

# คำแนะนำ กรมอนามัย

## สุขอนามัยสำหรับประชาชนในพื้นที่แหล่งชุมชนหนาแน่น

๑. สวมเสื้อผ้าโปร่ง ระบายอากาศได้ดี และพกพัดติดมือไปด้วย เมื่อเข้าฤดูหนาว ควรสวมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย



๕. ผู้มีจิตศรัทธาที่ร่วมปรุง ประกอบ และแจกจ่ายอาหาร ควรเลือกใช้ภาชนะที่ไม่เป็นอันตราย หลีกเลี่ยงการใช้โฟมบรรจุอาหาร



๒. ดื่มน้ำสะอาด หากเป็นน้ำบรรจุขวดต้องมีเลขทะเบียน อย. ระบุไว้ข้างขวด



๖. ร่วมกันรักษาความสะอาด ทิ้งมูลฝอยในภาชนะแยกประเภทที่จัดไว้ให้ เพื่อไม่ให้แหล่งเพาะพันธุ์สัตว์และแมลงนำโรค เช่น ยุง หนู แมลงสาบ แมลงวัน



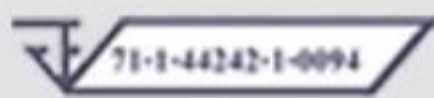
๓. ล้างมือให้สะอาด พกเจลแอลกอฮอล์สำหรับล้างมือก่อน-หลังรับประทานอาหาร และหลังการใช้ส้วม หากพบส้วมไม่สะอาด โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ



๗. หลีกเลี่ยงการถูกยุงกัด และใช้สารทาป้องกันยุง



๔. รับประทานอาหารสะอาด ปรุงสุกใหม่ และไม่เก็บค้างไว้เกิน ๓ ชั่วโมง อาหารสำเร็จรูปบรรจุในภาชนะปิดสนิทมิดชิด และมีเลขทะเบียน อย.



๘. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง นอนหลับให้เพียงพอ ดื่มน้ำสะอาดและสูบบุหรี่ ออกกำลังกายเป็นประจำ และรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่



๙. สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ ควรสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น

