

สิ่งที่ท่านควรทราบเพื่อเตรียมตัวสำหรับการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่
เกร็ดสำหรับผู้ช่วยแม่บ้านต่างชาติ

สำหรับข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับสุขภาพ
โปรดเข้าไปที่เว็บไซต์ของศูนย์ป้องกันด้านสุขภาพ
www.chp.gov.hk

หรือใช้บริการโทรศัพท์สายด่วน 24 ชั่วโมง ความรู้เพื่อสุขภาพ
ของกรมสุขภาพ หมายเลข 2833 0111
(ภาษาอังกฤษ ภาษาจีนกวางตุ้ง และภาษาจีนกลาง เท่านั้น)

กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2006

สิ่งที่ท่านควรทราบ
เพื่อเตรียมตัวสำหรับ
การระบาดของใหญ่
ของโรคไข้หวัดใหญ่
เกร็ดสำหรับผู้
ผู้ช่วยแม่บ้านต่างชาติ

ผู้ช่วยแม่บ้านต่างชาติ

influenza
influenza

สิ่งที่ท่านควรทราบเพื่อเตรียมตัวสำหรับการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ เกร็ดสำหรับผู้ช่วยแม่บ้านต่างชาติ

การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่เกิดขึ้นประมาณทุก ๆ 10-50 ปี
สืบเนื่องมาจากการกลายพันธุ์ของไวรัสไข้หวัดใหญ่
ซึ่งอาจเป็นไวรัสไข้หวัดนกหรือไวรัสสายพันธุ์อื่น ๆ ก็ได้
การระบาดของใหญ่นี้ทำให้เกิดผู้ป่วยจำนวนมาก อาการป่วยรุนแรง
และก่อให้เกิดการสูญเสียชีวิตมากกว่าไข้หวัดใหญ่ธรรมดา

ท่านควรปกป้องตนเองจากการติดเชื้อเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ
ที่ทำงานและอาศัยอยู่ในฮ่องกง ยิ่งท่านปกป้องตนเองจากโรคภัยต่าง ๆ ได้ดีเท่าใด
ท่านและครอบครัวของนายจ้างก็จะสามารถรักษาสุขภาพที่ดีได้ยิ่งขึ้นเท่านั้น
ท่านจึงควรทำตามคำแนะนำง่าย ๆ ดังต่อไปนี้

1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง และรักษาสุขอนามัยส่วนตัวและสิ่งแวดล้อม
ให้มีการถ่ายเทอากาศ
ในบ้าน ใช้สบู่เหลวล้างมือบ่อย ๆ
2. เตือนให้นายจ้างนึกถึงท่านเมื่อจะต้องการและจัดซื้อของใช้ในบ้านสำหรับป้องกัน
การติดเชื้อ เช่น ผ้าคาดจมูก-ปากในปริมาณที่เพียงพอสำหรับใช้หลายสัปดาห์
ยาลดไข้ในปริมาณที่เพียงพอสำหรับใช้ได้นานประมาณ 1 สัปดาห์เมื่อมีความจำเป็น
ปรอทวัดอุณหภูมิ สบู่เหลวและกระดาษชำระ



3. หากรัฐบาลมิได้แนะนำเป็นอย่างอื่น
ท่านมีสิทธิ์ที่จะหยุดทำงานในวันหยุดราชการและวันหยุดพักผ่อนประจำสัปดาห์ได้ตาม
ปกติ ขอให้หลีกเลี่ยงสถานที่ที่แออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดี
พยายามติดตามพัฒนาการเกี่ยวกับการระบาดและประกาศของรัฐบาล
4. ติดตามคำแนะนำของรัฐบาลเกี่ยวกับการเดินทางไปต่างประเทศและปฏิบัติตามมาตรการ
การ
ควบคุมคนเกี่ยวกับการข้ามพรมแดน หลีกเลี่ยงการเที่ยวสวนสัตว์และฟาร์ม
หรือสัมผัสนกและสัตว์ปีกที่มีชีวิตใด ๆ ล้างมือบ่อย ๆ และหลังจากที่สัมผัสสัตว์ปีก
หากมีอาการของโรคไข้หวัดใหญ่ เช่น ไข้ ไอ น้ำมูกไหล เจ็บคอ ปวดศีรษะ
และปวดกล้ามเนื้อ เมื่อกลับมายังฮ่องกง โปรดคาดผ้าคาดจมูก-ปาก
และรีบปรึกษาแพทย์โดยทันที
5. หากท่านป่วย ควรไปขอรับการรักษาทางการแพทย์ พักผ่อนให้เพียงพอ
และดื่มน้ำมาก ๆ ลาป่วยกับนายจ้างตามใบสั่งของแพทย์ที่ให้การรักษา



การต่อสู้กับไข้หวัดใหญ่และรักษาสุขภาพให้แข็งแรง