



# 外籍勞工資訊通報

ข่าวสารสำหรับคนงานไทย

第 102B004 期 / 日期: 102.04.29

ฉบับที่102B004/ วันที่ : 102.04.29

## 主題：H7N9 個人之預防方法

เรื่อง : วิธีการป้องกัน□□□□□□□□□□ H7N9

一、勤洗手，雙手避免任意碰觸眼、鼻、口等黏膜。

ล้างมือให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ, มือนั้นหลีกเลี่ยงการสัมผัสตา, จมูก, ปาก, และเยื่อเมือกอื่น ๆ.

二、保持空氣流通，咳嗽、打噴嚏需遮掩口鼻，若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀，應戴口罩並就醫。

ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก, เวลาไอ, หรือจามให้ปิดปากปิดจมูกไว้ด้วย, หากมีไข้, ไอ, เจ็บคอหรือหายใจไม่สะดวก, ให้ใช้ผ้าปิดจมูกและไปหาหมอ.

三、避免接觸禽鳥及其避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應馬上以肥皂徹底清潔雙手。

หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์มีปีกและอุจจาระปัสสาวะของสัตว์, หากได้สัมผัส, ให้รีบล้างมือโดยใช้สบู่ล้างให้สะอาด.

四、禽肉及蛋類必須完全煮熟後再食用。

สัตว์จำพวกมีปีกและไข่ จะต้องทำให้สุกก่อนถึงจะรับประทานได้.

五、料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要徹底清洗後才能再度使用。

ให้ทำการล้างมือทันทีหลังจากที่ได้ทำอาหารสดเนื้อสัตว์จำพวกมีปีกและไข่, ไบรด์, และเขียงก็ต้องทำการล้างก่อน, แล้วถึงจะสามารถนำไปใช้อื่นๆได้.

六、不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。

อย่าซื้อหรือกินอาหารจากแหล่งกำเนิดที่ไม่รู้จักหรือสัตว์ที่หนีภาษีมา.

七、非必要或無防護下，避免到生禽宰殺處所、養禽場及活禽市場。

หากไม่จำเป็นต้องหรือไม่มีการป้องกันใดๆ, ก็พยายามหลีกเลี่ยงไปสถานที่ฆ่าสัตว์ปีกดิบ, ฟาร์มสัตว์ปีก, และตลาดขายของสดจำพวกสัตว์ปีก.

八、禽畜業工作者於作業過程時，應穿戴個人防護設施，工作後，應做好清潔消毒工作。

โรงงานที่ต้องทำการกับสัตว์มีปีกเวลาทำงาน , ควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันไว้ , เมื่อทำงานเสร็จแล้ว , ต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคด้วย.

九、一般民眾平時應養成良好個人衛生習慣、注意飲食均衡、適當運動及休息，維護身體健康。

ประชาชนทั่วไปต้องทำการพัฒนาสุขภาพอนามัยของตนเองไว้ให้ดี , รับประทานอาหารที่สมดุล , ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพักผ่อนให้เพียงพอ , เพื่อรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงไว้ได้ดี.

十、有禽鳥接觸史、流行地區旅遊史的民眾，若出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、結膜炎等症狀，請戴口罩儘速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊史等。

ประวัติความเป็นมาของคนที่ได้สัมผัสกับนก , สถานที่ท่องเที่ยวและผู้ที่เป็นที่ไปท่องเที่ยว , หากพบว่ามีไข้ , เจ็บคอ , ไอ , ตาแดง , ให้ใช้ผ้าปิดจมูก และให้รีบไปหาหมอโดยเร็วที่สุด , ให้แจ้งด้วยว่าได้ไปพบปะใครมาบ้าง , หน้าที่การทำงาน , และสถานที่ท่องเที่ยว.

【資料來源：衛生署疾病管制局】 【แหล่งข่าวมาจาก : กรมอนามัยควบคุมโรค】