中文翻譯

感染性腸胃炎2大類型一次看懂!

全年常見 病毒性腸胃炎

潛伏1-3天，持續2-3天，會嘔吐、發燒及肌肉痠痛

多休息、多喝水和補電解質最重要

夏天高發 細菌性腸胃炎

潛伏半天到5天，可能拉血便或膿便，
病程7-10天較嚴重

建議立即就醫，必要時需使用抗生素

康復小訣竅

腸胃炎雖常見，若是嚴重情況還是要立即就醫!

喝稀釋運動飲料補水分，忌油、忌辣、忌奶、忌甜食

LINE 1955

1955hotline

勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

英文版

Understanding the two types of infectious gastroenteritis

Year-round

Viral gastroenteritis

Incubation period: 1-3 days, symptoms last 2-3 days and include vomiting, fever and muscle aches

It is important to rest, stay hydrated and replenish electrolytes

more common in summer

Bacterial gastroenteritis

Incubation period: half a day to 5 days and causes bloody or pus-filled stool; illness can last 7–10 days and be more severe

Seek immediate medical attention and, if necessary, take antibiotics

Recovery tips

Even though gastroenteritis is common, in the event of severe symptoms seek immediate medical attention

Drink diluted sports drinks to remain hydrated, avoid oily, spicy, dairy, and sugary foods

LINE 1955

1955hotline

勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

印尼文版

Sekaligus Memahami 2 Jenis Utama Gastroenteritis Menular!

Sepanjang tahun

gastroenteritis diakibatkan virus

- **Masa inkubasi 1 – 3 hari, berlanjut 2 – 3 hari, bisa muntah, demam dan nyeri otot**
- **Yang terpenting adalah perbanyak istirahat, minum air dan asupan elektrolit.**

Sering terjadi di musim panas

gastroenteritis diakibatkan bakteri

- **Masa inkubasi dari setengah hari hingga 5 hari, mungkin feses berdarah atau bernanah, penyakit menjadi lebih serius setelah 7 – 10 hari**
- **Disarankan untuk segera mencari pertolongan medis, dan jika diperlukan maka harus menggunakan antibiotik**

Tips Pemulihan

Meskipun gasteroenteritis sering terjadi, tetapi apabila situasi serius maka harus segera mencari pertolongan medis!

- **Minum minuman olahraga yang diencerkan untuk mengisi kebutuhan air, dilarang makan makanan berminyak, pedas, susu dan makanan manis**

LINE 1955
1955hotline
勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
廣告

越南文版

Hiểu rõ 2 loại viêm dạ dày ruột truyền nhiễm phổ biến

Xuất hiện quanh năm

Viêm dạ dày ruột do virus

- Thời gian ủ bệnh 1–3 ngày, kéo dài 2–3 ngày, có triệu chứng nôn mửa, sốt, đau nhức cơ.
- Quan trọng nhất là phải nghỉ ngơi nhiều, uống đủ nước và bổ sung chất điện giải.

Bùng phát cao vào mùa hè

Viêm dạ dày ruột do vi khuẩn

- Thời gian ủ bệnh từ nửa ngày đến 5 ngày, có thể bị tiêu chảy ra máu hoặc mủ, bệnh kéo dài 7–10 ngày, mức độ nghiêm trọng hơn.
- Khuyến nghị nên đi khám ngay, nếu cần thiết phải dùng kháng sinh.

Mẹo nhỏ giúp phục hồi

Dù viêm dạ dày ruột là bệnh phổ biến, nhưng nếu tình trạng nghiêm trọng thì phải đi khám ngay!

- Uống nước uống thể thao đã pha loãng để bổ sung nước, tránh đồ chiên dầu, cay, sữa và đồ ngọt.

LINE 1955
1955hotline
勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
廣告

泰文版

รู้จักโรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบจากการติดเชื้อ!

พบได้ตลอดทั้งปี

โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบจากไวรัส

มีระยะฟักตัว 1–3 วัน อาการจะคงอยู่นาน 2–3 วัน จะมีอาการอาเจียน มีไข้ และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

การพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมาก ๆ และเครื่องดื่มเกลือแร่ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

ระบาดสูงในฤดูร้อน

โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบจากแบคทีเรีย

มีระยะฟักตัวตั้งแต่ครึ่งวันถึง 5 วัน อาจมีอาการถ่ายเป็นมูกเลือดหรือหนอง โรคมักมีความรุนแรงและใช้เวลาฟื้นตัวนาน 7–10 วัน

แนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที ในบางกรณีอาจจำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ

เคล็ดลับการดูแลตัวเองเมื่อป่วย

แม้ว่าโรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบจะพบได้บ่อย แต่หากมีอาการรุนแรง ควรรีบพบแพทย์โดยเร็ว

ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มกีฬาในสัดส่วนที่เจือจางเพื่อทดแทนน้ำ หลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารรสจัด ผลิตภัณฑ์นม และขนมหวานระหว่างฟื้นตัว

LINE 1955

1955hotline

勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告