

การป้องกันตนเอง ไม่ให้ติดเชื้อโรคทางเดินหายใจ

- ดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งไข่ นม ผัก ผลไม้ที่มีวิตามินซีมากๆ เช่น ฝรั่ง ส้ม ฯลฯ



- หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือเช็ดด้วยเจลแอลกอฮอล์ให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะมือเป็นตัวกลางสำคัญในการรับเชื้อโรค



- ไม่ใช้แก้วน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะสิ่งของของผู้ป่วย



- อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก หลีกเสี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด

- หลีกเสี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย



สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค