高億人力資源管理有限公司
KAOYI HUMAN RESOURCE MANAGEMENT CO., LTD.
TEL: 07-3846888 / FAX: 07-3861881

第 102B004 期 / 日期: 102.04.29

外籍勞工資訊通報

主 題：H7N9 個人之預防方法

一、勤洗手，雙手避免任意碰觸眼、鼻、口等黏膜。

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。

三、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。

四、禽肉及蛋類必須完全煮熟後再食用。

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。

六、不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。

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。

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。

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。

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。

Số 102B004/ Thời gian:ngày 29/04/2013

TƯ VẤN LAO ĐỘNG NƯỚC NGOÀI

Chủ đề: Phương pháp phòng tránh H7N9 cho cá nhân.

1、Rửa sạch tay, hai tay tránh tiếp xúc gây chầy xước niêm mạc mắt, mũi, miệng.

2、Duy trì lưu thông không khí tốt, ho, hắt hơi phải che miệng mũi lại, nếu xuất hiện hiện tượng về hô hấp như sốt, ho, đau họng…, nên đeo khẩu trang và đến bệnh viện.

3、Tránh tiếp xúc với gia cầm và các chất thải của chúng, nếu tiếp xúc cần lấy xà phòng rửa sạch tay ngay.

4、Thịt gia cầm và các loại trứng phải nấu chín mới được sử dụng.

5、Sau khi chế biến thịt gia cầm gia súc tươi sống và các loại trứng lập tức rửa tay, dao, thớt rồi mới sử dụng tiếp.

6、Không được mua bán hoặc nuôi các loại gia cầm buôn lậu hoặc không có nguồn gốc xuất sứ.

7、Chưa có các biện pháp phòng hộ, tránh đến đến các cơ sở giết mổ gia cầm, cơ sở chăn nuôi và thị trường gia cầm sống.

8、Những người làm việc trong khu giết mổ gia cầm khi đang làm việc, nên mặc áo phòng hộ cá nhân, sau khi làm việc nến làm công tác tiêu độc.

9、Người dân bình thường nên tập thói quen vệ sinh cá nhân tốt, chế độ ăn uống thích hợp, tập thể dục đầy đủ và nghỉ ngơi, để đảm bảo sức khỏe.

10、Những người đã từng tiếp xúc với gia cầm, đi vào khu vực lưu hành, nếu xuất hiện các triệu trứng sôt, đau họng, ho, viêm kết mạng…, đề nghị đeo khẩu trang đến bệnh viện càng sớm càng tốt, đồng thời chủ động thông báo quá trình tiếp xúc, nội dung công việc và lịch trình…