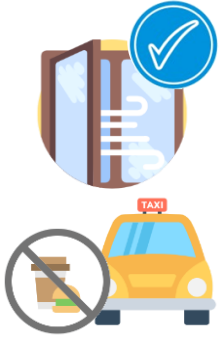


- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารนอกบ้าน
- อยาบโรคเนื้อสัตว์ป่าและหลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ต่างๆ เปิดหน้าต่างรถไว้เสมอเมื่อใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
- อยารับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มในระบบขนส่งสาธารณะ
- ทำความสะอาดมือด้วยสบู่ล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทันทีที่ลงจากรถ



- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อสภาพแวดล้อมภายในบ้านทุกวันด้วยน้ำยาฟอกขาวที่ไซในครัวเรือนแบบเจือจางด้วยอัตรา 1 ต่อ 99 ส่วน ทิ้งไว้ 15-30 นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำเปล่า สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะให้ฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70%
- หากสถานที่มีการปนเปื้อนสารคัดหลั่งในระบบทางเดินหายใจ อาเจียนหรือสิ่งขับถ่าย ให้ใช้ผ้าขนหนูที่ซึมซับได้ดีแบบใช้แล้วทิ้งเพื่อทำความสะอาดสิ่งที่สามารถมองเห็น จากนั้นฆ่าเชื้อที่บริเวณพื้นผิวและบริเวณใกล้เคียงด้วยน้ำยาฟอกขาวที่ไซในครัวเรือนแบบเจือจางด้วยอัตรา 1 ต่อ 49 ส่วน ทิ้งไว้ 15-30 นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำเปล่า สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะให้ฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70%

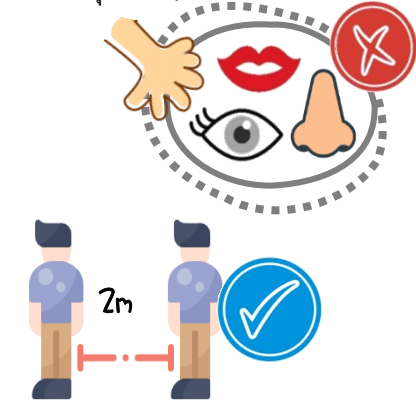


- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสถานที่ในร่มมีอากาศถ่ายเทที่ดีโดยการเปิดหน้าต่างเอาไว้
- ดูแลรักษาท่อระบายน้ำอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ เทน้ำประมาณครึ่งลิตรลงในท่อระบายน้ำแต่ละท่อ เพื่อให้แน่ใจว่าถูกสุขอนามัยสิ่งแวดล้อม

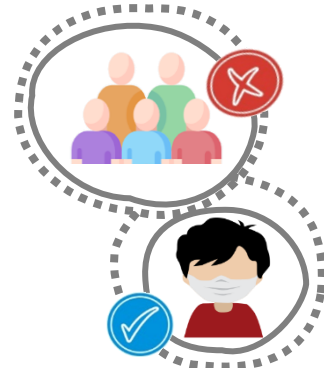


สถานการณ์ของการติดเชื้อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 2019 มีความรุนแรง การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล สิ่งแวดล้อม และอาหารเป็นหัวใจสำคัญในการป้องกันส่วนบุคคลจากการติดเชื้อและป้องกันการแพร่กระจายของโรคในชุมชน:

- ทำความสะอาดมือก่อนสัมผัสตา จมูก และปาก
- ทำความสะอาดมือเมื่อมือเปื้อนสารคัดหลั่งหลังจากทางเดินหายใจ เช่น หลังจากการไอหรือจาม
- สวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้องเมื่อโดยสารขนส่งสาธารณะหรือเมื่ออยู่ในสถานที่แออัด
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดและรักษาระยะห่างทางสังคมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมเท่าที่จะทำได้
- หลีกเลี่ยงการเดินทางออกนอกฮ่องกงโดยไม่จำเป็น



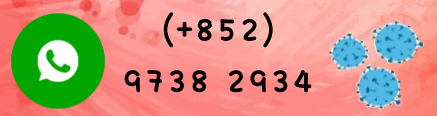
- ล้างมือ เปลี่ยนเสื้อผ้า และอาบน้ำทันทีเมื่อคุณกลับบ้าน
- หากคุณไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยให้ใช้กระดาษทิชชูหรือจุ่มของของคุณตอนคุณไอหรือจาม ทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะและล้างมือทันที
- หากคุณสวมหน้ากากอนามัย ห้ามถอดหน้ากากอนามัยของคุณออกตอนคุณไอหรือจาม! ไอหรือจามให้เสร็จในหน้ากากอนามัยของคุณและเปลี่ยนชิ้นใหม่เมื่อเกิดความชื้น



2802 0021
 info@redcross.org.hk
 https://redcross.org.hk

หากคุณมีข้อสงสัยใดๆ โปรดติดต่อเราผ่าน WhatsApp

สภากาชาดฮ่องกง
 ปรับปรุงในเดือน





HONG KONG RED CROSS

เทคนิคในการล้างมืออย่าง

น้อย 20 วินาที

- แขนง่ายให้ทั้งบริเวณส้นฝ่ามือด้วยสบู่เหลวและน้ำเปล่าเมื่อมือสกปรกอย่างเห็นได้ชัดหรือเปื้อนเลือดรวมถึงของเหลวในร่างกายอย่างเห็นได้ชัด
- เมื่อเห็นไม่ชัดว่ามีมือเปื้อนการทำความสะอาดมือด้วยสารล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อยู่ที่ 70-80% ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ

สวมหน้ากากอนามัย

- ผู้ที่มีความจำเป็นของ ผู้ผลิตเมื่อใช้หน้ากากอนามัย
- โดยทั่วไปแล้วหน้ากากอนามัยด้านที่มีสีหรือด้านที่มีรอยพับคว่ำลงควรหันหน้าออกไปด้านนอกโดยให้แถบโลหะอยู่ด้านบนสุด



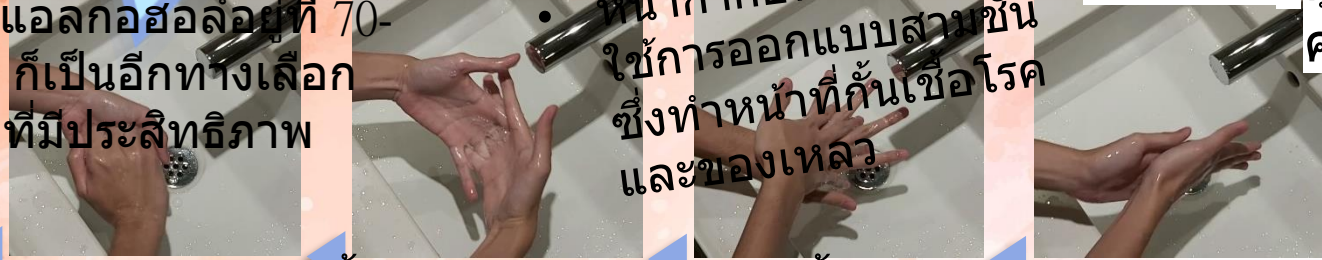
ชั้นนอก: ก้นของเหลว

ชั้นกลาง: การกรอง ชั้นใน: ดูดซับความชื้น

เจดชั้นตอนเพื่อสุขอนามัยของมือที่เหมาะสม

ของแอลกอฮอล์อยู่ที่ 70-80% ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ

หน้ากากอนามัยส่วนใหญ่ ใช้การออกแบบสามชั้น ซึ่งทำหน้าที่กันเชื้อโรคและของเหลว



4. ด้านหลังชอกนิ้วมือ 3. ระหว่างชอกนิ้วมือ 2. หลังมือ

ทำความสะอาดมือด้วยสารล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

- ความจำเป็นขององค์กรอนามัยโลก สารล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยสารเอทานอล ไอโซโพรพานอล หรือ เอ็น-โพรพานอล หรือการผสมสารทั้งสองอย่างในผลิตภัณฑ์เหล่านี้
- ใช้สารล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ปริมาณ 3-5 มิลลิลิตร ถูให้ทั่วบริเวณพื้นผิวของมือ



5. นิ้วหัวแม่มือ 6. ปลายนิ้วมือ 7. ชอก