโรค

- หลังไอ จาม หรือล้างน้ำมูก
- หลังการขับถ่าย
- ก่อนและหลังการเตรียมหรือปรุงอาหาร
- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วย
- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด



รู้ไว้...

ห่างไกล

ไข้หวัดใหญ่



“มุ่งหวังส่งเสริมให้คนบนทุกสภาพดี”  
ด้วยความปรารถนาดีจากใจ



องค์การบริการส่วนกลาง  
สำนักงานปลัด ราชบัณฑิตยสถาน