ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ

ป้องกันการแพร่เชื้อโรคทางเดินหายใจ

กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ที่เป็นปัญหาสำคัญมีอยู่ด้วยกันหลายโรค เช่น โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม วัณโรค ซาร์ส และไข้หวัดนก ซึ่งส่วนใหญ่ติดต่อโดยการไอ จามรดกัน หรือสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ของผู้ป่วย เช่น ของเล่น แก้วน้ำ ช้อนอาหาร โทรศัพท์ ลูกบิดประตู ราวบันได เป็นต้น

การป้องกัน การแพร่กระจายเชื้อจากผู้ป่วยไปสู่ผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ซึ่งทำได้ง่ายๆ โดยการล้างมือบ่อยๆ การใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอจาม และการใส่หน้ากากอนามัย เมื่อต้องไปในที่ชุมชน

ทำไมต้องล้างมือ

ผู้ป่วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจมีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสน้ำมูก น้ำลายของตนเอง แล้วนำเชื้อไปปนเปื้อนกับสิ่งของรอบๆ ตัว ทำให้คนอื่นๆ จะได้รับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย โดยใช้มือหยิบจับสิ่งของเหล่านั้นแล้วนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายของตนเอง ทางเยื่อบุจมูก ตา และ ปาก

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่

หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ

ล้างมือบ่อยๆ ช่วยป้องกันการแพร่และติดเชื้อโรคได้หลายชนิด

ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ และทุกครั้ง

- หลัง ไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก

- ก่อนและหลัง
  การสัมผัสผู้ป่วย

- ก่อนรับประทานอาหาร

- ก่อนและหลังการเตรียม
  และป้อนอาหารให้เด็ก

- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด

ทำไมจึงควรใส่ หน้ากากอนามัย

เชื้อโรคที่เกิดจากการไอ จาม ของผู้ป่วย สามารถกระจายออกไปได้ไกลถึง 3 ฟุต ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดมีโอกาสรับเชื้อได้ ซึ่งจากงานวิจัยขององค์การอนามัยโลกค้นพบว่า การใส่หน้ากากอนามัยสามารถลดการแพร่กระจายของอณูเล็กๆ ที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนได้ถึงร้อยละ 80 การใส่หน้ากากอนามัยจึงช่วยป้องกันการติดต่อ และป้องกันการแพร่เชื้อโรคทางเดินหายใจไปสู่ผู้อื่นได้

ควรใส่หน้ากากอนามัย

เมื่อป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก และเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในที่สาธารณะ เช่น ในห้องเรียน ห้องทำงาน ศูนย์การค้า รถประจำทาง โรงพยาบาล โดยเฉพาะในห้องปรับอากาศ

"ไม่จำเป็นต้องใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ลำพังคนเดียว"

คนรอบข้างปลอดภัย
จากโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ
***ใส่หน้ากากอนามัย**
ล้างมือบ่อยๆ*

สอบถามหรือติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สำนักโรคติดต่อทั่วไป
เว็บไซต์ ***http://thaigcd.ddc.moph.go.th***
กรมควบคุมโรค
โทร. 0-2590-3333
กระทรวงสาธารณสุข
เว็บไซต์ **http://www.moph.go.th**