



ใช้หวัดนกและตัวท่านเอง

จัดทำโดย : Robert Armstrong, PhD¹ และ Stephen Prior, PhD² พร้อมด้วย Natalie Tedder, BS³, Mary Beth Hill-Harmon, MSPH⁴, และ Nicki Borkowski, MS⁵



สี่ขั้นตอนง่าย ๆ ที่ท่านควรปฏิบัติในการป้องกันตัวเองและครอบครัวของท่าน

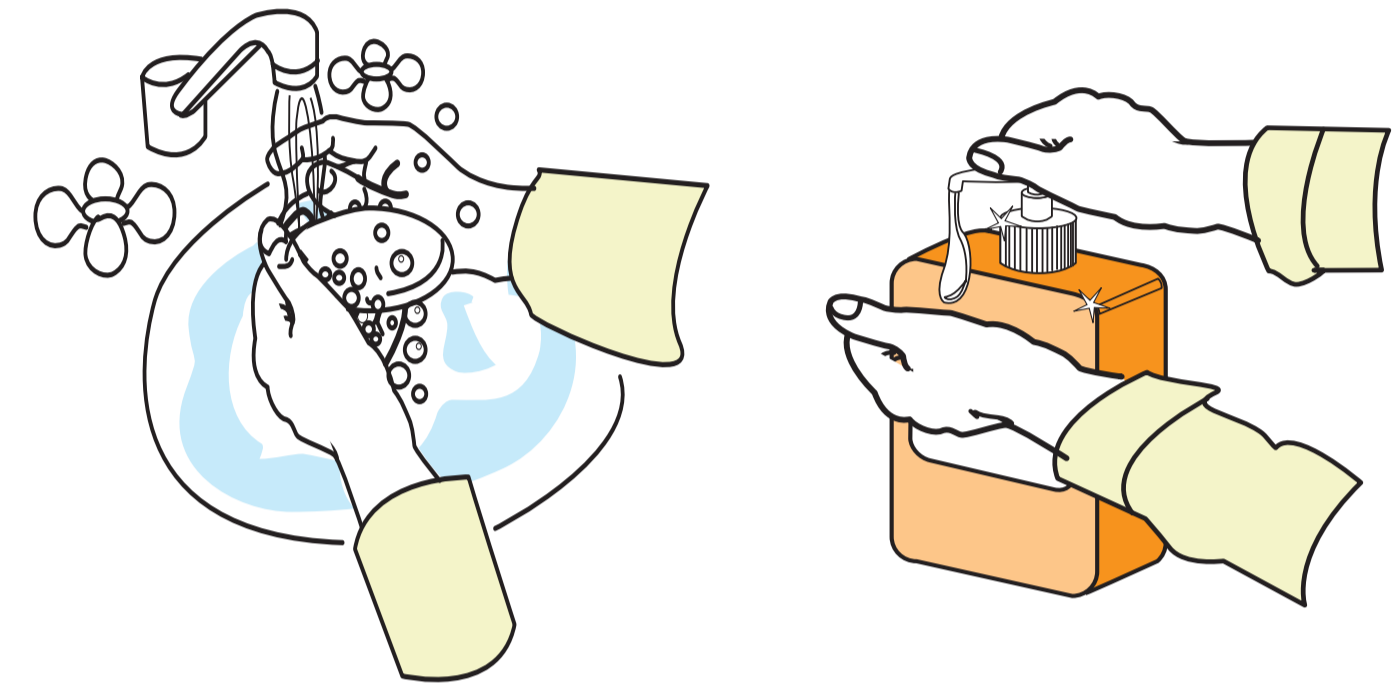
ปิดป้องการไอและการจามของท่าน

- ปิดปากและจมูกของท่านด้วยกระดาษทิชชู
- ทิ้งกระดาษทิชชูในถังขยะ
- หากไม่มีกระดาษทิชชู ให้ไอหรือจามลงบนแขนเสื้อด้านนอก ไม่ใช่ลงบนมือ



ล้างมือของท่าน

- ล้างมือของท่านด้วยน้ำอุ่น น้ำสบู่อย่างน้อย 10-15 วินาที หรือใช้น้ำยาล้างมือหลังจากที่
 - ไอหรือจาม
 - ใช้ห้องน้ำ
 - ดูแลคนป่วย
 - ทิ้งขยะหรือซากสัตว์



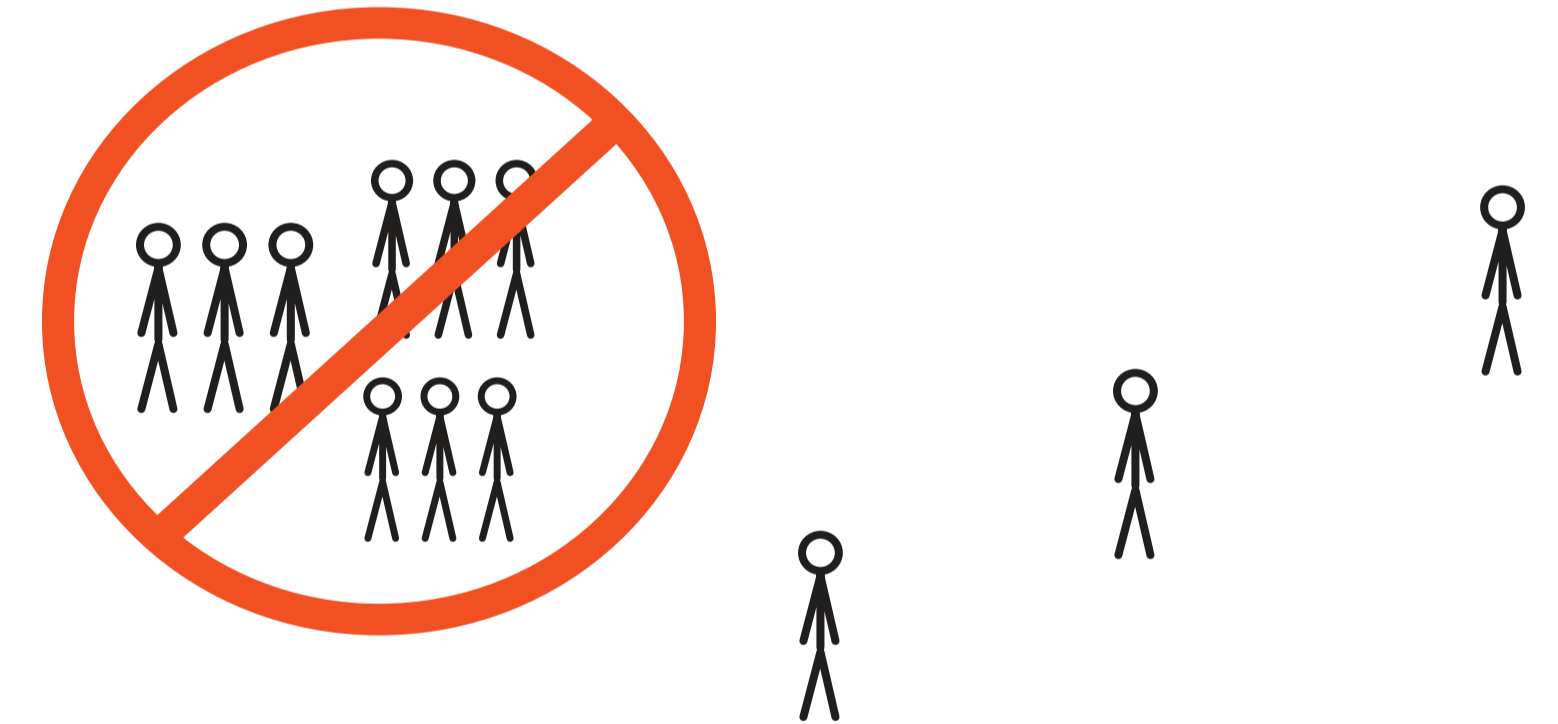
รักษาความสะอาดที่อยู่อาศัยและสถานที่ทำงาน

- ทำความสะอาดบริเวณต่างๆ ด้วยสารทำความสะอาดในบ้าน (น้ำยาล้างจาน ผงซักฟอก สบู่ล้างมือ)
- ทำความสะอาดบริเวณพื้นผิวต่างๆ ด้วยสารที่ใช้ในการทำความสะอาดหรือแอลกอฮอล์



รักษาระยะห่างของท่านไว้ โดยการ

- หลีกเลี้ยงฝูงชน
- จำกัดการเดินทางของท่าน
- เดินทางไป-กลับจากที่ทำงานในช่วงเวลาที่ไม่มีเร่งด่วน หากเป็นไปได้
- ทำงานที่บ้าน หากเป็นไปได้



มีขั้นตอนปฏิบัติแบบง่าย ๆ และมีได้เป็นขั้นตอนยุ่งยากทางการแพทย์ใด ๆ ซึ่งท่านสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวท่าน รวมทั้งเพื่อนร่วมงานและคนที่ท่านรักได้ การปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้สามารถช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ H5N1 และเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัดตามฤดูกาลได้อย่างชัดเจน

การทำมาสะอาดและการฆ่าเชื้อ:

แอลกอฮอล์และสารทำความสะอาด สามารถฆ่าเชื้อไข้หวัดนกสายพันธุ์ H5N1 จึงขอแนะนำให้มีการทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์ สถานที่ทำงาน สถานที่เตรียมอาหารด้วยน้ำยาทำความสะอาดประจำบ้าน (เช่น น้ำยาล้างจาน ผงซักฟอก สบู่ล้างมือ) แล้วจึงตามด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ (แอลกอฮอล์ หรือ สารทำความสะอาด) ตารางด้านล่างนี้มีข้อแนะนำเกี่ยวกับการเตรียมและการใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ

สารที่ใช้ในการฆ่าเชื้อ

สารทำความสะอาดภายในบ้าน (สารซักฟอก): ผสมสารที่ใช้ในการทำมาสะอาดปริมาณ 3/4 ถ้วยต่อน้ำ 1 แกลลอน

แอลกอฮอล์เข้มข้นที่ใช้ทำความสะอาดวัสดุอุปกรณ์: ใช้กับวัสดุที่เป็นโลหะพื้นผิวเรียบ โต๊ะ และพื้นผิวอื่น ๆ ที่ไม่สามารถใช้กับสารทำความสะอาดได้
ไม่ต้องทำให้เจือจาง สามารถใช้ได้เลยจากขวด ในรายการที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่ำ เช่น วิสกี้ วอดก้าและรัมจะใช้ไม่ได้ผล

ข้อแนะนำในการใช้

ทำการฆ่าเชื้อวัสดุต่างๆ ที่มีกรปนเปื้อนกับเลือดและของเหลวต่าง ๆ จากร่างกาย

ใช้กับวัสดุที่เป็นโลหะพื้นผิวเรียบ โต๊ะ และพื้นผิวอื่น ๆ ที่ไม่สามารถใช้กับสารทำความสะอาดได้

ข้อควรระวัง

ใช้ในในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ควรสวมถุงมือขณะใช้หรือถือสารทำความสะอาด และผสมสารทำความสะอาดกับน้ำเท่านั้น

ที่ติดไฟได้ง่ายและเป็นพิษ ใช้ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ห้ามสูดดม ควรเก็บให้ห่างจากแหล่งความร้อน อุปกรณ์ไฟฟ้า เปลวไฟ และพื้นผิวที่ร้อน ปล่อยให้เย็นในสภาพที่แห้งสนิท

เก็บสารทำความสะอาดแอลกอฮอล์เข้มข้นที่ใช้ทำความสะอาดวัสดุอุปกรณ์ให้ห่างจากเด็ก
อย่าดื่มสารทำความสะอาดและแอลกอฮอล์เข้มข้นที่ใช้ทำความสะอาด



ข้อเท็จจริง ข้อเสนอแนะและคำแนะนำต่างๆ ที่แสดงและกล่าวไว้ในแผ่นโปสเตอร์นี้เป็นของผู้สนับสนุนและมีได้เป็นการสะท้อนมุมมองของส่วนงานป้องกัน หรือมหาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร หรือหน่วยงานต่างๆ ของรัฐบาลกลางแต่อย่างใด ถ้าท่านมีข้อข้องใจเกี่ยวกับการปฏิบัติ ท่านควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพโดยตรง

¹ นักวิจัยอาวุโส ศูนย์เทคโนโลยีและนโยบายความมั่นคงแห่งชาติ มหาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร Ft. McNair วอชิงตัน ดี ซี
² ผู้อำนวยการ ศูนย์นโยบายความมั่นคงทางสุขภาพแห่งชาติ สถาบัน Potomac สำหรับการศึกษาด้านนโยบาย อาร์ลิงตัน เวอร์จิเนีย
³ ผู้ช่วยนักวิจัย ศูนย์นโยบายความมั่นคงทางสุขภาพแห่งชาติ สถาบัน Potomac สำหรับการศึกษาด้านนโยบาย อาร์ลิงตัน เวอร์จิเนีย
⁴ ผู้ช่วยนักวิจัย ศูนย์เทคโนโลยีและนโยบายความมั่นคงแห่งชาติ มหาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร Ft. McNair วอชิงตัน ดี ซี
⁵ นักวิเคราะห์ หน่วยปฏิบัติการร่วม ANSER อาร์ลิงตัน เวอร์จิเนีย