

สิ่งที่คุณและคนรับใช้ชาวต่างชาติจำเป็นต้องรู้ในการเตรียม  
ตัวสำหรับการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

สำหรับข้อมูลด้านสุขภาพล่าสุด

โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์ศูนย์ป้องกันสุขภาพ

[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

หรือสายด่วนความรู้สุขภาพ 24 ชั่วโมง กรมอนามัย โทร.

**2833 0111**

(ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีนกวางตุ้ง และภาษาจีนกลางเท่านั้น)



ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล



โรคไข้หวัดนก

แก้ไขเดือนธันวาคม 2018

สิ่งที่คุณและคนรับใช้ชาวต่างชาติจำเป็นต้องรู้ใน  
การเตรียมตัวสำหรับการระบาดของโรคไข้หวัด  
ใหญ่

(Thai version)

## สิ่งที่คุณและคนรับใช้ชาวต่างชาติจำเป็นต้องรู้ในการเตรียมตัวสำหรับการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่

การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงทุก ๆ 10 ถึง 50 ปีในอดีตที่ผ่านมา และอาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ

มีสาเหตุจากการเกิดขึ้นและการแพร่ระบาดไปทั่วโลกของเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดใหม่ ๆ ที่กำเนิดมาจากเชื้อไวรัสโรคไข้หวัดใหญ่ในสัตว์ที่มีการเปลี่ยนแปลงของยีนส์หลักทำให้การแพร่เชื้อจากคนสู่คนมีประสิทธิภาพ

ประชากรมนุษย์มีภูมิคุ้มกันต่อต้านเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่เกิดการระบาดน้อยหรือไม่มีเลย ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้กับโรคไข้หวัดนกหรือเชื้อไวรัสโรคไข้หวัดใหญ่ประเภทอื่น ๆ

การแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่มักทำมีผู้ป่วยจำนวนมากขึ้น ๆ ความรุนแรงของโรคที่สูงขึ้น มีจำนวนผู้เสียชีวิตที่สูงขึ้น และนำมาซึ่งความยุ่งเหยิงด้านสังคมและเศรษฐกิจที่เพิ่มมากขึ้น

เช่นเดียวกับผู้ที่ทำงานและอาศัยอยู่ในฮ่องกง คนรับใช้ชาวต่างชาติของคุณก็จำเป็นต้องได้รับการปกป้องจากความเสี่ยงของการติดเชื้อ ซึ่งคงเป็นไปได้ที่เขาเหล่านั้นจะสามารถกำจัดความเสี่ยงของการติดเชื้อได้ทั้งหมด แต่พวกเขาสามารถลดความเสี่ยงด้วยการปฏิบัติตนอย่างถูกสุขลักษณะ ดังนั้นจึงแนะนำให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้คนรับใช้ของคุณรักษาวิถีชีวิตที่ถูกสุขลักษณะรวมทั้งอนามัยส่วนตัวและสิ่งแวดล้อม แนะนำให้พวกเขารักษาที่อยู่อาศัยให้มีอากาศถ่ายเทที่ดี และล้างมือด้วยสบู่เหลวและน้ำให้สะอาด หากไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือ หรือหากมือเปื้อนโดยมองไม่เห็นด้วยตา การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์ 70-80% ถือเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ



2. ประเมินและจัดหาอุปกรณ์ป้องกันสำหรับสมาชิกครอบครัวและคนรับใช้ ได้แก่ การจัดเตรียมหน้ากากอนามัยสำหรับใช้หลาย ๆ สัปดาห์ ยาลดไข้สำหรับใช้ประมาณหนึ่งสัปดาห์ (ใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น) เทอร์โมมิเตอร์ สบู่เหลวและกระดาษทิชชู



3. เว้นแต่มีคำสั่งจากรัฐบาลเป็นอย่างอื่น ให้อนุญาตคนรับใช้ได้ใช้วันหยุดตามกฎหมายและวันหยุดพักผ่อนตามปกติ รวมทั้งให้คำแนะนำพวกเขาหลีกเลี่ยงการไปยังสถานที่แออัดและที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวกในช่วงการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ให้คนรับใช้ของคุณได้ติดตามสถานการณ์และการประกาศจากรัฐบาล



4. ให้คนรับใช้ของคุณได้รับแจ้งข่าวสารจากทางรัฐบาลเกี่ยวกับการเดินทางไปยังต่างประเทศและให้เขาปฏิบัติตามมาตรการควบคุมอย่างเคร่งครัด เตือนคนรับใช้ของคุณให้หลีกเลี่ยงการไปเที่ยวชมสวนสัตว์ ตลาดที่ชื้นแฉะ ตลาดค้าสัตว์ปีกที่ยังมีชีวิตและฟาร์ม หรือหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับนกหรือสัตว์ปีกที่ติดเชื้อ (ที่มีชีวิตและตายแล้ว) มูลของสัตว์เหล่านั้น หรือสภาพแวดล้อมที่ปนเปื้อน และต้องเตือนให้ทำการล้างมือบ่อย ๆ



โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากการสัมผัสและสัตว์ปีก หากเขามีอาการคล้ายกับโรคไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ น้ำมูกไหล เจ็บคอ ปวดศีรษะ และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หลังจากกลับมาจากพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบ แนะนำเขาให้ไปปรึกษาแพทย์โดยด่วนและแจ้งประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ รวมทั้งสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค



5. หากคนรับใช้ของคุณป่วย ให้พาไปพบแพทย์พักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำมาก ๆ ควรได้รับใบสั่งให้ลาป่วยจากแพทย์ด้วย

จัดสิ่งแวดลอมที่สนับสนุนให้กับคนรับใช้ของคุณในการต่อสู้โรคไข้หวัดใหญ่ ให้ความช่วยเหลือคนรับใช้ของคุณเพื่อให้ดูแลบ้านเรือนของคุณได้ดีขึ้น