

換季期間疾病預防

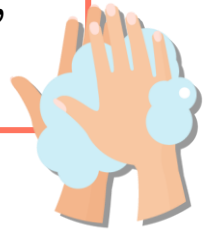
春季天氣變化大，預防疾病這樣做

配戴口罩

前往人潮擁擠地點，
如賣場、搭乘大眾運
輸工具時可佩戴口罩

勤洗手

利用肥皂、抗菌洗手
乳清洗20秒以上，
並擦乾雙手



定期環境消毒

稀釋漂白水清潔
桌椅、地板



不摸眼鼻口

以免病毒沾染黏膜
導致生病



不吃生食

食物完全煮熟再食用，
避免腸胃傳染疾病



Preventing illness during the changing seasons

In Taiwan the weather can change a great deal in spring, avoid falling ill by observing the following:

Wear a face mask

Wear a face mask when going to locations where a lot of people are crowded together such as a stores, or when taking public transport

Wash your hands thoroughly

Rinse your hands with soap or antibacterial hand wash for 20 seconds or longer and make sure they are properly dried



Regularly disinfect the environment

Clean tables, chairs and the floor with diluted bleach



Do not touch your nose or eyes

Do not touch your nose or eyes to avoid the mucous membrane being infected by a virus resulting in illness



Do not eat uncooked food

Only eat food that has been properly cooked, to avoid intestinal infectious diseases

Pencegahan Penyakit Semasa Pergantian Musim

Ini adalah yang dilakukan untuk mencegah penyakit saat perubahan cuaca yang besar di musim semi

Memakai masker

Memakai masker saat berada di tempat ramai seperti toko, naik kendaraan umum dan lainnya

Sering cuci tangan

Gunakan sabun, cairan cuci tangan anti bakteri dan mencuci tangan selama 20 detik lebih, serta mengelap kedua tangan sampai kering



Disinfeksi lingkungan secara berkala

Membersihkan meja, bangku dan lantai dengan pemutih yang diencerkan



Tidak menyentuh mata, hidung dan mulut

Untuk menghindari selaput lendir terkontaminasi virus sehingga menyebabkan penyakit



Tidak makan makanan mentah

Masak makanan hingga matang baru disantap, agar terhindar dari penyakit pencernaan

Phòng chống bệnh tật khi chuyển mùa

Thời tiết mùa xuân thay đổi thất thường, hãy phòng bệnh bằng những cách làm dưới đây

Đeo khẩu trang

Đeo khẩu trang khi đến nơi đông người như Trung tâm mua sắm hoặc sử dụng phương tiện giao thông công cộng.

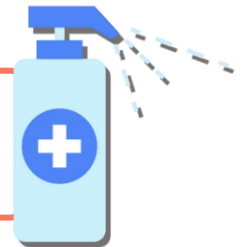
Rửa tay thường xuyên

Rửa tay bằng xà phòng và nước rửa tay kháng khuẩn ít nhất 20 giây và lau khô tay.



Khử trùng môi trường thường xuyên

Dùng thuốc tẩy pha loãng để lau bàn, ghế, sàn nhà



Không chạm vào mắt, mũi và miệng

Để ngăn chặn virus xâm nhập vào màng nhầy, gây bệnh



Không ăn đồ sống

Nấu chín kỹ thực phẩm trước khi ăn để tránh các bệnh lây truyền qua đường tiêu hóa

การป้องกันโรคภัยในช่วงเปลี่ยนฤดู

ฤดูใบไม้ผลิอากาศแปรปรวน ป้องกันโรคภัยด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

สวมหน้ากากอนามัย

เมื่อต้องไปสถานที่ที่มีผู้คนแออัด อาทิ ห้างสรรพสินค้าหรือโดยสารระบบขนส่งมวลชน ควรสวมหน้ากากอนามัย

หมั่นล้างมือ

ล้างมือด้วยสบู่หรือสบู่เหลวที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคเป็นเวลา 20 วินาทีขึ้นไป และเช็ดมือทั้งสองข้างให้แห้ง



ฆ่าเชื้อโรคสภาพแวดล้อมเป็นประจำ

ใช้น้ำยาฟอกขาวผสมน้ำเปล่าเพื่อให้เจือจางนำมาทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ และพื้น



ไม่ใช่มือสัมผัสดวงตา จมูกและปาก

เพื่อป้องกันเชื้อโรคกระจายเข้าสู่ร่างกายผ่านทางเยื่อเมือก



ไม่กินของดิบ

ปรุงอาหารให้สุกก่อนรับประทานเพื่อหลีกเลี่ยงป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ