

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ด้วยตนเอง

“ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด” ได้แก่

1. **ปิด** คือ เวลาไอจาม ปิดปาก ปิดจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชูทุกครั้ง สวมหน้ากากอนามัย หรือไอจามในต้นแขนด้านในของตนเอง เป็นต้น
2. **เลี่ยง** คือ หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการหวัด หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนอยู่แออัด และอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดตัว เป็นต้น
3. **ล้าง** คือ ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจลทำความสะอาดมือ เมื่อสัมผัสสิ่งของ เช่น กลอนประตู ลูกบิด ราวบันได ราวบนรถโดยสาร เป็นต้น

