

คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโรค

ไวรัสโรคที่แพร่กระจาย ได้แก่ ไวรัสโรคปอด และไวรัสโรคกล่องเสียง

การติดต่อ โดยการหายใจเอาอากาศที่มีละอองเสมหะซึ่งปนเปื้อนเชื้อเข้าไป ซึ่งเกิดจากการหายใจ การไอ การจาม การพูด

คำแนะนำในการปฏิบัติตัว เมื่ออยู่ที่บ้าน

1. รับประทานยาให้ครบทุกเม็ด ทุกมื้อ ห้ามหยุดยาเอง หากมีอาการแพ้ยา ควรรีบปรึกษาแพทย์
2. เมื่อผู้ป่วยไอหรือจามให้ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูกทุกครั้ง และทิ้งใน ถังขยะ ที่มีถุงรองรับและมีฝาปิด ล้างมือให้สะอาด หรือบ้วนเสมหะในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด
3. สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น หรือเมื่อจำเป็นต้องเดินทางออกนอกบ้านโดยใช้รถโดยสารสาธารณะ หรืออยู่ในชุมชนที่มีผู้คนมากและเป็นสถานที่ปิด เช่น ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ ร้านอาหาร เป็นต้น
4. ดูแลตนเองให้แข็งแรง ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ใช้ช้อนกลาง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น งดสูบบุหรี่ เลิกดื่มสุรา
5. จัดที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน โดยเปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก
6. นอนหลับพักผ่อน รับประทานอาหารอย่างสม่ำเสมอ