

Treat Hong Kong as Your Home (Personal and Environmental Hygiene)

การปฏิบัติต่อฮ่องกงเหมือนบ้านของตนเอง

ท่านมีส่วนสำคัญที่ทำให้ฮ่องกงสะอาดและเป็นสถานที่ที่น่าอยู่ เพียงท่านปฏิบัติตามมาตรการดังต่อไปนี้.

อนามัยส่วนตัว

- ห้ามถ่มน้ำลาย
- ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษชำระทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม
- ล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ ก่อนอาหาร หรือขี้ด่า จับจุมูกหรือปาก ใช้สบู่เหลวและเช็ดมือให้แห้งโดยใช้ผ้าเช็ดมือใช้แล้วทิ้ง หรือเครื่องเป่ามือ ห้ามใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น
- ห้ามใช้อุปกรณ์รับประทานอาหารร่วมกัน ใช้ช้อนกลางและตะเกียบ
- ปรีกษาแพทย์โดยด่วนเมื่อป่วย ห้ามไปโรงเรียนหรือทำงาน
- เพิ่มความต้านทานโรคในตัวท่านด้วยการทานอาหารให้สมดุลกัน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ อย่าสูบบุหรี่!
- สวมหน้ากากเมื่อท่านมีอาการติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ

อนามัยสิ่งแวดล้อม

- ที่สถานที่สาธารณะ:
 - ห้ามทิ้งสิ่งของหรือถ่มน้ำลาย
 - อย่าปล่อยให้สุนัขทำถนนและ
- ที่บ้าน:
 - ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อเครื่องใช้ในครัวเรือน ห้องครัว และห้องน้ำอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง โดยใช้สารละลายฟอกขาวสำหรับครัวเรือน (เช่น สารฟอกขาว 1 ส่วน น้ำ 99 ส่วน) ราดน้ำ และถูพื้นให้แห้ง ทิ้งขยะลงในถังขยะที่มีฝาปิด
 - เปลี่ยนน้ำสำหรับดื่มไม่น้อยสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง อย่าทิ้งจานรองกระถางต้นไม้ให้มีน้ำขังเพื่อป้องกันยุงวางไข่
 - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าท่อน้ำทิ้งและท่อต่างๆ ทำงานเป็นปกติ เทน้ำประมาณครึ่งลิตรลงในท่อน้ำทิ้งอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันอากาศเสีย และแมลงในท่อนดินเท้านบ้านของท่าน
 - เปิดหน้าต่างทิ้งไว้เพื่อเป็นการระบายอากาศเมื่อมีโอกาส

ผู้ใดที่ฝ่าฝืน และทิ้งขยะ ถ่มน้ำลาย ปิดป้ายประกาศโดยไม่ได้รับอนุญาต หรือปล่อยให้สุนัขถ่ายบนถนน จะถูกปรับเป็นเงิน 1,500 เหรียญฮ่องกง

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขอนามัย กรุณาโทรศัพท์ไปที่สายด่วนอนามัย กรมอนามัย ตลอด 24 ชั่วโมง ที่หมายเลข 2833-0111 หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ที่: <http://www.cheu.gov.hk>