



## ข้อปฏิบัติสำหรับผู้อาศัยอยู่ในศูนย์พักพิง

1. ไม่เก็บอาหารข้ามมื้อ ควรกินอาหารที่ผ่านความร้อน ประสุกใหม่ ภายใน 4 ชั่วโมง ก่อนกินอาหารสังเกตลักษณะกลิ่นของอาหาร รสชาติ ว่า บุด เสีย หรือไม่ หากอาหารบูด เสีย ห้ามกินให้ทิ้งลงถังขยะ และแจ้งอาสาสมัครในศูนย์ฯว่า พบอาหารบูด เสีย เพื่อระงับการแจกอาหารชนิดนั้น
2. ต้มน้ำสะอาดต้มสุกหรือน้ำบรรจุขวด ถ้าผิดปกติไม่ควรดื่ม ให้เปิดฝาขวด และนำไปเป็นน้ำใช้
3. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลล้างมือ ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องส้วม และหลังไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก
4. ถ้ามีอาการระคายเคืองตา ปวดตา น้ำตาไหล ตาแดง ขี้ตามากผิดปกติ ควรแจ้งหน่วยแพทย์ที่ประจำศูนย์พักพิงทันที ไม่ควรขยี้ตา แยกของใช้ ไม่ควรใช้สิ่งของร่วมกับคนอื่น
5. ใช้ผ้า กระดาษทิชชู ปิดปากและจมูกเวลาไอ จาม หรือถ้ามีอาการป่วยโรคทางเดินหายใจควรสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อเข้าสู่คนอื่น
6. ถ้ามีอาการเจ็บป่วย เช่น ท้องเสีย ไข้ ปวดศีรษะ ไอ อ่อนเพลีย ค้นตามฉิวหนัง เบื่ออาหาร ระคายเคืองตา รีบแจ้งหน่วยแพทย์ที่ประจำศูนย์พักพิงทันที
7. ทิ้งขยะ เศษอาหาร ลงในถังขยะที่จัดไว้ให้
8. ให้ความสะอาด ห้องส้วม-ห้องอาบน้ำ ทุกครั้งหลังใช้เสร็จ
9. ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ถ้าขาดยาหรือไม่มียา ให้แจ้งหน่วยแพทย์ที่ประจำศูนย์พักพิงทันที
10. หากพบบุคคลใกล้ชิดมีอาการไม่สบาย แจ้งหน่วยแพทย์ที่ประจำศูนย์พักพิงทันที

สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

วันที่ 20 ตุลาคม 2554