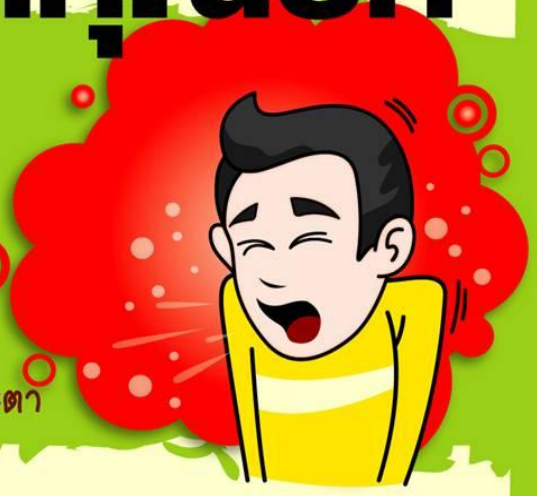
หยุด! แพร่เชื้อ เพื่อคุณ และคนที่คุณรัก

ไข้หวัดใหญ่ 2009

เกิดจากเชื้อไวรัส อยู่ในน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะ แพร่กระจายจากคนสู่คน โดย **การไอ จาม และสัมผัส เสมหะ หรือ น้ำลาย** และเข้าร่างกายทางปาก จมูก และตา



ป้องกันได้ ดีที่สุด คือ !

1. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลเพื่อฆ่าเชื้อ

2. ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อมีอาการไข้หวัด หรือเข้าไปในที่ชุมชน มีคนอยู่จำนวนมาก เช่น โรงภาพยนตร์ คอนเสิร์ต สนามมวย ผับ หรือเมื่อมีความจำเป็นต้องดูแลผู้ป่วยไข้หวัด

คุณสามารถทำได้ เดี๋ยวนี้ !

3. เมื่อเป็นหวัดให้หยุดเรียน หยุดทำงาน พักผ่อนที่บ้าน หากมีไข้สูง หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ท้องเสีย หรือกินยาลดไข้แล้วไข้ไม่ลด ให้พบแพทย์

4. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข
ห่วงใย..สุขภาพประชาชน

ข้อมูลเพิ่มเติม 0-2590-3333
สำนักงานสาธารณสุขและโรงพยาบาลทุกแห่ง
www.moph.go.th