



คำแนะนำและมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ สำหรับสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ มีการระบาดเป็นครั้งคราว เกิดได้ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ โรคนี้มักมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา และมีโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนได้มากกว่า อาการที่พบบ่อย คือ มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส (Influenza virus) โดยเชื้อไข้หวัดใหญ่ สามารถจำแนกสายพันธุ์ออกเป็น 3 ชนิด (type) คือ A, B และ C ระยะฟักตัว 1 - 4 วัน เฉลี่ย 2 วัน สามารถแพร่กระจายโดยการหายใจเอาเชื้อไวรัสในฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย จากการไอจามรดกันเข้าไป และได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือจากการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ร่วมกัน โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูก ตา และปาก อาการของผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ มีอาการแตกต่างกันตามอายุ โดยในกลุ่มเด็กโต และวัยรุ่นจะมีอาการของไข้สูงเฉียบพลัน (อุณหภูมิ 38 - 39 องศาเซลเซียส) หนาวสั่น ปวดเมื่อยตามตัวและกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในบริเวณหลังต้นแขน ต้นขา มีน้ำมูกใส คัดจมูก ไอแห้ง เจ็บคอ และเบื่ออาหาร ส่วนในเด็กเล็กจะมีไข้สูง ร่วมกับอาการทางระบบอื่น เช่น ถ่ายเหลว คลื่นไส้ อาเจียน และชักจากไข้สูง บางรายสามารถหายเองได้ใน 5 - 7 วัน หรือหากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง ควรรีบพบแพทย์ทันที

สถานการณ์ในประเทศไทย ยังคงพบผู้ป่วยด้วยโรคไข้หวัดใหญ่ อย่างต่อเนื่อง และมีการระบาดเป็นกลุ่มก้อนในสถานที่ที่มีการรวมตัวกันของคนหมู่มากอย่างต่อเนื่อง โดยส่วนใหญ่พบในสถานที่รวมตัวคนหมู่มาก เช่น โรงเรียน เรือนจำ ค่ายทหาร เป็นต้น เพื่อเป็นการลดการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งจะส่งผลต่อการลดอัตราป่วย และการเสียชีวิตในภาพรวมของประเทศ สถานดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิงควรปฏิบัติตามคำแนะนำ และมาตรการ ดังต่อไปนี้

ผู้บริหาร ผู้ประกอบการ ผู้จัดการ สถานดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ดำเนินการดังนี้

1) จัดให้มีจุดคัดกรองสุขภาพสำหรับ ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ผู้มาติดต่อ และญาติ บริเวณทางเข้าอาคารที่ครอบคลุมผู้มารับบริการทุกคน พร้อมทั้งให้สังเกตอาการผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หรือหายใจลำบาก กรณี มีไข้ อุณหภูมิร่างกาย ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไปร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยให้ปฏิบัติ ดังนี้

1.1. เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานหากพบอาการผิดปกติให้แจ้งหัวหน้าและไปพบแพทย์ทันที กรณีเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานคนใด คนหนึ่งในสถานดูแลผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจให้สถานดูแลผู้สูงอายุ กำหนดมาตรการสำหรับผู้ปฏิบัติงานใกล้ชิดกับผู้ป่วย พร้อมทั้งให้สวมหน้ากาก

ทุกครั้งเมื่อใกล้ชิดผู้สูงอายุ

1.2. กรณีมีผู้สูงอายุรายใหม่ที่รับเข้ามาในสถานดูแลผู้สูงอายุหากพบอาการผิดปกติ ควรแจ้งญาติหรือตัวผู้สูงอายุเอง รวมทั้งแนะนำพบแพทย์ทันที

1.3. ผู้มาติดต่อ หรือญาติหากพบอาการผิดปกติ ให้งดเยี่ยม แนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

ด้วยความปรารถนาดี

จาก.....องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์

Website : www.lamkhohong.go.th

Facebook : องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์ อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

Tel. 044-756380 (สำนักงาน)





คำแนะนำและมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ สำหรับสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง

ผู้บริหาร ผู้ประกอบการ ผู้จัดการ สถานดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ดำเนินการดังนี้

2) ควรมีการดูแลสุขลักษณะอาคารและสถานที่อย่างสม่ำเสมอ โดยให้ปฏิบัติ ดังนี้

- 2.1. ทำความสะอาดบริเวณที่มีการใช้ร่วมกัน เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ราวจับ หรือราวบันได สวิตช์ไฟ ปุ่มกดลิฟต์ รีโมท โทรศัพท์ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
- 2.2. จัดให้มีสบู่ สำหรับการล้างมือหรือแอลกอฮอล์เจลในบริเวณอาคารที่พักผู้สูงอายุ โรงอาหาร ลานกิจกรรม พื้นที่หรือบริเวณเยี่ยมชมญาติ เป็นต้น
- 2.3. ทำความสะอาดบริเวณห้องน้ำ ห้องส้วม โดยเน้นจุดเสี่ยงที่มีการสัมผัสร่วมกัน ได้แก่ โถส้วม ที่กดชักโครก หรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอน หรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
- 2.4. จัดให้มีภาชนะรองรับมูลฝอยที่เกิดจากการดูแล หรือ ให้การพยาบาลผู้สูงอายุที่มีฝาปิดมิดชิด กรณีที่มีมูลฝอยที่เกิดจากการรักษาพยาบาล เช่น การฉีดยาอินซูลิน และทำแผล ให้แยกทิ้งภาชนะเฉพาะที่มี ฝาปิดมิดชิด ให้จัดการตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

3) กำกับดูแล เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน พนักงาน หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ

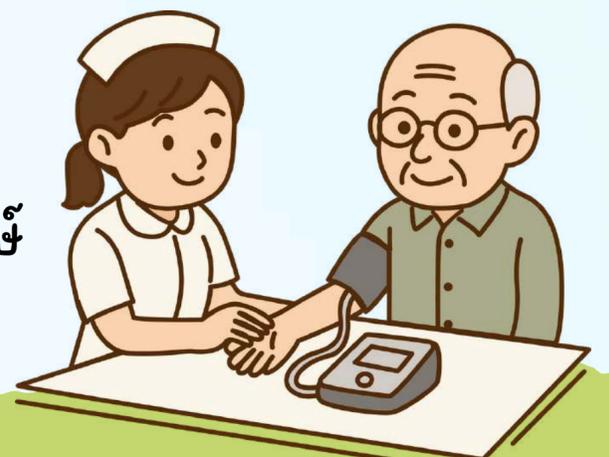
- 3.1. เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน พนักงาน หรือผู้ดูแลหากมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน
- 3.2. ให้ความรู้หรือประชาสัมพันธ์ช่องทางให้ความรู้ต่าง ๆ เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกต้องวิธีและขั้นตอน การล้างมือที่ถูกต้อง เป็นต้น

* การปฏิบัติตัวของผู้ปฏิบัติงาน และเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ดังนี้

- 1) หมั่นทำความสะอาด เติงนอน เครื่องใช้ ราวจับ ภายอุปกรณ์ ที่นอนลม อุปกรณ์ช่วยเดินอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
- 2) กรณีผู้สูงอายุที่ใช้เครื่องดูดเสมหะและให้อาหารทางสายยาง ต้องมีการดูแลความสะอาดเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ตามคำแนะนำเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- 3) สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง ก่อนและหลังดูแลผู้สูงอายุ
- 4) หมั่นสังเกตผู้สูงอายุ หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้แจ้ง ผู้บริหาร ผู้ประกอบการ ผู้จัดการ สถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง เพื่อพาไปพบแพทย์ทันที
- 5) หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือสัมผัสใกล้ชิดติดกับผู้ป่วยโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ พร้อมทั้งให้หยุดปฏิบัติงานและพบแพทย์ทันที



ด้วยความปรารถนาดี
จาก.....องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์



Website : www.lamkhohong.go.th

Facebook : องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์ อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

Tel. 044-756380 (สำนักงาน)



คำแนะนำและมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ สำหรับสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง

ผู้บริหาร ผู้ประกอบการ ผู้จัดการ สถานดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ดำเนินการดังนี้
การปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ดังนี้

- 1) สร้างสุขอนามัยที่ดีให้กับตัวเอง โดยเฉพาะการหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีการใช้งานร่วมกัน
- 2) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน และส่งเสริมให้มีของใช้ส่วนตัว เช่น ช้อน แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์ รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น
- 3) หากไอ จาม ใช้ผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชูปิดปากหรือใช้มูมข้อศอกปิดปากจมูก และทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที หรือสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัด เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 4) หมั่นสังเกตตนเอง หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากทุกครั้งและแจ้งพนักงานหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อรับการรักษาต่อไป

มาตรการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

1. มาตรการด้านการเฝ้าระวัง และคัดกรอง

1. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และตรวจจับอย่างใกล้ชิดหากพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อนให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ดำเนินการสอบสวน ตามแนวทางการเฝ้าระวังและสอบสวนโรค ของสำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และคัดกรอง ตามมาตรการ และแนวทางของสถานดูแล ผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง พร้อมทั้งแยกผู้สูงอายุที่สงสัยออกจากกลุ่มคนหมู่มาก
3. ช่วงที่มีการระบาดในสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง หรือในพื้นที่ใกล้เคียง ต้องดำเนินการ คัดกรองทุกวัน ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข

2. มาตรการด้านการป้องกัน และควบคุมโรค

1. ดำเนินการตามมาตรการป้องกัน และควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุข โดยขอให้แจ้งเตือน สถานพยาบาลในสังกัด เตรียมความพร้อมเมื่อมีการระบาด พร้อมทั้งให้คำแนะนำอย่างถูกต้อง เมื่อตรวจพบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ตามแนวทางกระทรวงสาธารณสุข โดยดำเนินการเฝ้าระวังและดำเนินการค้นหาผู้ป่วยเพิ่มเติม
2. เตรียมอุปกรณ์ในการป้องกันและควบคุมโรค เช่น หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ ชุดตรวจ ATK เป็นต้น ให้เพียงพอ
3. สื่อสารประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องโรค การป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ให้กับผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง
4. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ออกจากกลุ่มคนหมู่มากที่นอนผู้ป่วยและการรับประทานอาหารดูแลผู้ป่วย ตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วย และผู้ดูแลผู้ป่วยโดยให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม ร่วมกับผู้ป่วยและประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อส่งต่อข้อมูลผู้ป่วยให้เฝ้าระวังการเกิดโรคในพื้นที่ต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี

จาก.....องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองษ์



Website : www.lamkhohong.go.th

Facebook : องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองษ์ อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

Tel. 044-756380 (สำนักงาน)



คำแนะนำและมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ สำหรับสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง

ผู้บริหาร ผู้ประกอบการ ผู้จัดการ สถานดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ดำเนินการดังนี้
การปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ดังนี้

- 1) สร้างสุขอนามัยที่ดีให้กับตัวเอง โดยเฉพาะการหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีการใช้งานร่วมกัน
- 2) ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน และส่งเสริมให้มีของใช้ส่วนตัว เช่น ช้อน แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์ รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น
- 3) หากไอ จาม ใช้ผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษทิชชูปิดปากหรือใช้มูมข้อศอกปิดปากจมูก และทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ทันที หรือสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัด เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 4) หมั่นสังเกตตนเอง หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากทุกครั้งและแจ้งพนักงานหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อรับการรักษาต่อไป

มาตรการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

1. มาตรการด้านการเฝ้าระวัง และคัดกรอง

1. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และตรวจจับอย่างใกล้ชิดหากพบการระบาดเป็นกลุ่มก้อนให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ดำเนินการสอบสวน ตามแนวทางการเฝ้าระวังและสอบสวนโรค ของสำนักโรคระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการเฝ้าระวัง และคัดกรอง ตามมาตรการ และแนวทางของสถานดูแล ผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง พร้อมทั้งแยกผู้สูงอายุที่สงสัยออกจากกลุ่มคนหมู่มาก
3. ช่วงที่มีการระบาดในสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง หรือในพื้นที่ใกล้เคียง ต้องดำเนินการ คัดกรองทุกวัน ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข

2. มาตรการด้านการป้องกัน และควบคุมโรค

1. ดำเนินการตามมาตรการป้องกัน และควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุข โดยขอให้แจ้งเตือน สถานพยาบาลในสังกัด เตรียมความพร้อมเมื่อมีการระบาด พร้อมทั้งให้คำแนะนำอย่างถูกต้อง เมื่อตรวจพบผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ ตามแนวทางกระทรวงสาธารณสุข โดยดำเนินการเฝ้าระวังและดำเนินการค้นหาผู้ป่วยเพิ่มเติม
2. เตรียมอุปกรณ์ในการป้องกันและควบคุมโรค เช่น หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ ชุดตรวจ ATK เป็นต้น ให้เพียงพอ
3. สื่อสารประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องโรค การป้องกัน ควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ ให้กับผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง
4. แยกผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ออกจากกลุ่มคนหมู่มากที่นอนผู้ป่วยและการรับประทานอาหารดูแลผู้ป่วย ตามคำแนะนำสำหรับผู้ป่วย และผู้ดูแลผู้ป่วยโดยให้ผู้ป่วยพักผ่อนมากๆ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม ร่วมกับผู้ป่วยและประสานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อส่งต่อข้อมูลผู้ป่วยให้เฝ้าระวังการเกิดโรคในพื้นที่ต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี

จาก.....องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองษ์



Website : www.lamkhohong.go.th

Facebook : องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองษ์ อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

Tel. 044-756380 (สำนักงาน)



คำแนะนำและมาตรการในการป้องกันควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ สำหรับสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง

มาตรการดำเนินงานป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

3. มาตรการด้านการเตรียมความพร้อม รองรับเกิดการเกิดโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

1. ให้ความรู้ต่างๆ ให้กับเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ตลอดจนการเตรียมความพร้อมเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค

2. จัดเตรียมสถานที่แยกโรค เพื่อการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค จัดสถานที่และอำนวยความสะดวก ในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น อ่างล้างมือพร้อมสบู่ หน้ากากอนามัย ให้เพียงพอ

4. มาตรการด้านการดูแลรักษา

1. หากพบผู้ป่วยด้วยโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล ควรจัดให้อยู่ในหอผู้ป่วยแยกโรค จากผู้ป่วยอื่น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

5. มาตรการด้านการจัดการเมื่อเกิดการระบาดของโรค

1. ดำเนินการตามมาตรการควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุข หรือตามมาตรการควบคุมโรคที่หน่วยงานกำหนดไว้

2. กรณีเกิดการระบาดในช่วงจัดกิจกรรมกลุ่ม ควรพิจารณาหยุดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อตัดวงจรการระบาด

3. ขอรับการสนับสนุน เจลล้างมือ หน้ากากอนามัย และอุปกรณ์ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้อง จากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนั้นๆ

6. มาตรการด้านการสื่อสาร และประชาสัมพันธ์

เผยแพร่ประชาสัมพันธ์และดำเนินการการป้องกันโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ ให้กับเจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุ ได้รับทราบอย่างทั่วถึงตามเอกสารคำแนะนำ

อาการ

มีไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส
ไอ เจ็บคอ
ปวดศีรษะและ บริเวณรอบตา
คัดจมูก มีน้ำมูก
อ่อนเพลีย และ ปวดเมื่อยตามร่างกาย

การป้องกันไข้หวัดใหญ่

1. การฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย
3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณดวงตา จมูก ปาก
4. สวมใส่หน้ากากอนามัย
5. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
6. การออกกำลังกาย และ พักผ่อนให้เพียงพอ

