

ใช้หวัดใหญ่ระบาดใหญ่ ปกป้องคนในบ้านของท่าน

ปก



ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชู
หรือผ้าเมื่อไอหรือจาม



ใช้ข้อพับแขนปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม

ทำความสะอาด



ล้างมือด้วยสบู่กับน้ำบ่อยๆ



ให้ผู้ป่วยล้างมือบ่อยๆ ด้วยเช่นกัน



ทำความสะอาดพื้นผิว
ของสิ่งที่เป็นหวัดใหญ่ได้สัมผัส
โดยใช้สบู่กับน้ำ

ดูแล



จัดพื้นที่แยกต่างหากไว้สำหรับดูแลผู้ป่วย
โดยให้มีระยะห่างจากคนอื่น ๆ
ในบ้านอย่างน้อย 2 เมตร



ให้ผู้ป่วยสวมหน้ากากอนามัย
หรือคาดปากและจมูกด้วยผ้า



ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำและรับประทานอาหารมากๆ
เพื่อหลีกเลี่ยงสภาวะที่ร่างกาย
สูญเสียน้ำมากเกินไป



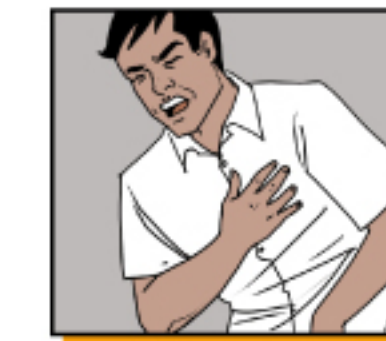
คอยติดตามประกาศต่างๆ จากผู้ที่เป็นผู้นำในพื้นที่
สื่อวิทยุและโทรทัศน์ หรือโทรศัพท์สายด่วนต่างๆ
เพื่อทราบข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติต่างๆ

ติดต่อ

ติดต่อหรือเข้ารับการรักษาที่สถานพยาบาลเมื่อมีอาการรุนแรงเท่านั้น เช่น



หายใจติดขัด



เจ็บหน้าอก



อาเจียนหรือ
ท้องเสียอย่างรุนแรง



ริมฝีปากและ
ใบหน้ามีสีม่วงคล้ำ



ตัวสั่นโดยไม่สามารถควบคุมได้

นอกจากนี้ยังสามารถอ่านข้อมูลได้จาก www.pandemicpreparedness.org