



ການມີນິໄສຮັກສາສຸຂະພາບຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານມີສຸຂະພາບດີ.

ການເບິ່ງແຍງ: ປົກປາກໄວ້ໃນເວລາໄອແລະຈາມ. ຮັກສາມືໃຫ້ສະອາດຢູ່ສະເໝີ.

ການມີນິໄສຮັກສາສຸຂະພາບສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນທ່ານແລະລູກຂອງທ່ານຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດ ຫຼືເຊື້ອພະຍາດອື່ນໆທີ່ແຜ່ຂະຫຍາຍຢູ່ເຮືອນ, ບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ໂຮງຮຽນໄດ້. ການປະຕິບັດແບບງ່າຍໆມີສາມາດຊ່ວຍຢຸດເຊື້ອພະຍາດແລະປ້ອງກັນການເຈັບເປັນໄດ້.

ປົກປາກແລະດັ່ງຂອງທ່ານ. ຈົ່ງໃຊ້ເຈ້ງອະນາໄມເມື່ອທ່ານໄອແລະຈາມ ແລະຖິ້ມເຈ້ງນັ້ນໃສ່ຖ້ຳຂີ້ເຫຍື້ອ. ຖ້າວ່າ ທ່ານບໍ່ມີເຈ້ງອະນາໄມ, ຈົ່ງປົກປາກແລະດັ່ງໃຫ້ດີທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.

ທຳຄວາມສະອາດມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ. ທຳຄວາມສະອາດມືທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານໄອ ຫຼືຈາມ. ການລ້າງມືຈະຊ່ວຍຢຸດຢັ້ງເຊື້ອພະຍາດໄດ້. ເຈລແລະເຈ້ງເຊັດມີທີ່ມີອັລກໍຮັຍໆໃຊ້ໄດ້ດີອີກດ້ວຍ.

ຈົ່ງຝຶກໃຫ້ລູກຂອງທ່ານມີນິໄສຮັກສາສຸຂະພາບດ້ວຍ. ເຊື້ອພະຍາດທີ່ພາໃຫ້ເປັນຫວັດ, ໄອ, ເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ແລະພະຍາດປອດອັກເສບ ແມ່ນສາມາດແຜ່ຂະຫຍາຍເຊື້ອໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ການມີນິໄສຮັກສາສຸຂະພາບຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການເກີດພະຍາດແລະວັນເຈັບປ່ວຍໄດ້. ຈົ່ງຮູ້ສຶກດີໃນການເຮັດສິ່ງທີ່ຖືກຕ້ອງເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ.

ນິໄສຮັກສາສຸຂະພາບຊ່ວຍຢຸດຢັ້ງເຊື້ອພະຍາດ. ຢູ່ເຮືອນ, ບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະຢູ່ໂຮງຮຽນ.

ຂໍ້ຄວາມເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມາຈາກສູນຄວບຄຸມແລະປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະກະຊວງສາທາລະນະສຸກແລະປະຊາສື່ງເຄາະ. ເພື່ອຮູ້ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ, ກະຮຸນາເບິ່ງທີ່ເວັບໄຊ www.cdc.gov/germstopper.

ການທຳຄວາມສະອາດມືຊ່ວຍໃຫ້ນັກຮຽນມີສຸຂະພາບດີໃນໂຮງຮຽນ.

