

มาตรการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

“ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด”

๑.ปิด คือ ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอ จาม ต้องใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากและจมูกทุกครั้ง หากเจ็บป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่ ควรใส่หน้ากากอนามัย

๒.ล้าง คือ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่เมื่อสัมผัสสิ่งของ เช่น กลอนประตู ลูกบิด ราวบันได ราวบนรถโดยสาร ปุ่มกดลิฟต์

๓.เลี่ยง คือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย

๔.หยุด คือ เมื่อป่วยควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกิจกรรมในสถานที่แออัด แม้ผู้ป่วยจะมีอาการไม่มากก็ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลา ๗ วัน นับจากวันเริ่มป่วย

สัญญาณเตือนอันตราย ที่ต้องรีบพาเด็กไปพบแพทย์ทันที คือ ไข้สูง รู้สึกหอบเหนื่อย หรือภายใน ๒ วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และผู้มีโรคประจำตัว

หากพบการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ลักษณะเป็นกลุ่มก้อน ให้แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทันที

ป้องกัน ไข้หวัดใหญ่ทุกสายพันธุ์



ปิด

ล้าง

เลี่ยง

หยุด



ปิด คือ ปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอ จาม

เลี่ยง คือ หลีกเลี่ยงคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย

ล้าง คือ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์ล้างทำความสะอาดมือ

หยุด คือ เมื่อป่วย ควรหยุดเรียน หยุดงาน หยุดกิจกรรมในสถานที่แออัด

*หากมีอาการไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และมีไข้สูง ให้พบแพทย์ทันทีภายใน 48 ชั่วโมง

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานควบคุมโรคที่ ๑
กรุงเทพมหานคร เขตปทุมธานี
www.ddc.moph.go.th



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422