

腸胃炎來襲？

教你輕鬆預防！

勤洗手

用肥皂或洗手乳，
正確清潔雙手，
特別是在備餐或
用餐前

食材乾淨要煮熟

食物要乾淨、煮熟，避免生食引發腸胃問題

居家消毒 環境守護

立即更換受汙染的
衣物、床單，並以
漂白水消毒環境或
器物表面

清潔防護保護我

處理排泄物或嘔吐物時配戴口罩及手套



How to prevent

gastroenteritis

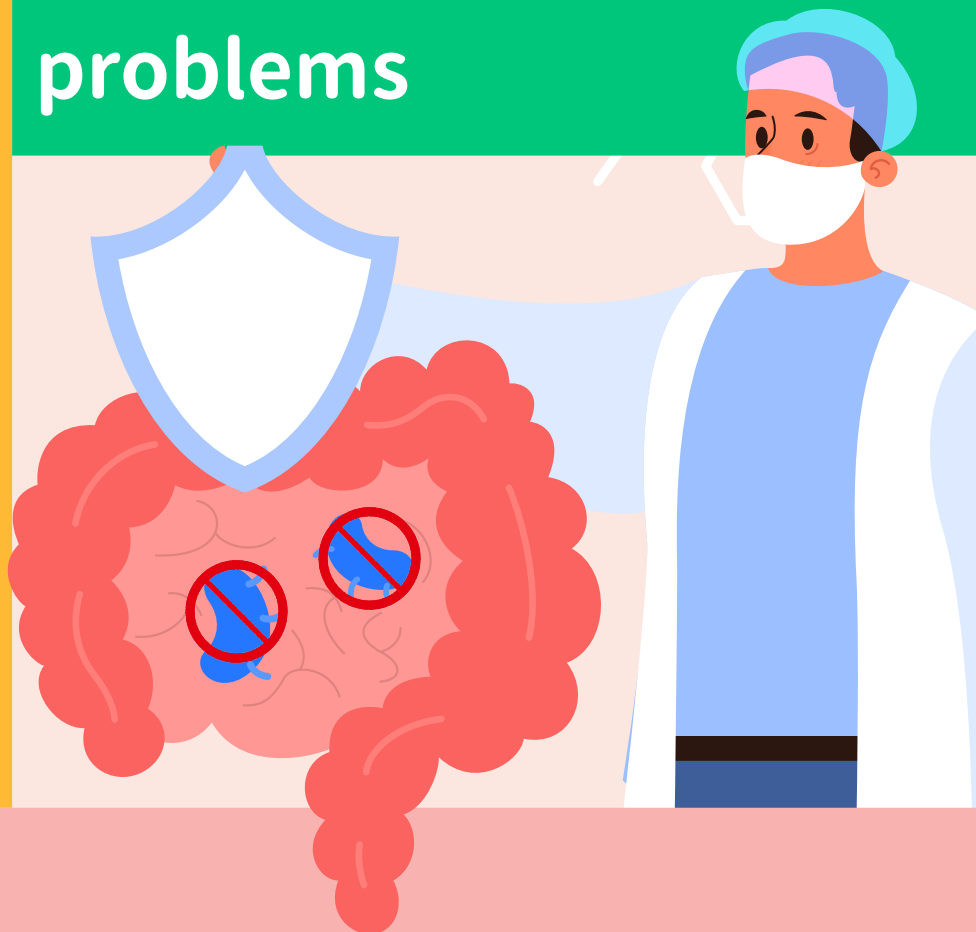


**Make sure food is clean
and properly cooked**

Food must be **clean and properly cooked to
avoid undercooked food** causing gastrointestinal
problems

**Wash your
hands thoroughly**

Wash your hands
thoroughly using **soap
or hand sanitizer**,
especially when
preparing or eating
food



Cleanliness protects everyone

Wear a mask and gloves when dealing with
excrement and vomit

**Disinfect your
living environment
for protection**

**Immediately change
contaminated clothing
and bed sheets**, and use
bleach to disinfect the
environment and the
surface of objects



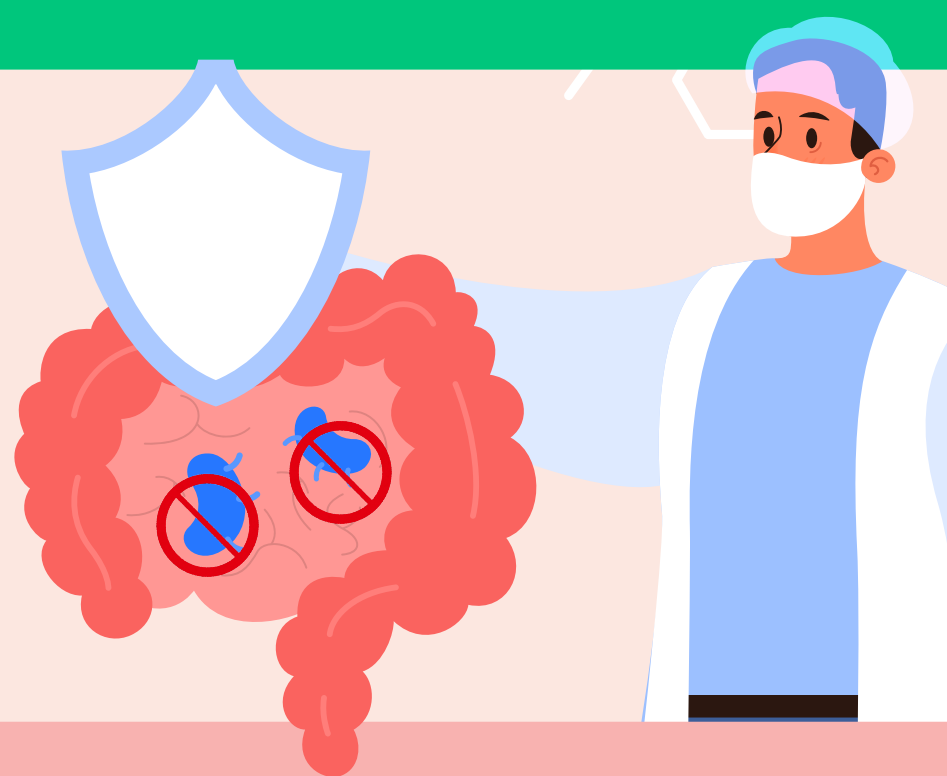
Gastroenteritis Menyerang?

Mengajarkan Anda
Pencegahan dengan Mudah!

Sering cuci tangan

Menggunakan **sabun**
atau cairan sabun,
cuci kedua tangan
dengan benar,
terutama saat sebelum
menyiapkan makanan
atau makan.

Bahan makanan bersih dan dimasak
Makanan harus **bersih, dimasak matang, hindari**
makanan mentah yang dapat menyebabkan
masalah pencernaan



Perlindungan diri melakukan kebersihan

Memakai masker dan sarung tangan saat
membersihkan kotoran atau muntahan

Disinfeksi perlindungan lingkungan tempat tinggal

Segera tukar pakaian,
seprai yang
terkontaminasi, dan
gunakan **cairan pemutih**
untuk mendisinfeksi
lingkungan atau
permukaan perabotan.

Bệnh viêm dạ dày ruột đang hoành hành?

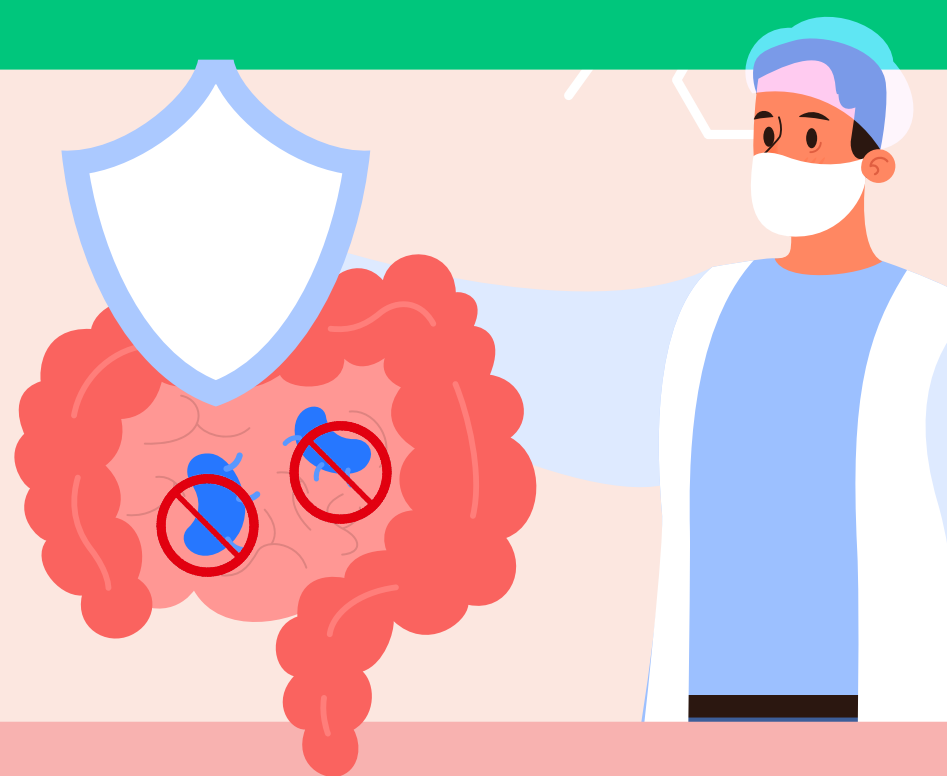
Hướng dẫn bạn cách phòng tránh dễ dàng.

Rửa tay thường xuyên

Dùng **xà phòng** hoặc **sữa rửa tay**, làm sạch tay đúng cách, nhất là khi chuẩn bị thức ăn hoặc trước khi ăn uống.

Thực phẩm sạch sẽ và nấu chín

Thức ăn phải **sạch, nấu chín kỹ, tránh ăn sống** để không gây ra các vấn đề về đường ruột.



Khử trùng nhà cửa, bảo vệ môi trường

Thay ngay quần áo, ga trải giường bị **nhiễm bẩn** và khử trùng bề mặt môi trường hoặc đồ vật bằng **thuốc tẩy**.

Vệ sinh và bảo vệ bản thân

Đeo khẩu trang và găng tay khi xử lý chất thải hoặc chất nôn.

ป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ?

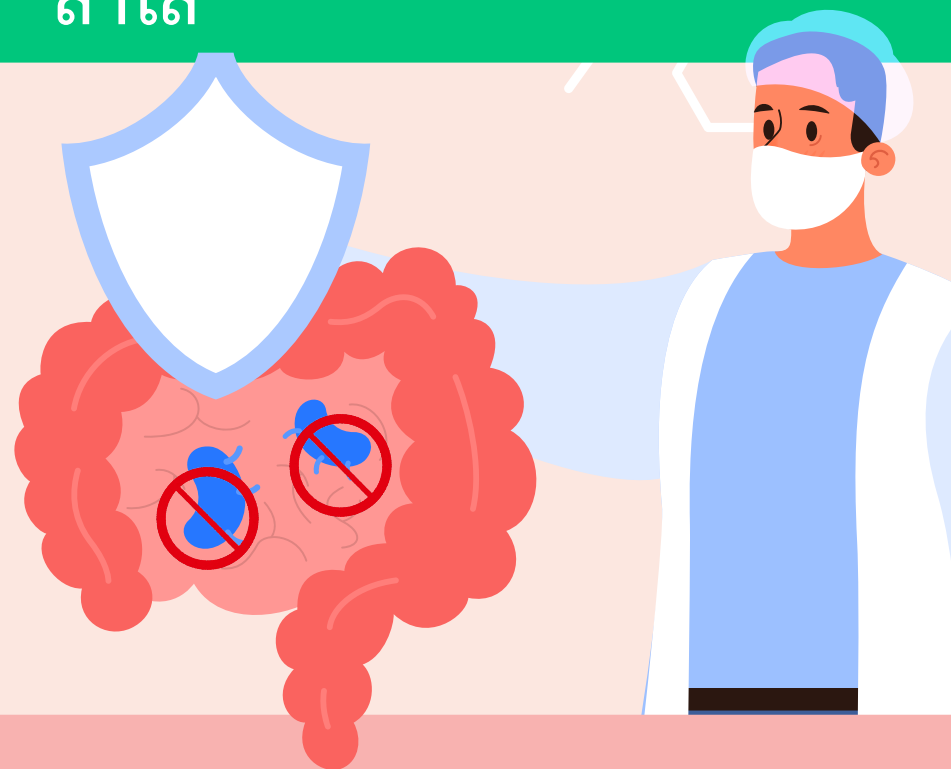
วิธีป้องกันแบบง่ายๆ!

ล้างมือบ่อยๆ

ใช้สบู่หรือเจลล้างมือให้ถูกวิธี
โดยเฉพาะระหว่างเตรียม
อาหารหรือก่อนรับประทานอาหาร

วัตถุดิบอาหารต้องสะอาดและปรุงสุก

ควรเลือกอาหารที่สะอาด ปรุงให้สุก หลีกเลี่ยงการรับประทาน
อาหารดิบ เพราะจะก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและ
ลำไส้



ป้องกันเชื้อโรคอย่างถูกวิธี

ขณะทำความสะอาดสิ่งปฏิกูลหรืออาเจียน
ควรสวมหน้ากากและถุงมือ

ฆ่าเชื้อและรักษา ความสะอาดในบ้าน

รีบเปลี่ยนเสื้อผ้าและผ้าปูที่นอน
ที่เปื้อนเชื้อโรค
พร้อมใช้น้ำยาฟอกขาวทำความสะอาด
สภาพแวดล้อมและสิ่ง
ของเพื่อฆ่าเชื้อโรค