

การป้องกัน

รักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้ร่างกายสามารถสร้างภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคได้ดี โดย

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- หลีกเลี่ยงความเครียด บุหรี่ สุรา และยาเสพติด
- ระวังรักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็นหรืออากาศเปลี่ยนแปลง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผัก และผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและวิตามินพอเพียง

ระมัดระวังการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน และช่วงอากาศเย็นซึ่งมักมีการแพร่กระจายโรคได้มากขึ้น โดย

- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูด ข้อนอาหาร ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะสิ่งของผู้ป่วย



- ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ เพื่อช่วยป้องกันการแพร่และการติดเชื้อได้เป็นอย่างดี
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัดมาก และอากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ควรระมัดระวังไม่แพร่เชื้อโดยระวังไม่ไอจามรดผู้อื่นและใช้ผ้าหรือกระดาษทิชชูปิดปากทุกครั้งเมื่อไอจาม หรือสวมหน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือบ่อย ๆ และไม่คลุกคลีกับผู้อื่น
- ปัจจุบันยังไม่แนะนำให้ประชาชนฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่แต่ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด โรคหัวใจ ผู้จะเดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ หรือจะไปอยู่ในประเทศเขตร้อนเป็นเวลานาน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ล่วงหน้า



ไข้หวัดใหญ่



😊 ส่วนสาธารณสุข 😊

องค์การบริหารส่วนตำบลวัดโบสถ์