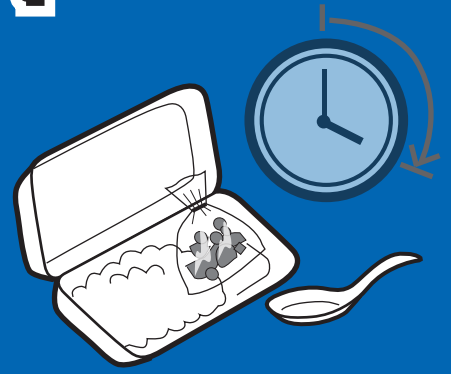


ข้อปฏิบัติสำหรับผู้อาศัยอยู่ในศูนย์พักพิง

1

ไม่เก็บอาหารข้ามมื้อ ควรกินอาหารที่ผ่านความร้อน
ปรุงสุกใหม่ ๆ ภายใน 4 ชั่วโมง ก่อนกินอาหาร
สังเกตลักษณะกลิ่นและ รสชาติ ว่า บูด เสีย หรือไม่
หากอาหารบูด เสีย ห้ามกิน ให้ทิ้งลงถังขยะ
และแจ้งผู้ประสานงานในศูนย์ฯว่า พบอาหารบูด เสีย
เพื่อรับการแจกอาหารชนิดนั้น



2

ดื่มน้ำสะอาดต้มสุกหรือน้ำบรรจุขวด
ถ้าปิดปกติไม่ควรดื่ม ให้เปิดฝาขวด
และนำไปเป็นน้ำใช้



3

ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือ
เจลล้างมือ ก่อนรับประทานอาหาร
หลังเข้าห้องส้วม และ หลังไอ จาม
หรือสั่งน้ำมูก



4

ถ้ามีอาการระคาย
เคืองตา ปวดตา
น้ำตาไหล ตาแดง
ซีตามากผิดปกติ



ควรแจ้งหน่วยแพทย์ที่
ประจำศูนย์พักพิงทันที
ไม่ควรขยี้ตา แยกของใช้
ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับคนอื่น



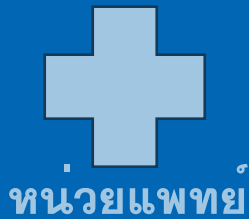
5

ใช้ผ้า กระดาษทิชชู ปิดปาก
และจมูกเวลาไอ จาม
หรือถ้ามีอาการป่วยโรค
ทางเดินหายใจควรสวม
หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกัน
การแพร่เชื้อสู่คนอื่น



6

ถ้ามีอาการเจ็บป่วย เช่น
ท้องเสีย ไข้ ปวดศีรษะ ไอ
อ่อนเพลีย คันตามผิวหนัง
เบื่ออาหาร ระคายเคืองตา
รีบแจ้งหน่วยแพทย์ที่ประจำ
ศูนย์พักพิงทันที



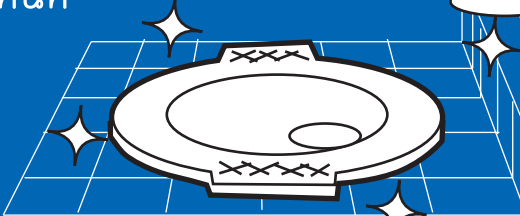
7

ทิ้งขยะ เศษอาหาร
ลงในถังขยะที่จัดไว้ให้



8

รักษาความสะอาด
ห้องส้วม-ห้องอาบน้ำ
ทุกครั้งหลังใช้เสร็จ



9

ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ถ้าขาดยา
หรือไม่มียา ให้แจ้งหน่วยแพทย์
ที่ประจำศูนย์พักพิงทันที

10

หากบุคคลใกล้ชิดมีอาการ
ไม่สบาย แจ้งหน่วยแพทย์
ที่ประจำศูนย์พักพิงทันที



ด้วยความปรารถนาดีจาก
สำนักกระบาดวิทยา
กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

กราฟฟิกโดย
ชมรมพัฒนาระบาดวิทยา
แห่งประเทศไทย
(ชพร.- SSET)

