



สังคม ม.อ.ปลอดภัย

เมื่อรวมใจสู้หวัดใหญ่ 2009



พวกเราปลอดภัย หากทุกคนร่วมใจปฏิบัติ...



กินของร้อน



ใช้ช้อนกลาง



หมั่นล้างมือ



สวมหน้ากากเมื่อสงสัยว่าเป็นหวัด

ผมขอแถมสักข้อหนึ่ง



อย่าลืมให้วัคซีนแก่ตนเองโดยการออกกำลังกายด้วยครับ



ทำอะไรเมื่อมีอาการไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก

- สวมหน้ากากทันที
- กรณีไอ จาม ใช้กระดาษทิชชูรองรับและทิ้งในที่มิดชิด
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่หรือเจลล้างมือ
- พักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำอุ่นมากๆ
- สังเกตอาการที่สงสัยว่าจะเป็นหวัดใหญ่ 2009



พบแพทย์ทันที

เมื่อมีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นหวัดใหญ่ 2009

1. ไข้สูง 38 องศาเซลเซียส ขึ้นไป
2. ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามข้อ ปวดศีรษะ
3. ไอ จาม มีน้ำมูก และเสมหะ
4. เบื่ออาหาร
5. อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย

ช่วยกันสอดส่องดูแลตัวเอง และเพื่อน ๆ

ว่ามีอาการดังกล่าวหรือไม่

