

# หยุดการแพร่เชื้อที่สามารถ ทำให้ท่านและผู้อื่นป่วยไปด้วย

## ล้างมือและเช็ดให้แห้งบ่อย ๆ

ล้างมือของท่านนานอย่างน้อย 20 วินาทีแล้วเช็ดให้แห้งนาน 20 วินาที หรือใช้น้ำยาทำความสะอาดมือชนิดผสมแอลกอฮอล์



ล้างมือของท่านก่อนเตรียมอาหารและรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่และหลังจากการไอ จาม เช็ดจมูกให้เด็ก เข้าห้องน้ำหรือเปลี่ยนผ้าอ้อมเด็ก

## ปิดปากปิดจมูกเวลาไอและจาม

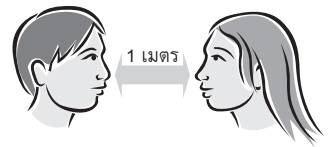
ใช้กระดาษทิชชูปิดปากปิดจมูกเวลาไอหรือจาม และนำกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่รองด้วยถุงพลาสติก (หากท่านไม่มีกระดาษทิชชู ให้ไอหรือจามลงบนแขนเสื้อที่นอนบน – ไม่ใช่บนฝ่ามือ) โปรดอย่าลืมล้างมือของท่านหลังจากนั้น



## หากท่านป่วยอย่าเข้าไปใกล้ผู้อื่น

หากท่านรู้สึกไม่สบายให้อยู่ห่างจากผู้อื่น

หากท่านมีอาการเจ็บป่วยคล้ายกับเป็นไข้หวัด ท่านควรพักอยู่กับบ้านหรือในที่ที่ผู้อื่นจนกว่าจะหายป่วย



ท่านไม่ควรออกไปในที่สาธารณะ หากท่านจำเป็นต้องออกไป ให้อยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย

1 เมตร ท่านต้องปิดปากปิดจมูกของท่านเวลาไอและจามด้วยกระดาษทิชชู และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับบุคคลอื่น (เช่น การสัมผัสมือทักทาย การจูบ การกอด เป็นต้น)

## อาการของไข้หวัด

อาการประกอบด้วย เป็นไข้ตัวร้อน ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหลหรือคัดจมูก ปวดเมื่อยร่างกาย ปวดหัว หนาว หรือเหนื่อยล้า บางคนอาจมีอาการท้องเสียและอาเจียน ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงหรือในกรณีที่ผู้ป่วยมีโรคประจำตัวอาจทำให้เกิดอาการแทรกซ้อน เช่น โรคปอดบวม

## การให้ความดูแลเอาใจใส่ผู้ที่ป่วย

คนบางคนก็ตามปกติมีสุขภาพดีแต่เป็นไข้หวัด สิ่งที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดคือการสูญเสียน้ำและการมีอาการไข้ จึงต้องให้ดื่มน้ำบ่อย ๆ – ให้มากถึง 2 ลิตรต่อวัน ดื่มน้ำเย็นดีที่สุดโดยเฉพาะเครื่องดื่มผสมน้ำตาลเล็กน้อย ยาพาราเซตามอลและไอบูโพรเฟนจะช่วยให้ลดอาการไข้และบรรเทาความเจ็บปวดได้เป็นอย่างดี หากผู้ป่วยมีโรคประจำตัวโปรดขอรับคำแนะนำจากแพทย์โดยทันที

## เมื่อไรควรไปขอรับคำแนะนำจากแพทย์

หากอาการไข้ทรุดลงกว่าเดิมให้ไปรับคำแนะนำจากแพทย์โดยการโทรศัพท์ไปยัง **Healthline** หมายเลขโทรศัพท์ **0800 611 116** หรือโทรหาแพทย์ หากผู้ที่ไม่สบายมีอาการมีนเมาหรือหายใจไม่สะดวก ท่านควรขอรับคำแนะนำจากแพทย์ทันที ในกรณีฉุกเฉินให้โทรไปที่หมายเลข 111 เพื่อเรียกรถพยาบาล

**Healthline 0800 611 116**

เป็นหมายเลขสำหรับโทรฟรีตลอด 24 ชั่วโมง ทุกวันตลอดสัปดาห์