

จดหมายข่าวโรคติดต่อ มหานครปูซาน

INFECTIOUS DISEASE NEWSLETTER

8 | 2025

In Thai



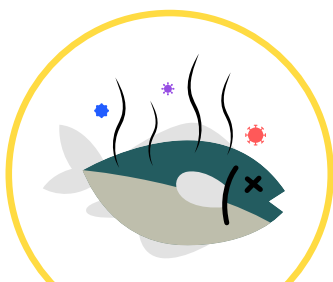
แนวทางการป้องกันโรคติดต่อในฤดูร้อน

สุขภาพ **UP↑** โรคติดต่อ **DOWN↓**



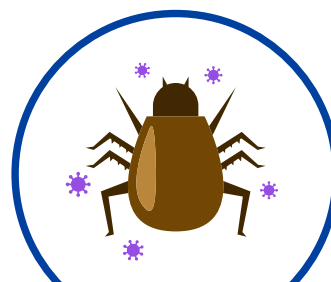
น้ำและอาหารที่ปนเปื้อน

1. การล้างมืออย่างถูกวิธี (น้ำไหล+สบู่+นานกว่า30วินาที)
2. ทานอาหารที่ปรุงสุกและดื่มน้ำดื่ม
3. ปรุงอาหารอย่างถูกสุขอนามัย (ห้ามปรุงอาหารหากมีอาการท้องเสีย)



ทานอาหารทะเลที่ไม่สุก

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำทะเลหากผิวหนังมีบาดแผล
2. อาหารทะเลต้องปรุงให้สุกก่อนรับประทาน



เห็บ

1. สวมใส่เสื้อผ้าแขนยาว สีสดใส
2. ใช้สารไล่แมลงและเสื่อ
3. อาบน้ำและซักผ้าทันที หลังกลับมาจากข้างนอก



ยุง

1. สวมใส่เสื้อผ้าแขนยาว สีสดใส
2. ใช้สารไล่แมลงและมุ้งลวด
3. หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มียุงชุกชุม และช่วงเวลาที่ยุงออกมาทำกิจกรรม (กลางคืน)



สารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจ

1. ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูหรือแขนเสื้อเมื่อไอ
2. สวมหน้ากากอนามัย
3. ระบายอากาศในห้องบ่อยๆ

คุณกำลังเตรียมตัวเดินทางไปต่างประเทศ อยู่ใช่ไหม?

1

ตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดต่อในประเทศที่จะเดินทางไป

2

ฉีดวัคซีน
นำยาป้องกันและอุปกรณ์ป้องกันไปด้วย