

ป้องกันโรคปอดบวม และ โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ

(Thai version)

คำแนะนำในการเดินทาง

ประชาชนควรปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตามที่ระบุไว้ด้านล่างในขณะที่เดินทางนอกฮ่องกง:

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์ (รวมถึงสัตว์ป่า) สัตว์ปีก/นก หรือมูลสัตว์
- หลีกเลี่ยงการเดินทางในตลาดที่มีพื้นเปียก ตลาดสัตว์ปีกสด หรือฟาร์ม
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย โดยเฉพาะกับผู้ที่มีการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจเฉียบพลัน
- ห้ามบริโภคเนื้อสัตว์ป่า และห้ามเข้าไปในสถานที่ให้บริการอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ป่า
- ปฏิบัติตามกฎความปลอดภัย และสุขอนามัยด้านอาหาร เช่น การหลีกเลี่ยงการบริโภคผลิตภัณฑ์ที่เป็นเนื้อสัตว์ดิบ หรืออาหารที่ไม่ได้รับการปรุงสุก รวมถึง นม ไข่ และเนื้อสัตว์ หรืออาหารที่อาจปนเปื้อนสารคัดหลั่ง การขยับถ่ายของสัตว์ (เช่น ปัสสาวะ) หรือผลิตภัณฑ์ที่ปนเปื้อน ยกเว้นผลิตภัณฑ์ที่มีการปรุงให้สุกแล้ว หรือปลอดเปลือกเรียบร้อยแล้ว
- หากมีอาการไม่ดีในขณะที่อยู่นอกฮ่องกง โดยเฉพาะหากมีไข้ หรือไอ โปรดสวมใส่หน้ากากอนามัย และแจ้งให้พนักงานของโรงแรมทราบ หรือพนักงานของบริษัทที่ท่านีเกี่ยวข้อง แล้วเข้าพบแพทย์ทันที และ
- หลังจากกลับมาจากฮ่องกง โปรดปรึกษาแพทย์ทันทีหากมีไข้ หรืออาการอื่น ๆ โปรดแจ้งให้แพทย์ทราบถึงประวัติการเดินทางล่าสุด และสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อช่วยป้องกันการแพร่กระจายของโรค

คำแนะนำด้านสุขภาพ

เพื่อป้องกันโรคปอดบวม และ โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ ประชาชนควรรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อมที่ดี โดยแนะนำให้:

- ล้างมือให้สะอาดเป็นประจำก่อนสัมผัสปาก จมูก หรือดวงตา หลังจากสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ในสถานที่สาธารณะ เช่น ราวจับ หรือกลอนประตู หรือเมื่อมือเปื้อนสารคัดหลั่งหลังจากการไอ หรือจาม
- ล้างมือด้วยสบู่เหลว และน้ำ แล้วถูมืออย่างน้อย 20 วินาที จากนั้นล้างด้วยน้ำ และเช็ดให้แห้งด้วยกระดาษชำระที่ใช้แล้วทิ้ง หรือเครื่องเป่ามือ หากไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือ หรือมือเปื้อนโดยไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ให้ใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 70 ถึง 80 % ซึ่งเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ
- ปิดปาก และจมูกของคุณด้วยกระดาษชำระเมื่อมีการจาม หรือไอ ทั้งกระดาษชำระที่เปื้อนลงในถังขยะที่มีฝาปิด จากนั้นล้างมือให้สะอาดทั่วถึง และ
- เมื่อมีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย งดไปทำงาน หรือเข้าร่วมชั้นเรียน หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด และเข้าพบแพทย์ทันที



Information on clinics and hospitals



Emergency call for ambulance service

Revised in January 2020

