衞生防護中心
Centre for Health Protection

ฮ่องกงคือบ้านของเรา โปรดช่วยกันรักษาความสะอาด

ข้อคิดเกี่ยวกับสุขอนามัยส่วนบุคคล สำหรับผู้ช่วยแม่บ้าน

(Thai Version)

衞生署
Department of Health

สุขอนามัยส่วนบุคคลถือเป็นก้าวแรกในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของแต่ละคนให้อยู่ในสภาพที่ดี สุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดีจะลดการเสี่ยงต่อการติดโรคและช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะในฮ่องกง พวกเราควรร่วมมือกันตระหนักในคำแนะนำด้านสุขอนามัยส่วนบุคคลดังต่อไปนี้

ห่างไกลจากเชื้อโรค

- สระผมและอาบน้ำทุกวัน
- เปลี่ยนและซักเสื้อผ้า ถุงเท้า และทำความสะอาดรองเท้าเป็นประจำ
- รักษาเล็บมือและเล็บเท้าให้สะอาด
- ล้างมือและหน้าทันทีที่กลับถึงบ้าน
- ทำความสะอาดรองเท้าและเก็บในที่ที่มีอากาศถ่ายเทดี
- สวมหน้ากากอนามัยเมื่อไปโรงพยาบาลและคลีนิค เมื่อกลับถึงบ้านให้อาบน้ำและสระผม

สุขภาพของท่านอยู่ในกำมือของท่านเอง

- ล้างมือก่อนสัมผัสตา จมูกและปาก
- ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ
- ปิดจมูกและปากเมื่อจามหรือไอ และล้างมือหลังจากจามหรือไอ
- ล้างมือก่อนรับประทานหรือหยิบจับอาหาร
- ล้างมือหลังจับหรือสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้สาธารณะ
- ล้างมือด้วยสบู่เหลว แล้วเช็ดด้วยผ้าเช็ดมือหรือกระดาษชำระให้แห้ง

จัดการอาหารให้ถูกสุขลักษณะ

- ใช้ตะเกียบหรือช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- อย่าใช้กล่องอาหารและน้ำดื่มร่วมกับผู้อื่น
- อย่าอุดหนุนอาหารหาบเร่ที่ไม่ได้จดทะเบียน
- อย่ารับประทานอาหารที่เมื่อมองดม หรือชิมดูผิดปกติหรือสงสัยว่าจะมีการปนเปื้อน
- อย่าซื้ออาหารที่บรรจุสำเร็จที่ไม่มีป้ายที่แสดงวันหมดอายุ หรือภาชนะที่บรรจุชำรุด
- อย่าซื้ออาหารที่ไม่ปกคลุมมิดชิด หรือ อาหารที่เก็บที่อุณหภูมิห้องเป็นเวลานาน

ทิ้งขยะให้เหมาะสม

- นำขยะในบ้านใส่ลงในถุงใส่ขยะ แล้วผูกให้แน่นและทิ้งในถังที่มีฝาปิด
- รักษาบริเวณสาธารณะให้สะอาด ทิ้งขยะลงในถัง
  ทิ้งขยะไม่เลือกที่ถือเป็นการผิดกฎหมายและผู้กระทำผิดจะถูกปรับ 1,500 ดอลลาร์ฮ่องกง
- ล้างมือหลังจากทิ้งขยะ

อย่าทำตัวให้เสี่ยง

- อย่าถ่มถุยน้ำลาย
  การถ่มน้ำลายในที่สาธารณะถือ
  เป็นการทำผิดกฎหมาย
  และจะถูกปรับ 1,500 ดอลลาร์
  ฮ่องกง
- หลีกเลี่ยงมีเพศสัมพันธ์กับคนไม่
  เลือกหน้าและใช้ถุงยางอนามัยให้เหมาะ
- ก่อนทำการเจาะหู สักร่างกาย
  หรือฝังเข็ม
  ควรให้มั่นใจว่าอุปกรณ์และ
  เครื่องมือได้ผ่านการฆ่าเชื้อโรคแล้ว
- อย่าใช้กระบอก หรือเข็มฉีดยา
  ร่วมกับผู้อื่น
- อย่าใช้ผ้าเช็ดตัว
  หรือสิ่งของส่วนตัว เช่น
  แปรงสีฟัน กรรไกรตัดเล็บ หรือ
  มีดโกน ร่วมกับผู้อื่น

พบแพทย์เมื่อรู้สึกไม่สบาย

- ปรึกษาแพทย์ทันทีที่รู้สึกไม่สบาย สวมหน้ากากอนามัยเมื่อมีอาการติดเชื้อโรคทางเดินหายใจ
- ถ้ามีไข้ให้พักผ่อนอยู่ที่บ้าน
- อย่ารับประทานยาปฏิชีวนะหรือยาอื่น ๆ โดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง

ดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพแข็งแรง

- อย่าสูบบุหรี่ อย่าดื่มเหล้าหรือเสพยา
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่
- พักผ่อนให้เป็นเวลาและเหมาะสม
- พยายามมองโลกในแง่ดี

ขอให้พวกเราร่วมมือกันสร้าง
สภาพแวดล้อมที่ดีและถูก
สุขลักษณะในฮ่องกง

สายด่วน ความรู้ด้านสาธารณสุข
2833-0111

เว็บไซต์ของศูนย์ป้องกันด้านอนามัย
www.chp.gov.hk

ฮ่องกงคือบ้านของเรา
รักฮ่องกง

ฉบับปรับปรุง : ตุลาคม 2548