

มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออก



1. ทำ บิ๊ก คลีนนิ่ง เดย์ (Big Cleaning Day) พร้อมสำรวจดัชนีความชุกของลูกน้ำ ทุกวันศุกร์ ตั้งแต่เดือนเมษายน 2558 – มิถุนายน 2558 (3 เดือน อันตราย) โดยประสานความร่วมมือจากประชาชนจากทุกครัวเรือนหน่วยงานทุกภาคส่วน
2. การป้องกัน โรคให้ประชาชนมีส่วนร่วม การควบคุม โรค เจ้าหน้าที่เป็นแกนร่วมรณรงค์ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย
3. เลือกใช้สารเคมี วัสดุ อุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพและราคาที่เหมาะสม
4. พัฒนาบุคลากรให้มีความรู้เรื่องการควบคุมยุงลาย แต่ละระดับ
5. ต้องกำจัดลูกน้ำยุงลายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
6. ปฏิบัติและป้องกันอย่างเคร่งครัด โดย ประกอบด้วย 5ป คือ
 - ป้อง = ป้องกันไม่ให้ยุงกัด
 - ปิด = ปิดภาชนะที่ใส่น้ำให้สนิท ไม่ให้ยุงเข้าไปวางไข่
 - เปลี่ยน = เปลี่ยนน้ำในแจกันทุก 7 วัน
 - ปล่อย = ปล่อยปลาในลูกน้ำในอ่าง ภาชนะเก็บน้ำ เช่นปลาหางนกยูง
 - ปรับปรุง = ปรับปรุงสภาพแวดล้อม กำจัดขยะที่อาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายปฏิบัติจนเป็นนิสัย

5U. มาตรการสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ป้องกัน และกำจัดต้นเหตุ "โรคไข้เลือดออก" ได้แก่

1. ปิด ภาชนะขังน้ำ
2. เปลี่ยน น้ำในภาชนะทุกสัปดาห์
3. ปล่อย ปลาในลูกน้ำ
4. ปรับปรุง สิ่งแวดล้อม
5. ปฏิบัติ เป็นประจำจนเป็นนิสัย

มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคไข้หวัดใหญ่



1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อนให้พอเพียง หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและสูบบุหรี่ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผัก และผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและวิตามินเพียงพอ และสามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้ดี
2. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิด หรือใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการไข้หวัด
3. รักษาร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศหนาวเย็น
4. หากมีอาการป่วยเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ควรระมัดระวังไม่แพร่เชื้อให้ผู้อื่น โดยการปิดปากและจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าขณะไอ จาม หรือใช้หน้ากากอนามัย และหมั่นล้างมือบ่อยๆ จี๊ดักชินไข้หวัดใหญ่
5. อย่าใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ
6. ล้างมือบ่อยๆ อย่าเอามือเข้าปากหรือขยี้ตา

6 แหล่งอาหารต่อต้านไวรัส

วิธีป้องกัน

- ขิง**: ช่วยในการลดอาการและป้องกันหวัด อาจจะเป็นยาพื้นบ้าน ช่วยในระบบทางเดินหายใจทำงานคล่องขึ้น
- อาหารรสเปรี้ยว, รวมถึงเครื่องเทศ**: ช่วยลดอาการคัดจมูก หายใจโล่งขึ้น
- กระเทียม**: ช่วยลดอาการหวัด จะเห็นผลในอาหารหรือแคปซูล วิตามินซี 1-2 กลีบก็โอเค
- ซूपไก่ร้อนๆ**: ช่วยลดอาการคัดจมูก และยังให้พลังงานและโปรตีนกับร่างกาย
- ดื่มน้ำมากๆ**: แทนที่จะดื่มกาแฟ น้ำชาเย็น หรือ เครื่องดื่มที่มีรสหวาน
- อาหารที่เป็นแหล่ง Vitamin C**: ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงการเป็นหวัด