

# หยุดเชื้อโรคและรักษาสุขภาพให้แข็งแรง!

## ไข้หวัดหมู (H1 N1)

ไวรัส H1N1 หรือที่รู้จักกันในชื่อ “ไข้หวัดหมู” คือเชื้อไวรัสที่สามารถแพร่กระจายจากคนที่ติดเชื้อ เมื่อคนเราไอหรือจาม เชื้อโรคจะกระจายผ่านทางอากาศ หรือบนพื้นผิวที่คนอื่นๆ อาจสัมผัส ท่านจะไม่ติดเชื้อโรคนี้จากสัตว์เลี้ยง หรือจากการรับประทานผลิตภัณฑ์จากหมู

ท่านสามารถหยุดการแพร่กระจายเชื้อไวรัส H1N1 ได้อย่างไร

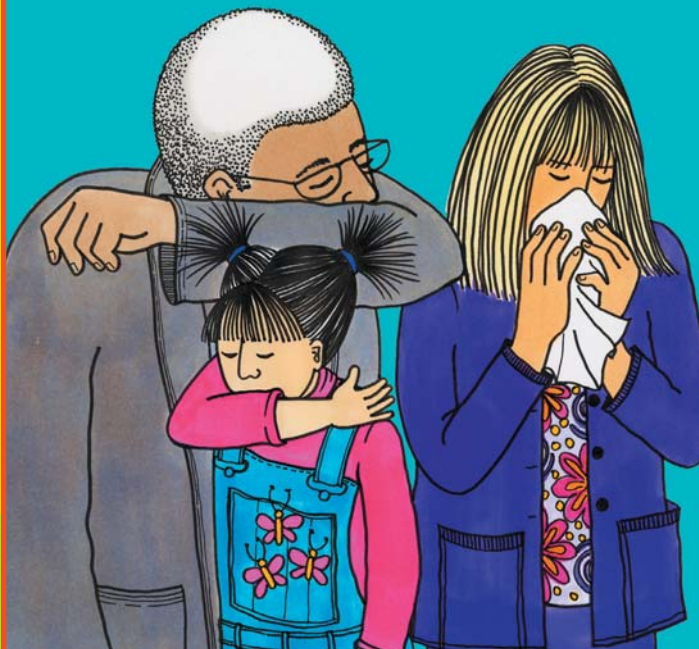
- พักอยู่กับบ้านเมื่อไม่สบาย
- ปิดปากเมื่อไอ และจาม
- ล้างมือบ่อยๆ

ท่านไม่จำเป็นต้องไปรับการรักษา หากท่านไม่ได้เจ็บป่วย หรือหากมีอาการไม่สบายเพียงเล็กน้อยซึ่งปกติไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ หากท่านมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกายในระดับที่รุนแรงมากขึ้น หรือรู้สึกป่วยรุนแรงมากขึ้น ขอให้ติดต่อแพทย์ประจำตัวของท่าน

### พักอยู่กับบ้านเมื่อไม่สบาย



### ปิดปากเมื่อไอ และจาม



### ล้างมือบ่อยๆ ประมาณ 20 วินาที



ล้างมือไม่ได้?

ให้ใช้น้ำยาล้างมือที่มีแอลกอฮอล์



**Public Health**  
Seattle & King County



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดูที่เว็บไซต์  
[www.kingcounty.gov/health/H1N1](http://www.kingcounty.gov/health/H1N1)